

T3 - Preluarea orientata

DURATA 45 min JUCATORI 8-12 SPATIU 15x15 m MATERIALE mingi, jaloane, 4 porti mici

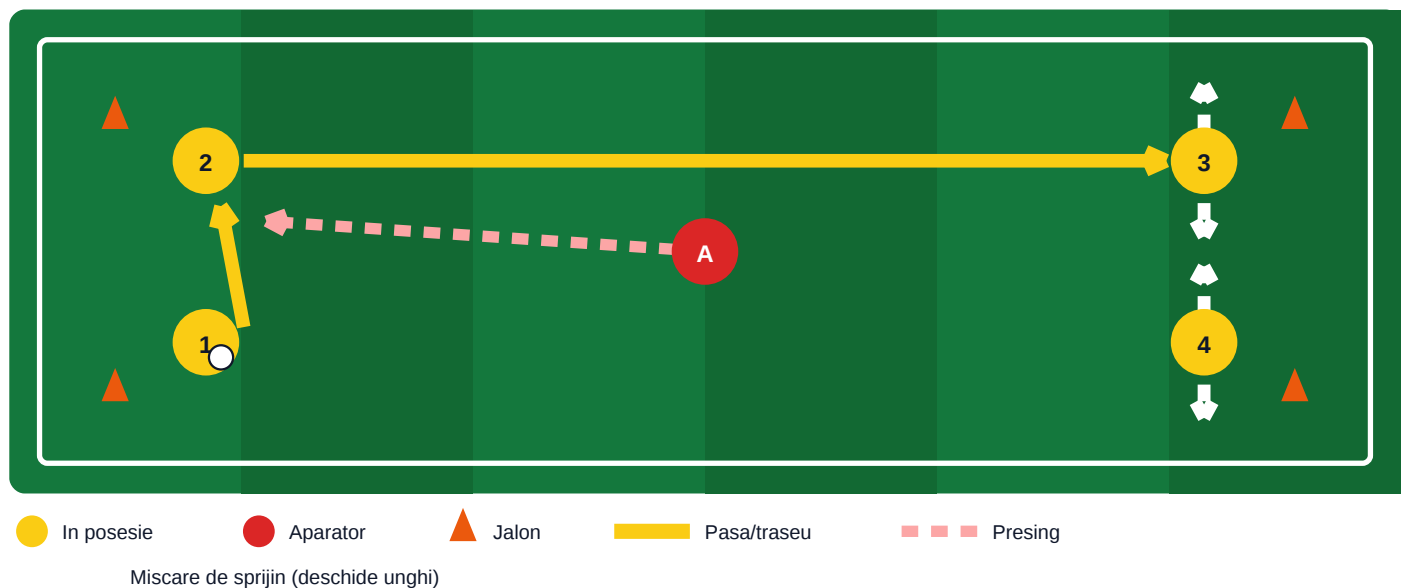
STRUCTURA SEDINTEI

INCALZIRE
8 minEXERCITIU PRINCIPAL
25 minJOC APLICAT
12 min

OBIECTIV DE INVATARE

Primul contact scoate mingea din presiune si deschide directia de joc.

DIAGRAMA PE TEREN



● In posesie ● Aparator ▲ Jalon — Pasa/traseu - - - Presing

Miscare de sprijin (deschide unghi)

CUM CURGE EXERCITIUL

- Preiau orientat spre zona indicata, alternand piciorul.
- Deschidere de corp, nu cu spatele.
- Joc 4v4: punctezi dupa preluare orientata.

COACHING POINTS - cei 3 P (Pozitie, Posesie, Presiune)

- > **Deschide corpul:** inainte de a primi.
- > **Primul contact util:** in directia jocului.
- > **Cap sus:** scaneaza inainte.
- > **De parte de presiune:** partea opusa.

PROGRESIE / REGRESIE

- + Mai greu: adversar activ; 1 atingere.
- Mai usor: fara adversar.

TRANSFER IN JOC

In joc: iesirea din presing la primire.

ERORI FRECVENTE & CORECTIA

- Preia cu spatele -> deschidere corp intai.
- Contact mort -> impins in spatiu.