

Одбрана на удар од 7 метри (пенал)

Одбраната на седмерците може да се изведува на повеќе начини, но основно при одбраната е максимална концентрација на голманот.

- Голманот се поставува на гол-линијата и се концентрира за одбраната на едната половина од голот. Пред самото исфрлање на топката голманот тргнува на одредената страна и го наведува противникот да изведе удар на гол токму во таа страна.
- Се поставува на далечина од 2-3 метри и со тоа затвора помал агол, но патот на топката е подолг. Овој начин на одбрана е карактеристичен за голманите со средна висина и можно е одбрана со “лепеза”.
- Поставувње на 4 метри од гол линијата со што се затвора голем дел од голот и голманот брани само со реакција на нозе и раце. Овој начин на одбрана е карактеристичен за високи голмани со што можноста за негово префрлување (лобување) е мала.

Методска постапка:

1. Во парови. Наизменично шутираат и ранат во слободен простор.
2. Учениците се поставени во колона. Шутираат пенал и после шут оди друг наместо од голман и брани, а предходниот голман оди на крај на колоната и чека за шутирање.
3. Задача за голманот: Прво брани на гол линија, а потоа излегува понапред и брани.



- <https://www.youtube.com/watch?v=j7Tf0mYKn2U>
- <https://www.youtube.com/watch?v=8cp6KmkFKzE>