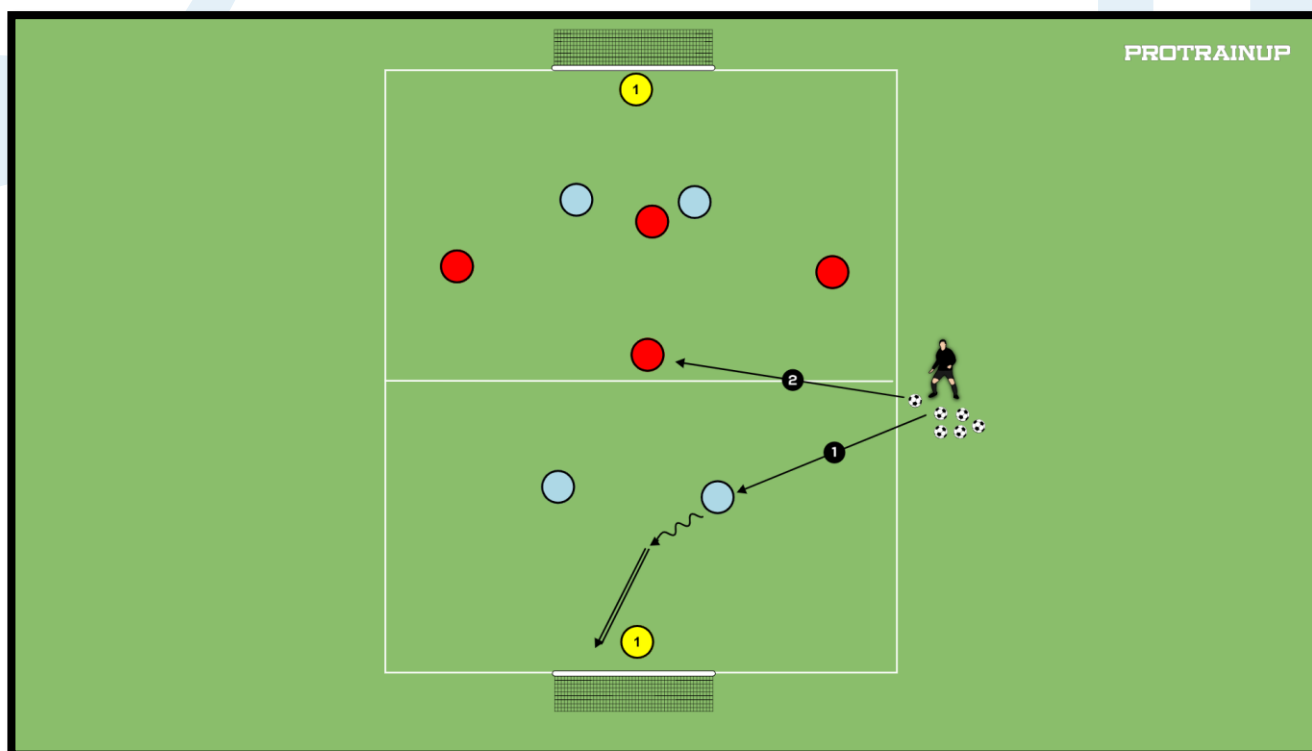


GRA 1 x 0 + BR -> BR + 4 x 2 + 2 goniących + BR



Przebieg

Trener rozpoczyna podaniem do rozegrania sytuacji 1 x 0 + BR (sam na sam z bramkarzem) na jednej połowie. Po zakończonej akcji trener podaje piłkę do atakujących na drugiej połowie. Zawodnicy, którzy zaczynają od 1 x 0 jak najszybciej gonią i dołączają do gry w przeciwnym kierunku. Zadaniem atakujących jest jak najszybciej strzelić bramkę, broniący po odbiorze przechodzą do ataku.

Wskazówki i korekta

Zdobywanie przestrzeni, szybkość działania, uderzenia, szybkie przejście z atakowania do bronienia, powrót do bronienia.

Uwagi

Jedna lub dwie organizacje. Zmiany ról i pozycji.

Cele zdobycie przestrzeni, zdobycie bramki.

Zasady zdobywanie przestrzeni, wsparcie.

Faza atakowanie, budowanie, finalizacja; fazy przejściowe.