**Doskonalenie umiejętności kozłowania.**

Co to jest koszykówka (piłka koszykowa)?

**Koszykówka**  (lub piłka koszykowa) – dyscyplina sportu drużynowego (sport olimpijski), w której dwie pięcioosobowe drużyny grają przeciwko sobie próbując zdobyć jak największą liczbę punktów wrzucając piłkę do kosza drużyny przeciwnej.

Zadanie opisane jest w kolejności od najłatwiejszego do najtrudniejszego.

1. W siadzie prostym, kozioł piłki z ręki do ręki pod podniesionymi nogami 10, 20, 30 razy pod rząd. Staramy się osiągać kolejne poziomy kozłów pod rząd.  
   - 10 kozłów  
   - 20 kozłów  
   - 30 kozłów
2. W pozycji koszykarskiej staramy się wykonać jak najwięcej kozłów po literze V (piłka podczas kontaktu z dłonią ma być za linią kolan). Liczymy ilość kozłów w ciągu 15 sekund.
3. W pozycji koszykarskiej staramy się wykonać jak najwięcej zmian ręki kozłującej za plecami według zasady, że po każdym koźle za plecami jest jeden kozioł w miejscu. Liczymy ilość kozłów zmieniających rękę w ciągu 15 sekund.

Poniżej znajduje się filmik instruktażowy.

[https://youtu.be/HPQw\_t8f\_Jc](https://youtu.be/HPQw_t8f_Jc?fbclid=IwAR0BCm8vlBZMBBMU693qk4_2EA0Obw_LeJBu41AHY1Mh4FvxIqUdKGAlltE)

Powodzenia