

Test grilă – Aruncarea mingii la poartă în handbal

1. Care este scopul principal al aruncării la poartă în handbal?

- A. Să transporteți mingea mai repede
- ✓ B. Să înscrii un gol
- C. Să pasezi mingea coechipierilor
- D. Să aperi poarta

2. În timpul aruncării la poartă, ce segment al corpului contribuie cel mai mult la generarea forței?

- A. Doar încheietura mâinii
- B. Doar umărul
- ✓ C. Doar brațul aruncător

3. Ce tip de aruncare este cel mai des folosit de pe loc?

- ✓ A. Aruncarea în săritură
- B. Aruncarea din plonjon
- C. Aruncarea din dribling
- D. Aruncarea din încordarea brațului deasupra capului

4. Pentru a crește precizia aruncării la poartă, jucătorul trebuie să:

- A. Arunce cât mai tare fără să se uite
- ✓ B. Fixeze vizual ținta înainte de aruncare
- C. Să sară cât mai sus
- D. Să se oprească din alergare

5. Aruncarea în săritură este utilă deoarece:

- A. Permite jucătorului să se odihnească
- ✓ B. Ocolește adversarii prin ridicarea corpului
- C. Nu necesită elan
- D. Se execută doar în apărare