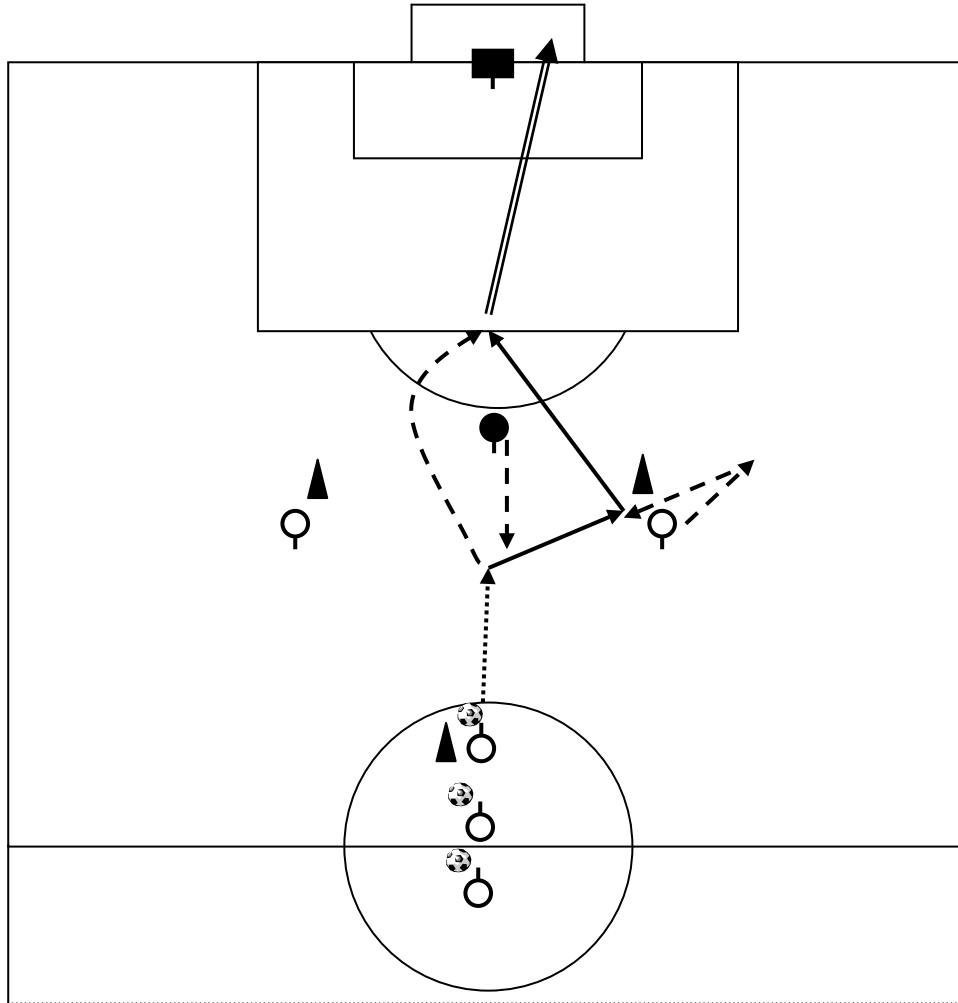


3:3 ELLENI TÁMADÁSVEZETÉS KÉT ÉKSEL - LÖVŐ GYAKORLATOK

2. GYAKORLAT: A KÖZÉPPÁLYÁS BEINDULÁSÁVAL KÉNYSZERÍTŐVEL



A feladat leírása:

A támadás középről indul. A középpályás a kapu felé vezeti a labdát, az egyik ék kifelé nyit helyet adva a labdás társának. Majd mikor a belső védő megtámadja a labdás támadót, visszalép a kényszerítő átadásra. A középső támadónak vagy csellel, vagy az ékkel történő kényszerítővel, illetve szabadon döntve kell kijátszania a védőjét, majd kapura kell lőnie.

A védő feladatai: A védőnek kötelező előre mozogva letámadni a labdát vezető játékost. (A védekezés intenzitást, a harcosságot, az üldözés módját, irányát, határát az edző meghatározhatja a gyakorlás céljától függően.)

Szervezés: A labdát vezető játékosok felváltva kényszerítőzhetnek bal és jobb oldalon álló ékkel. A kapura lövő középpályás játékosnak az ék pozíciójába kell beállnia. Az éknek kell elmennie a labdáért, majd be kell állnia a középpályás pozíciójába. A védőt adott támadásszám (pl.: 10) után kell cserélni.

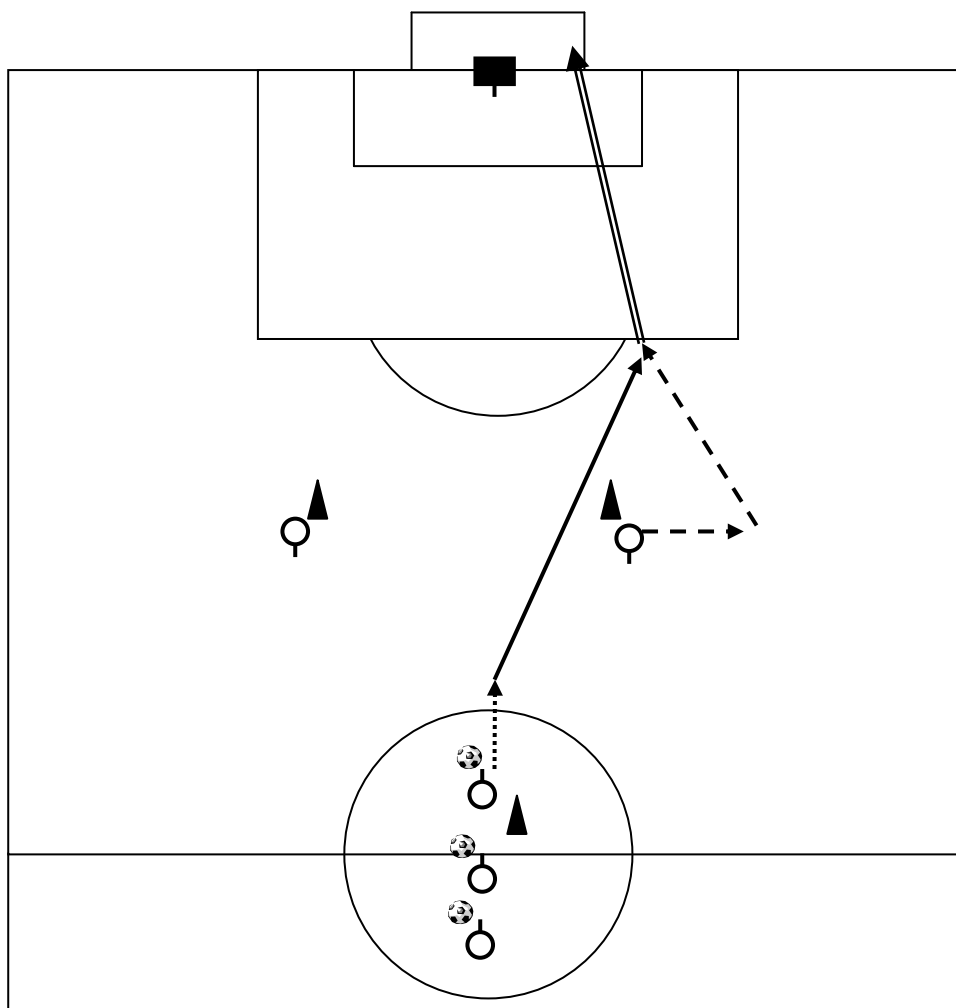
Jelmagyarázat:

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

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

3:3 ELLENI JÁTÉK KÉT ÉKKEL - LÖVŐ GYAKORLATOK

3. GYAKORLAT: AZ ÉK KIFELÉ NYITÁSA UTÁN



A feladat leírása:

A gyakorlat középről indul. A labdás középpályás a leshatáron mozgó, kifelé nyitó éket indítja a védővonal mögé passzolva a labdát. Az ék a labdát egyből vagy egy átvétel után kapura lövi.

Szervezés: A játékosok felváltva lőnek bal és jobb oldalon. Az indító középpályás játékosnak az ék pozíciójába kell beállnia. Az éknek, miután kapura lőtt, el kell mennie a labdáért, majd be kell állnia a középpályás pozíciójába.

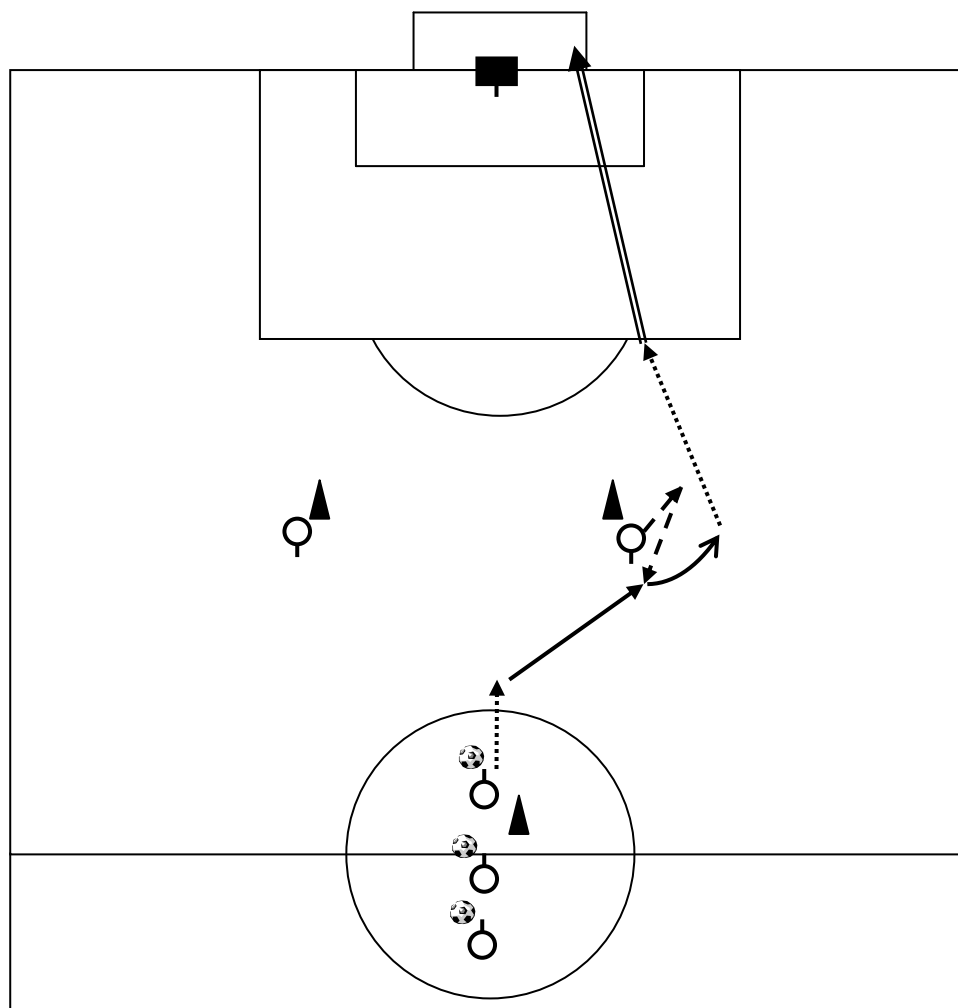
Jelmagyarázat:

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

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

3:3 ELLENI JÁTÉK KÉT ÉKKEL - LÖVŐ GYAKORLATOK

4. GYAKORLAT: AZ ÉK LEFORDULÁSÁVAL



A feladat leírása:

A gyakorlat középről indul. A labdás középpályás a visszalépő ékkel játszik össze, aki egy indulócsel után kifelé lefordul a labdával. A lefordulás és gyors labdavezetés után kapura lő.

Szervezés: A játékosok felváltva lőnek bal és jobb oldalon. Az indító középpályás játékosnak az ék pozíciójába kell beállnia. Az éknek, miután kapura lőtt, el kell mennie a labdáért, majd be kell állnia a középpályás pozíciójába.

Jelmagyarázat:

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

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