

## Temat: Podania i chwyt. Piłka ręczna.



*Podania, podobnie jak chwyt, to podstawowy element techniki gry w piłkę ręczną. 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 współwiczający/partner nie ma żadnego problemu, by chwycić taką piłkę) i **podąża za obroną taktyką**.

Podanie będzie najlepsze wtedy, gdy będzie skierowane do partnera/współwiczającego, który jest ustawiony w taki sposób, by w jak największym stopniu zagrozić drużynie przeciwnej.

**Jest wiele rodzajów podań, mianowicie:**

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

**iorąc pod uwagę technikę:**

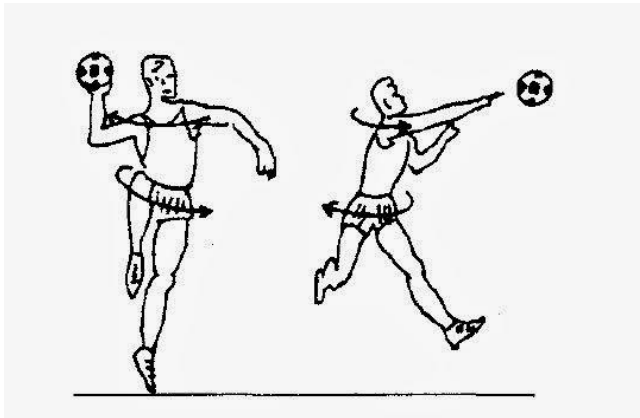
- jednorącz
- oburącz

**Podania jednorącz dzielimy na:**

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

**Podania oburącz dzielimy na:**

- sytuacyjne,
- dolne,
- półgórne,
- górne.



Przy chwycie pamiętaj, że bardzo ważna jest **szybkość poruszania się**, jak również **ustawienie** w zależności od lotu piłki. A ustawić możesz się w sposób: **frontalny**, ale występuje on dość rzadko w czasie gry; **bokiem**, i występuje on najczęściej; **tyłem** (prawie), stosuje się najczęściej w ataku szybkim.

Możemy wyróżnić chwyt: **górny**, **półgórny**, **dolny**, **z powietrza**, **po kozle**, **z podłoża**, **z dochwytem**, **jednorącz** i **gaszenie piłki**.