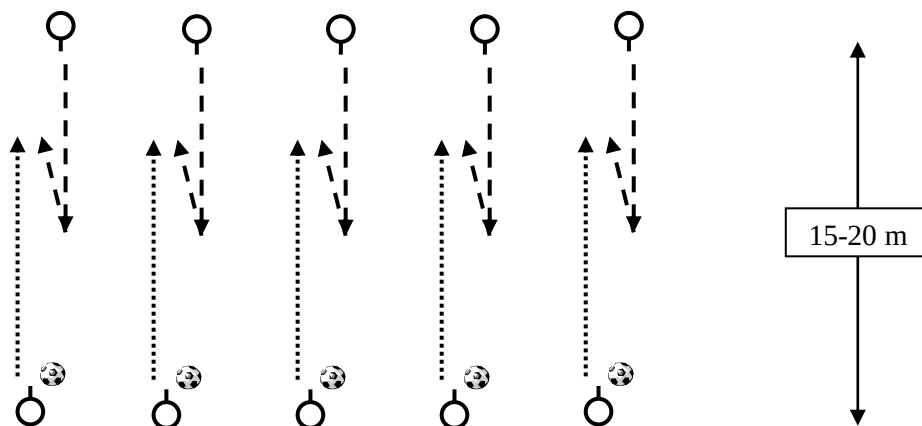


## Az 1:1 elleni védekezés oktatásának alapgyakorlata

Eszköz: páronként 1 labda

Szervezés/létszám: egy csoportban párosával



### A feladat leírása:

A gyakorlatot párosával egymással szemben egy-egy labdával végzik a játékosok. Az azonos vonalban lévők egyszerre indulnak. A labdás egyenesen előre vezeti a labdát. Nem cselezhet.

### A védő feladatát 4 fő részre lehet osztani:

1. A labdás megközelítése, területnyerés. *(Ha szabálytalankodni kell, akkor az a kaputól minél távolabb legyen.)* A labdást kifelé vagy befelé kell terelni a helyezkedéssel.
2. Visszafordulás jobb vagy bal vállra a terelés irányától függően, a labdás sebességének felvétele. *(A visszafordulás távolsága a labdás sebességétől függ. Ha gyors, akkor előbb kell megfordulni.)*
3. Vállal ütközés. *(A labdás vállgödrébe kell belehelyezni a vállat.)* A támadót a labdától kell elnyomni.
4. A labda elrúgása vagy megszerzése. *(A labda megszerzése után fontos a gyors passz, hogy a támadó ne tudja azt visszaszerezni.)*

A gyakorlatot először egyik, majd a másik oldalra fordulva *(másik vállal való ütközéssel)* kell elvégeztetni. Ilyenkor a párok nem pontosan szemben állnak, hanem kissé jobbra vagy balra.

### Jelmagyarázat:

- : mozgás labda nélkül
- : labda útja
- ..... : labdavezetés
- == : lövés, fejelés
- ~ : cselezés

- □ : kapusok
- ● : játékosok
- ⦿ : edző
- ▲ : bója
- ⚑ : zászló
- ⚽ : labda