

Temat: Technika rzutu w miejscu, rzutu z przeskokiem i rzutu z odchyleniem w piłce ręcznej

Cel lekcji: uczeń wie jakie są rzuty w piłce ręcznej

.Rzut w miejscu:

W tym przypadku można wyróżnić:

- a) rzuty z gry,
- b) rzuty karne,
- c) rzuty wolne.

Rzut z przeskokiem:

Taki rzut wykonują przede wszystkim rozgrywający. Zwykle Ci zawodnicy rzucają w ten sposób przeprowadzając atak pozycyjny. Technika, odpowiednie ułożenie ciała, koordynacja ramion oraz nóg, sprawia, że ten rzut zaliczamy do najsilniejszych.

Rzut z odchyleniem

Odchylenie następuje w stronę przeciwną do rzucającej ręki. Odstaw LN w bok i wykonaj ekspresowy skłon tułowia w lewą stronę. Dla utrudnienia danej interwencji obrońcy, ręka z piłką poprowadzona jest nad głową. Zazwyczaj wygląda to tak, że rzucając kierujesz piłkę w przeciwną stronę do kierunku odchylenia.

<https://youtu.be/5g6kNUFH78o>

