Kozłowanie piłki, omijanie przeszkód – piłka ręczna

Dzień dobry.

Dzisiaj jeden z podstawowych elementów piłki ręcznej a mianowicie kozłowanie.

Kozłowanie jest elementem technicznym, który ułatwia poruszanie się zawodnikowi po boisku, jednak nadużywanie go w czasie gry jest błędem. Wiąże się to z opóźnieniem akcji ofensywnych. Zgodnie z przepisami gry kozłowanie w piłce ręcznej rozpocząć możemy w następujących sytuacjach:

- bezpośrednio po chwycie piłki

- po wykonaniu jednego, dwóch lub trzech kroków.

W czasie kozłowania można dowolnie zmieniać rękę kozłującą. Po ponownym chwycie piłki oburącz, zawodnik musi piłkę podać lub wykonać rzut na bramkę. Podobnie jak po pierwszym chwycie, w drugim przypadku podanie lub rzut musi być wykonane po przebyciu jednego, dwóch lub trzech kroków.

Piłka ręczna jest grą zespołową, a kozłowanie zagraniem indywidualnym i dlatego nie należy go nadużywać w trakcie gry.

Proponuję Wam obejrzeć końcówkę meczu MŚ 2009 Polska – Norwegia, który zakończył się zwycięstwem naszych zawodników – film nr 1.

Zwróćcie uwagę na element kozłowania. W jakich momentach występuje?

- kiedy zawodnik otrzymał piłkę i wychodzi do ataku szybkiego

- gdy wszyscy partnerzy są pokryci i nie ma komu podać piłki

- przy łączeniu dwóch elementów technicznych – zwodu i rzutu na bramkę.

W grze wyraźnie widać, że kozłowanie nie jest elementem dominującym.

Końcówka meczu którą obejrzycie jest bardzo emocjonująca.

A na koniec proponuję Wam trochę ruchu – film nr 2. Powodzenia.