

Piłka ręczna

Wstęp.....2

1. Teoretyczne podstawy pracy.

1.1. Ogólna charakterystyka gry w piłkę ręczną.....3

1.2. Pojęcia: technika i taktyka w piłce ręcznej.....5

1.3. Funkcje piłki ręcznej.....9

2. Historia piłki ręcznej w Polsce.

3. Etapy szkolenia w piłce ręcznej.....13

4. Zabawy i gry przygotowujące do gry.....34

5. Przykładowe konspekty lekcyjne z zastosowaniem zabaw i gier przygotowujące do gry w piłkę ręczną.....36

6. Uwagi końcowe.....43

7. Pismiennictwo.....45