

PODANIA I CHWYTY W PIŁCE RĘCZNEJ



Grażyna Dziadkowiec- Kublik
Nauczyciel wychowania fizycznego
Szkoła podstawowa nr 3 w Głogowie

Podania, podobnie jak chwyt, to podstawowy element techniki gry w piłkę ręczną.

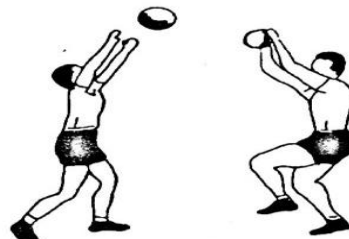
74



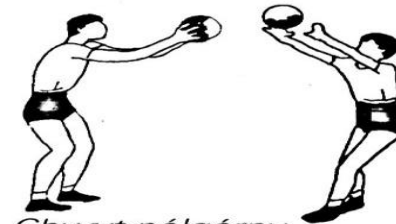
Układ dłoni przy chwycie piłki



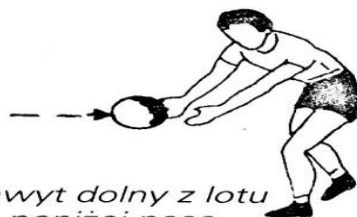
Układ dłoni przy chwycie piłki



Chwyt górny



Chwyt półgórny



Chwyt dolny z lotu
poniżej pasa



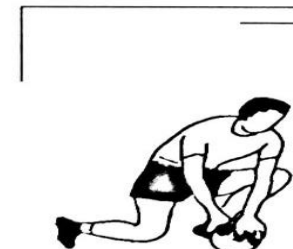
Chwyt dolny
z kozła



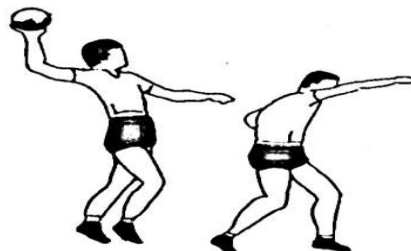
Chwyt
z dochwytem



Chwyt piłki toczącej się



Chwyt z podłoża



Podanie górne



Podanie półgórne



Chwyt dolny

CO TO ZNACZY, ŻE PODANIE JEST DOBRE?

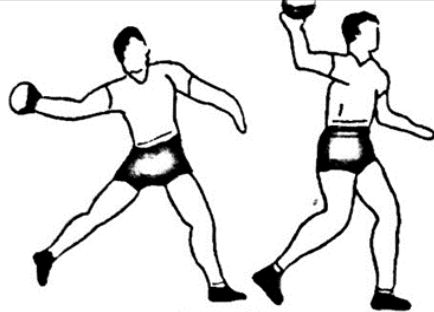
►► TO ZNACZY, ŻE JEST **SZYBKIE** (CZYLI RUCH RĘKI JEST NAJSZYBSZY, JAK RÓWNIEŻ LOT PIŁKI JEST DOSTOSOWANY DO DANEJ SYTUACJI), **DOKŁADNE** (CZYLI WSPÓŁĆWICZĄCY/PARTNER MA ŻADNEGO PROBLEMU, BY CHWYCIĆ TAKĄ PIŁKĘ) I PODAŻA ZA OBRANĄ TAKTYKĄ.



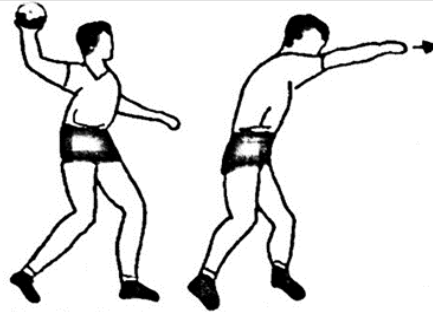
►► PODANIE BĘDZIE NAJLEPSZE WTEDY, GDY BĘDZIE SKIEROWANE DO PARTNERA/WSPÓŁĆWICZĄCEGO, KTÓRY JEST USTAWIONY W TAKI SPOSÓB, BY W JAK NAJWIĘKSZYM STOPNIU ZAGROZIĆ DRUŻYNIE PRZECIWNEJ.

Podania :

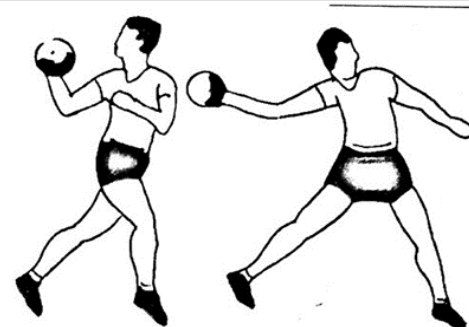
- w biegu,
- w miejscu,
- w wyskoku,
- z przeskokiem (doskokiem)



Podanie górne
na wysokości głowy



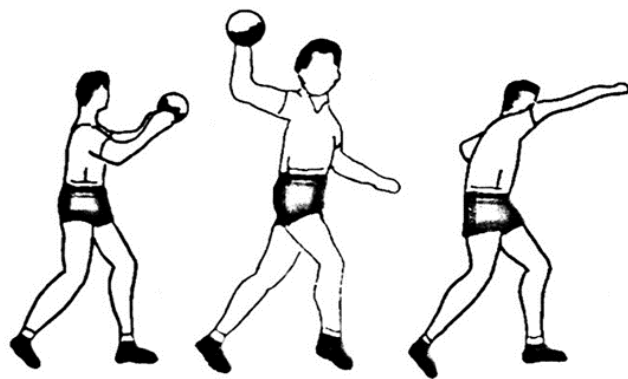
Podanie jednoręcz z barku



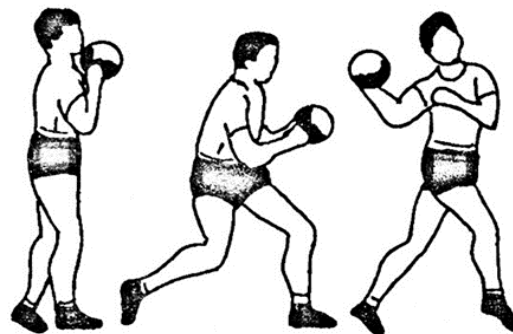
Podanie jednoręcz ze skrętem



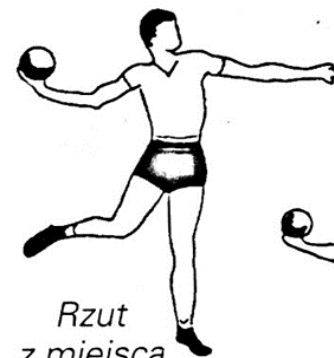
Rzut
z biegu



Podanie jednoręcz w biegu



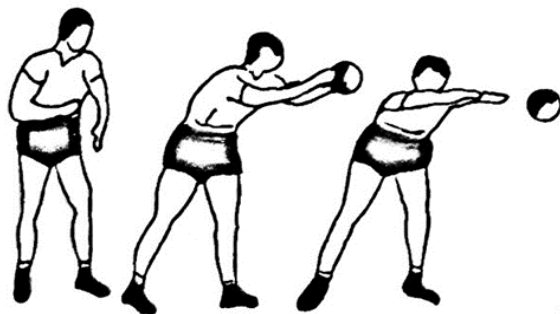
Podanie jednoręcz z przeskokiem



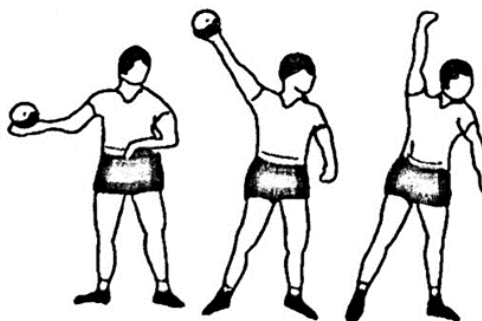
Rzut
z miejsca



Rzut
z zatrzymaniem



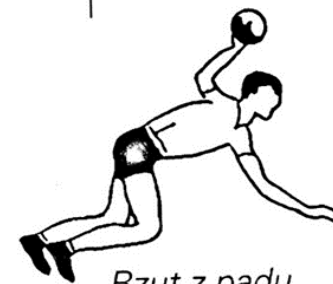
Podanie oburącz półgórne



Podanie sytuacyjne



Rzut z wyskoku



Rzut z padu

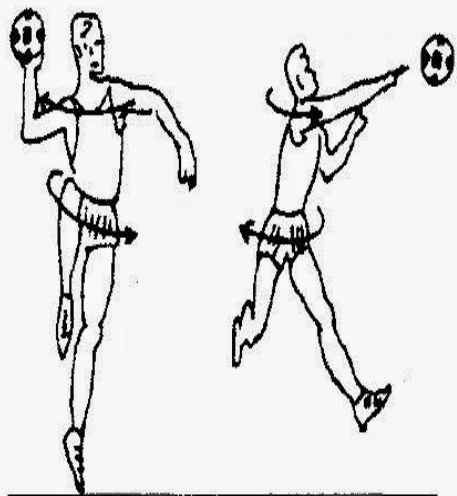
BIORĄC POD UWAGĘ TECHNIKĘ:

- JEDNORĄCZ
- OBURĄCZ



Podania jednorącz dzielimy na:

- dolne,
- z biodra,
- półgórne,
- górne.



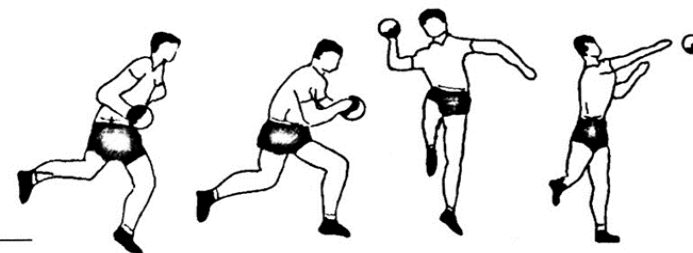
76



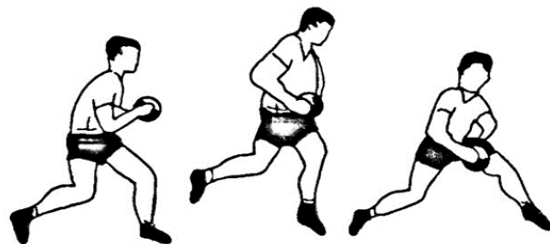
Rzut z biodra



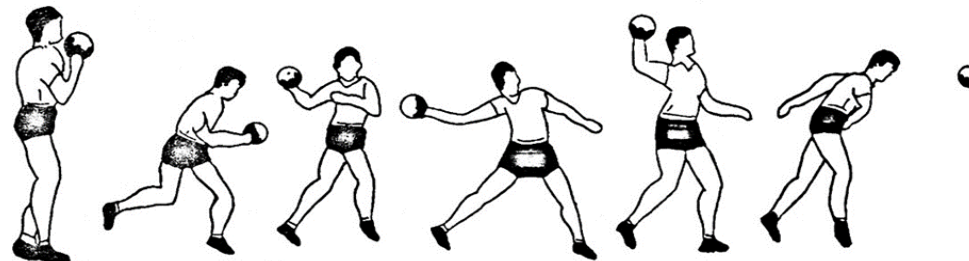
Rzut z autu



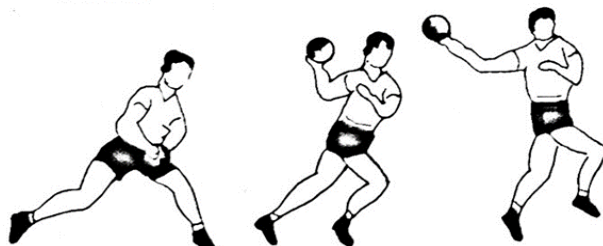
Rzut z przeskokiem dwóch kroków



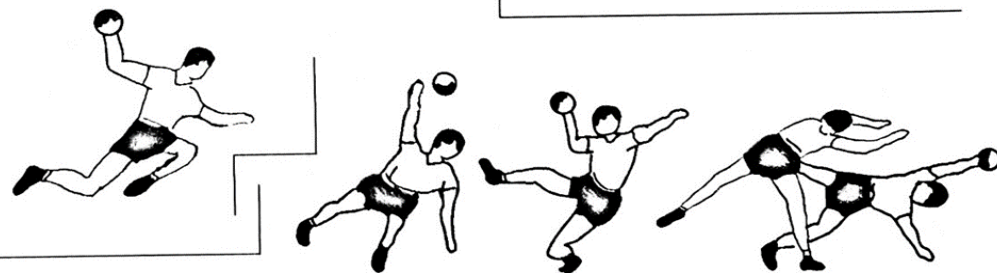
Rzut z dwóch, trzech kroków



Rzut z przeskokiem



Rzut z wysoku

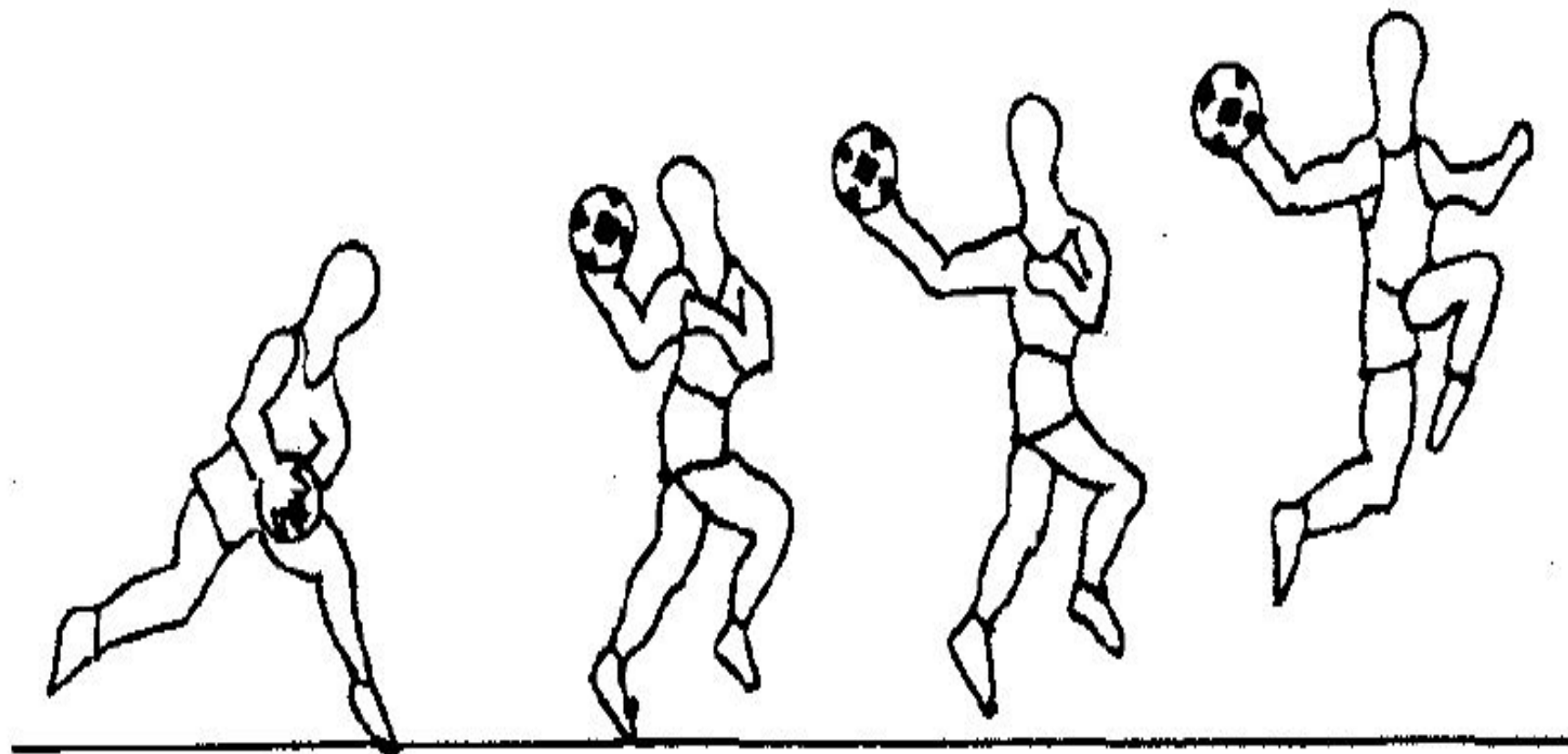


Rzut z padem za zasłony

Płkareczna

PODANIA OBURĄCZ DZIELIMY NA:

- SYTUACYJNE,
- DOLNE,
- PÓŁGÓRNE,
- GÓRNE.



PRZYDATNE LINKI :

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=LKWJCKQOPCU](https://www.youtube.com/watch?v=LKWJCKQOPCU)

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=6T1DBROSFUY](https://www.youtube.com/watch?v=6T1DBROSFUY)