**Zajęcia z piłki ręcznej dla klas 7**

1.Ćwiczenia koordynacyjne z piłką ręczną.

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

2. Idywidualna zabawy z piłką doskonalące chwyt piłki.

<https://www.youtube.com/watch?v=WiP2CnCWRZc>

3. Doskonalenie odbicia z dalszej nogi w treningu bramkarza.

<https://www.youtube.com/watch?v=5jnufx6x9kk>

4. Powtórzenie wiadomości z techniki wykonania podań ,chwytów oraz rzutów piłki.

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

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

5. Rozwiąż krótki quiz z piłki ręcznej i sprawdź swoje wiadomości.

<http://sporttopestka.pl/?fbclid=IwAR3nMzVr-FMFMrXYsQ6ZLIeZbHe8SqwhQM6MHtPol2mWIMijGD0W9cOMuQI>

6. Rozgrzewka i indywidualne ćwiczenia z piłką.

<https://www.youtube.com/watch?v=vPchQOfveS8>

<https://www.youtube.com/watch?v=OFNJYSN0ZIU>