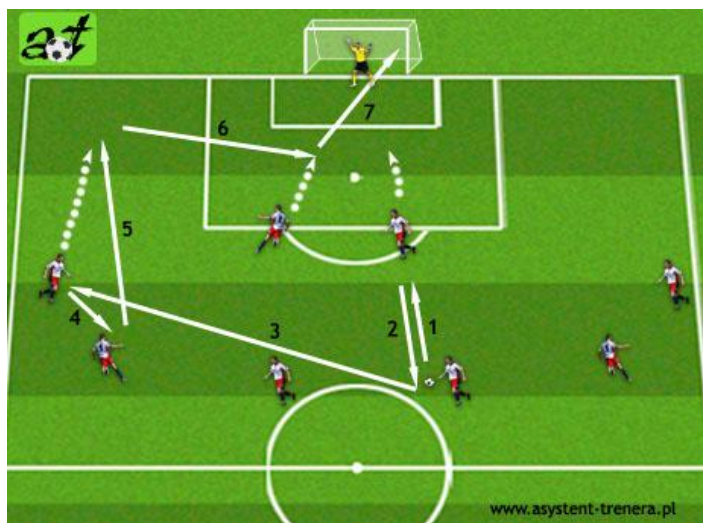


Próba zdobycia bramki po akcji oskrzydlającej



Rysunek 1.

Organizacja i przebieg

- Do przeprowadzenia ćwiczenia potrzebna będzie połowa boiska.
- Bierze w nim udział 8 zawodników w wieku co najmniej 12 lat.
- Środkowy pomocnik zagrywa piłkę do wychodzącego do zagrania napastnika, który odgrywa ją na 1 kontakt.
- Następnie piłka wędruje do skrajnego zawodnika, który po zagraniu tzw. „klepki” dośrodkowuje w pole karne, w które wbiegają 2 napastnicy i starają się zakończyć akcję celnym strzałem.
- Po zakończeniu akcji przeprowadza się ją analogicznie na drugą stronę.

Rysunek

Cel ćwiczenia

Doskonalenie gry kombinacyjnej, dośrodkowań i skuteczności pod bramką.

Założenia treningowe

- Zwrócenie uwagi zawodników na to, że mają robić ruch do zagranej piłki – wytwarzać sobie wolną przestrzeń.
- Właściwe ułożenie ciała w oczekiwaniu na zagranie.
- Napastnicy nie mogą zbyt wcześnie wbiegać w pole karne – tzw. timing.