

T10 - Conducere cu schimbari de directie

DURATA 50 min JUCATORI 8-14 SPATIU 20x20 m MATERIALE mingi, 10 jaloane

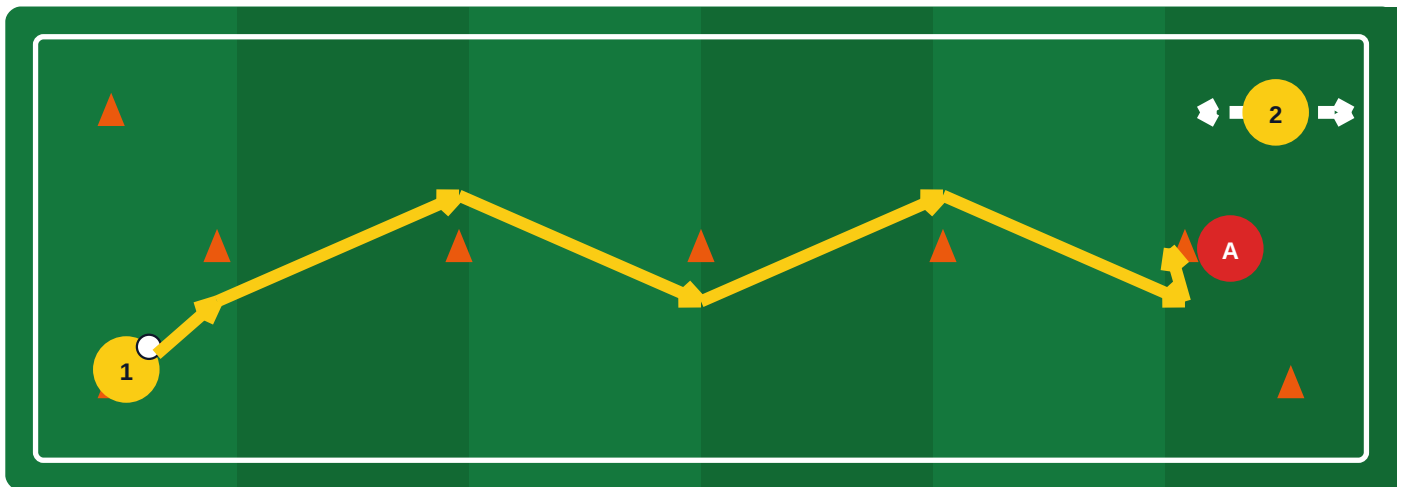
STRUCTURA SEDINTEI

INCALZIRE
10 minEXERCITIU PRINCIPAL
28 minJOC APLICAT
12 min

OBIECTIV DE INVATARE

Schimbari rapide de directie pastrand controlul.

DIAGRAMA PE TEREN



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

Miscare de sprijin (deschide unghi)

CUM CURGE EXERCITIUL

- Slalom alternand suprafetele.
- Taietura la semnal, 90/180.
- 1v1 cu schimbarea de directie.

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

- > **Atingeri dese:** control intai.
- > **Corp intre mingi si adversar:** protejeaza.
- > **Schimba ritmul:** exploziv la iesire.
- > **Cap sus:** directia noua.

PROGRESIE / REGRESIE

- + Mai greu: cu adversar.
- Mai usor: jaloane rare.

TRANSFER IN JOC

In joc: iesirea din presiune.

ERORI FRECVENTE & CORECTIA

- Mingea scapa -> atingeri dese.
- O suprafata -> alterneaza.