

Temat: Kozłowanie w piłce ręcznej

Cel lekcji: uczeń potrafi kozłować piłkę

Kozłowanie jest nieodłącznym elementem gry w piłkę ręczną. Jest elementem technicznym, który ma za zadanie ułatwić poruszanie się szczypiorniście po boisku...

Błędem jest, jeśli jednak nadużywa się tegoż elementu. Dlaczego? Aaaaa dlatego, że sędzia może stwierdzić, iż gra i akcja ofensywna jest opóźniana. W najnowszej i najbardziej nowoczesnej piłce ręcznej kozłowanie stosowane jest tylko i wyłącznie w sytuacjach niezbędnych, lub też wymaga tego taktyka drużyny.

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.

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.

<https://youtu.be/8DHxZHEa9TM>

