

# MOJA ULUBIONA DYSCYPLINA SPORTU



## I WYBRANY IDOL SPORTOWY.

### **MÓJ ULUBIONY SPORT:**

Mój ulubiony sport to **piłka ręczna**, czyli zespołowa dyscyplina sportu (gra drużynowa), uprawiana na całym świecie – zarówno przez kobiety, jak i przez mężczyzn – w której biorą udział dwie ekipy po 7 zawodników każda. Celem gry jest zdobycie jak największej liczby bramek. Piłka może być rzucona, popychana, łapana, uderzana i zatrzymywana.

### **Zasady gry w piłce ręcznej:**

- 1.** Uczestnik gry nie może zrobić więcej niż trzy kroki z piłką w rękach i w konsekwencji jest zmuszony do podania lub biegu z kozłowaniem.
- 2.** Zawodnik nie może zastosować tzw. „piłki niesionej” takiej jaką stosuje się w koszykówce.
- 3.** Gracz nie może wejść z piłką w pole bramkowe lub wyjść na aut. Jeżeli to zrobi, piłka jest oddawana drużynie przeciwnej.

4. W grze biorą udział dwie drużyny po 14 zawodników (7 na boisku i 7 rezerwowych).

5. Bramka jest zaliczona w momencie, gdy piłka przekroczy linię bramkową całym swoim obwodem i znajdzie się wewnątrz bramki.

6. Mecz składa się z dwóch połówek po 30 minut, a między nimi jest przerwa.

7. Piłkę można rzucać, popychać, łapać oraz zatrzymywać.



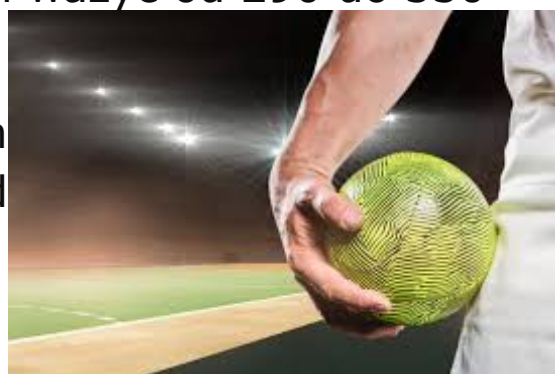
## Jaki rozmiar piłki wybrać:

Piłkę wybieramy, patrząc na wiek i płeć grających zawodników. W razie wątpliwości warto sięgnąć po mniejszy i lżejszy rozmiar piłki:

**Rozmiar 0** – czyli piłki dla juniorów. Piłki tego typu są przeznaczone do gry dla dzieci poniżej ósmego roku życia.

**Rozmiar 1** – piłki od rozmiaru 1 do 3 podlegają już standaryzowaniu przez IHF, wobec tego muszą spełniać określone kryteria. Piłka w rozmiarze 1 powinna mieć obwód od 50 do 52 centymetrów i ważyć od 290 do 330 gramów.

**Rozmiar 2** – piłka w tym rozmiarze powinna mieć obwód



od 54 do 56 centymetrów i ważyć od 325 do 375 gramów.

**Rozmiar 3** – największy z dostępnych rozmiarów piłek do piłki ręcznej. Piłka w rozmiarze 3 powinna mieć obwód od 58 do 60 centymetrów i ważyć od 425 do 475 gramów.

**Mężczyźni** – powinni wybrać piłkę o obwodzie od 54 do 56 centymetrów i wadze od 350 do 370 gramów.

**Kobiety** – powinny sięgnąć po piłkę o obwodzie od 50 do 52 centymetrów i wadze od 280 do 300 gramów.

**Dzieci** – mogą grać piłką stosowaną do piłki ręcznej plażowej lub przy pomocy mniejszej, zwykłej piłki gumowej.

## **Z czego składa się piłka do ręcznej:**

**Ośłona** – bywa wykonana z naturalnej skóry licowej lub z materiałów syntetycznych, a w przypadku piłki do gry plażowej, osłona jest wykonywana z gumy. Osłona musi być zszyta specjalnymi, syntetycznymi nićmi i składać się z 32 paneli. Dobra osłona piłki powinna być odporna na pęknięcia i dość elastyczna.

**Dętka** – z reguły bywają wykonane z lateksu. Muszą być bardzo elastyczne i wytrzymałe.

## Kategorie wiekowe:

„dzieci” -mogą brać udział zawodnicy, którzy nie ukończyli 12 lat do momentu rozpoczęcia rozgrywek (do VI klasy szkoły podstawowej);

„młodzik” to kategoria wiekowa dla zawodników do 14. roku życia (VII lub VIII klasa szkoły podstawowej);

„junior młodszy” to zawodnicy do 17. roku życia (II lub III klasa szkoły średniej);

„junior starszy” do 19 lat (IV klasa szkoły średniej).

Po ukończeniu wieku juniora starszego zawodnicy stają się **seniorami**, gdzie nie obowiązują już ograniczenia wiekowe.

## Pozycje zawodników:

-bramkarz

-obrotowy(koło)

-rozgrywający: prawe pół, lewe pół, środek(przed kołem)

-skrzydłowi: lewe i prawe skrzydło.

## Ubiór zawodników:

Zadownicy ubrani są jednolicie (jednakowo) tylko bramkarz ma inny



strój. Zazwyczaj gracze mają inne stroje wyjazdowe i inne treningowe.

### **Klej do piłki:**

Wbrew pozorom klej do piłki ręcznej, nie służy do sklejanego pękniętej piłki. Służy on do ułatwiania gry. To specjalny preparat, którym pokrywa się wewnętrzne strony dłoni. Klej zapewnia pewny chwyt, ułatwia łapanie oraz umożliwia lepsze operowanie piłką na boisku.

### **Boisko do piłki ręcznej:**

Boisko do piłki ręcznej musi mieć 20 metrów szerokości oraz 40 metrów długości. W skład placu gry wchodzi dwie bramki oraz linie wyznaczające granice boiska i specjalnych pól, które rządzą się swoimi prawami. Dłuższy bok boiska zwany jest linią boczną, krótszy - linią końcową.

### **Ciekawostki na temat piłki ręcznej:**

- 1.** Piłka do ręcznej musi mieć odpowiednią kulistość oraz dobre ciśnienie, które wynosi 0,6 bara.
- 2.** W piłkę ręczną grano już w antycznej Grecji i starożytnym Rzymie.
- 3.** To druga najszybsza gra zespołowa na świecie.



4. Rekord w sile rzutu piłką należy do Polaka. Karol Bielecki posyła ją z prędkością dochodzącą do 120km/h.

5. Uderzenie bramkarza piłką w twarz jest faulem.

## MÓJ IDOL SPORTOWY

Moim idolem sportowym jest Kinga Grzyb urodzona 12 stycznia 1982 roku. Reprezentantka Polski w piłce ręcznej. Pani Kinga gra na lewym skrzydle i była uczestniczką mistrzostw świata i Europy, a od pięciu lat gra w Zagłębi Lublin. Zawodniczka była królową



strzelczyń Ekstraklasy w sezonie 2008/2009 w barwach Piotrcovii Piotrków Trybunalski (206 bramek). Czołowa strzelczyni najwyższej klasy rozgrywkowej w innych sezonach w barwach Ruchu Chorzów i Startu Elbląg.

W życiu prywatnym jest w związku małżeńskim z piłkarzem nożnym i trenerem Wojciechem Grzybem, z którym ma córkę Amelię.

## Osiągnięcia:

### Z Zagłębiem Lubin:

-2. Miejsce w Mistrzostwach Polski 2016/2017, 2017/2018, 2018/2019, 2019/2020.

-1. Miejsce w Pucharze Polski 2016/2017, 2018/2019.

Z reprezentacją: 4. Miejsce w mistrzostwach świata 2013.

### Indywidualnie:

- Królowa strzelczyń Ekstraklasy: 2008/2009 (Piotrcovia Piotrków Trybunalski; 206 bramek)

- miejsce w klasyfikacji najlepszych strzelczyń Superligi: 2011/2012 (Ruch Chorzów; 196 bramek)

- miejsce w klasyfikacji najlepszych strzelczyń Superligi:



2013/2014 (Start Elbląg; 135 bramek)

- Najlepsza lewoskrzydłowa Ekstraklasy/Superligi według Sportowych Faktów: 2008/2009, 2011/2012, 2012/2013, 2013/2014
- Sportowiec Roku Ziemi Piotrkowskiej: 2006, 2007, 2009.

## **Ciekawy wywiad z Kingą Grzyb:**



Kinga Grzyb -  
wywiad \_ Piłka ręczna

### **Informacje znaleziono na stronach:**

- Wikipedia
- Zasady gry w piłkę ręczną.pdf
- Presto
- Sportowefakty.wp.pl
- Europa handball federation
- Sport.onet
- oraz własnej wiedzy

### **Zdjęcia pobrane ze stron:**

- Wikipedia
- Grafika Google

Pisała Weronika Skiba VII B

