

## Schemat rozgrywania piłki z wykorzystaniem zagrania diagonalnego i prostopadłego



Rysunek 1.

### Organizacja i przebieg

- Do przeprowadzenia ćwiczenia będziesz potrzebował połowy boiska wraz z bramką i bramkarzem.
- Oprócz bramkarza w ćwiczeniu bierze udział co najmniej 4 zawodników (2 środkowych pomocników i 2 napastników).
- Ćwiczenie można przeprowadzać w grupach wiekowych od 10 lat.
- Środkowy lewy pomocnik zagrywa diagonalną piłkę do napastnika, który startuje do niej uwalniając się od obrońcy (manekina), a następnie zgrywa ją do drugiego środkowego pomocnika.
- W tym momencie drugi z napastników wykonuje diagonalny start za manekina.
- Widząc start drugiego napastnika środkowy prawy pomocnik zagrywa mu piłkę na wolne pole tak, aby napastnik mógł zakończyć akcję strzałem.
- Drugi z napastników idzie za akcją i wspiera swojego partnera z ataku (ewentualna dobitka lub oczekiwanie na odegranie piłki).
- Po zakończeniu ćwiczenia zawodnicy przechodzą o jedną pozycję.