**Konspekt lekcji wychowania fizycznego – piłka ręczna rzuty do bramki**

Wysłany na [10 sierpnia 2013](https://wychowaniefizyczne.net/konspekt-lekcji-wychowania-fizycznego-pilka-reczna-rzuty-do-bramki/)przez [Piotr Nowak](https://wychowaniefizyczne.net/author/admin/)

**Konspekt lekcji wychowania fizycznego – piłka ręczna rzuty do bramki**

Rzuty są jednym z podstawowych elementów techniki gry w piłkę ręczną. Jest to ważny element, który w zasadniczy sposób wpływa na przebieg oraz rezultat walki toczącej się na boisku. Podczas wykonywania rzutu angażowane są mięśnie kończyn dolnych, górnych, bioder oraz brzucha. Rzuty do bramki są odpowiednikiem podań, popartych silniejszą pracą tułowia i rąk.

**Jakie rodzaje rzutów rozróżniamy w piłce ręcznej?**

* rzut w wyskoku
* rzut z przeskokiem
* rzut z padem
* rzut w miejscu
* rzut z odchyleniem
* rzuty sytuacyjne

**Jaka jest prawidłowa technika rzutu w wyskoku?**

Rzut w wyskoku można podzielić na trzy fazy: chwyt piłki i wykonanie odpowiedniej liczby kroków, odbicie od podłoża i faza wznoszenia, wykonanie rzutu i lądowanie. Zawodnik chwytając piłkę, wykonuje najpierw krok lewą nogą, potem prawą i w trzecim kroku odbija się z lewej nogi.

Piłkę po chwycie prowadzi się w pierwszej fazie oburącz w bok, w tył, po czym przenosi się ją na jedną rękę z równoczesnym skrętem tułowia, wysuwa się w przód bark przeciwny ręki rzucającej.

Rzut wykonany jest w momencie najwyższego punktu wzlotu ciała. Następuje “kopnięcie” nogi ugiętej w kolanie w tył, a nogi wykonują nożyce. Lądowanie następuje na nogę odbijającego.

Przykład perfekcyjnie wykonanego rzutu w wyskoku, po zaskakujące taktyce zespołu…

**Jaka jest prawidłowa technika rzutu z przeskokiem?**

Ćwiczący przenosi piłkę do tyłu, wykonując jednocześnie przeskok połączony ze skrętem tułowia w stronę ręki wykonującej rzut. Podczas przeskoku. zawodnik (praworęczny) wykonuje krok lewą nogą w przód, następnie wykonuje przeskok, przenosi nad podłożem prawą nogę w przód, stawiając ją przed lewą. Następnie przenosi lewą nogę do przodu i stawia ją przed prawą. Tułów, zwrócony lewym barkiem do bramki, rozpoczyna skrętoskłon w lewo. Wyrzut piłki następuje, gdy linia barków jest prostopadle do kierunku.

**Jaka jest metodyka nauczania rzutów?**

Należy pamiętać o tym, że większość rzutów powinna być nauczana w biegu. Ćwiczący powinni przestrzegać następujących zasad:

* rzut musi być poparty pracą tułowia, ramienia i nadgarstka,
* rzut powinien być wykonany w pełnym biegu,
* należy zmieniać kierunek rzutu,
* należy uczyć rzutów prawą i lewą ręką,
* należy opanować jak najwięcej rodzajów  rzutu.

**Najczęstsze błędy:** zatrzymanie się podczas rzutu, zbyt silne podkręcenie piłki w momencie rzutu, brak obserwacji pozycji przeciwnika (w szczególności bramkarza), zbyt wczesne wypuszczenie piłki z rąk.