**WF 26.05.20r.**

Temat: Doskonalenie rzutu na bramkę z wyskoku w piłce ręcznej.

Oglądnij dowolny mecz piłki ręcznej (mogą być fragmenty). Zwróć uwagę na rzut z wyskoku. Przypomnij sobie ten rzut.

**RZUT W WYSKOKU**  
Jest to jeden z najczęściej wykonywanych rzutów. Wykorzystywany jest przez wielu zawodników, grających na różnych pozycjach, choćby przez atakującego (np. atak szybki), czy przez rozgrywającego.

**Podział rzutów w wyskoku:**  
– rzuty w wyskoku w górę,  
– rzuty w wyskoku w dal (w przód).

[](http://sporttopestka.pl/wp-content/uploads/2014/03/mpr.jpg)

Jeśli zawodnik przed sobą nie ma żadnego przeciwnika, żadnego obrońcy, to wówczas jego lot będzie bardziej skierowany w przód, będzie miał na celu zbliżenie się do bramki. Natomiast rzut w górę najlepiej zastosować, jeśli się jest przed broniącym.

Bardzo często taki rzut wykonują gracze na pozycji rozgrywającego. Ciało układa się bardziej prostopadle w stosunku do podłoża, odbicie i lądowanie są od siebie oddalone bardzo nieznacznie.

Analiza techniki rzutu w wyskoku:

W rzucie w wyskoku mamy trzy widoczne fazy, są to:

1. chwyt piłki + odpowiednia ilość kroków,

2. odbicie + wznoszenie

3. rzut + lądowanie

Po chwycie piłki zawodnik wykonuje lewą nogą krok, potem prawą, a w trzecim (ostatnim kroku) odbija się z nogi lewej. W tej chwili należy przejść do fazy drugiej, czyli odbicia i wznoszenia się.

Należy zaznaczyć, że po chwycie, podczas pierwszej fazy, piłkę prowadzi się oburącz w bok, tył, zaś następnie przenosi się na jedną rękę i równocześnie trzeba się skręcić w tułowiu, a do tego wszystkiego bark przeciwny do ręki, która wykonuje rzut, wysuwa się do przodu.

W momencie najwyższego wznoszenia następuje rzut. Co się dzieje z nogami? W tym właśnie momencie jest coś w rodzaju „kopnięcia” nogi zgiętej w kolanie w tył. Zasada jest prosta – noga ma być zgięta w kolanie równoimienna do ręki rzucającej. Potem nogi wykonują tzw. nożyce.

Ląduje się na nogę odbijającą.

Mechanika ruchu podczas rzutu w wyskoku pozwala, by stwierdzić, że:

1. Najbardziej korzystne będzie odbicie pod kątem 45 stopni podczas rzutu w głąb, ponieważ zawodnik osiągnie wtedy największą odległość.

2. Najkorzystniejszy kąt odbicia w górę to kąt 90 stopni, bo zawodnik osiąga największą wysokość.

3. Od prędkości nadanej ciału na początku zależy wielkość wyskoku.

Pamiętaj o codziennej aktywności fizycznej! W tym tygodniu zachęcamy do spacerów, marszobiegów i biegów w terenie. Oczywiście pamiętajcie o bezpieczeństwie☺