

BEMUTATÓ EDZÉS

Pécs, 2011. 04. 27. Szerda. 17.00.

Tárgy: Labdabirtoklásra épülő támadásvezetés, „ékek” megjátszásával 4-3-3 – as alapfelállási formában, oktató jelleggel.

Létszám: 16 + 2 Fő. Segédeszközök: 18 db labda, 8 db megkülönböztető, 20 db kis bója.

Bemelegítés:

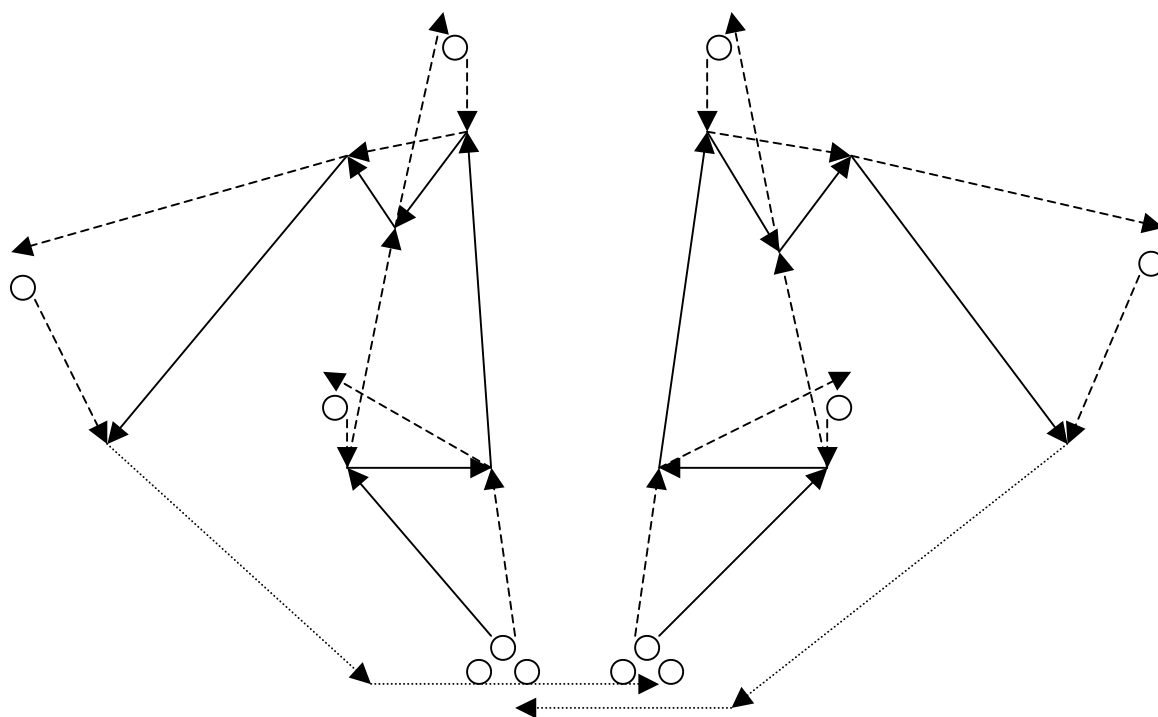
Páros labdás.

5 perc

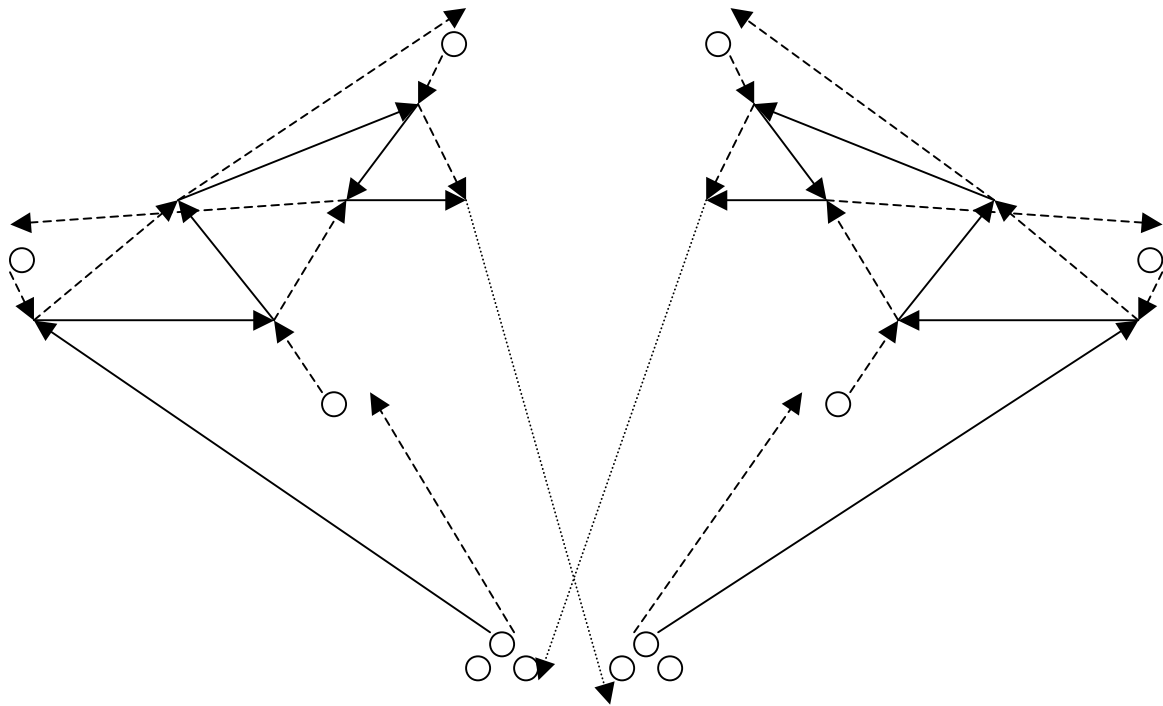
Labdás koordináció.

15 perc

1.



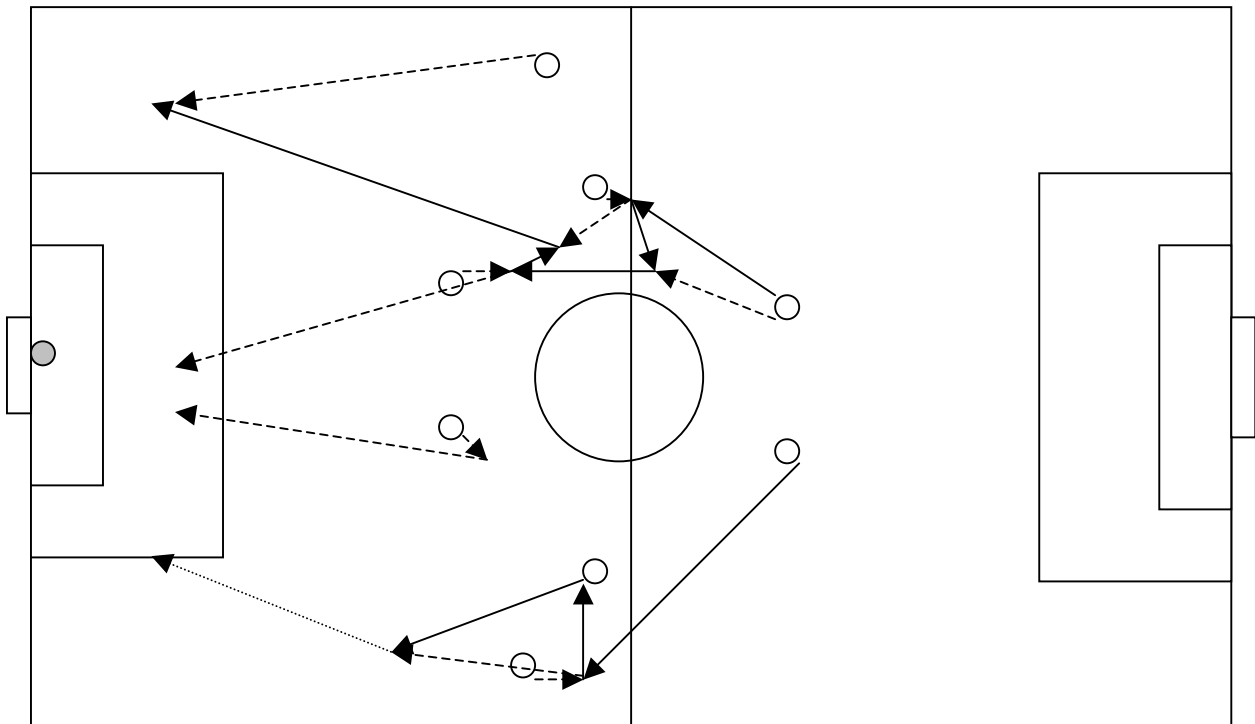
2.



Főrész I: Alkalmazott koordináció.

15 perc

1.- 2.



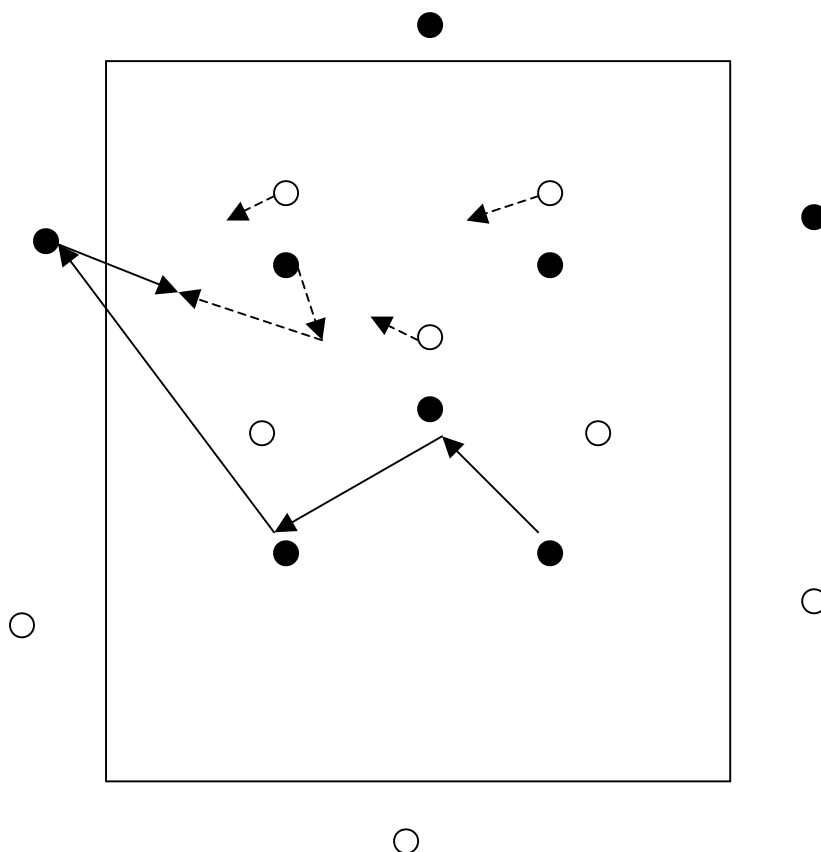
Főréssz II: 5-5 elleni labdatartás.

15- 20 perc

Terület: 40x30 m, Passzív – aktív védekezés, „Fal” belépésével

Védekező csapat: területvédekezés

Támadó csapat: „Ékek” megjátszása

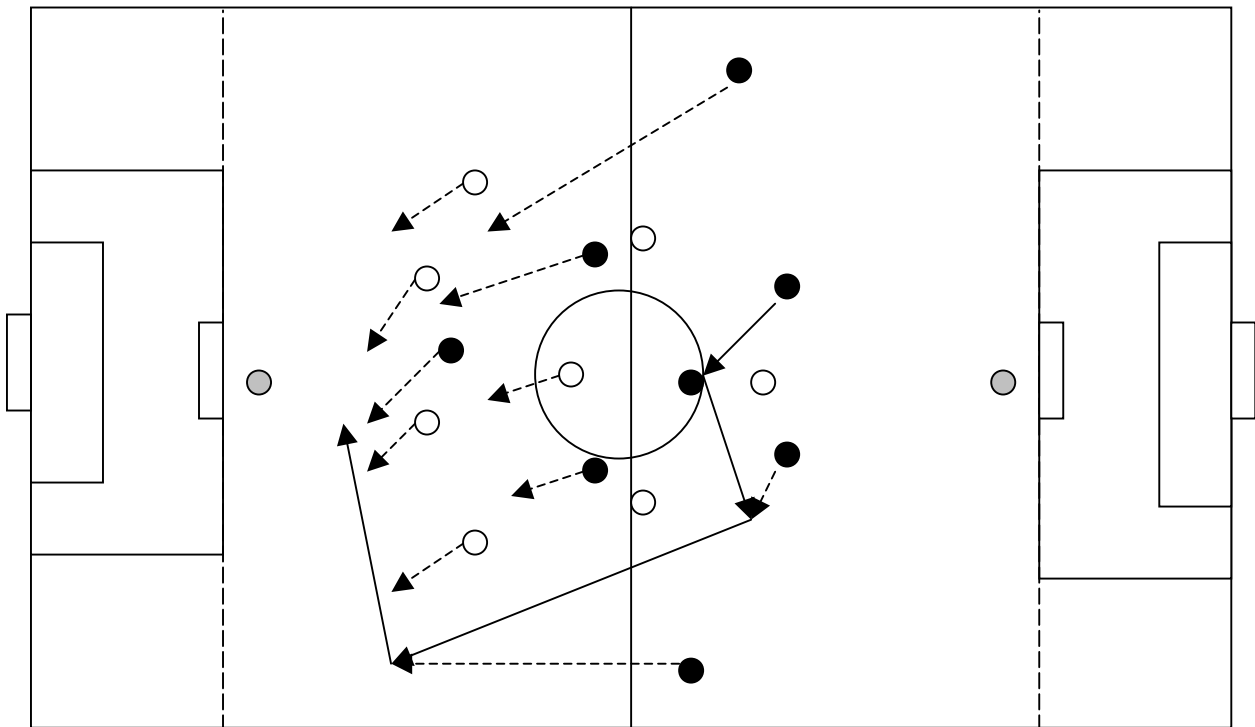


Főréssz III: 8 : 8 elleni játék.

15-20 perc

Védekező csapat: 4-3-1

Támadó csapat: 2-3-3



Levezetés : két kör futás, nyújtás,

10 perc