

Temat lekcji 1 : Doskonalenie techniki rzutu z wyskoku w piłce ręcznej.



Rzuty są jednym z podstawowych elementów techniki gry w piłkę ręczną. Jest to ważny element, który w zasadniczy sposób wpływa na przebieg oraz rezultat walki toczącej się na boisku. Podczas wykonywania rzutu zaangażowane są mięśnie kończyn dolnych, górnych, bioder oraz brzucha. Rzuty do bramki są odpowiednikiem podań, popartych silniejszą pracą tułowia i rąk.

Jakie rodzaje rzutów rozróżniamy w piłce ręcznej?

- rzut w wyskoku
- rzut z przeskokiem
- rzut z padem
- rzut w miejscu
- rzut z odchyleniem
- rzuty sytuacyjne

Jaka jest prawidłowa technika rzutu w wyskoku?

Rzut w wyskoku można podzielić na trzy fazy: chwyt piłki i wykonanie odpowiedniej liczby kroków, odbicie od podłoża i faza wznoszenia, wykonanie rzutu i lądowanie. Zawodnik chwytając piłkę, wykonuje najpierw krok lewą nogą, potem prawą i w trzecim kroku odbija się z lewej nogi.

Technikę i omówienie prawidłowego wykonanie rzutu na bramkę w wyskoku znajdziecie w linku poniżej:

<https://www.youtube.com/watch?v=PqiZUL5bkF4>

Poniżej znajdziecie link z ćwiczeniami dla was do wykonania w domu. Bardzo proszę o zachowanie bezpieczeństwa i dopasowanie intensywności ćwiczeń do indywidualnych możliwości. Proszę Was także abyście napisały w okienku –Wiadomość dla nauczyciela, czy ta lekcja wam się podobała. Będzie to znak ,że wykonałyście ćwiczenia poprawnie😊

<https://ewf.h1.pl/student/?token=dQGIsX5U4plkAXIzj9hA2tCVH9m4FHmdTDjjXuf4INweO0yys4>

Pozdrawiam serdecznie😊