

T4 - Dribling 1v1 - fenta

DURATA 60 min JUCATORI 8-14 SPATIU canale 5x12 m MATERIALE mingi, jaloane, veste, porti

STRUCTURA SEDINTEI

INCALZIRE
10 min

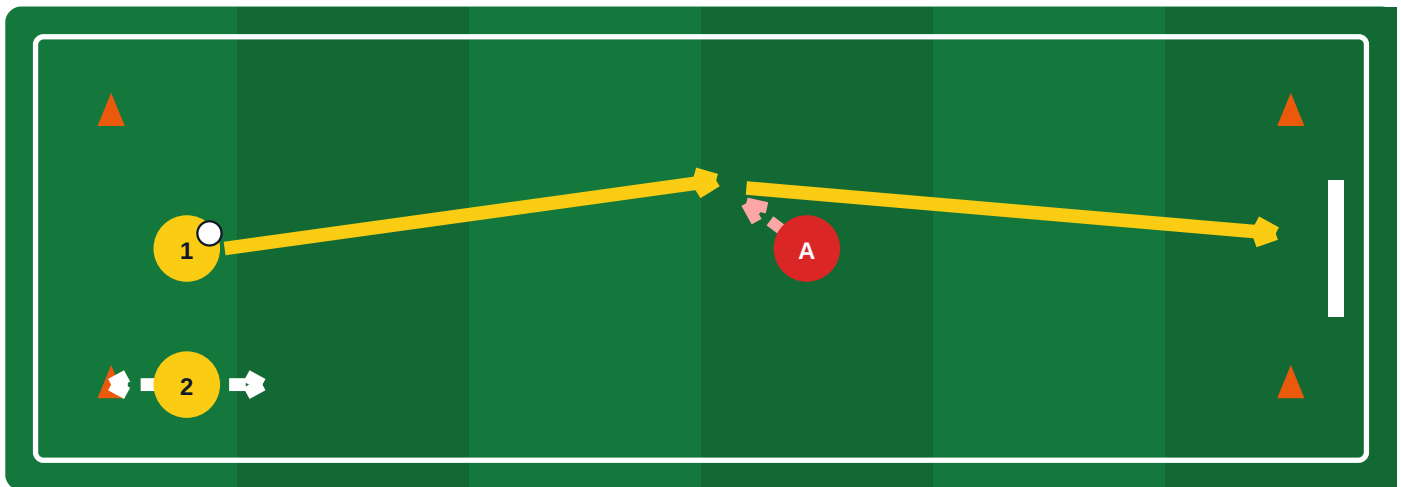
EXERCITIU PRINCIPAL
30 min

JOC APLICAT
15 min

OBIECTIV DE INVATARE

Depasirea adversarului 1v1 prin schimbare de ritm si fenta.

DIAGRAMA PE TEREN



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

Miscare de sprijin (deschide unghi)

CUM CURGE EXERCITIUL

- Fenta fara adversar (forfoare, taietura, dublu-pas).
- 1v1 pe canal: aparare semi-activa apoi activa.
- Joc 1v1 la porti mici, rotatie rapida.

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

- > **Schimbare de ritm**: incet-apoi-exploziv.
- > **Piciorul din spate**: dezechilibrezi apararea.
- > **Iesire in spatiu**: dupa fenta.
- > **Cap sus**: citeste apararea.

PROGRESIE / REGRESIE

- + Mai greu: aparare activa; timp limita.
- Mai usor: aparare pasiva.

TRANSFER IN JOC

In joc: depasirea pe flanc.

ERORI FRECVENTE & CORECTIA

- Fenta fara ritm -> accelerare dupa fenta.
- Multe atingeri -> 1 fenta + iesire.