

Temat : Rodzaje chwytów w piłce ręcznej.

Cel lekcji: uczeń zna rodzaje chwytów

Chwyty piłki jest podstawowym i nieodzownym elementem gry w piłkę ręczną. Należy ten właśnie element wyćwiczyć bardzo dobrze, ponieważ przez tzw. dziurawe ręce dobrej akcji na pewno nie wykona się, jest mniejsza skuteczność i łatwiej stracić piłkę.

Ważne przy chwycie są takie cechy jak:– pewność, – miękkość, – szybkość.

Ustawienie w stosunku do lotu piłki jest: – frontalne, – bokiem, – lekko tyłem.

Wyróżniamy chwytów: – górne, – półgórne, – dolne, – z powietrza, – po koźle, – z podłoża, – z dochwytem, – jednorącz, – gaszenie piłki.

<https://youtu.be/6T1dBroSfUY>