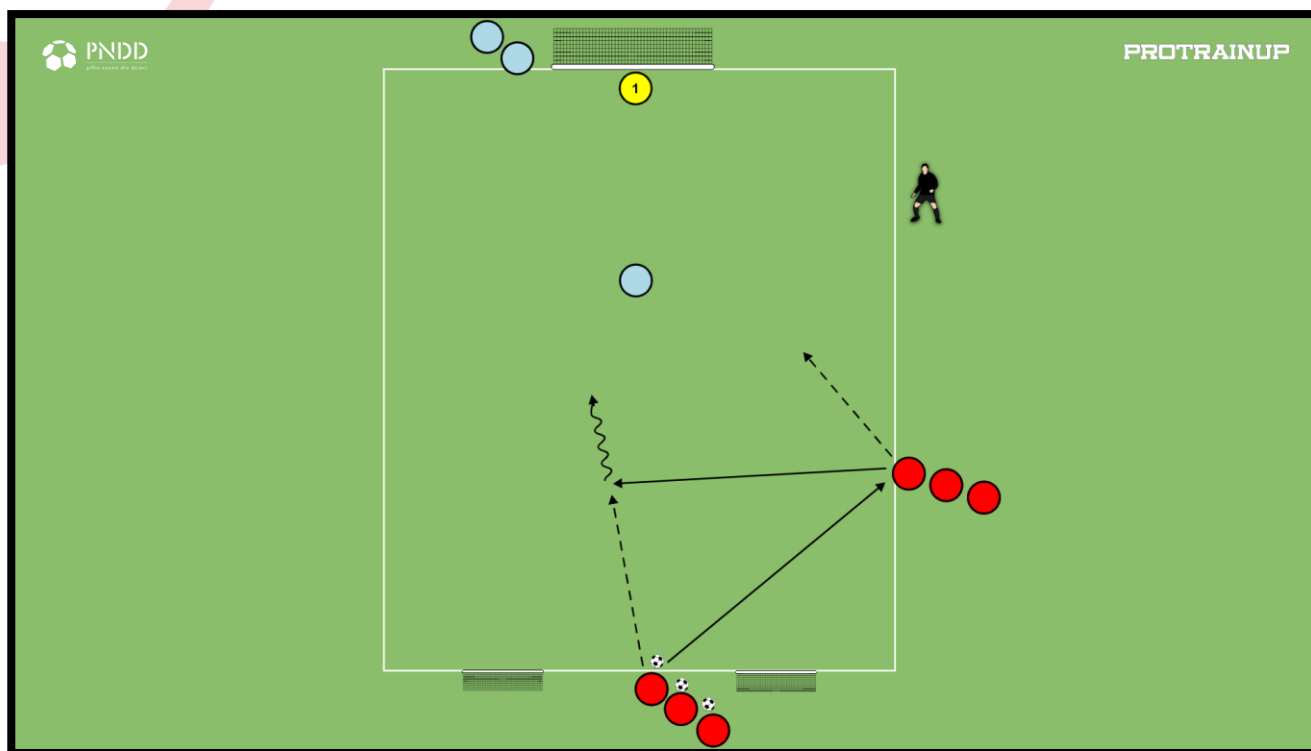


GRA 2 x 1 PO WYMIANIE PODAŃ



Przebieg

Broniący ustawia się przed bramką, atakujący rozpoczynają grę od wymiany podań (po każdym podaniu ruch na wolną przestrzeń) i rozpoczyna się gra 2 x 1. Atakujący próbują jak najszybciej minąć przeciwnika i strzelić gola. Broniący po odbiorze strzela na jedną z małych bramek. Po zakończonej akcji zawodnicy atakujący wracają do rzędów, ale zmieniają się miejscami (rotacja).

Wskazówki i korekta

Zdobywanie przestrzeni, podanie i przyjęcie piłki, ruch bez piłki, kontrola piłki, drybling.

Uwagi

Po zakończonej akcji rusza kolejna para. Trener co kilka minut zamienia zawodników rolami i pozycjami.

Łączenie różnych form – wymiana podań i ruch bez piłki (ćwiczenie bez presji przeciwnika, obrońca bierny) i przejście do gry 2 x 1 (gra, obrońca aktywny).