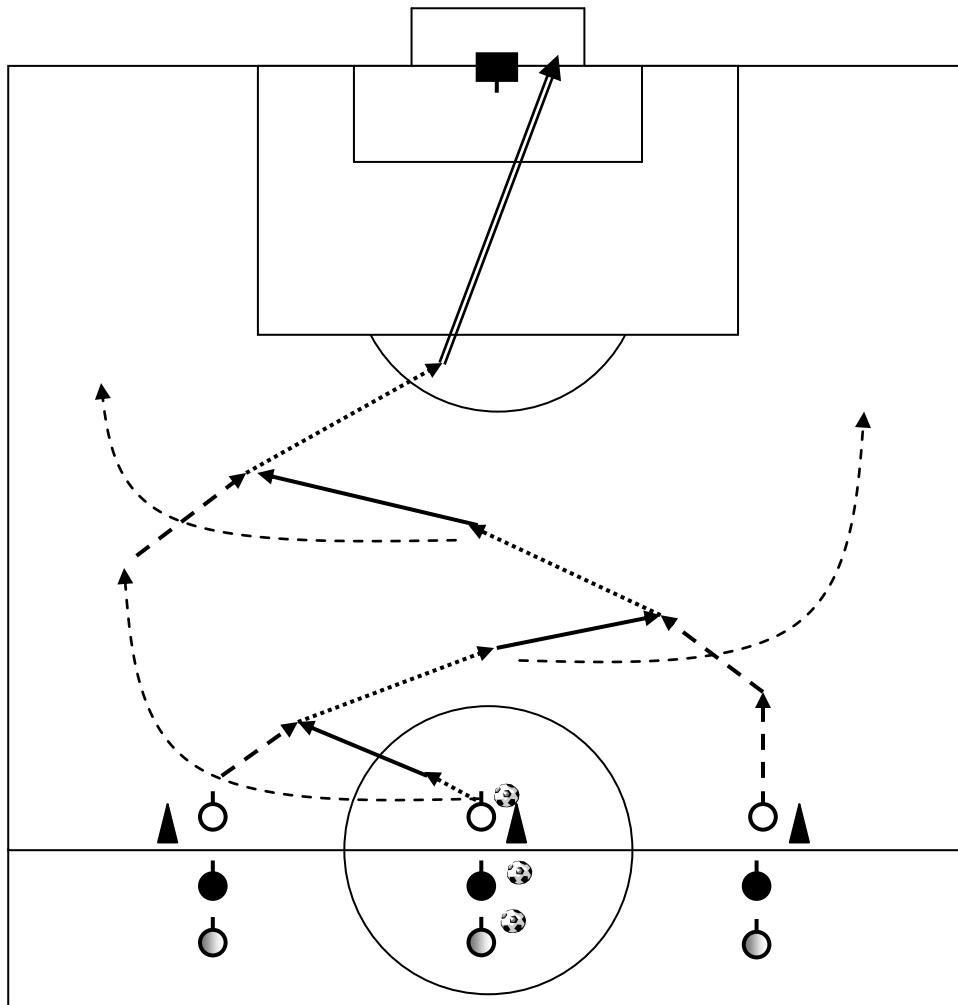


3-AS LEFUTÁS KAPURA LÖVÉSSEL (ALAPGYAKORLAT)



A feladat leírása:

Három – egyvonalban helyezkedő – játékos egyszerre indul. A középső játékos labdát vezet balra átlósan, majd miután oldalra passzolta a labdát a befelé mozgó társának, mögöttes elfutással sprintben mozog a szélre. A labdát kapó játékos befelé vezeti a labdát, majd a középső pozícióból harmadik társának szélre passzolja a labdát, majd mögöttes elfutással sprintben indul a szélre. A labdát kapó játékos újra befelé vezeti a labdát. A kaputól való távolságtól függően tovább passzolja a labdát vagy kapura lő. *(Nagyon fontos a passz utáni ritmusváltás!!!)*

Szervezés: Hármast csoportokat kell kialakítani. A játékosoknak minden pozícióból kell indulniuk.

Jelmagyarázat:

----->	: mozgás labda nélkül	■ □	: kapusok	▲	: bója
————>	: labda útja	○ ●	: játékosok	⚑	: zászló
.....>	: labdavezetés	⊕	: edző	⚽	: labda
====>	: lövés, fejelés				
⚡>	: cselezés				