



## 4 X 4 NA PACHOŁKI

STRZAŁY

PODANIA

DRYBLING

### PRZEBIEG:

- Zawodnicy grają 4 x 4.
- Punkt zdobywamy za strącenie piłką pachołka.
- Gdy zawodnik zbije pachołek to przenosi go na linię swojej drużyny.
- Podczas przenoszenia pachołka zawodnik jest poza grą (trwa gra 4 x 3).
- Po ustawieniu pachołka zawodnik wraca do gry.
- Sytuacja powtarza się przy każdym zбиciu pachołka.

### MODYFIKACJE:

- Strzał można oddać dopiero z wyznaczonej strefy strzału.
- Zwiększenie lub zmniejszenie liczby pachołków.

### KOMENTARZ / UWAGI:

- Wygrywa drużyna, która będzie miała więcej pachołków na własnej linii końcowej.
- Dynamiczna gra w równowadze lub przewadze atakujących.
- Celem głównym jest doskonalenie uderzeń (strzałów i podań).
- Zwróć uwagę na dojsię zawodników broniących do piłki i krycie (nie stoimy przy pachołkach).