**Dwutakt- czyli podstawa w koszykówce**

Na początek krótka definicja, czym dokładnie jest dwutakt.

**Dwutakt** - zawodnik posiadający piłkę może po dowolnej liczbie kozłów wykonać dwutakt czyli jeżeli biegnie może przestać kozłować, przebiec dwa kroki i oddać rzut kosza. Dwutakt bez kozłowania możliwy jest tylko kiedy **zawodnik będący w biegu** otrzyma piłkę i wykona dwa kroki. Nie można zrobić dwutaktu **jeżeli zawodnik stoi**, otrzymuje piłkę i nagle wykonuje dwa kroki **nie robiąc przy tym kozła**. Jest to błąd nazywany krokami.

**Jak wykonać dwutakt z prawej strony?** (zawodnik nie dostaje piłki w biegu)  
**1.** Po otrzymaniu piłki należy wykonać chociaż jednego kozła prawą ręką (w zależności od tego jak daleko jesteśmy od kosza).  
**2.** Po koźle złapać piłkę (dwoma rękoma, po chwycie piłka powinna znaleźć się na wysokości głowy) i nie zatrzymując się zrobić dwa kroki zaczynając od **lewej nogi** (tzw. lewa-prawa).  
**3.** Z prawej nogi odbić się mocno **w górę** (nie w przód, jest to duży błąd poprawiany przez każdego trenera) i rzucić **prawą ręką** do kosza.

**Jak wykonać dwutakt z lewej strony?** (sytuacja analogiczna do wyżej wym.)  
**1.** Po otrzymaniu piłki należy wykonać chociaż jednego kozła lewą ręką (w zależności od tego jak daleko jesteśmy od kosza).  
**2.** Po koźle złapać piłkę (dwoma rękoma, po chwycie piłka powinna znaleźć się na wysokości głowy) i nie zatrzymując się zrobić dwa kroki zaczynając od **prawej nogi** (tzw. prawa-lewa).  
**3.** Z lewej nogi odbić się mocno **w górę** (nie w przód, jest to duży błąd poprawiany przez każdego trenera) i rzucić **lewą ręką** do kosza.

**Jak wykonać dwutakt będąc w biegu?**  
**1.** Wbiegamy na kosz (bez piłki), w momencie otrzymania podania musimy być gotowi do prawidłowego wykonania dwutaktu (z prawej strony lewa-prawa, lewa analogicznie).  
**2.** Dostaliśmy piłkę, **bez kozła** wykonujemy dwutakt.