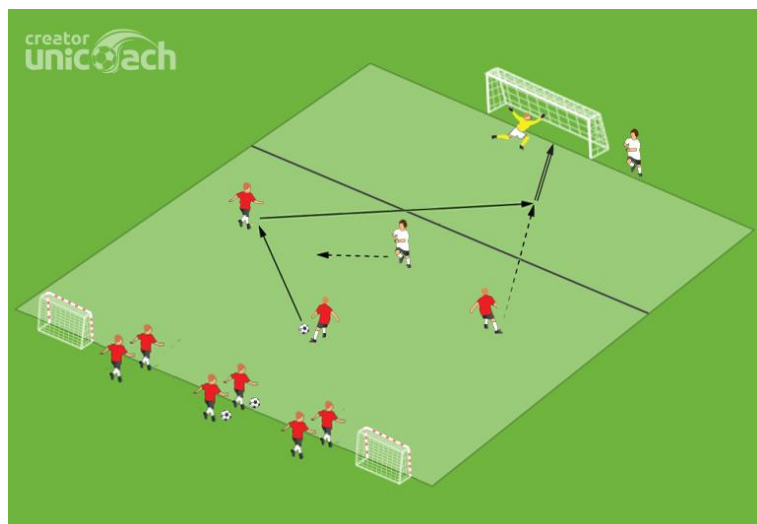
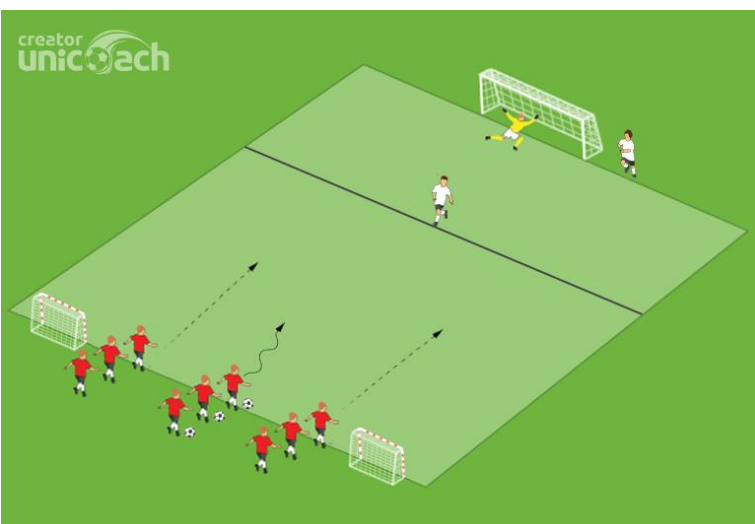


# GRA 3 x 1 + BR



## OPIS

### ORGANIZACJA:

- Pole gry 30x20 m.
- Strefa strzału 10-12 m od bramki.
- Atakujący (czerwoni), broniący (biali) i bramkarz.
- Ustawienie zawodników jak na ilustracji pomocniczej.
- Zawodnik broniący rozpoczyna z linii wyznaczającej strefę strzału (broniący zmieniają się po każdej akcji).
- Jedna piłka na 3 atakujących.

### PRZEBIEG:

- Grę wprowadzeniem i podaniem do kolegi rozpoczyna środkowy atakujący.
- Zadaniem atakujących jest jak najszybsze zdobycie bramki, mogą uderzyć na bramkę dopiero z wyznaczonej strefy strzału.
- Zadaniem broniącego jest odbiór piłki i strzał na jedną z dwóch małych bramek (może strzelać z dowolnego miejsca).
- Jeśli bramkarz złapie piłkę to podaje ją do broniącego, aby mógł on oddać strzał na jedną z dwóch małych bramek.
- Po zakończonej akcji na boisko wchodzi drugi broniący i rusza kolejna trójka atakujących.
- Uwaga – trener zmienia broniących i bramkarza z atakującymi (zmiana ról) co kilka kolejek.

### WSKAZÓWKI:

- Atakujący powinni zakończyć akcję jak najszybciej, wykorzystując przewagę liczebną.
- Atakujący bez piłki tworzą linie podania.
- Broniący szybko przechodzi do ataku po odbiorze piłki.

### MODYFIKACJE:

- Każdy zawodnik atakujący musi mieć kontakt z piłką przynajmniej jeden raz.
- Gra 2 x 1 + BR, atakujący ustawieni w dwóch rzędach.

