

T5 - Finalizare din interiorul careului

DURATA 60 min

JUCATORI 8-14

SPATIU jumătate teren

MATERIALE mingi, poarta, portar

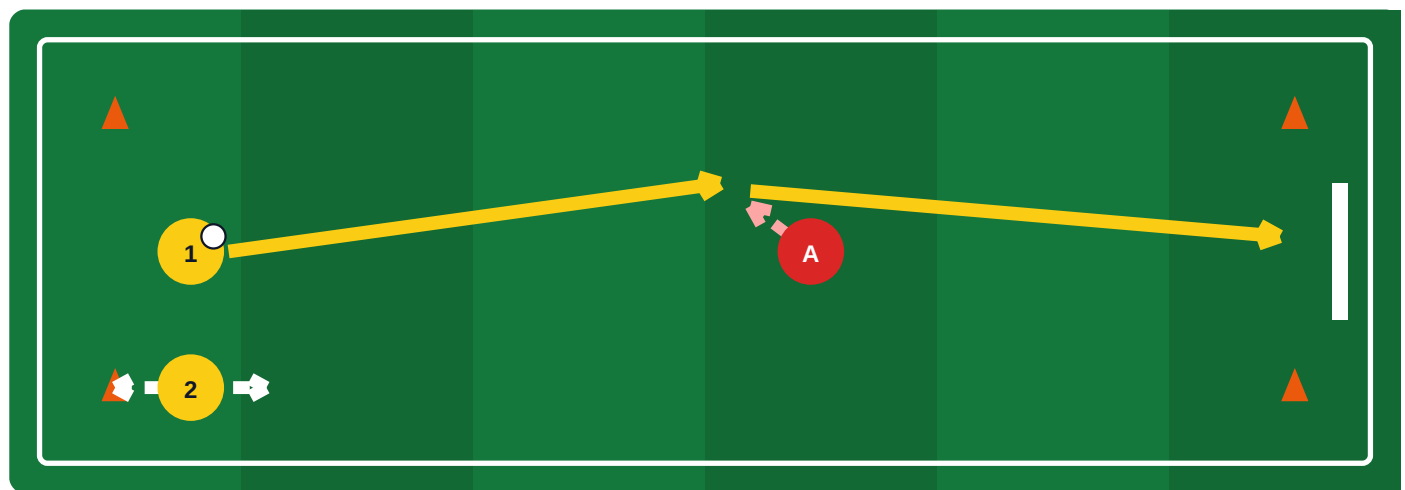
STRUCTURA SEDINTEI

INCALZIRE
10 minEXERCITIUL PRINCIPAL
30 minJOC APLICAT
15 min

OBIECTIV DE INVATARE

Sut precis si rapid din zona de finalizare, cu decizie.

DIAGRAMA PE TEREN



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

Miscare de sprijin (deschide unghi)

CUM CURGE EXERCITIUL

- Suturi din pasa laterala, ambele picioare.
- Finalizare dupa preluare orientata; coltul lung.
- 3v3 + portari, max 2 atingeri in careu.

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

- > **Piciorul de sprijin:** langa mingea, spre tinta.
- > **Decizie:** plasat vs. puternic.
- > **Prima atingere spre poarta:** pregateste sutul.
- > **Urmeaza mingea:** respingerile.

PROGRESIE / REGRESIE

- + Mai greu: 1 atingere; aparator.
- Mai usor: mingea asezata.

TRANSFER IN JOC

In joc: eficienta la finalizare.

ERORI FRECVENTE & CORECTIA

- Capul sus tarziu -> scaneaza inainte.
- Sub mingea -> contact pe centru.