

T8 - Pase lungi si schimbarea jocului

DURATA 60 min JUCATORI 10-16 SPATIU 40x30 m MATERIALE mingi, jaloane, veste

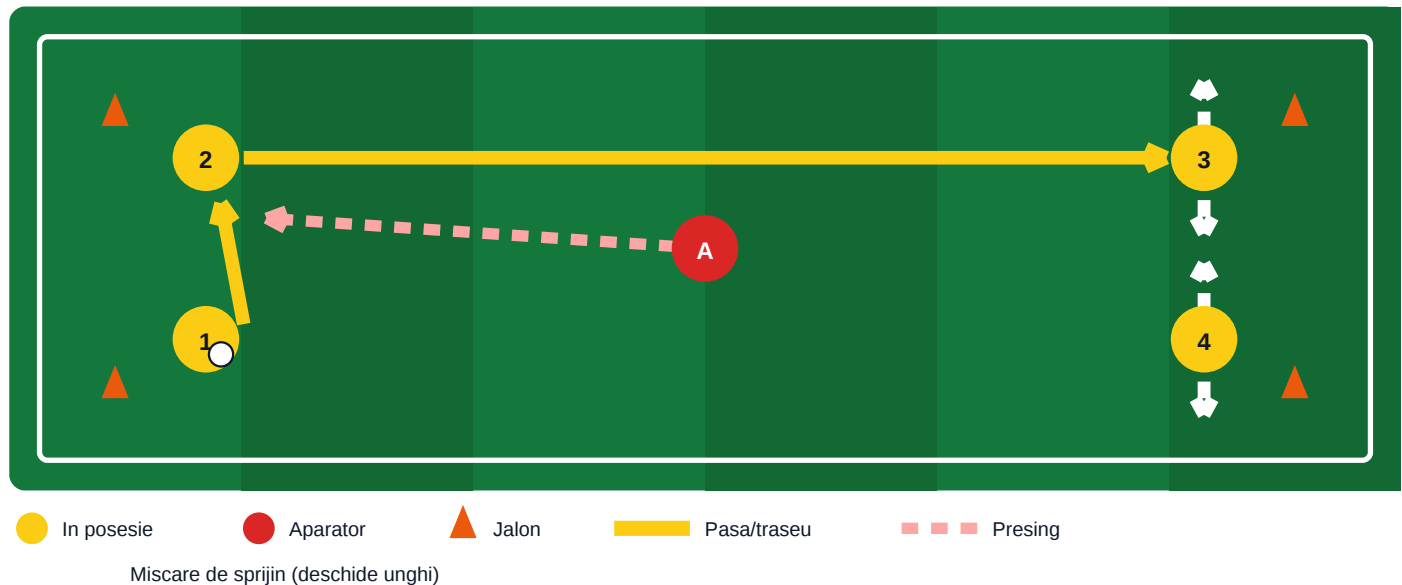
STRUCTURA SEDINTEI

INCALZIRE
10 minEXERCITIU PRINCIPAL
30 minJOC APLICAT
15 min

OBIECTIV DE INVATARE

Transferul jocului pe partea opusa cu pasa lunga precisa.

DIAGRAMA PE TEREN



CUM CURGE EXERCITIUL

- Pase lungi la distanta crescanda.
- Schimbări de joc prin zone.
- 8v8 cu bonus la schimbarea reusita.

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

- > **Contact sub minge:** controlat.
- > **Partea slaba:** scaneaza (Pozitie).
- > **Cronometrare:** colegul demarcat.
- > **Util:** la picior.

PROGRESIE / REGRESIE

- + Mai greu: 1-2 atingeri.
- Mai usor: distante medii.

TRANSFER IN JOC

In joc: atacarea spatiului opus.

ERORI FRECVENTE & CORECTIA

- Fara tinta -> scanare inainte.
- Prea inalta -> contact spre centru.