**Zajęcia sportowe z piłki ręcznej dla klas 8.**

Temat 1. **Nauka i doskonalenie chwytów piłki w piłce ręcznej: półgórny, górny, dolny, z podłoża, jednorącz.**

<https://www.youtube.com/watch?v=6T1dBroSfUY>

Temat 2. **Nauka i doskonalenie podań w piłce ręcznej: półgórnych z przeskoku, z biegu i w wyskoku.**

<https://www.youtube.com/watch?v=5Qd2ZA834qc>

Temat 3. **Nauka i doskonalenie rzutów:**

- ułożenie piłki w dłoni

<https://www.youtube.com/watch?v=TlRHuxbD61g>

- rzuty po przeskoku

<https://www.youtube.com/watch?v=5g6kNUFH78o>

- w biegu

<https://www.youtube.com/watch?v=PIcyCc8GD3I>

- z odchyleniem

<https://www.youtube.com/watch?v=_LUqK9hwOhQ>

- w wyskoku

<https://www.youtube.com/watch?v=PqiZUL5bkF4>

Temat 4. **Nauka i doskonalenie zwodów w piłce ręcznej:**

- pojedynczy przodem

<https://www.youtube.com/watch?v=E6OepaG89C0>

- podwójny przodem w prawą stronę

<https://www.youtube.com/watch?v=xNbWItGh6I0>

- podwójny przodem w lewą stronę

<https://www.youtube.com/watch?v=NNFqVKN9Cnw>

- z obrotem

<https://www.youtube.com/watch?v=8QdxVx2A-Ro>

- z przełożeniem ręki

<https://www.youtube.com/watch?v=vx7t3hc2n9I>

Temat 5. **Nauka i doskonalenie zwodów z piłką:**

- zwód z piłką zamierzonym podaniem z podłoża

<https://www.youtube.com/watch?v=hy0iYJyHmg0>

- zwód z piłką zamierzonym rzutem z podłoża

<https://www.youtube.com/watch?v=51PjhJn8iC8>

- zwód z piłką zamierzonym rzutem w wyskoku

<https://www.youtube.com/watch?v=_K86JFiBfOs>

Temat 6. **Nauka i doskonalenie techniki wykonania rzutu karnego:**

<https://www.youtube.com/watch?v=CRnCnJ_DaY8>

Temat 7. Nauka i doskonalenie techniki gry bramkarza: postawa, poruszanie się, ustawienie

<https://www.youtube.com/watch?v=ZuCi2b9RNE8>

Temat 8. **Nauka i doskonalenie technika gry bramkarza: obrona rzutów ze skrzydła:**

<https://www.youtube.com/watch?v=wIKax2NOBJw>