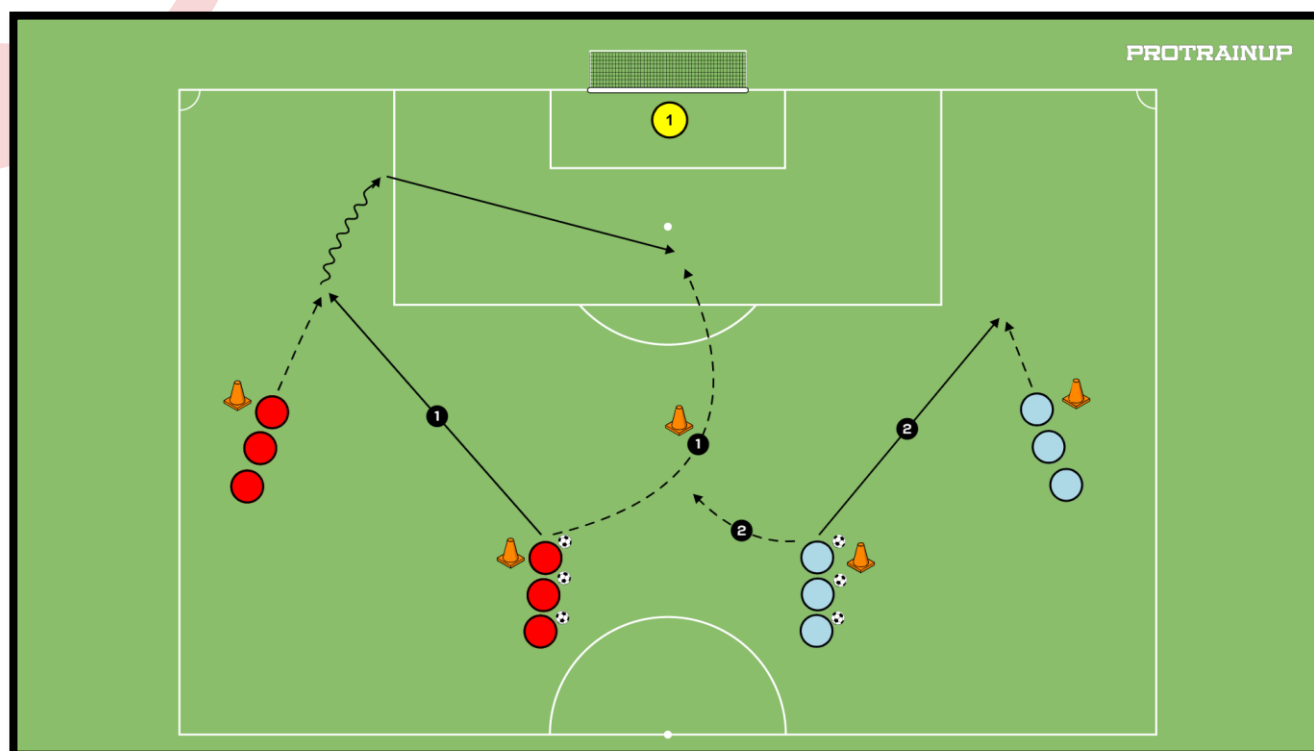


STRZAŁ W PARACH – PO OBIEGNIĘCIU



Przebieg

Zawodnicy ustawieni w czterech rzędach, wykonują ćwiczenie na zmianę (raz z lewej, raz z prawej strony). Pierwszy zawodnik podaje piłkę w przód do kolegi na boku i obiega pacholek, by wejść w pole karne na strzał. Drugi zawodnik przyjmuje piłkę w przód i po krótkim prowadzeniu zagrywa piłkę w pole karne (po ziemi lub dośrodkowanie). Po strzale ćwiczenie rozpoczyna para z drugiej strony. Wygrywa dwójka, która będzie miała najwięcej strzelonych bramek.

Wskazówki i korekta

Jakość i siła podania, podanie na odpowiednią nogę, używanie obu nóg, przyjęcie kierunkowe, obserwacja partnera, ruch bez piłki, komunikacja, dokładny strzał.

Uwagi

Jedna lub dwie organizacje. Przejście zawodników o jedno miejsce po każdym strzale. Zmiana stron w połowie czasu.