A 3-4-3 alapfelállási rend kialakításának lehetőségei

3-4-3 a 4-4-2 ellen, védők és középpályások a támadók, középpályások ellen

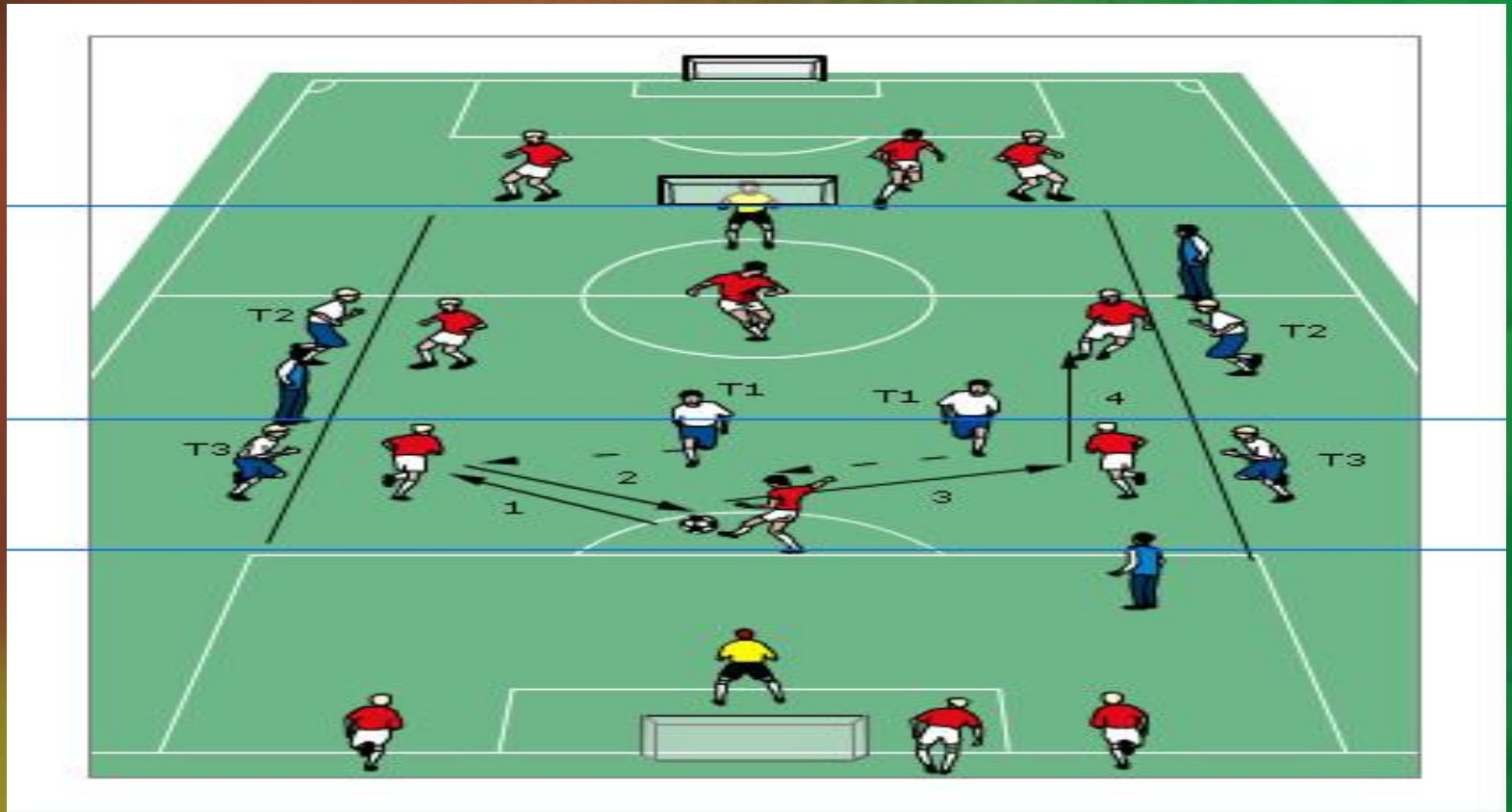
V.UEFA PRO TANFOLYAM

2009-2010

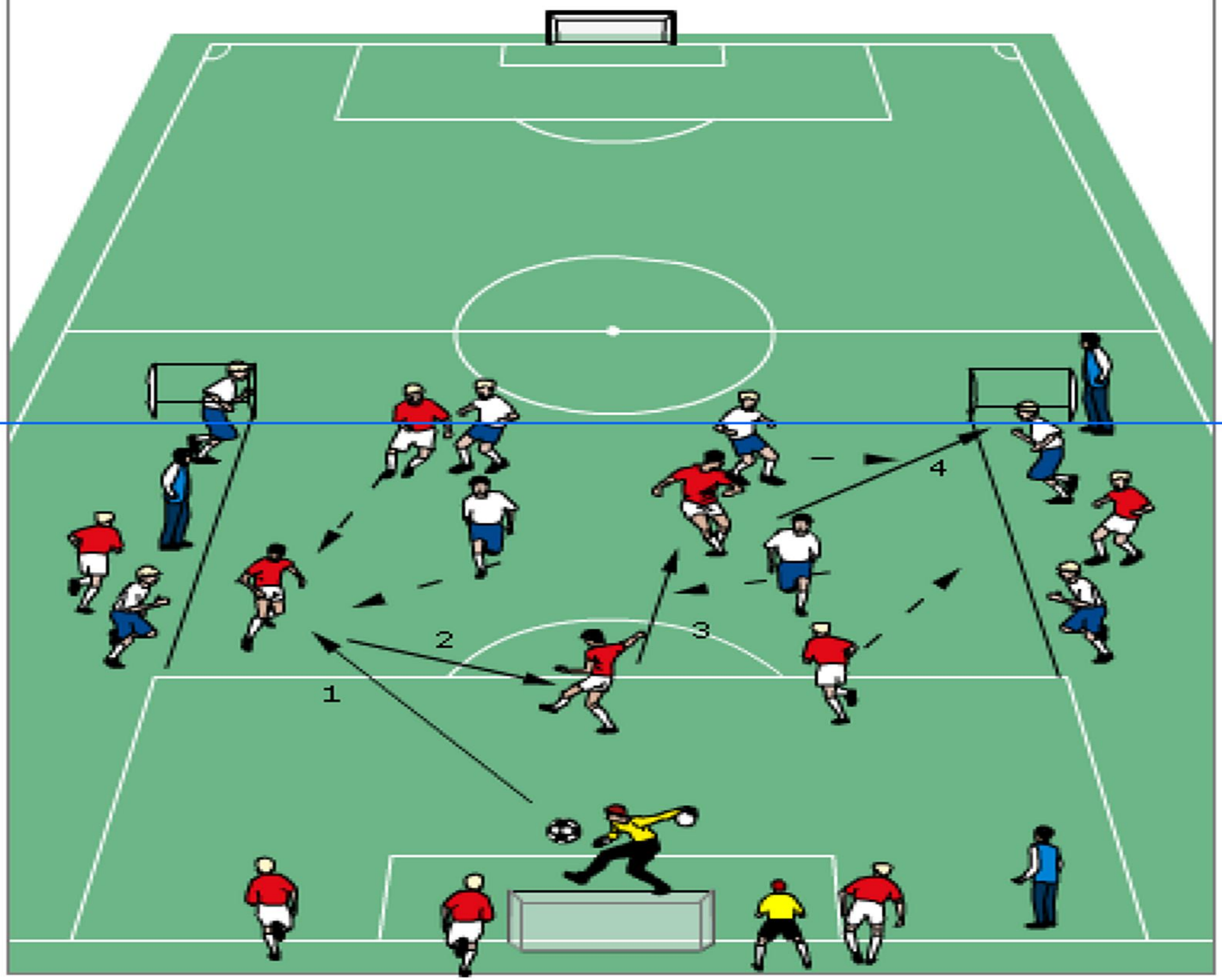
UEFA PRO tanfolyam

1. gyakorlat: - 1. Támadás felépítés a 3 védő együttműködésével.
Feladat: 3 védő 2 támadó elleni labdakihozatalának, mozgásterületének gyakorlása.
Terület: 40x2x17-18m (a 16-os szélessége a félpályáig)

Variációk: 1, a 3 védő a 3. vagy 4. átadás után a másik térfélre juttatja a labdát,
2, a kapus indítja a támadás felépítését,
A támadás felépítése 4x3fő, az ellenfél védekezése 3x2fő folyamatos cserélésével történik.
Játékidő: 12x30”
Extenzív intervall terhelés: Pulzus 140-170/ p

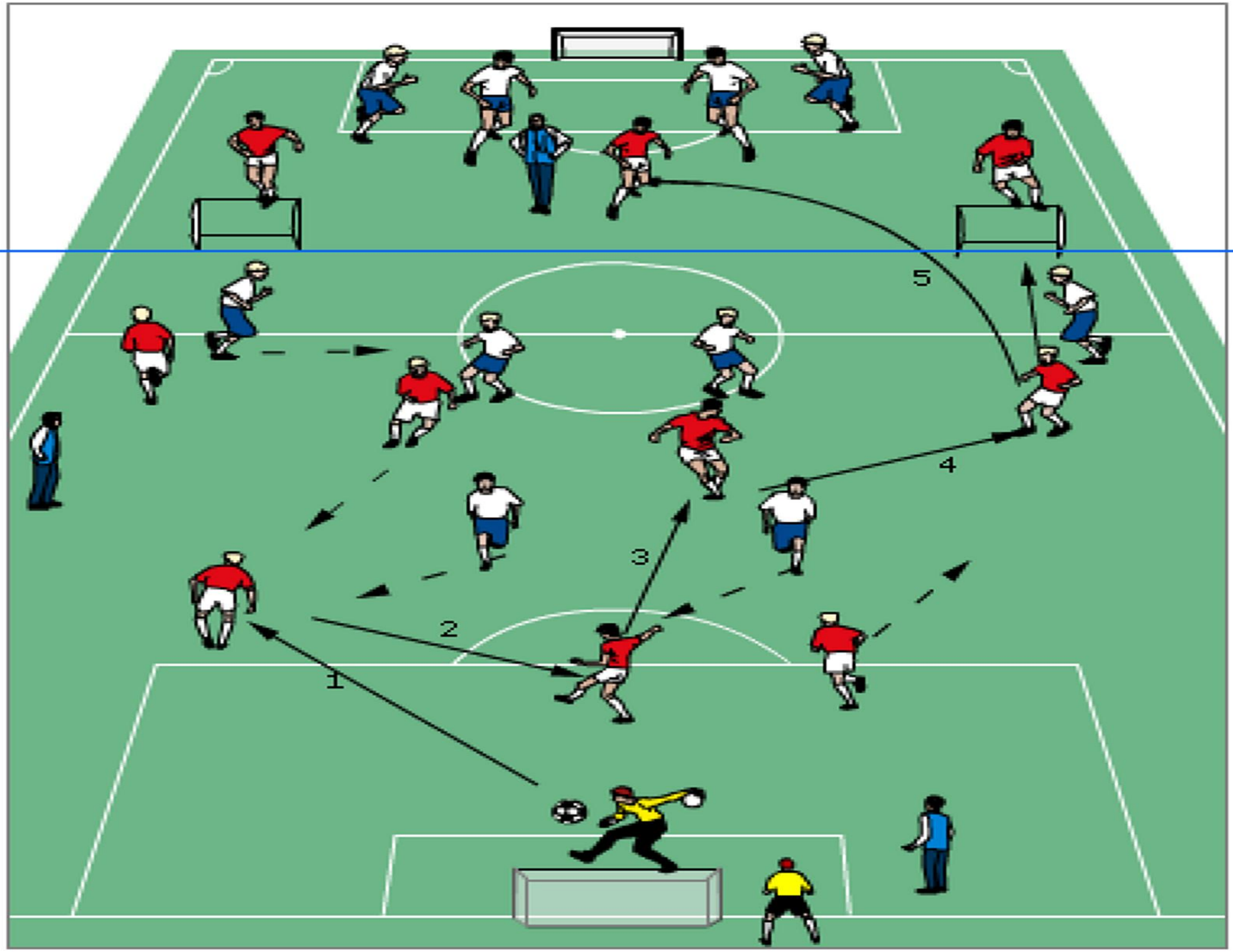


2.gyakorlat: - Támadás felépítése a 3 védő 2 belső középpályás labda kihozatalával, 2 támadó és 2 támadó középpályás ellen. (5:4 ellen)
Feladat: 3 védő 2 belső középpályás a 2 támadó és 2 támadó középpályás elleni labdakihozatalának, mozgásterületének gyakorlása.
A 16-os meghosszabbításában a lefektetett kiskapukra v. palánkra kell megjátszani a labdát. (a későbbi szélső középpályások)
Terület: 40x40m,
Variációk: 1, az 5 fős csapat a 4. vagy 5. átadás után a szélre juttatja a labdát
2, a kapus indítja a támadás felépítését,
A támadás felépítése 2x5fő, az ellenfél védekezése 2x4 fő folyamatos cserélésével történik
Játékidő: 6x1.5'
Extenzív intervall terhelés: Pulzus 140-170/ p
T:P 1:2


1
2
3
4

3.gyakorlat Támadás felépítése a 3 védő 2 belső, 2 szélső középpályás labda kihozatalával, 2 támadó és a 2 támadó és 2 szélső középpályás ellen.(7: 6 ellen)

Feladat: 3 védő 2 belső középpályás és 2 szélső középpályás belépése a játékba, az ellenfél 2 támadója és 4 középpályása elleni labdakihozatalnak, mozgásterületnek gyakorlása.
A 16-os meghosszabbításában a lefektetett kiskapukra v. palánkra kell megjátszani vagy beívelni a labdát. (a későbbi támadók)
Terület: 60x65m.
Variációk: 1. az 7 fős csapat a 4. vagy 5. átadás után a szélre juttatja a labdát,
2, a támadó területükben helyezkedő támadókhoz kell eljuttatni a labdát,
A támadás felépítése 2x3 fő védőcseréjével, 4 középpályással,(3+3-4) az ellenfél védekezése 2x2 támadó cseréjével 4 fő középpályás folyamatos cserélésével történik. (2+2-4) - a szélső középpályásoknak a centert, a belső középpályásoknak a szélső támadókat kell megjátszani.
Játékidő: 4x2’
Extenzív intervall terhelés: Pulzus 140-170/ p
T:P 1:1-1:2


1
2
3
4
5

4.gyakorlat: a gyakoroltak játékban történő alkalmazása.

1.

8:8 ellen: 3 védő, 4 középpályás, középső támadó, a 2 belső védő, 4 középpályás,
2 támadó ellen.

Terület: 60x65m.

Variációk: 1, a támadó csapat a 4. vagy 5. átadás után a középső támadóhoz juttatja a labdát, (visszalépés, oldalra mozgás)

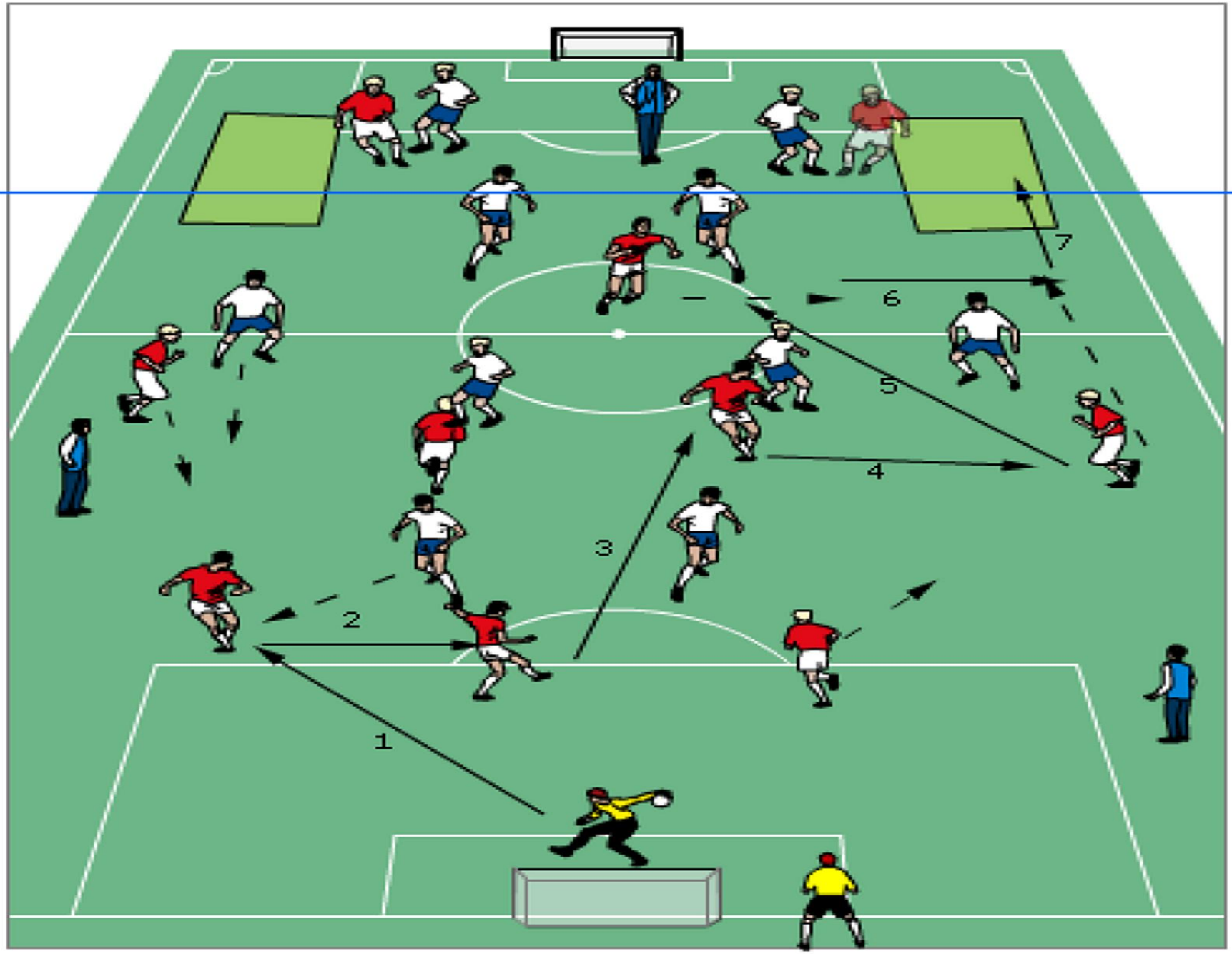
2, a támadó területében helyezkedő középső támadó, kötelező megjátszása után a középpályások játékba lépésével a széleken elhelyezett területbe kell eljuttatni a labdát, (két szélső támadó)

A támadás felépítése 3 védő, 4 középpályással, (2 szélső középpályás cseréjével) és a középső támadó részvételével (3-4+2-1), az ellenfél védekezése 2x2 védő folyamatos cseréjével 4 fő középpályás és két támadó játékával történik. (2+2-4-2)

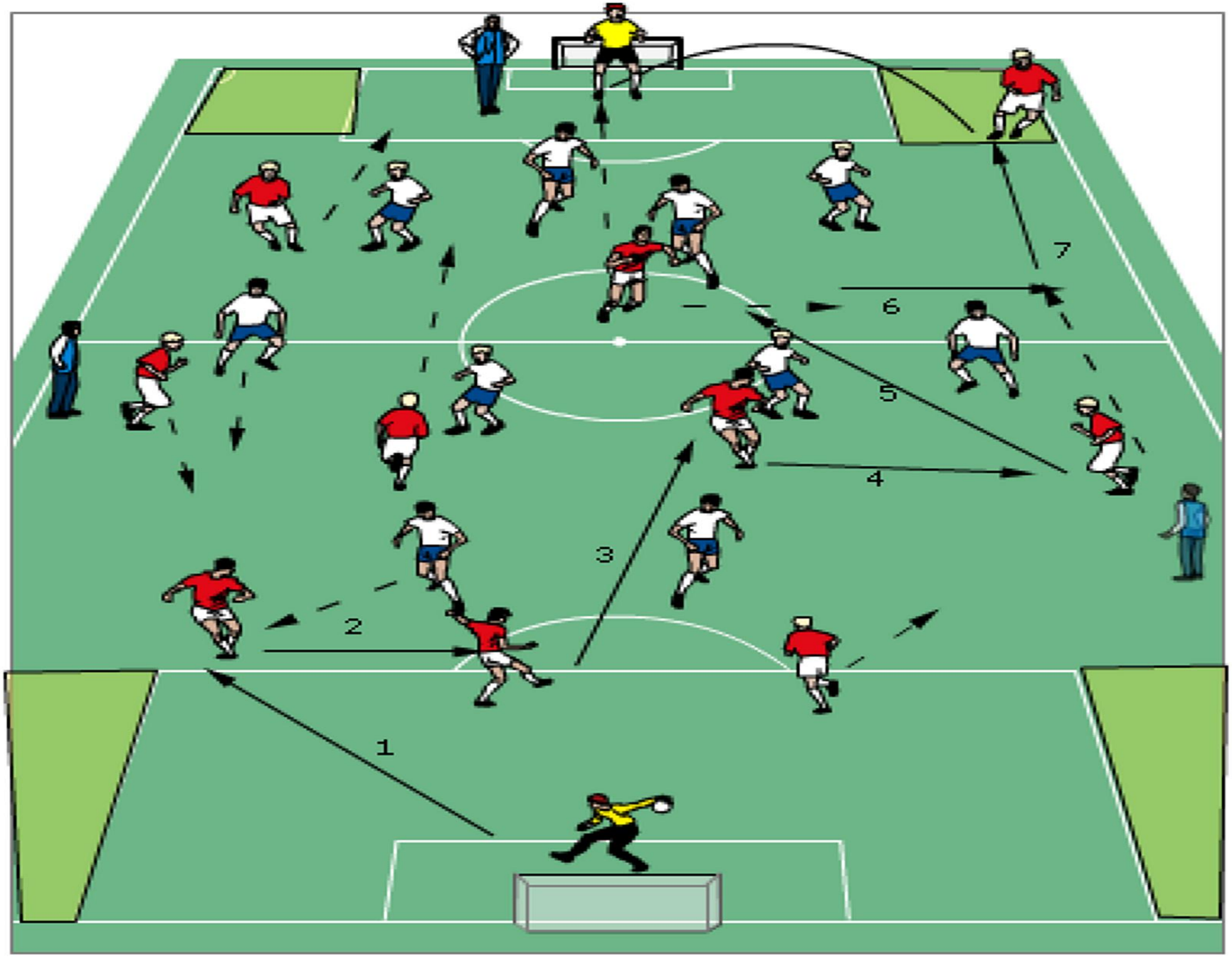
Játékidő: 4x2'

Extenzív intervall terhelés: Pulzus 140-170/ p

T:P 1:1


1
2
3
4
5
6
7

5. gyakorlat:
10:10 ellen.
Egész pályás játék: - támadás felépítésnél a védő vagy a támadó térfélen egyszer a szélre kell, hogy kerüljön a labda,
- a pálya 16-os sarkaiban lévő négyzetben, csapattárhoz eljuttatott labda 1 pontot ér
- ha a beadás a kapu elé kerül, +1 pont,
- az így szerzett gól össz. 3 pont
Játékidő: 2x7’ 1’p
Extenzív intervall terhelés: Pulzus 140-170/ p Mérkőzésszerű játék.


1
2
3
4
5
6
7



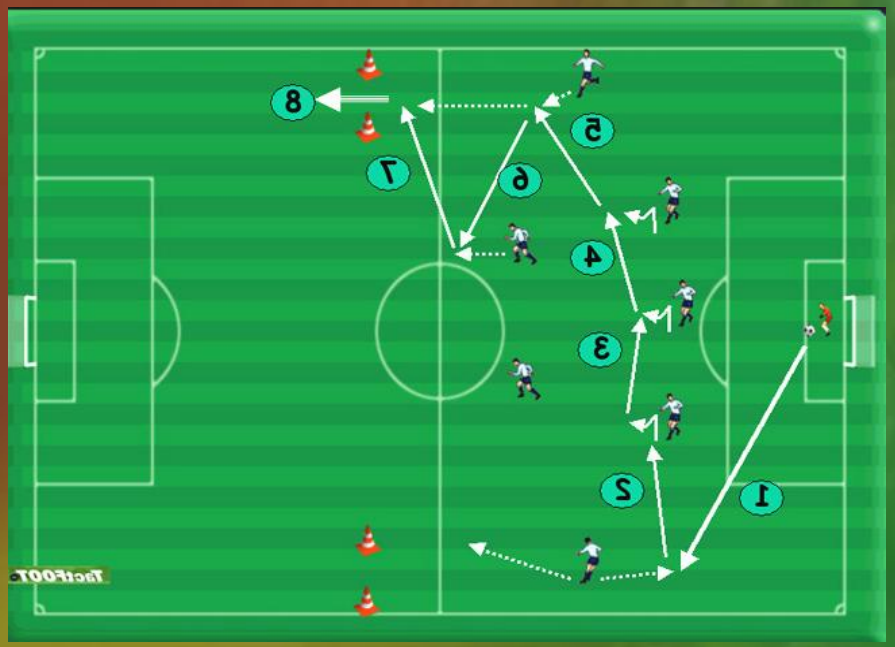


KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!

KÉSZÍTETTÉK:
ALBERT FLÓRIÁN
BEKŐ BALÁZS
GABALA KRISZTIÁN
HERÉDI ATTILA
NAGY SÁNDOR
SZALAI LÁSZLÓ
TÓTH JÁNOS
URAY ATTILA
VÉBER GYÖRGY
PÁRI SÁNDOR

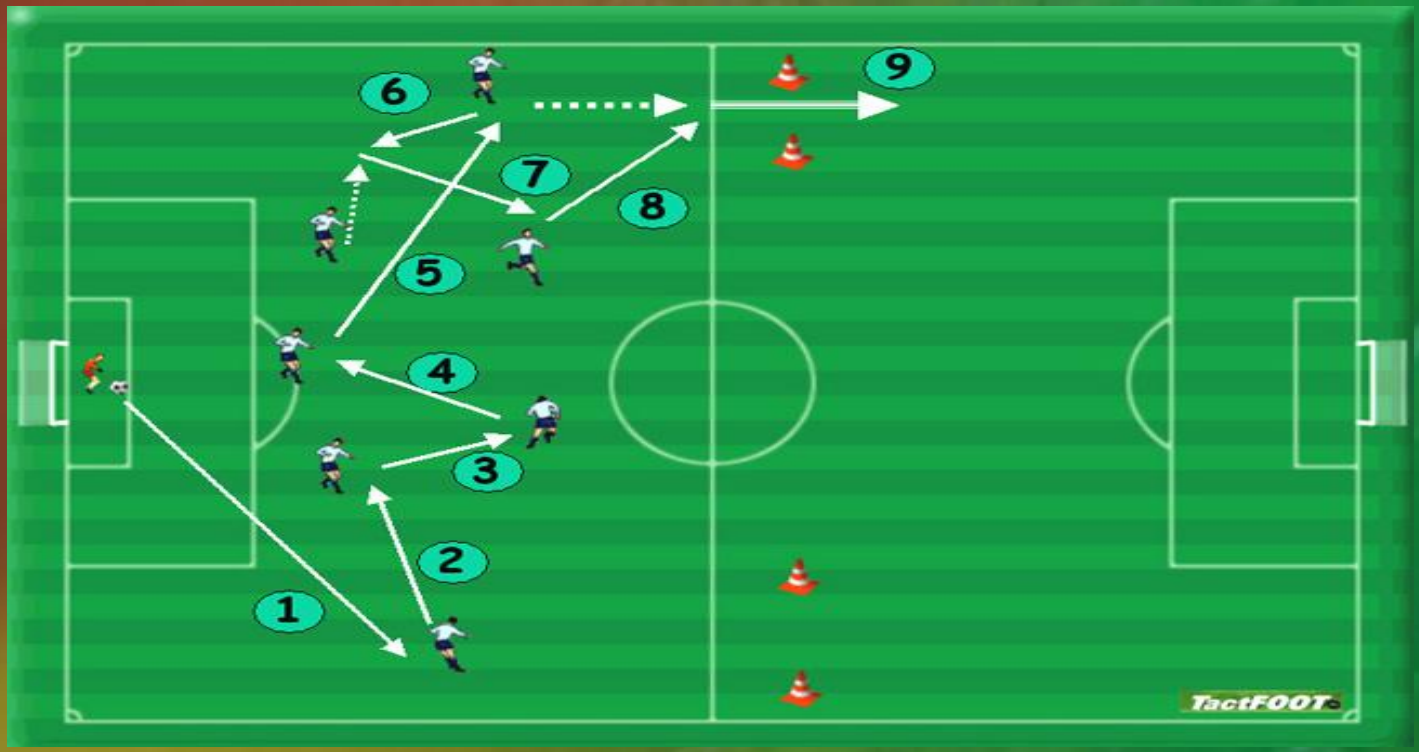
UEFA PRO tanfolyam

Csapatrészek összekapcsolásának gyakorlatai.
Időtartam: 35 perc
Védõzónából labdakihozatal
Az átadások-átvételek a játék ritmusának megfelelõen
* A belsõ védõk átvétellel
* A kényszerítõk egy érintõvel
Variációk: mindkét irányba és helycserével (belsõ védõk, tengelytõl jobbra, balra lévõ játékosok pozícócseréje)



UEFA PRO tanfolyam

Védõzónából labdakihozatal
Az átadások-átvételek a játék ritmusának megfelelõen
* A belsõ védõk átvétellel
* A kényszerítõk egy érintõvel
Variációk: mindkét irányba és helycserével (belsõ védõk, tengelytõl jobbra, balra lévõ játékosok pozícócseréje)



UEFA PRO tanfolyam

Középsõ zónában támadáselõkészítés, szélsõ területre támadás indítás
Az átadások-átvételek a játék ritmusának megfelelõen
* A belsõ védõk átvétellel
* A kényszerítõk egy érintõvel
Variációk: mindkét oldalon, ugyanigy másik négy játékossal. Párhuzamosan is végezhetõ. A csatár kivételével helycserékkel



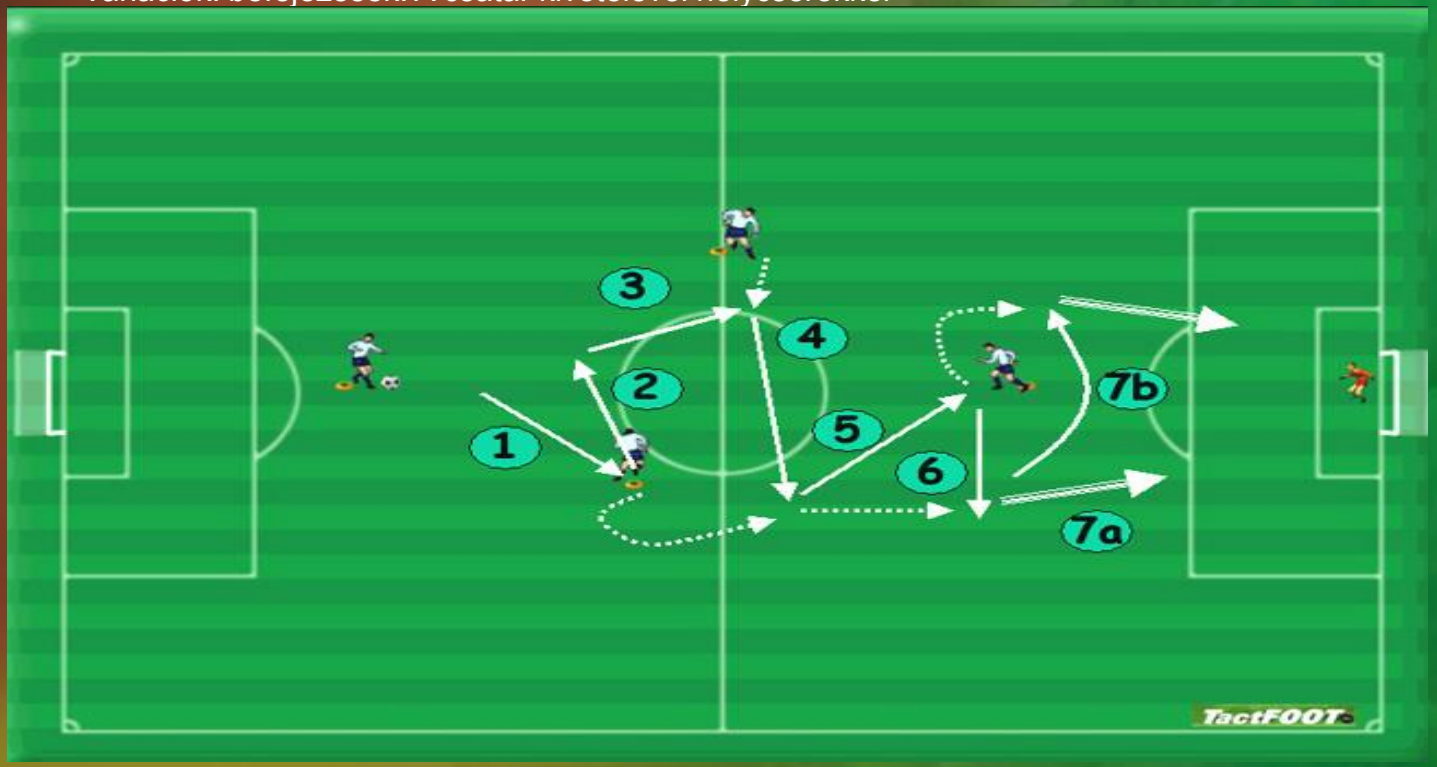
UEFA PRO tanfolyam

Középsõ zónában, a pálya tengelyében támadáselõkészítés, középsõ csatár visszalépésével a képzeletbeli belsõ védõk mozgatása, befejezés

Az átadások-átvételek a játék ritmusának megfelelõen

* A belsõ védõk átvétellel
* A kényszerítõk egy érintõvel

Variációk: befejezések. A csatár kivételével helycserékkel



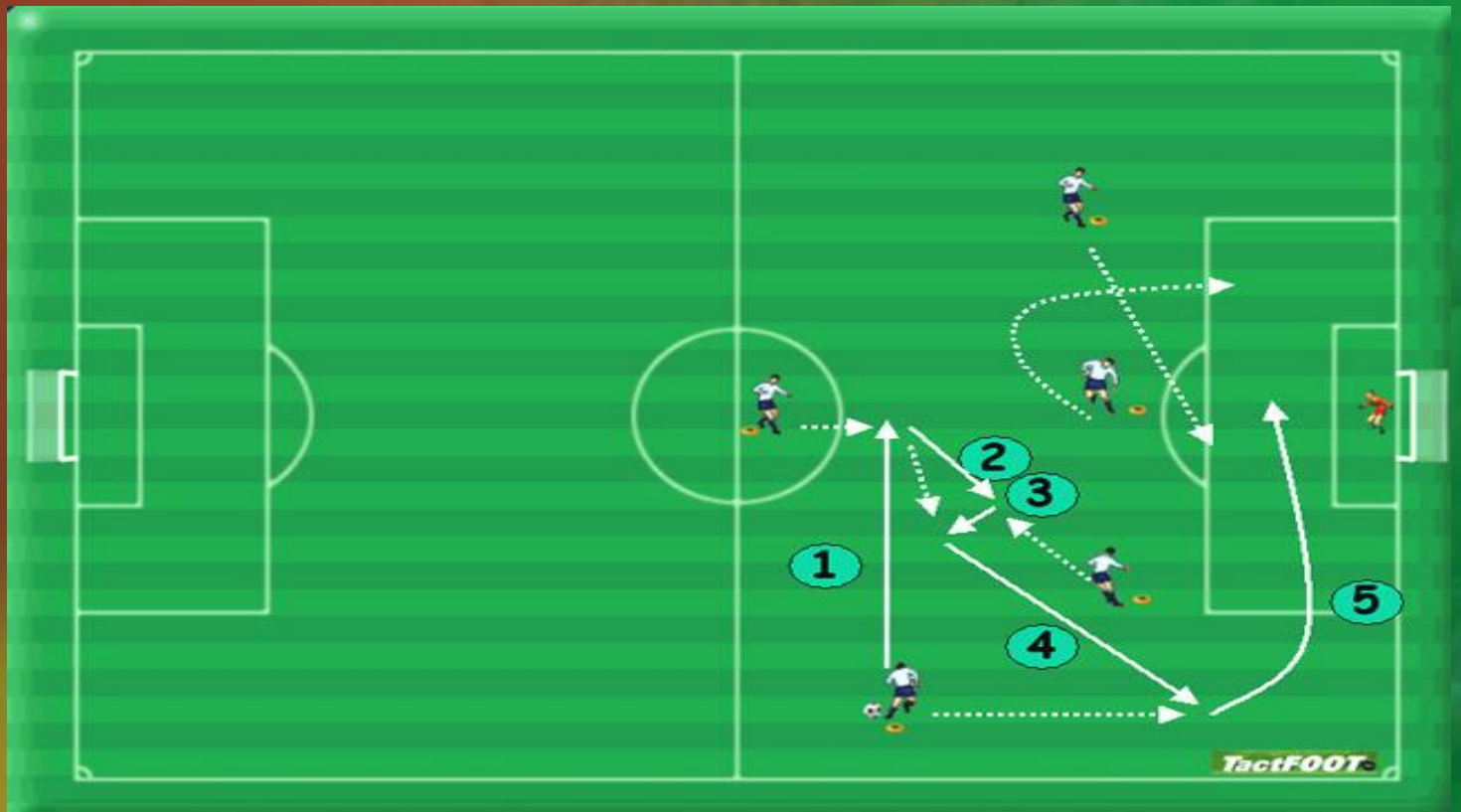
UEFA PRO tanfolyam

Középsõ zónában támadás elõkészítés, szélsõ területre támadás indítás, befejezés
Az átadások-átvételek a játék ritmusának megfelelõen

*

A kényszerítõk egy érintõvel

Variációk: az ellentétes oldalon is, a másik oldali szélsõ középpályással. A gyakorlatok felváltva is végezhetõek. A csatárok egymás között pozíciót cserélhetnek.



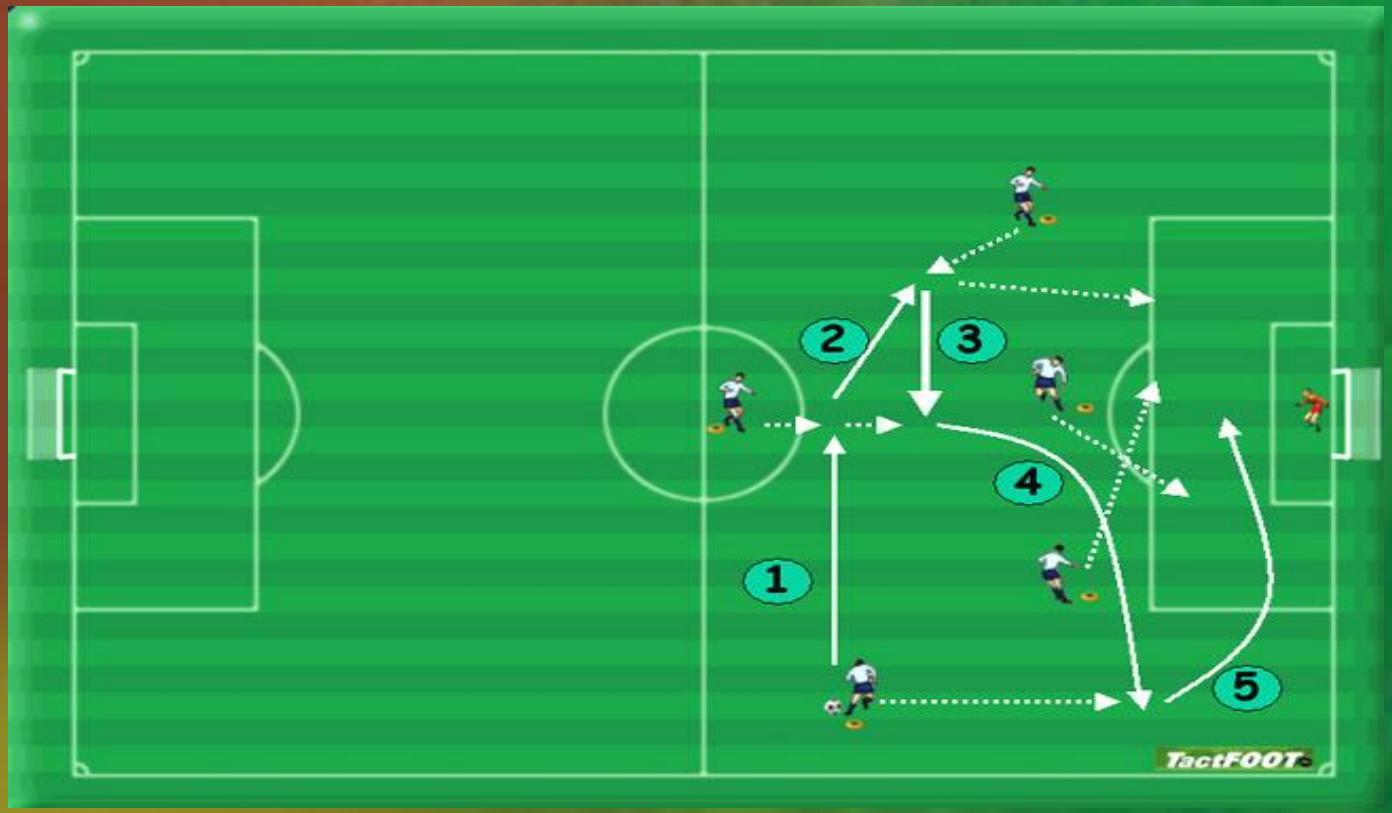
UEFA PRO tanfolyam

Középsõ zónában támadás elõkészítés, szélsõ területre támadás indítás
Az átadások-átvételek a játék ritmusának megfelelõen

*

A kényszerítõk egy érintõvel

Variációk: az ellentétes oldalon is, a másik oldali szélsõ középpályással. A gyakorlatok felváltva is végezhetõek. A csatárok egymás között pozíciót cserélhetnek.



UEFA PRO tanfolyam

Középsõ zónában támadáselõkészítés, szélsõ területre támadás indítás
Az átadások-átvételek a játék ritmusának megfelelõen

*

A kényszerítõk egy érintõvel

Variációk: az ellentétes oldalon is, a másik oldali szélsõ középpályással. A gyakorlatok felváltva is végezhetõek. A csatárok egymás között pozíciót cserélhetnek.



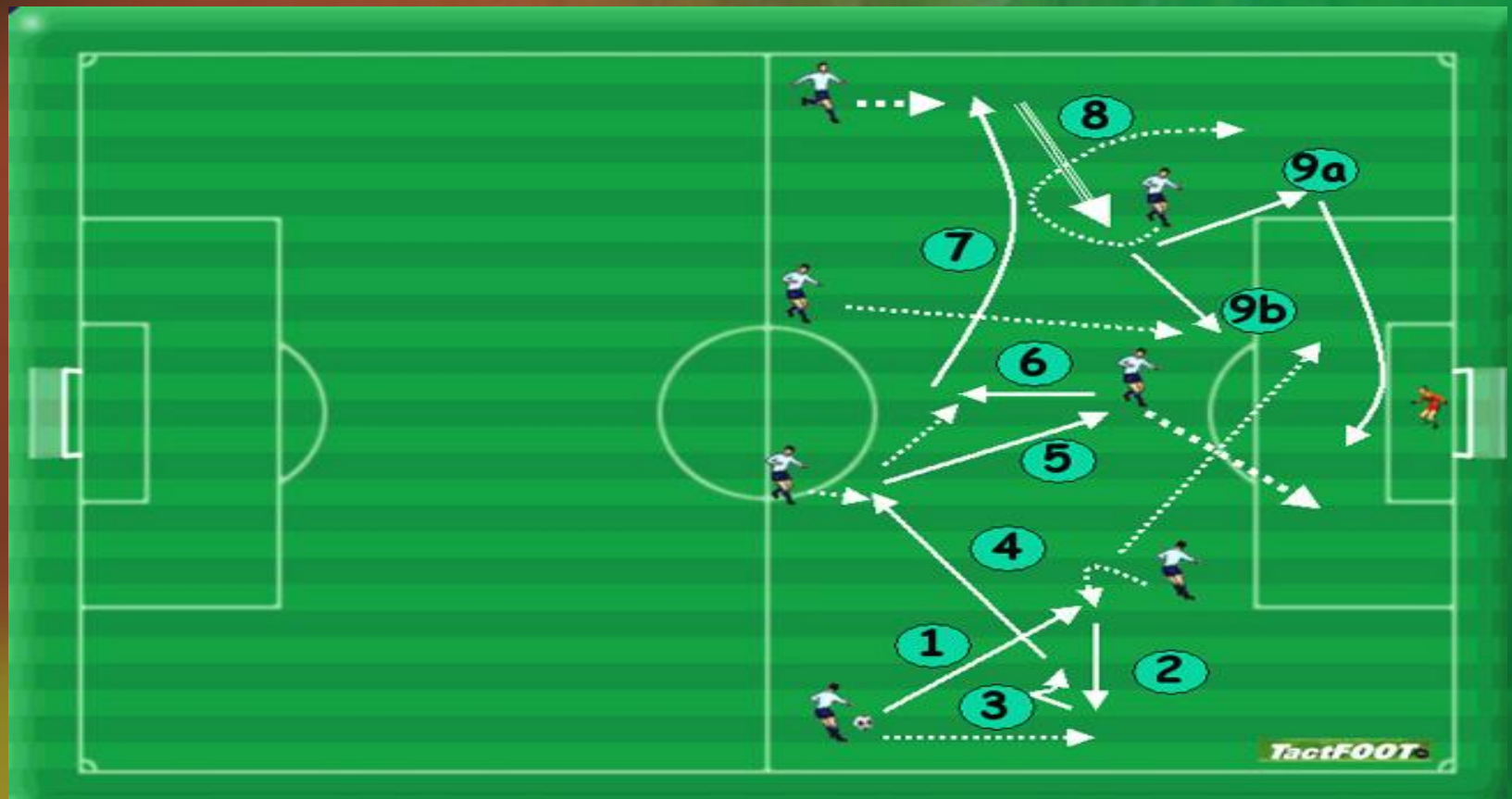
UEFA PRO tanfolyam

Támadó félpályán támadáselõkészítés, szélsõ területre támadás indítás, befejezések
Az átadások-átvételek a játék ritmusának megfelelõen
* A belsõ védõk átvétellel
* A kényszerítõk egy érintõvel
Variációk: a tengelytõl jobbra, balra lévõ játékosok és a csatárok egymás között cserélhetnek.



UEFA PRO tanfolyam

Támadó félpályán támadáselõkészítés, szélsõ területre támadás indítás, befejezések
Az átadások-átvételek a játék ritmusának megfelelõen
* A belsõ védõk átvétellel
* A kényszerítõk egy érintõvel
Variációk: a tengelytõl jobbra, balra lévõ játékosok és a csatárok egymás között cserélhetnek.



KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!

KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!