



1 X 1 ZE STREFĄ STRZAŁU

DRYBLING

OCHRONA PIŁKI

ODBIÓR

PRZEBIEG:

- Zawodnicy grają 1 x 1.
- Strzelać na bramkę można dopiero z wyznaczonej strefy strzału.
- Zawodnik broniący może wejść w strefę strzału przy swojej bramce dopiero, gdy zepchnie go tam atakujący.

MODYFIKACJE:

- Gra na 4 bramki.
- Zwiększenie lub zmniejszenie strefy strzału.

KOMENTARZ / UWAGI:

- Wygrywa zawodnik, który zdobędzie więcej bramek.
- Głównym celem jest doskonalenie dryblingu oraz ochrony piłki (gra ciałem).
- Zwróć uwagę na krótkie prowadzenie piłki nogą dalszą od przeciwnika.
- Zwróć uwagę na dynamikę gry i jak najszybsze wejście atakującego w strefę strzału.
- Zwróć uwagę na poprawną postawę obrońcy i szybkie dojsie do zawodnika z piłką.