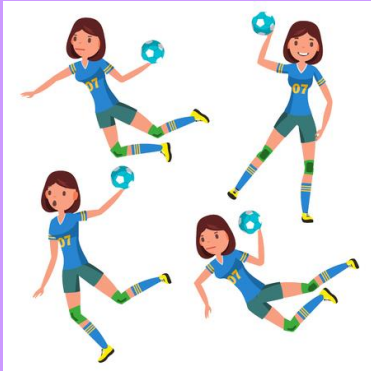


Temat: Kozłowanie w piłce ręcznej. Sposoby poruszania się po boisku.



https://pl.123rf.com/cliparty-wektory/pi%C5%82ka_r%C4%99czna.html?sti=mua7el6eglfqs0m9rl&mediapopup=102909014

Kiedy najczęściej stosujemy kozłowanie piłki?

gdy ćwiczący otrzymał piłkę, wychodząc do ataku szybkiego, ma wolną drogę do bramki, ale znajduje się zbyt daleko od niej, aby wykonać rzut,

w sytuacji, kiedy wszyscy partnerzy z zespołu są pokryci i nie ma, komu podać piłki,

przy zagrananiu taktycznym, które bez kozłowania nie może być przeprowadzone.

Pamiętaj!

Nawet najszybsze kozłowanie jest wolniejsze od podania i opóźnia przeprowadzenie szybkiej akcji.

Jakie są najczęściej pojawiające się błędy podczas kozłowania?

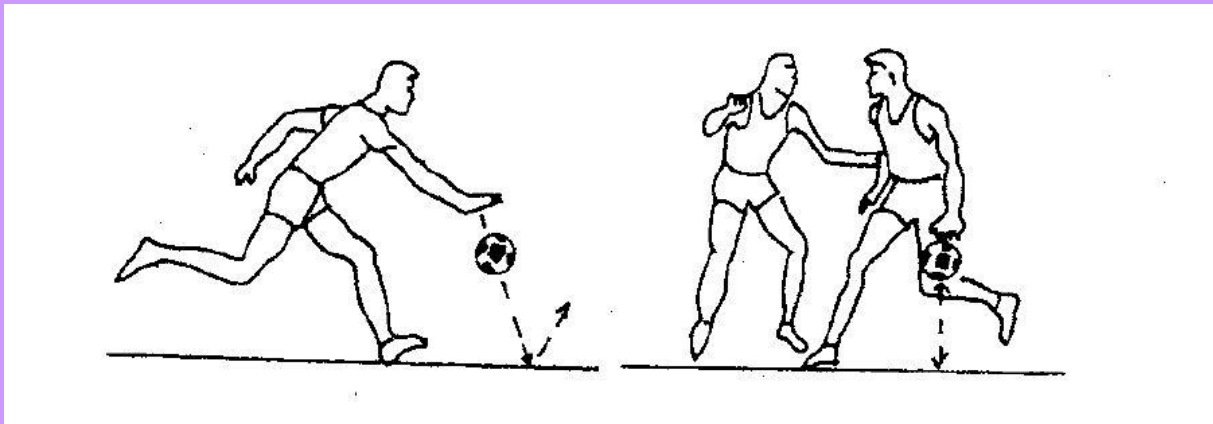
przechodzenie do kozłowania po chwycie piłki jednorącz

brak obserwacji pola gry w czasie kozłowania

uderzania piłki dłonią

Jaka jest prawidłowa technika kozłowania piłki?

Piłkę kozłujemy na wysokości bioder, wypychanie piłki w podłoże odbywa się poprzez wyprost ręki w stawie łokciowym i nadgarstkowym. Gdy przeciwnik się zbliży należy zastosować dość znaczne obniżenie postawy połączone z niskim kozłowaniem.



Poruszanie się po boisku:

<https://www.youtube.com/watch?v=lkwJCKqOpCU>

Poruszanie się:

W obronie:

- krok dostawny (w różnych kierunkach)
- doskok-odskok
- bieg przodem i tyłem w różnych kierunkach
- zatrzymanie się

W ataku:

- starty
- bieg ze zmianą tempa
- bieg ze zmianą kierunku
- skok w przód i w górę
- obroty

Źródło informacji:

<https://wychowaniefizyczne.net/konspekt-lekcji-wychowania-fizycznego-pilka-reczna-kozlowanie-pilki-pr-i-lr/>