Doskonalenie podań w biegu  
<https://www.youtube.com/watch?v=dxB44OpGbAE>

Doskonalenie podań w biegu  
<https://www.youtube.com/watch?v=dxB44OpGbAE>

Technika podań I chwytów  
<https://www.youtube.com/watch?v=vMdCVxokZxc>