7. Wymień i opisz zasady poprawnego wykonywania rzutu do kosza w biegu po kozłowaniu piłki.

Rzut z biegu po kozłowaniu jest naturalną formą zakończenia akcji zawodnika kozłującego piłkę na boisku. Rzut z biegu po kozłowaniu wykonuje się prawą i lewą ręka w zależności od sytuacji na boisku. Rzut ten charakteryzuje się wykonaniem przeskoku(dwutaktu, dwukroku). Technika rzutu prawą ręką wygląda następująco:

Zawodnik kozłuje piłkę prawą ręką, odbicie piłki od podłogi następuje w momencie, gdy lewa noga biegnącego jest w przodzie. Rozpoczynając rzut, zawodnik chwyta odbitą od podłogi piłkę, wykonując przeskok, jak przy rzucie po podaniu (pierwszy krok z lewej nogi na prawa, długi, drugi krok z prawej nogi na lewą). Następuje odbicie w górę z lewej nogi i rzut prawą ręką znad głowy, najlepiej o tablicę z boku kosza. Przy rzucie lewą ręką zawodnik kołuje piłkę lewą ręką, odbijając ją o podłogę w momencie, gdy prawa noga jest z przodu. Przeskok (dwutakt) rozpoczyna się odbiciem prawej nogi i przejściem na lewą oraz ponownym przeskokiem na nogę prawą, z której następuje odbicie- wyskok w górę zakończony rzutem lewą ręką znad głowy.

Przy nauczaniu rzutu z biegu po kozłowaniu należy zwrócić uwagę:

-na prawidłowe kozłowanie piłki z prawej strony prawą ręką, z lewej strony lewą ręką ( nieprzestrzeganie tej zasady, jak równie wynikające z nieumiejętności kozłowania słabszą ręką przerzucanie piłki z ręki do ręki powoduje częste błędy kroków lub niecelne rzuty,

-po chwycie piłki odbitej od podłoża należy ją trzymać przed sobą na wysokości twarzy,

-ruch ręki przy rzucie winien być pionowy w górę, a wyrzut piłki znad głowy.