

Temat: Trening czyni mistrza-doskonalimy koźlowanie w piłce koszykowej.

Dzień dobry☺

### Spróbujmy dziś popracować nad koźlowaniem



**Koźlowanie** to element gry w piłkę koszykową. Poprawne opanowanie techniki koźlowania ułatwia poruszanie się po boisku i wpływa na skuteczność gry.

#### Podstawowe zasady koźlowania:

Koźlowanie to odbijanie piłki o podłoże, zwykle z boku ciała. Poprawnie koźlowana piłka powinna sięgać maksymalnie do wysokości bioder. W czasie wykonywania tego elementu zwróć uwagę, aby nie koźlować całą dłonią, a jedynie szeroko rozstawionymi palcami. Piłki nie należy uderzać, a starać się utrzymać jak najdłuższy jej kontakt z ręką. Głowa powinna być podniesiona, a wzrok skierowany na to, co dzieje się na boisku. Nogi muszą być ugięte w kolanach.

#### Ćwiczenia na poprawne koźlowanie:

1. Stań w rozkroku, ugnij nogi i zacznij odbijanie piłki o podłoże prawą ręką bez patrzenia na nią. Nie śpiesz się, liczy się dokładne wykonanie elementu. Po np. 30 koźlach zmień rękę. Następnie spróbuj odbijać piłkę dwoma rękami przed sobą, a potem koźluj na zmianę. Gdy ćwiczenia będą Ci szły płynnie, obniż koźlowanie, jednocześnie zwiększając jego częstotliwość.
2. Kolejnym ćwiczeniem jest koźlowanie w klęku. Najpierw odbijaj piłkę klęcząc na nodze prawej, następnie na lewej.
3. W siadzie, koźlując to z lewej, to z prawej strony przechodź do leżenia i wracaj z powrotem do siadu.
4. Wykonaj siad skrzyżny i koźluj piłkę wokół tułowia.
5. Zrób sobie tor przeszkód i spróbuj pokonać biegiem trasę omijając np. patyki lub kamyki raz z prawej, raz z lewej strony, zmieniając rękę.

**Spróbuj wykonać zadania powyżej oraz z filmiku, jeśli nie masz piłki do koszykówki użyj innej piłki (pamiętaj o rozgrzewce)**

[https://www.youtube.com/watch?v=NSZDX\\_gH-SQ](https://www.youtube.com/watch?v=NSZDX_gH-SQ)

Przypominam o przesłaniu zadania na ocenę z poprzedniego tematu (krzyżówka „Zasady Zdrowego Żywienia”) dla osób, które jeszcze nie wysłały.

wfChwarstnicaMP@interia.pl

Pozdrawiam M.P.

