

Technika rzutu w miejscu, rzutu z przeskokiem i rzutu z wyskoku w piłce ręcznej

Przypomnę tylko, że wyróżniamy następujące rzuty w piłce ręcznej:

- rzut w wyskoku,
- rzut w miejscu,
- rzut z przeskokiem,
- rzut z odchyleniem,
- rzut z padem,
- rzuty sytuacyjne.

Rzut z przeskokiem:

Taki rzut wykonują przede wszystkim rozgrywający. Zwykle Ci zawodnicy rzucają w ten sposób przeprowadzając atak pozycyjny. Technika, odpowiednie ułożenie ciała, koordynacja ramion oraz nóg, sprawia, że ten rzut zaliczamy do najsilniejszych.

Technika rzutu:

1. Chwyt piłki
2. Przeniesienie piłki do tyłu
3. Jednoczesny przeskok + skręt tułowia w kierunku ręki rzucającej
4. Przeniesienie piłki na wysokość głowy
5. Wyrzut piłki do bramki

Ok. Jeszcze małe uwagi do techniki rzutu. Mianowicie, przy wykonywaniu kroku skrzyżnego pierwszy krok osoba praworęczna wykonuje lewą nogą, następnie jest przeskok, noga prawa przeniesiona jest tuż nad podłożem w przód i stawia się ją przed nogą lewą. Prawa stopa ustawiona jest w prawy skos. Potem przenosi zawodnik LN z przodu i postawiona jest przed prawą. Tułów zwrócony jest chwilowo lewym barkiem do bramki. Wyrzut piłki jest wtedy, gdy linia barków ułożona jest do kierunku ruchu prostopadle.

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).



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 skrócić 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 równomiernie 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.

Materiały pochodzą ze strony:

<http://sporttopestka.pl/pilka-reczna-rzuty-rzut-w-wyskoku/>