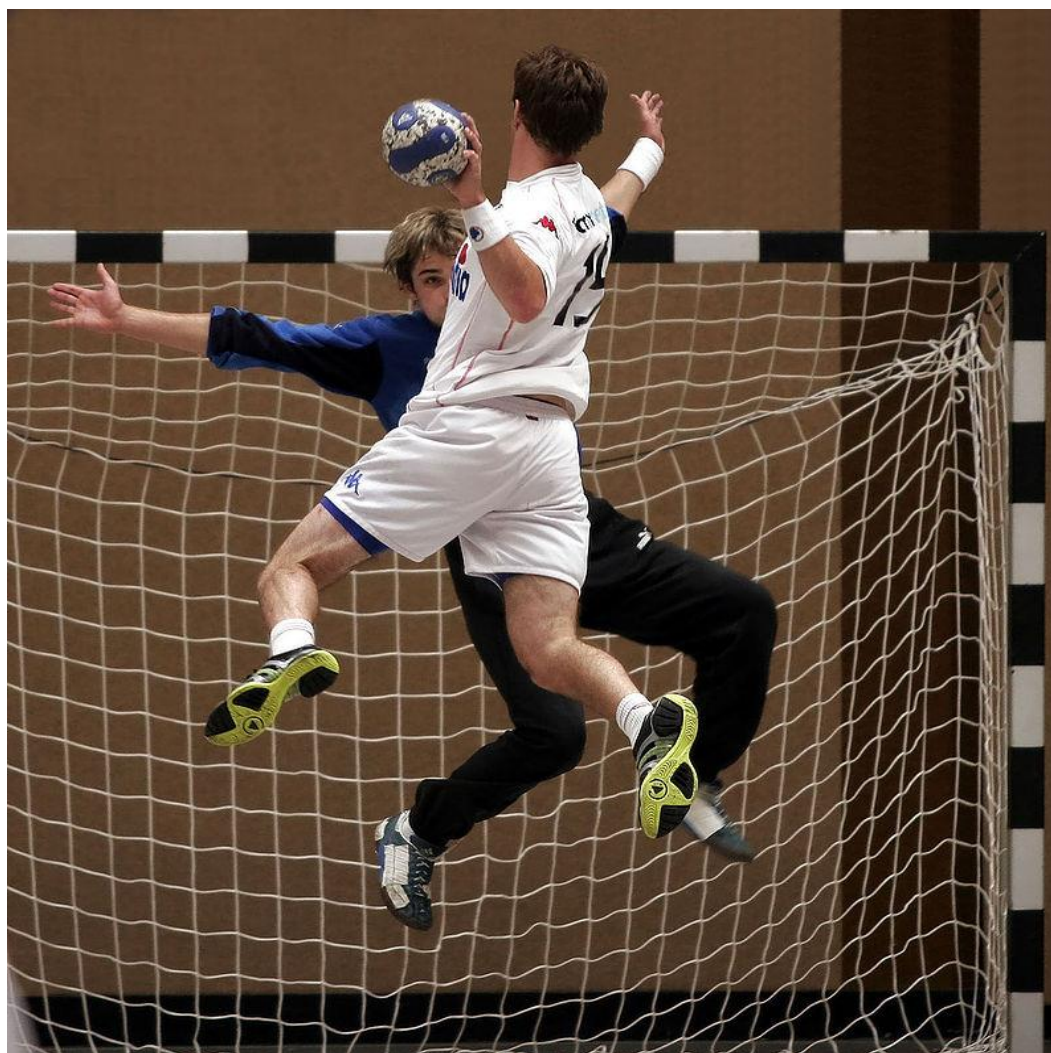


# Gry zespołowe - plansze.

Proszę o zapoznanie się!

**Krzysztof Górski**



# MINI PIŁKA NOŻNA



①

zatrzymanie  
piłki do zwodu  
lub zwrotu



②

uderzenie  
piłki  
wewnętrzną  
częścią stopy



③

przyjęcie  
piłki wewnętrzną  
częścią stopy

④

uderzenie  
piłki prostym  
podbiciem  
(piłka na trawie)



⑤

uderzenie  
piłki z woleja  
(piłka w powietrzu)



uderzenie  
piłki głową

⑦



⑧

uderzenie piłki z woleja  
(niski lot piłki)



⑨

uderzenie piłki z woleja  
(wysoki lot piłki)



⑩

uderzenie piłki prostym  
podbiciem górą  
(wysoki lot piłki)



⑪

uderzenie piłki prostym  
podbiciem dołem  
(długi lot piłki)



⑥

wrzut piłki z autu



# MINI SIATKÓWKA

①



postawa  
siatkarska

②



zagrywka  
górna

③



podanie piłki -  
wystawienie

④



zagrywka  
boczna  
dolna

⑤



odbicie  
oburącz  
dolne

⑥



zagrywka  
przednia  
dolna

⑦



blok  
przy  
siatce

⑧



odbicie  
oburącz  
górne

# MINI KOSZYKÓWKA

1  
kolezowanie  
w biegu



2  
kolezowanie  
w miejscu



3  
rzut oburącz



4  
postawa  
po chwycie  
piłki



5  
postawa  
koszykarska  
obronna



6  
rzut jednorącz



7  
rzut  
z przed piersi  
oburącz

## PIŁKA RĘCZNA

### RZUT Z PADEM - USTAWIENIE TYŁEM

- I. ODBIÓR PODANIA
- II. PÓŁOBROT W KIERUNKU PRZECIWNYM DO POZYCJI OBROŃCY
- III. WYKONANIE RZUTU
- IV. LĄDOWANIE W KOLEJNOŚCI RĘCE, KLATKA PIERSIOWA, BIODRA I NOGI



## PIŁKA RĘCZNA

### RZUT Z PADEM - USTAWIENIE PRZODEM

- I. PODCZAS RZUTU ZAWODNIK STOI NA PODŁOŻU JEDNĄ, LUB DWIEMA STOPAMI
- II. WYCHYLENIE TUŁOWIA W PRZÓD
- III. PRZENIESIENIE PIŁKI W BOK ORAZ SKRĘT TUŁOWIA
- IV. WYRZUT PIŁKI Z WYPROSTEM NÓG W KOLANACH



## PIŁKA RĘCZNA

### RZUT Z PRZESKOKIEM

- I. CHWYĆ PIŁKĘ
- II. KROK DO PRZODU (ZAWODNIK PRAWORĘCZNY - LEWĄ, NOGĄ)
- III. TUŁOŃ, ZWRÓCONY LEWYM BOKIEM DO BRAMKI
- IV. WYRZUT PIŁKI, GDY LİNIA BARKÓW JEST PROSTOPADŁA DO KIERUNKU RZUTU



## PIŁKA RĘCZNA

### ZWÓD Z NASKOKIEM NA OBIE NOGI

#### PIERWSZA FAZA

- I. NASKOK NA OBE NOGI JEDNOCZEŚNIE
- II. ODEPNIĘCIE LEWĄ NOGĄ, UCIECZKA W PRAWO I RZUT DO BRAMKI

#### DRUGA FAZA

- III. WYKONANIE DOSKOKU WRAZ Z PRZENIESIENIEM BALANSU CIAŁA W LEWO
- IV. WYBIEG Z LEWEJ NOGI, NASTĘPNE RZUT NA BRAMKĘ



[www.leggrant.com.pl](http://www.leggrant.com.pl)