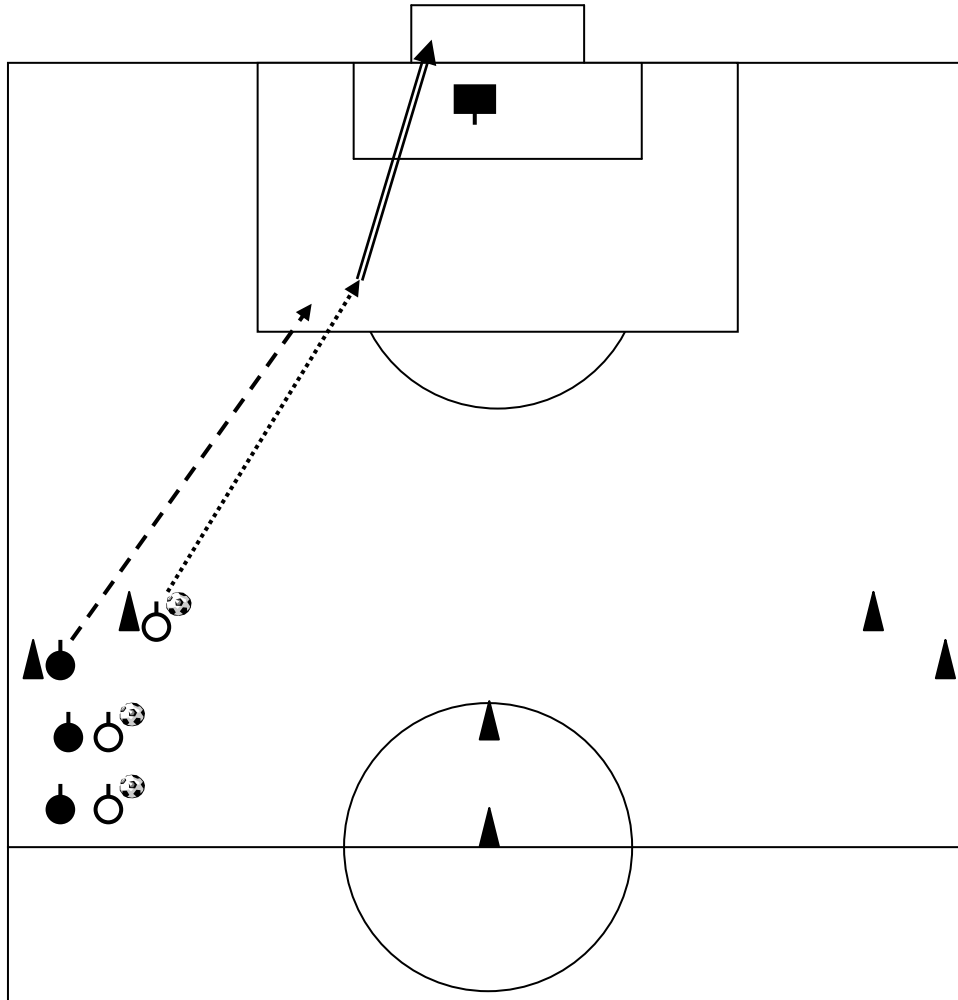


1:1 ELLENI TÁMADÁSVEZETÉS KAPURA (A VÉDŐ HÁTULRÓL ÜLDÖZI A TÁMADÓT)

Eszköz: páronként 1 db labda, 6 db bója

Szervezés/létszám: párosával vagy két csoportra (támadókra és védőkre) osztva



A feladat leírása:

A gyakorlatot a párok egymás után hajtják végre. A labdás támadó az elől lévő szélső bójától (balról, középről majd jobbról) sípszóra indul. Neki – gyors labdavezetés után – kapura lövéssel kell befejezni a gyakorlatot. A védő – szintén sípszóra – a kb. 5 méterre mögötte lévő bójától indul. Utol kell érnie a labdást, és a gólszerzést meg kell akadályoznia. A támadásnak akkor van vége, ha a kapus megszerezte a labdát, vagy a büntetőterületet valamilyen módon elhagyta a labda. (Tehát a védőtől vissza lehet szerezni a labdát, illetve többször is kapura lehet lőni.) Egy támadás után feladatcsere van. Utána a következő (a középső, majd a jobb oldali) bójától kell indulni. Tehát egy sorozat: 3-3 támadásvezetésből áll. A feladatot célszerű versenyszerűen végeztetni.

Megjegyzés:

Ha párosan vannak a mezőnyjátékosok, akkor állandó – azonos képességű – párokat kell kialakítani. Ha páratlanul, akkor a játékosokat két csoportra (védőkre és támadókra) kell osztani.

Jelmagyarázat:

- > : mozgás labda nélkül
- > : labda útja
-> : labdavezetés
- ====> : lövés, fejelés
- ⤷> : cselezés

- □ : kapusok
- ● : játékosok
- ⊕ : edző
- ▲ : bója
- ⚑ : zászló
- ⚽ : labda