WF 26.05.20r.

Temat: Doskonalenie elementów technicznych- piłka ręczna.

**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.

**RZUT W WYSKOKU**

Jest to jeden z najczęściej wykonywanych rzutów. Wykorzystywany jest przez wielu zawodników, grających na różnych pozycjach, choćby przez atakującego (np. atak szybki), czy przez rozgrywającego.

Podział rzutów w wyskoku:

– rzuty w wyskoku w górę,

– rzuty w wyskoku w dal (w przód).

Jeśli zawodnik przed sobą nie ma żadnego przeciwnika, żadnego obrońcy, to wówczas jego lot będzie bardziej skierowany w przód, będzie miał na celu zbliżenie się do bramki. Natomiast rzut w górę najlepiej zastosować, jeśli się jest przed broniącym.

Bardzo często taki rzut wykonują gracze na pozycji rozgrywającego. Ciało układa się bardziej prostopadle w stosunku do podłoża, odbicie i lądowanie są od siebie oddalone bardzo nieznacznie.

Analiza techniki rzutu w wyskoku:

W rzucie w wyskoku mamy trzy widoczne fazy, są to:

1. chwyt piłki + odpowiednia ilość kroków,

2. odbicie + wznoszenie

3. rzut + lądowanie

Po chwycie piłki zawodnik wykonuje lewą nogą krok, potem prawą, a w trzecim (ostatnim kroku) odbija się z nogi lewej. W tej chwili należy przejść do fazy drugiej, czyli odbicia i wznoszenia się.

Należy zaznaczyć, że po chwycie, podczas pierwszej fazy, piłkę prowadzi się oburącz w bok, tył, zaś następnie przenosi się na jedną rękę i równocześnie trzeba się skręcić w tułowiu, a do tego wszystkiego bark przeciwny do ręki, która wykonuje rzut, wysuwa się do przodu.

W momencie najwyższego wznoszenia następuje rzut. Co się dzieje z nogami? W tym właśnie momencie jest coś w rodzaju „kopnięcia” nogi zgiętej w kolanie w tył. Zasada jest prosta – noga ma być zgięta w kolanie równoimienna do ręki rzucającej. Potem nogi wykonują tzw. nożyce.

Ląduje się na nogę odbijającą.

Mechanika ruchu podczas rzutu w wyskoku pozwala, by stwierdzić, że:

1. Najbardziej korzystne będzie odbicie pod kątem 45 stopni podczas rzutu w głąb, ponieważ zawodnik osiągnie wtedy największą odległość.

2. Najkorzystniejszy kąt odbicia w górę to kąt 90 stopni, bo zawodnik osiąga największą wysokość.

3. Od prędkości nadanej ciału na początku zależy wielkość wyskoku.

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