**WF 19.05.20r.**

Temat: Doskonalenie kozłowania piłki ręcznej ze zmianą ręki kozłującej

i kierunku poruszania się w piłce ręcznej.

Oglądnij dowolny mecz piłki ręcznej (mogą być fragmenty). Zwróć uwagę na sposób kozłowania i poruszania się zawodników w czasie kozłowania. Przypomnij sobie prawidłową technikę kozłowania.

**KIEDY MOŻESZ ROZPOCZĄĆ KOZŁOWANIE W CZASIE GRY?**

– po chwycie piłki, od razu, bezpośrednio,  
– po wykonaniu jednego kroku,  
– po wykonaniu dwóch kroków,  
– po wykonaniu trzech kroków,

Podczas kozłowania śmiało możesz zmieniać rękę kozłującą. Jeśli ponownie chwycisz piłkę oburącz, musisz podać piłkę, albo rzucić na bramkę. Podobnie jak po pierwszym chwycie, podanie i rzut wykonuje się po jednym, dwóch, trzech krokach.

**W JAKICH SYTUACJACH MOŻESZ STOSOWAĆ KOZŁOWANIE?**

– gdy wszyscy koledzy są pokryci, nie masz komu podać piłki oraz gdy jest pokryty przez kogoś z drużyny przeciwnej,  
– gdy otrzymałeś piłkę, w sytuacji kiedy wychodziłeś do ataku szybkiego i masz wolną drogę do bramki, lecz znajdujesz się za daleko od bramki, byś mógł wykonać dobry rzut,  
– kiedy łączysz element zwodu i rzutu na bramkę,  
– podczas zagrania taktycznego, gdzie bez kozłowania akcja nie może być przeprowadzona

Bardzo ważną **ZASADĄ** jest to, że nawet gdy kozłujesz **najszybciej** jak tylko możesz, to i tak jest to **wolniejsze** od podania i przez to **opóźniona jest akcja**.

**NAJCZĘSTSZE BŁĘDY JAKIE MOŻESZ POPEŁNIĆ PODCZAS KOZŁOWANIA:**

1. Uderzenie dłonią.  
2. Brak obserwacji pola gry podczas kozłowania.  
3. Po chwycie piłki sposobem jednorącz przechodzenie od razu do kozłowania.  
4. Niewykorzystanie możliwości wykonania trzech kroków przed rozpoczęciem kozłowania, tuż po chwycie piłki.

**TECHNIKA**

1. Piłka trzymana jest oburącz po chwycie piłki, a przed kozłowaniem.  
2. Piłka kozłowana jest na wysokości bioder przed sobą i z boku.  
3. Piłka wpychana jest w podłoże, a odbywa się to przez wyprost ręki w łokciu i w stawie nadgarstkowym.  
4. Od szybkości kozłującego zależy jaki będzie kąt padania piłki na podłoże – im szybciej, tym kąt bardziej ostry.  
5. Aby zabezpieczyć piłkę przed przeciwnikiem, najlepiej jest obniżyć postawę ciała i kozłować wówczas dość nisko.

Pamiętaj o codziennej aktywności fizycznej! W tym tygodniu zachęcamy do spacerów, marszobiegów i biegów w terenie. Oczywiście pamiętajcie o bezpieczeństwie☺