

## „AJAX-FÉLE” labdás koordináció

Alaptechnikai gyakorlatok összehangolt mozgás közben. Közben: gimnasztika, stretching.

### 1. gyakorlat:

**Cél:** labdás alaptechnikai elemek gyakorlása.

**1. feladat:** „B”: indulócsel.

**2. feladat:** „A”:

- belsővel labdaátadás laposan;
- szabályos bedobás;
- a labda rúgása kézből íveltén.

**3. feladat:** „B”: labdaátvétel befelé, a mozgás iránnyal ellentétesen, egyből a támadási irányba fordulva. A labdaátvétel lehet:

- belsővel a talajon;
- belsővel a levegőben;
- combbal a levegőben;
- mellet a levegőben.

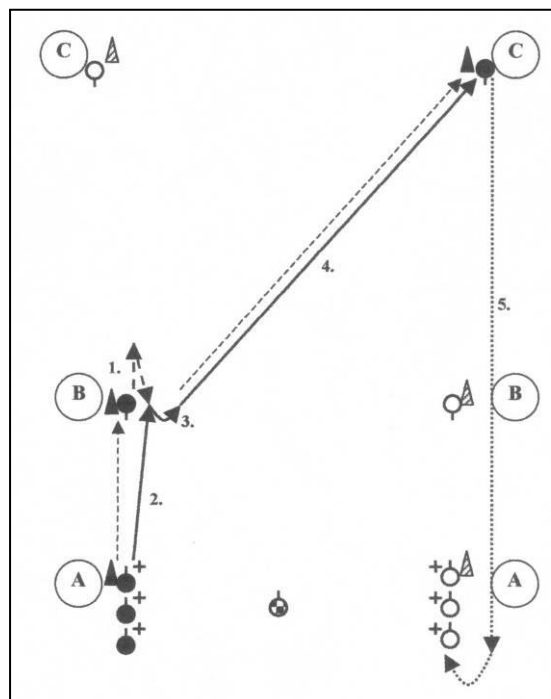
**4. feladat:** „B”: erős mélységi passz vagy kiemelés.

**5. feladat:** „C”: labdaátvétel után labdavezetés.

**Folyamatos helycserével:** „A” → „B” → „C” → „A” → ...

**Fontos:** az „A” és a „B” szemkontaktusa után a „B” játékos indítja a gyakorlatot az indulócsellel!

**Szervezés:** Mindkét oldalon folyamatosan megy a gyakorlat a keresztezésnél egymásra figyelve.



Terület: 10 m + 20 m hosszú és 20 m széles.

### Jelmagyarázat:

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

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

**2. gyakorlat:**

**Cél:** labdás alaptechnikai elemek gyakorlása.

**1. feladat:** „B”: indulócsel.

**2. feladat:** „A”:

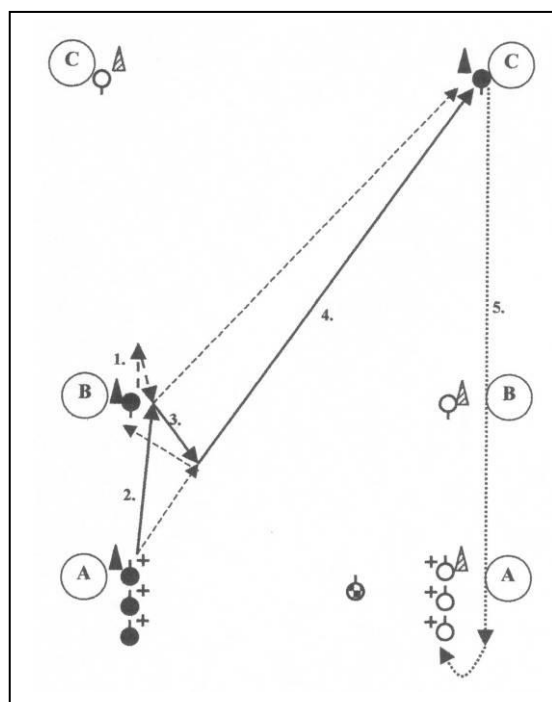
- belsővel labdaátadás laposan;
- szabályos bedobás;
- a labda rúgása kézből íveltén.

**3. feladat:** „B”: visszapasszolja a labdát:

- belsővel a talajon;
- belsővel a levegőben;
- combbal a levegőben;
- mellet a levegőben.

**4. feladat:** „A”: erős mélységi passz vagy kiemelés

**5. feladat:** „C”: labdaátvétel után labdavezetés.



Terület: 10 m + 20 m hosszú és 20 m széles.

**Folyamatos helycserével:** „A” → „B” → „C” → „A” → ...

**Fontos:** az „A” és a „B” szemkontaktusa után a „B” játékos indítja a gyakorlatot az indulócsellel!

**Szervezés:** Mindkét oldalon folyamatosan megy a gyakorlat a keresztezésnél egymásra figyelve.

**Jelmagyarázat:**

<p>---&gt; : mozgás labda nélkül</p> <p>====&gt; : labda útja</p> <p>.....&gt; : labdavezetés</p> <p>====&gt; : lövés, fejelés</p> <p>~&gt; : cselezés</p>	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>■ □ : kapusok</p> <p>○ ● : játékosok</p> <p>⊕ : edző</p> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>▲ : bója</p> <p>⚑ : zászló</p> <p>⊕ : labda</p> </td> </tr> </table>	<p>■ □ : kapusok</p> <p>○ ● : játékosok</p> <p>⊕ : edző</p>	<p>▲ : bója</p> <p>⚑ : zászló</p> <p>⊕ : labda</p>
<p>■ □ : kapusok</p> <p>○ ● : játékosok</p> <p>⊕ : edző</p>	<p>▲ : bója</p> <p>⚑ : zászló</p> <p>⊕ : labda</p>		