**Konspekt lekcji wychowania fizycznego – koszykówka nauka kozłowania piłki prawą i lewą ręką**

**Konspekt lekcji wychowania fizycznego – koszykówka kozłowanie piłki PR I LR**

Kozłowanie jest elementem technicznym, który niewątpliwie ułatwia poruszanie się po boisku. Należy zwrócić uwagę, aby uczniowie nie nadużywali go w czasie gry, gdyż wiąże się to z opóźnieniem przeprowadzania akcji ofensywnych.

Naukę kozłowania zawsze rozpoczynam po ćwiczeniach oswajających z piłką. Podczas pierwszych lekcji z zakresu piłki koszykowej, unikam gry. Dlaczego? Uczniowie podczas meczu nie kontrolują swojego zachowania, często faulują, przepychają się. Zgodnie z przepisami gry, co chwilę musiałbym przerywać mecz, bez sensu… Zanim dzieciaki poczują smak meczowej rywalizacji, wprowadzam ich stopniowo w zagadnienia techniczne gry w koszykówkę. Na początku proponuję mecze 2vs2, 3vs3.  Pozwoli nam to uniknąć chaosu na boisku, który jest często obecny, gdy jest duża liczba zawodników.

**Jakie rodzaje kozłowania wyróżniamy?**

-niskie

Kozłowanie niskie stosujemy we wszystkich przypadkach, gdy znajdujemy się pod kontrolą obrońcy i w bezpośrednim z nim kontakcie. Przy kozłowaniu niskim piłka nie powinna się odbijać od podłoża wyżej niż do wysokości kolan.

-wysokie

Stosujemy, gdy mamy przed sobą wolną przestrzeń i jak najszybciej pragniemy zbliżyć się do kosza.

Prawidłowe kozłowanie zależy również od właściwej pracy nóg, siły rąk, koordynacji ruchowej, prawidłowej oceny odległości od przeciwnika oraz tzw. czucia piłki. Każdy zawodnik kozłuje piłkę tak, jak mu jest najwygodniej oraz tak szybko, jak na to pozwala jego szybkość.

### Jaka jest technika kozłowania piłki?

-nie patrzymy na piłkę,

trzymamy głowę wysoko,

tak abyśmy widzieli pozostałych zawodników na boisku

-używając palców i nadgarstka, pchamy piłkę w dół, lekko przed siebie

-palce i nadgarstki poruszają się miękko w górę i w dół razem z piłką.

Piłka nie wchodzi w kontakt z całą dłonią.

Zginamy kolana i utrzymujemy ciało nad piłką, żeby ochronić ją przed przeciwnikami. Kozłujemy piłkę ręką, która jest bardziej oddalona od przeciwnika. Kozłujemy piłkę z boku ciała, a nie przed sobą.

### Jakie są najczęstsze błędy podczas kozłowania?

* usztywnienie ręki kozłującej
* głowa opuszczona w dół
* uderzenie piłki zamiast pchania piłki
* kozłowanie piłki ręką bliższą od przeciwnika

**Od czego zaczynamy naukę kozłowania?**

1. Pokaz i objaśnienie
2. Ćwiczenia oswajające z piłką
3. Kozłowanie piłki w miejscu, marszu i biegu
4. Kozłowania piłki ze zmianą tempa i kierunku kozłowania
5. Kozłowanie przy asyście przeciwnika

### Konspekt lekcji wychowania fizycznego – kozłowanie PR i LR, przykładowe ćwiczenia w nauce kozłowania:

Poniżej przedstawiam ćwiczenia, gry i zabawy ruchowe, które wykorzystałem podczas swoich lekcji wychowania fizycznego z zakresu piłki koszykowej. Ćwiczenia przeprowadziłem w klasach IV-VI szkoły podstawowej.

Ćwiczenia pomocnicze

* w siadzie, w klęku obunóż, w leżeniu – uderzenie piłki opuszkami palców prawej i lewej ręki z coraz większą częstotliwością, tak aby piłka odbiła się od podłoża.
* kozłowanie w siadzie, w klęku obunóż, w leżeniu (na sygnał zmiana pozycji)
* w siadzie skrzyżnym kozłowanie piłki wokół tułowia
* w klęku jednonóż – kozłowanie wokół nogi podporowej w prawo i w lewo, prawą i lewą ręką
* w przysiadzie lub rozkroku – kozłowanie na przemian prawą i lewą ręką, ze zwiększającą się częstotliwością dotknięć piłki
* stojąc wykonujemy bardzo wysoki kozioł na przemian lewą i prawą ręką. Zwiększamy tempo kozłowania obniżając wysokość kozła
* stojąc podskoki obu i jednonóż z równoczesnym kozłowaniem
* kozłowanie w miejscu. Dwa kozły wysokie, trzy kozły niskie.

Ćwiczenia właściwe

1. Kozłowanie pomiędzy nogami w marszu

2. Kozłowanie dwiema piłkami w miejscu

3. Kozłowanie dwiema piłkami poruszając się w dowolnym kierunku

4. Kozłowanie w marszu, w biegu, przodem, tyłem do kierunku biegu

5. Zabawa “Dyrygent”

Kozłowanie ze zmianą kierunku biegu, zgodnie z poleceniami nauczyciela

6. Kozłowanie piłki do kół. Pierwszy z ćwiczących kozłuje piłkę do wyznaczonych kół. Kolejny ćwiczący kozłuje piłki z powrotem na linię startu. Możemy wprowadzić element rywalizacji, musimy zwrócić uwagę, aby piłki były położone w kołach, a nie rzucone.

7. Ćwiczący ustawieni w szeregu na linii końcowej boiska. Kozłowanie w marszu lub wolnym biegu ze zmianą kierunku biegu.

8. Uczniowie ustawieni na liniach końcowych boiska. Jeden z piłką, kozłuje na wprost obserwując partnera na przeciwko. Po uniesieniu ręki przez ćwiczącego bez piłki kozłujący zatrzymuje się lub kozłuje w biegu.

9. Kozłowanie piłki slalomem

10. Na boisku ustawiamy stojaki lub pachołki. Uczniowie poruszają się kozłując piłkę w biegu. Przy przeszkodach nie przerywając kozłowania przewracają stojaki lub ustawiają je ponownie.

11. Wyścig sztafet

12. Zabawa “Być jak cień”

Uczniowie poruszają się dwójkami. Pierwszy bez piłki dowolnie porusza się po boisku, wykonując starty i zatrzymania, zmiany tempa i kierunku biegu, drugi kozłując piłkę naśladują jego ruchy.