

# PODANIA - TECHNIKA WYKONANIA

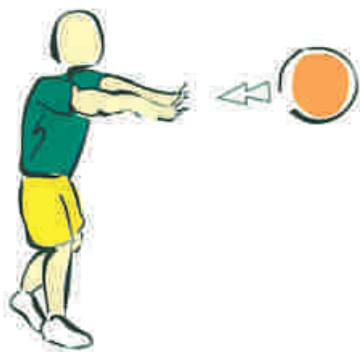
Podanie jest najszybszym sposobem przemieszczania piłki na boisku, opanowanie podań nie jest wynikiem naturalnych zdolności osobnika, a efektem systematycznej pracy nad wyuczeniem podstawowych ruchów i doskonaleniem ich, by mogły być wykonywane szybko i automatycznie.

## Pamiętaj !!!

- bądź przygotowany do przyjęcia podania,
- nie sygnalizuj podania (nie patrz na przyjmującego),
- nie stój po podaniu - zmień miejsce,
- podając w ruchu nie zmieniaj rytmu biegu,
- podawaj szybko i z odpowiednią siłą,
- za dokładność podania odpowiada podający i otrzymujący podanie,
- ucz się i doskonal różne rodzaje podań,
- unikaj podań w wyskoku,
- rozpocznij od ćwiczenia w siadzie, miejscu, po wyjściu do piłki i dopiero w biegu,
- zwracaj dokładną uwagę na technikę pracy całego ramienia i eksploracji nadgarstka,
- ucz od początku wszystkich technik (podania oburącz sprzed klatki piersiowej, jednorącz kozłem i górą po wykrokach jednoimiennych i kroku skrzyżnym, z nad głowy i jednorącz na dłuższą odległość,
- ucz komunikowania się na trzy sposoby (wzrokiem, gestem i mową),
- pamiętaj by podania były silne i precyzyjne,
- stosuj mnóstwo zabaw ucząc podań.

# CHWYTY - TECHNIKA WYKONANIA

Chwyt piłki jest elementem technicznym poprzedzającym wykonanie wszystkich innych czynności ruchowych zawodnika.



Rusz w kierunku piłki, z ramionami lekko ugiętymi w łokciach i dłońmi otwartymi, skierowanymi w przód.



Chwyc piłkę w dłonie obejmując ją palcami. Amortyzując przyjęcie piłki przez ugięcie ramion.



Dłonie obejmują piłkę z boku palcami środkowymi na jej centralnym obwodzie i kciukami z tyłu. Przeguby dłoni odchylone do tyłu.

## Pamiętaj!!!

- wychodź do podania - sygnalizuj partnerowi kiedy i gdzie powinien podać piłkę,
- patrz na piłkę obserwuj jej lot,
- ręce rozluźnione, dłonie skierowane w kierunku piłki,
- amortyzuj rękoma siłę podania,
- jeśli chwyciłeś piłkę jedną ręką staraj się jak najszybciej dołączyć drugą rękę,
- osłaniaj piłkę rękoma i ciałem,
- pamiętaj by chwyt był aktywny,
- ucz chwytów na różnych wysokościach (na wprost klatki piersiowej, nad głową i poniżej pasa),
- ucz chwytów po podaniach kozłem i toczącej się piłki na wprost siebie i oddalającej się piłki,
- opanuj chwyt piłki po wyjściu do podania, po odskoku,
- ucz dużo poprzez rywalizację i zabawę nie zapominając jednak o technice i wzorowym pokazie.

