

Temat: . Podania w piłce ręcznej

Cel lekcji: uczeń potrafi prawidłowo podać piłkę

Podania podobnie jak chwyty, to podstawowy element techniki piłki ręcznej. Co to znaczy, że podanie jest dobre ?

To znaczy, że jest **szybkie** (czyli ruch ręki jest najszybszy, jak również lot piłki jest dostosowany do danej sytuacji), **dokładne** (czyli współwiczający/partner nie ma żadnego problemu, by chwycić taką piłkę) i **podąża za obroną taktyką**.

Podanie będzie najlepsze wtedy, gdy będzie **skierowane** do partnera/współwiczającego, który jest ustawiony w taki sposób, by w jak największym stopniu zagrozić drużynie przeciwnej.

Jest wiele rodzajów podań, mianowicie: – w biegu, – w miejscu, – w wyskoku, – z przeskokiem (doskokiem)

Biorąc pod uwagę technikę: – jednorącz ,– oburącz

Podania jednorącz dzielimy na: – dolne, – z biodra, – półgórne, – górne.

Podania oburącz dzielimy na: – sytuacyjne, – dolne, – półgórne, – górne.

Dobrze, abyś miał/a jak największy wachlarz możliwości, gdy stosujesz podania. Wówczas będziesz jeszcze bardziej wartościowym zawodnikiem!

<https://youtu.be/5Qd2ZA834qc>

