

Temat: Rzut z padem i rzuty sytuacyjne w piłce ręcznej

Cel lekcji: uczeń zna rzut sytuacyjny

RZUT Z PADEM

Zastosowanie:

- Podczas gry,
- Przy wykonywaniu rzutów karnych.

RZUTY SYTUACYJNE

Jak najlepiej określić te rzuty? hmm... Po prostu, dana sytuacja na boisku, zmusza zawodnika do określonej próby rzutu. Wydaje mi się, że zawodnik właśnie wtedy może pokazać, na co go stać.

Do rzutów sytuacyjnych należą: – rzut w biegu, – rzut w tył jednorącz, – oburącz między nogami, – dobitka, – przerzut, – z obrotem.

<https://youtu.be/PIcyCc8GD3I>