

## **Temat: Rzut na bramkę i rzut z wyskoku w piłce ręcznej**

### **Cel lekcji: uczeń wie jak wykonać rzut z wyskoku**

Nie ma rzutów, nie ma bramek. Nie ma bramek, nie ma zwycięstw. O to w tej grze chodzi – żeby wykonać rzut na bramkę- najlepiej rzecz jasna celny ☺

Ok, jedziemy!

Gdy wykonujesz rzut na bramkę, angażujesz niemal wszystkie mięśnie – nóg, rąk, bioder, brzucha, pleców.

Rzuty są praktycznie odpowiednikami podań, z tym że są zwykle silniejsze i podparte większą i mocniejszą pracą rąk i tułowia. To czas i droga działania ręki na trzymaną piłkę decyduje najbardziej o sile wykonywanego rzutu. Siła rzutu będzie wtedy większa, gdy w określonym czasie, ręka wraz z piłką pokona dłuższą drogę, co oznacza, że piłka po prostu osiągnie dużo większą prędkość.

**Rzuty w piłce ręcznej:** – rzut w wyskoku, – rzut w miejscu, – rzut z przeskokiem, – rzut z odchyleniem, – rzut z padem, – rzuty sytuacyjne.

<https://youtu.be/PqiZUL5bkF4>