

Öknek és résztvevőknek!

Öröses szüleink!

Ma a mi napunk, a mi ünnepünk!

Ma te több alkalommal edzünk szorgalmasan és elszántan azért, hogy egyszer **nagy focisták** legyünk! Győzni és legjobbnak lenni, ezt akarja mindenki, mi is! De mégis a **legfontosabb számunkra**, hogy együtt játszassunk a barátainkkal!

**Reméljük benneteket, hogy** örüljétek és élvezzétek velünk együtt ezt a kellemes játékot, és fogadjátok el, hogy mi ezt akarjuk csinálni!

**Reméljük benneteket, hogy NE** kiabáljatok bele a játékunkba, ne szidjátok az ellenfeleinket, a nézőket vagy a játékvezetőt! Ne reklamáljatok a játékvezető ellen hibánál, mert ez nem segít nekünk a jobbá válásban! Mi megpróbáljuk a legtöbbet és a legjobbat nyújtani a pályán, tegyétek ti is a pályán kívül! Szeretnénk büszkék lenni rátok!!!

A szüleim...

Remélik, hogy részt vegyek a labdarúgásban, a foglalkozásokon.

Remélik, hogy eljussak a foglalkozásra.

Remélik, hogy folyamatosan bíztatnak.

Remélik, hogy megdicsérik, ha győzünk és vigasztalnak, ha kikapunk.

Remélik, hogy nem szólunk bele az edzőm munkájába.

Remélik, hogy nem foglalkozunk a csapattársaimmal vagy azok szüleivel.

Remélik, hogy tisztelik az edzőmet, a játékostársamat, az ellenfelet és a játékvezetőt.

Remélik, hogy tisztosítják számomra a focihoz szükséges felszerelést.

Remélik, hogy folyamatosan érdeklődnek a fejlődésemről, és konzultálnak az edzőmmel, részt vesznek a szülői megbeszéléseken és közös csapatprogramokon.

Remélik, hogy szükség esetén segítenek a fesztiválok szervezésében, tornák vagy foglalkozások megszervezésében.

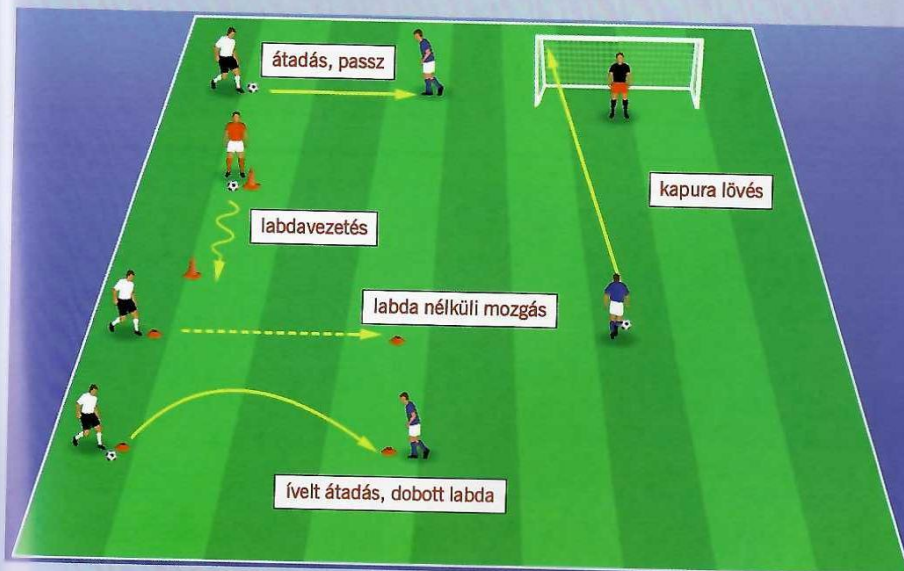


... köszönjük szépen

## Az 5–7 éves korosztályok

# játék- és gyakorlatanyaga

Jelmagyarázat:





## „VADÁSZAT”

Labdabiztonságot és gyorsaságot fejlesztő játék

### GYAKORLATLEÍRÁS

- Fogójáték 1:1 ellen labdavezetéssel, cselezéssel.
- A gyakori szerepcseré (fogó-menekülő) miatt az átmenetek oktatására is alkalmas.
- Adott idő alatt labdavezetés közben hányszor tudja megfogni a másikat?
- A kijelölt területek fedezékül szolgálnak. Egy fedezékben csak egy játékos tartózkodhat. Ha új játékos érkezik a fedezékbe, a régebbinek el kell hagynia azt.



### TIPPEK, COACHINGPONTOK

- Tartsd a labdát közel a lábadhoz!
- Emeld fel a fejed labdavezetés közben, hogy lásd, honnan érkezik a fogó!
- Labdavezetés közben használd mindkét lábad, és sokat érij a labdához!
- Labdavezetés közben sűrűn válts irányt, és változtasd a sebességed, próbáld gyors lenni!
- Használj megtévesztő mozdulatokat, cselezd ki, csapd be a társad!
- Fedezékben csak rövid ideig lehetsz,

### SZERVEZÉS

- A gyerekeket két csoportra osztjuk, párba állítjuk őket.
- Minden gyereknél labda van.
- A terület létszámtól függően változó.  
Pl.: 6 pár esetén: 15×15 méter  
10 pár esetén: 20×20 méter
- A területen menedékeket alakítunk ki.
- A kijelölt területek 1×1 méteresek és bójákkal határoltak.
- Többszöri ismétlés szerep- és párcserével.

## „TÖRJ KI ÉS SZEREZZ PONTOT!”

Labdakontroll, labdavezetés, cselezés, kapura lövés és átmenetek gyakorlása

### GYAKORLATLEÍRÁS

- Területen belül helyezkednek a játékosok, a labdás csapat tagjai labdavezetést végeznek.
- A labdatartó játékosok megpróbálnak a terület valamelyik oldalán kitörni és az ott elhelyezett kapuba gólt lőni.
- A labdaszerző játékosok megpróbálják ezt megakadályozni.
- Adott idő után ki lőtt több gólt?



### TIPPEK, COACHINGPONTOK

- Tartsd a labdát közel a lábadhoz!
- Emeld fel a fejed labdavezetés közben, cselezz bátran!
- Labdavezetés közben használd mindkét lábad, és sokat érij a labdához!
- Labdavezetés közben sűrűn válts irányt, és változtasd a sebességed!
- Találd meg a kaput, ahová gyorsan el tudsz jutni és gólt lőhetsz!
- Maradj közel a labdát vezetőhöz, figyelj a hibáit és szerezz labdát!
- Próbáld helyezkedéssel elzárni a kapu felé vezető utat!

### SZERVEZÉS

- A gyerekeket két csoportra osztjuk, párba állítjuk őket.
- A pár egyik tagjánál labda van.
- A terület 4 oldalán egy-egy kapu van elhelyezve.
- A terület nagysága 15×15 méter.
- Kis kapuk használata ajánlott.
- Többszöri ismétlés szerep- és párcserével.



## „AUTÓVERSENY”

A labdavezetés különböző módjai irányváltások és gyorsaság fejlesztésére

### GYAKORLATLEÍRÁS

- A gyerekek 3-féle autónevet (márkát pl.: AUDI, OPEL, BMW stb.) kapnak.
- Kezdsnél a kör közepén álló játékos mond egy autónevet, majd aki hallja a márkája nevét, el kell hagynia a bójáját és egy szabad bóját kell keresnie.
- A közepén álló játékosnak is találnia kell egy üresen álló bóját.
- Ezt követően mindig az mondja az autónevet, akinek nem marad szabad hely.
- Ha valaki azt mondja, hogy autóverseny, akkor mindenkinek el kell hagyni a helyét.

#### Változatok:

A középső bóját labdavezetéssel megkerülve lehet új bójához futni.



#### TIPPEK, COACHINGPONTOK

- Tartsd a labdát közel a lábadohoz!
- Emeld fel a fejed labdavezetés közben!
- Labdavezetés közben használj mindkét lábad és sokat érij a labdadohoz!
- Gyorsan találj egy üres bóját és foglalj el azt!
- Ha te állsz közepén, akkor nagyon figyelj, hogy olyan bóját válassz, amit sikeresen el tudsz foglalni!

#### SZERVEZÉS

- 10-15 méter átmérőjű kör (létszámtól függő).
- Mindenkinél labda van.
- Egy nagy kört kijelölünk bójával (létszámtól függően) és a kör közepére is elhelyezünk egy bóját.
- Minden bójánál egy ember áll.
- A bóják száma megegyezik a játékosok számával.

## „BÖLÉNYVADÁSZ”

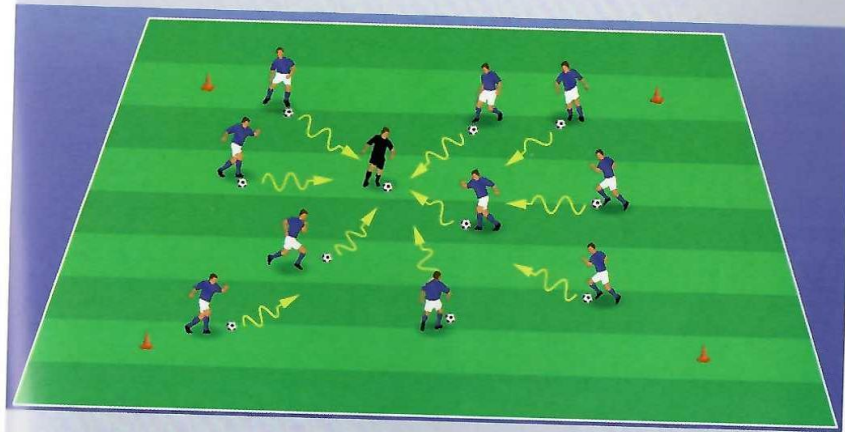
Lövőtechnika, labdavezetés, irányváltás és a labdakontroll fejlesztése

### GYAKORLATLEÍRÁS

- Minden gyerek a kijelölt területen belül labdát vezet.
- A „bölény” az edző, segédedző menekül a „vadászok” elől.
- A gyerekeknek a labdával el kell találniuk a menekülő „bölényt”.
- Kizárólag a térd alatti találat ér.

#### Változatok:

1. Több „bölényre” lehet vadászni.
2. Verseny: ki, hányszor találta el adott idő alatt a „bölényt”?
3. A gyerekek is lehetnek „bölények”.



#### TIPPEK, COACHINGPONTOK

- Tartsd a labdát közel a lábadohoz!
- Emeld fel a fejed labdavezetés közben!
- Labdavezetés közben használj mindkét lábad és sokat érij a labdadohoz!
- Próbáld meg minél többször eltalálni a „bölényt”!
- Ha te vagy a „bölény” igyekezz úgy helyezkedni, hogy társaid a legkevésbésszer tudjanak eltalálni!

#### SZERVEZÉS

- A gyerekek labdavezetést végeznek a 10-15 méteres területen belül.
- Mindenkinél van labda.
- A „bölény” megkülönböztetöt visel.
- Könnyű labda használata ajánlott.



## „TARTSD TISZTÁN A TÉRFELED!”

Ügyesség, gyorsaság és lövőtechnika fejlesztése

### GYAKORLATLEÍRÁS

- A két csapatot akadály választja el egymástól.
- Adott idő alatt minél több labdát kell az ellenfél téréfelére juttatni.
- Az a csapat győz, akinek a jelzés pillanatában kevesebb labda van a téréfelén.

#### Változatok:

1. Kézzel átdobva.
2. Kézből lábbal átrúgva.
3. Lábbal átrúgva.
4. A játékosok számához képest több vagy kevesebb labdával játszva.

#### Nehezítés:

1. Középső akadály felett vagy alatt lehet csak átjuttatni.



#### TIPPEK, COACHINGPONTOK

- Próbáld a társaiddal a területet jól felosztani, mindenhol legyen emberetek!
- Oda rúgd át a labdát, ahol nincs a másik csapatnak játékosa!
- Ne mindenki ugyanarra a labdára figyeljen!

#### SZERVEZÉS

- A gyerekeket két csoportra osztjuk.
- A labdák száma megegyezik a játékosok számával.
- A terület nagysága 15×20 méter, két téréfelére osztva, bójákkal kijelölve.

## „KINCSES SZIGET”

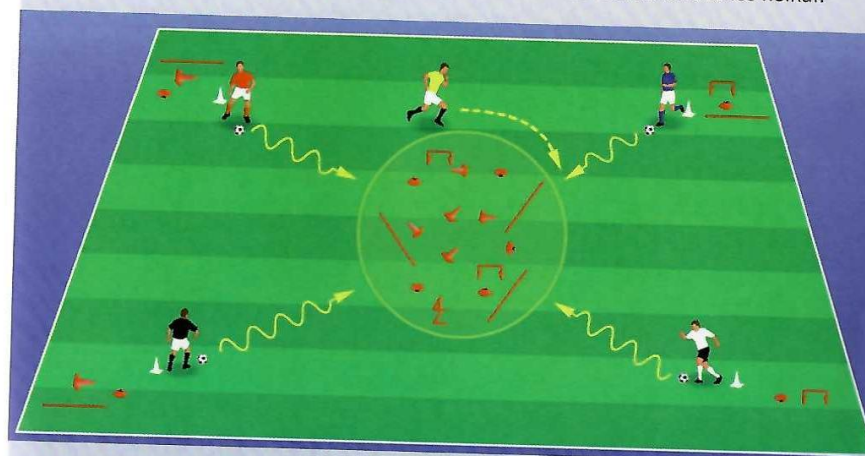
Labdakontroll, labdavezetés, ügyesség fejlesztése

### GYAKORLATLEÍRÁS

- Kijelölt területen „kincsek” (bójákat, edzésszközöket) helyezünk el.
- A gyerekek a „kincses szigeten” kívül helyezkednek el.
- Feladat: labdavezetéssel elhozni a szigetről egy „kincset”.
- Minden körben maximum egy „kincset” szabad elhozni.
- Adott idő alatt ki tud több kincset összegyűjteni?

#### Változatok:

Egy cápa köröz a sziget körül, és akit elkap, annak vissza kell mennie kincs nélkül.



#### TIPPEK, COACHINGPONTOK

- Tartsd a labdát közel a lábodhoz!
- Emeld fel a fejed labdavezetés közben, hogy lásd melyik „kincset” akarod megszerezni!
- Labdavezetés közben használd mindkét lábad és sokat érd a labdához!
- Próbáld meg minél több „kincset” összegyűjteni!
- Figyelj a cápára menekülés közben! Gyakran válts irányt, használj megté-

#### SZERVEZÉS

- A terület nagysága 20×20 méter.
- A terület közepén egy kisebb területen bójákat, edzésszközöket helyezünk el.
- Jelöljük ki egy cápát. A játék folyamán mindenki legyen egyszer cápa.
- A területeket bójával jelöljük ki.



## „HÍD”

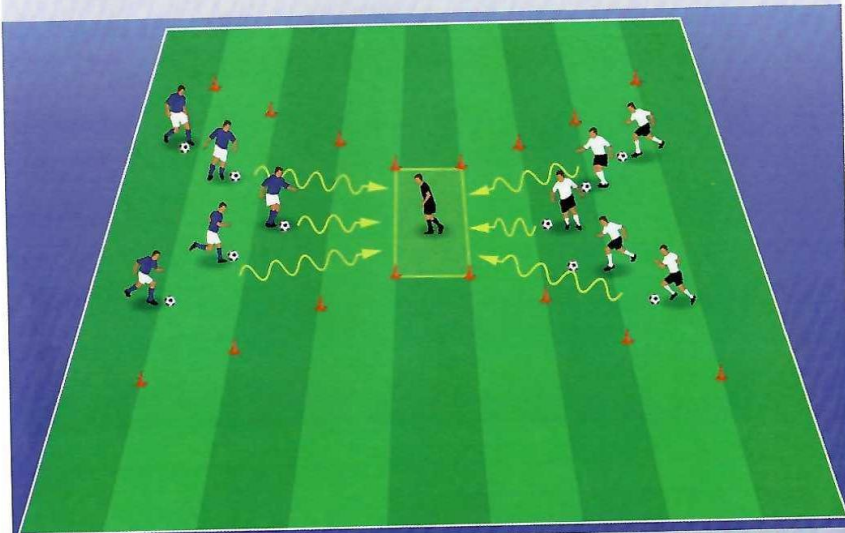
Labdakontroll, labdavezetés módjainak gyakorlása és gyorsaság fejlesztése

### GYAKORLATLEÍRÁS

- Két csoport áll egymással szemben
- Egyszerre indulnak.
- Ütközés és labdaelgurulás nélkül kell a „hídon” maradva kell átjutni a túoldalra.

#### Nehezítés:

1. Az edző vagy egy játékos középre beállva elrúgja a figyelmetlenek labdáját (hídór).
2. A szembe futó csapatok egymás labdáit is elpöccintheik.



### TIPPEK, COACHINGPONTOK

- Tartsd a labdát közel a lábadohoz!
- Emeld fel a fejed labdavezetés közben, hogy lásd a szemből jövőket!
- Labdavezetés közben használd mindkét lábad és sokat érij a labdához!

### SZERVEZÉS

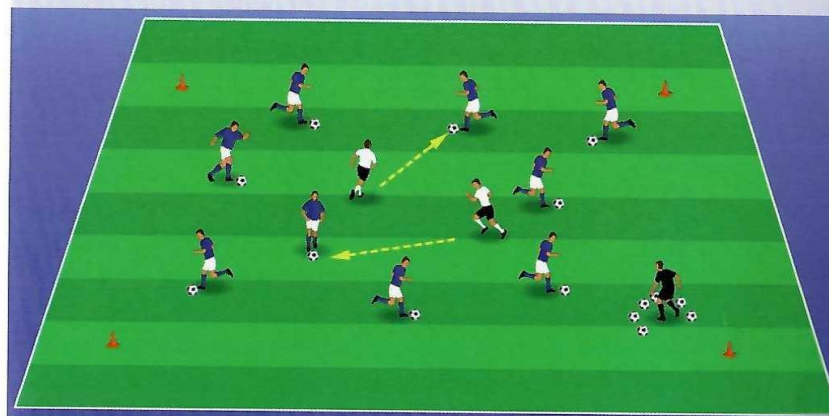
- A gyerekeket két csoportra osztjuk.
- Minden gyereknél labda van.
- A terület nagysága 15×15 méter, a hídlégszűkebb pontja 4×2 méter.
- A hidat bójással jelöljük ki.

## „TIGRIS”

Labdakontroll, irányváltások gyakorlása, 1:1 elleni játék szerepeinek megismerése

### GYAKORLATLEÍRÁS

- A gyerekek labdát vezetnek.
- A „tigris” megpróbál labdát szerezni valakitől.
- A megszerzett labdát odarúgja az edzőnek, akitől elvette, abból szintén tigris lesz.
- Ki marad végül labdával?



### TIPPEK, COACHINGPONTOK

- Tartsd a labdát közel a lábadohoz!
- Emeld fel a fejed labdavezetés közben, hogy lásd, honnan érkeznek a „tigris”!
- Labdavezetés közben használd mindkét lábad és sokat érij a labdához!
- Labdavezetés közben sűrűn válts irányt és változtasd a sebességed!
- Figyelj, mert egyre több „tigris” jöhet!
- Ha tigris vagy, szerezz minél több labdát!

### SZERVEZÉS

- A gyerekek közül jelöljük ki egy tigrist.
- A tigrist kivéve minden gyereknél labda van.
- A terület nagysága 20×20 méter.
- A területet bójákkal jelöljük ki.

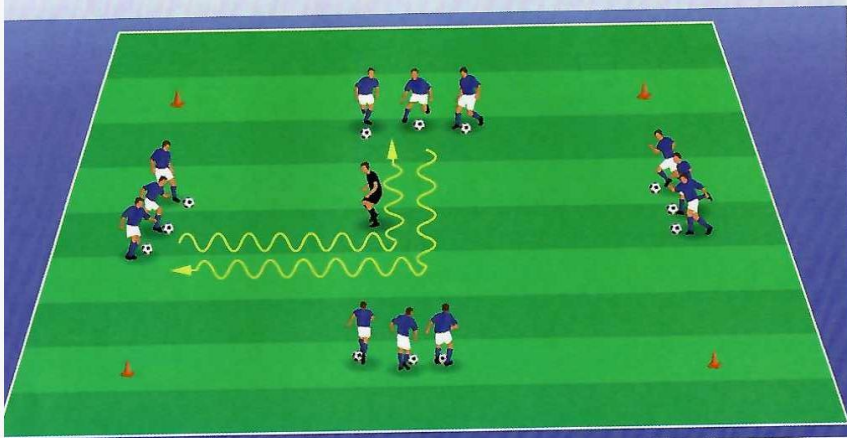


## „CSÚCSFORGALOM”

Labdakontroll, labdavezetés, irányváltás különböző módjainak gyakorlása

### GYAKORLATLEÍRÁS

- Az edző középen, mint közlekedési rendőr.
- Karjelzéseivel mutatja, melyik két csoportnak kell indulnia és őt megkerülve labdavezetéssel kell helyet cserélnie.
- Ütközni tilos!



### TIPPEK, COACHINGPONTOK

- Tartsd a labdát közel a lábához!
- Emeld fel a fejed labdavezetés közben, hogy lásd a szemből jövőket!
- Labdavezetés közben használd mindkét lábad, és sokat érij a labdához!
- Labdavezetés közben védj a saját labdádat és kerülj el az ütközést!
- Igyekezz lehetőség szerint gyorsan haladni!

### SZERVEZÉS

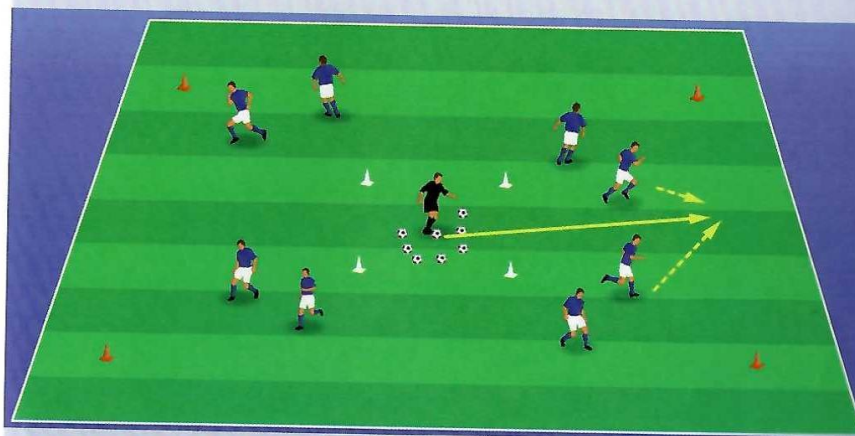
- A gyerekeket négy csoportra osztjuk.
- Minden gyereknek labda van.
- A terület nagysága 15×15 méter.
- A gyerekek négy csoportban a kapukban vagy garázsokban állnak.

## „HOZD VISSZA A LABDÁT!”

Labdabiztonság, gyorsaság, cselezés és labdaszerzés, 1:1 elleni játék gyakorlása

### GYAKORLATLEÍRÁS

- Az edző a területen különböző irányokba labdákat rúg.
- A párok harcolva igyekeznek visszaadni, visszahozni a labdát a tanárnak.
- Az a csapat kap pontot, amelyik tagja az edző kezébe juttatja a labdát.



### TIPPEK, COACHINGPONTOK

- Gyorsan fuss a labda után és szerezd meg!
- Próbáld meg távol tartani az ellenfelet, ha kell, cselezz!
- Labdavezetés közben használd mindkét lábad, és sokat érij a labdához!
- Sűrűn válts irányt és változtasd a sebességed!
- Ne engedd a labdás társad az edző irányába!
- Szerezd meg tőle a labdát!

### SZERVEZÉS

- A gyerekeket két csoportra osztjuk, párba állítjuk őket.
- A labdák az edzőnél középen vannak.
- A terület nagysága 20×20 méter.
- Többszöri ismétléssel, párcserével végrehajtva.

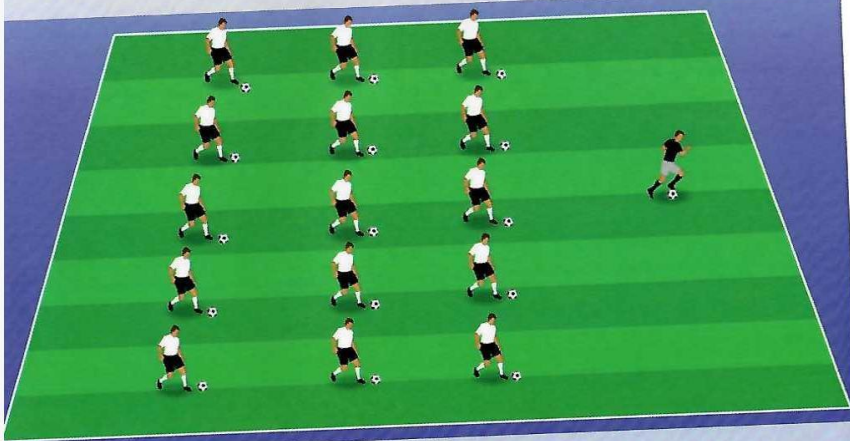


## „UTÁNZÁS”

Labdaérzékelés, a labdavezetés módjai, irányváltoztatások, fordulatok gyakorlása

### GYAKORLATLEÍRÁS

- Minden gyereknél és az edzőnél is labda van.
- Az edző labdával különféle mozgássorozatokat hajt végre irány- és sebességváltással:
  - labdaérintés belsővel, külsővel, lábfejjel, talppal,
  - labdamozgatás irányváltásokkal, fordulatokkal minden irányba, elindulás és megállás labdával, a lábfej különböző részeivel.
- A gyerekek igyekeznek azonnal reagálni és követni az edző mozgását.



### TIPPEK, COACHINGPONTOK

- Emeld fel a fejedet és tartsd a labdát közel a lábaddhoz!
- Figyeld az edzőt és gyorsan utánozd, amit ő csinál!

### SZERVEZÉS

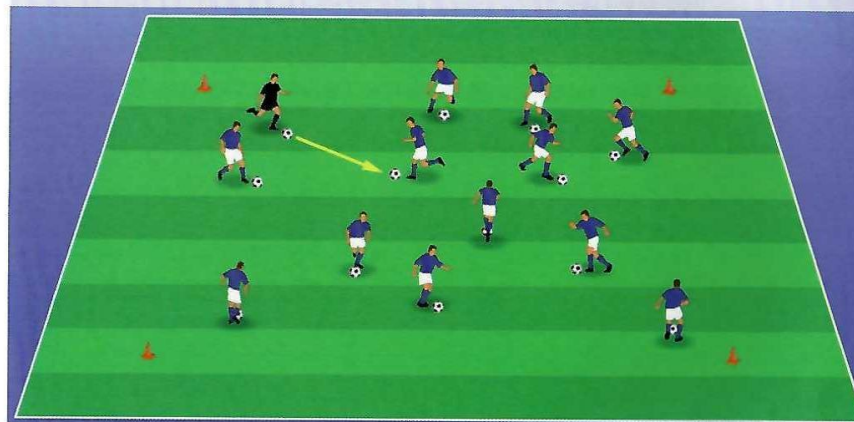
- Minden játékosnál labda van.
- A játékosok egymástól 3 méterre helyezkednek el.

## „VÉDD MEG A LABDÁDAT!”

Labdakontroll és irányváltás fejlesztése. Cselezés és lövőtechnika gyakorlása.

### GYAKORLATLEÍRÁS

- A kijelölt játékos vadászként labdájával megpróbálja kilőni a labdavezető játékosok labdáját.
- Adott idő után (2-3 perc) kinek találták el legkevesebbszer a labdáját?



### TIPPEK, COACHINGPONTOK

- Tartsd a labdát közel a lábaddhoz!
- Emeld fel a fejed labdavezetés közben, hogy lásd, honnan érkezik a támadás!
- Labdavezetés közben használd mindkét lábad, sokat érd a labdához, és csinálj megtévesztő mozdulatokat!
- Labdavezetés közben sűrűn válts irányt és változtasd a sebességed!
- Igyekezz távol kerülni a „vadásztól”!
- Ha vadász vagy, célozz pontosan!

### SZERVEZÉS

- A gyerekek közül jelöljünk ki egy vadászt.
- Minden gyereknek labda van.
- A terület nagysága 20×20 méter.
- A területet bójákkal jelöljük ki.
- Mindenki legyen egyszer vadász.



## „ÁT A KAPUN!”

Labdavezetés, cselezés, irányváltás módjainak gyakorlása

### GYAKORLATLEÍRÁS

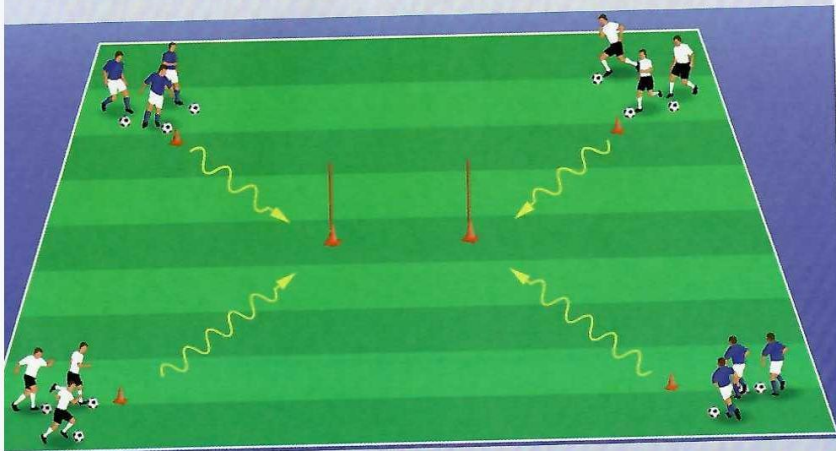
Az edző jelzésére a gyerekek átfutnak a középső kapun, és visszavezetik a labdát a kiindulóhelyre.

Az a csapat győz, akinek először visszaér minden játékosa.

#### Áltozatok:

. Az edző mindig csak két számot mond, így csak ezek mennek.

. A területen több kaput csinálunk, és a csapatoknak sorban át kell menniük mindegyikén, mielőtt visszamennének a kiinduló helyükre.



#### TIPPEK, COACHINGPONTOK

- Tartsd a labdát közel a lábadohoz!
- Emeld fel a fejed labdavezetés közben, hogy lásd a szemből jövőket!
- Labdavezetés közben használd mindkét lábad, és sokat érij a labdához!
- Labdavezetés közben védj a saját labdádat, és kerülj el az ütközést!
- Minél gyorsabban érij vissza!

#### SZERVEZÉS

- Minden gyereknél labda van.
- A terület nagysága 15×15 méter.
- A terület közepére egy 3 méter széles kaput jelölünk ki.
- A gyerekek négy csoportban a terület 4 sarkában helyezkednek el.

## „RÓKALYUK”

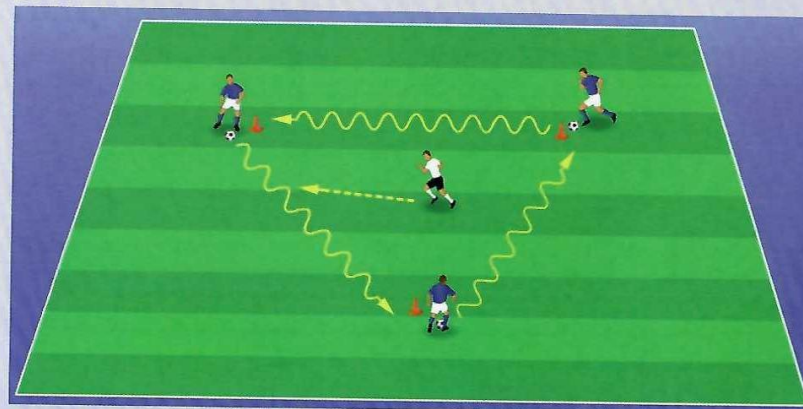
Gyorsaság, labdavezetés módjai, megállás, megindulás és tempóváltás gyakorlása

### GYAKORLATLEÍRÁS

- Egy háromszög alakú területet jelölünk ki.
- A háromszögek csúcsait bójával jelöljük. Minden csúcsonál egy gyerek „róka” áll és középen egy „vadászkutya”.
- A háromszög sarkán helyezkedő „rókák” jelre indulnak labdavezetéssel a következő sarokig, „rókalyukig”.
- Ha a közepén elhelyezkedő „vadászkutya” üldözőbe vesz és elkap valakit, akkor szerepet cserélnek.

#### Változatok:

1. A „kutyanál” is labda van.
2. A kutyanak labdával kell eltalálni a „rókát”.



#### TIPPEK, COACHINGPONTOK

- Tartsd a labdát közel a lábadohoz!
- Emeld fel a fejed labdavezetés közben, hogy lásd a „vadászkutyát”!
- Cselezz, hirtelen állj meg és indulj el!
- Labdavezetés közben használd mindkét lábad, és sokat érij a labdához!
- Minél gyorsabban érij át a másik „rókalyukba”!
- Ha „vadászkutya” vagy, igyekezz minél gyorsan elkapni a „rókát”!

#### SZERVEZÉS

- A háromszög oldalai 10-12 méteresek.
- Minden bójánál egy játékos áll, ők lesznek a „rókák”.
- A terület közepén egy játékos helyezkedik el, ő lesz a „vadász”.
- Minden gyereknél labda van.



## „BÓJAVADÁSZ”

Labdavezetés, lövőtechnika és a védő helyezkedő mozgásának gyakorlása

### GYAKORLATLEÍRÁS

Minden játékos véd egy bóját, melyek a területen szétszórva helyezkednek el. A BÓJAVADÁSZ próbál valaki mögül kilőni egy bóját. Ha sikerül, az is vesz egy labdát, akinek kilőtték a bójáját, és ő is vadász lesz. Az győz, akinek legtávolabb marad állva a bójája.



### TIPPEK, COACHINGPONTOK

- Mindig állj a vadász és a bójád közé, helyezkedéssel takard el!
- Ha többen támadnak, gyorsan mozogj, és állj a labda elé!
- Igyekezz akkor támadni, ha a védő a másik bójavadászra figyel!
- Mozgasd a védőt, és pontosan célozd meg a bóját!

### SZERVEZÉS

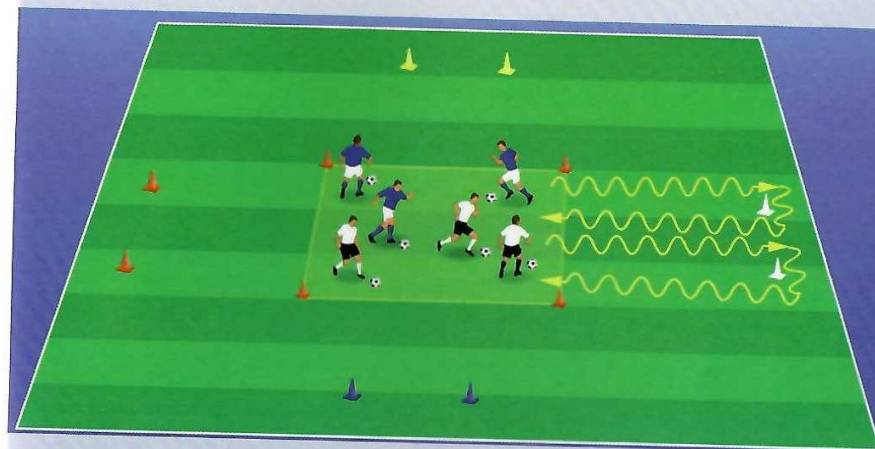
- A gyerekek közül jelöljük ki egy bójavadászt, akinél labda van.
- A többi labdát a játéktér szélén helyezük el.
- Minden gyerek mögé állítsunk fel egy bóját.
- A terület nagysága 20×20 méter.
- A területet bójákkal jelöljük ki.
- Mindenki legyen egyszer vadász.

## „FUTÁRVERSENY”

Labdavezetés, fordulatok módjainak gyakorlása, reakció és gyorsaság fejlesztése

### GYAKORLATLEÍRÁS

- A gyerekeket párokba állítjuk, és sorszámokat adunk nekik.
- Minden játékos egy nagyjából 10×10 méteres négyzetben labdát vezet.
- Az edző egy sorszámot és egy bójaszínt mond vagy mutat.
- Az adott sorszámú pár mindkét tagja gyorsan, labdavezetéssel kifut a négyzetből, megkerüli a megjelölt bóját, és visszafut a négyzetbe.
- A pár két tagja közül ki ér vissza először?



### TIPPEK, COACHINGPONTOK

- Tartsd a labdát közel a lábadohoz, hogy gyorsan tudj reagálni!
- Emeld fel a fejed labdavezetés közben, hogy észrevedd a jelzést!
- Labdavezetés közben használd mindkét lábad, és sokat érij a labdához!
- Gyorsan vezesd a labdát, és kerüld meg a bóját!
- Figyelj a fordulóra, maradj közel a bójához!

### SZERVEZÉS

- A gyerekeket két csoportra osztjuk, párokba állítjuk őket.
- Minden játékosnál labda van.
- A párokat számokkal látjuk el.
- A terület nagysága 10×10 méter, a bóják 8 méterre van elhelyezve!
- Többszöri ismétléssel, párcserével végrehajtva.



## „KINC SVADÁ SZOK”

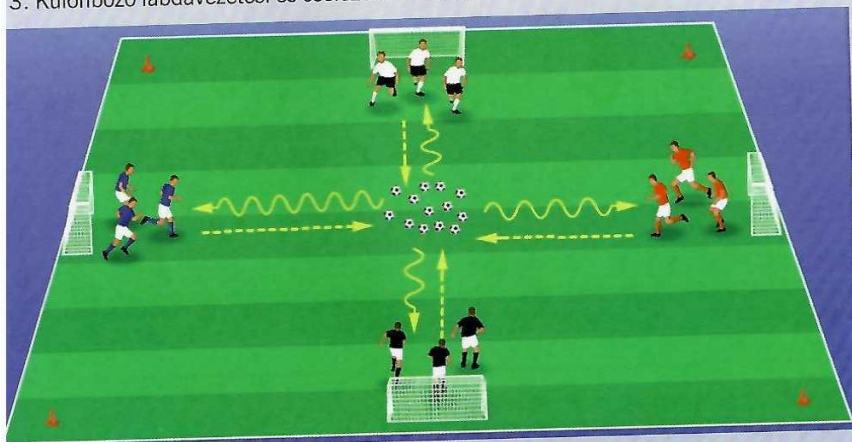
Labdavezetés, labdaszerzés módjainak gyakorlása, cselezés- és gyorsaság fejlesztése

### GYAKORLATLEÍRÁS

- A gyerekeket 4 csoportra osztjuk, és a terület négy oldalán elhelyezett kapuban (tábor) sorakoznak.
- A terület közepén labdák (kincsek) vannak elhelyezve. Az edző jelzésére a vadászok a kincsekhez futnak, és bevezetik a saját táborukba.
- A labdák száma megegyezik a gyerekek számával.
- Egyszerre egy játékos egy labdát vehet el.
- A másik csapat kapujából is lehet labdát „elcsenni”.

### Változatok:

1. A labdák száma több, mint a játékosok száma.
2. A labdák száma kevesebb, mint a játékosok száma.
3. Különböző labdavezetési és cselezési formákkal.



### TIPPEK, COACHINGPONTOK

- Tartsd a labdát közel a lábadoz, hogy gyorsan tudj reagálni!
- Emeld fel a fejed labdavezetés közben, hogy észrevedd a jelzést!
- Kövesd az edző utasításait, milyen módon vezesd a labdát!

### SZERVEZÉS

- A gyerekeket négy csoportra osztjuk.
- A labdákat középen helyezzük el.
- A terület nagysága 20×20 méter.
- A kijelölt terület oldalain, a csoportok mögött kis kapukat helyezünk el.

## „TERÜLETCSERÉLŐ”

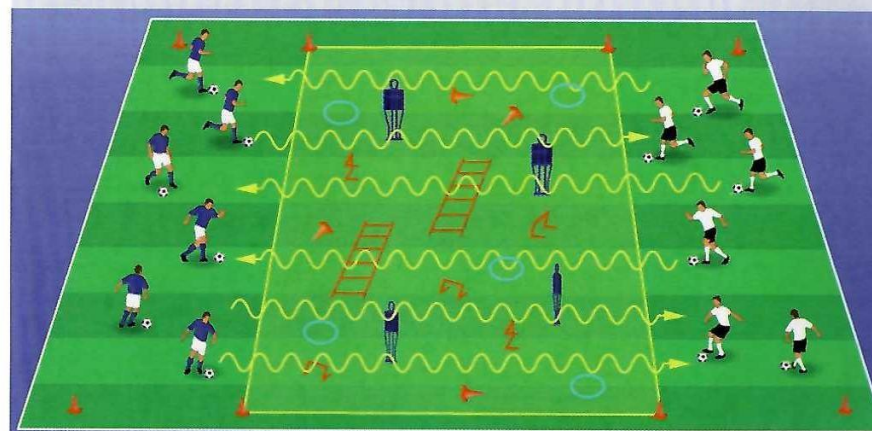
Labdavezetés közben irányváltások, cselezések gyakorlása

### GYAKORLATLEÍRÁS

- Mindkét csapat a saját zónájából indul.
- Az edző jelzésére gyors labdavezetéssel a másik zónába vezetik át a labdát, az akadályok kerülgetésével.
- Melyik csapat ér oda először?

### Változatok:

A labdavezetést és az akadályok kerülgetésének módját nehezítjük.



### TIPPEK, COACHINGPONTOK

- Legyél készen, figyeld a jelet!
- Labdavezetés közben emeld fel a fejed!
- Hirtelen válts irányt!
- Érd sokszor a labdához!
- Cselezd ki a szembejövőt vagy az akadályokat!
- Gyorsan juss át a túloldalra!

### SZERVEZÉS

- A gyerekeket két egyenlő létszámú csoportra osztjuk, mindenkinél labda van.
- A terület nagysága 15×15 méter bőjakkal 3 részre osztva, a középső zónában akadályok elhelyezve.



