

Temat: Zwody w piłce ręcznej

Cel lekcji: uczeń umie wykorzystać zwody podczas gry

Po co stosować zwody?

Przede wszystkim po to, by uzyskać jak najbardziej dogodną pozycję do oddania rzutu na bramkę. Po to, by wykonać podanie. Po to, by wyjść na pozycję, która jest wolna i uzyskać piłkę.

Krótko mówiąc, po to właśnie są zwody.

A na czym polega zwód?

- Po prostu zwód – ma zwodzić... czyli nieco „oszukiwać” przeciwnika. Udajemy, że chcemy coś zrobić innego, niż tak naprawdę chcemy, a przeciwnik ma się na to nabrać.

PODZIAŁ ZWODÓW

1. ZWODY CIAŁEM
2. ZWODY PIŁKĄ

ZWODY CIAŁEM

– Wykorzystujemy swoje ciało, angażując zwykle tułów i nogi, wykonujemy pozorowany ruch ciała.

ZWODY PIŁKĄ

Markuje się albo rzut, albo podanie.:

<https://youtu.be/8QdxVx2A-Ro>

