

T11 - Sut de la distanta

DURATA 55 min

JUCATORI 8-14

SPATIU treimea ofensiva

MATERIALE mingi, poarta, portar

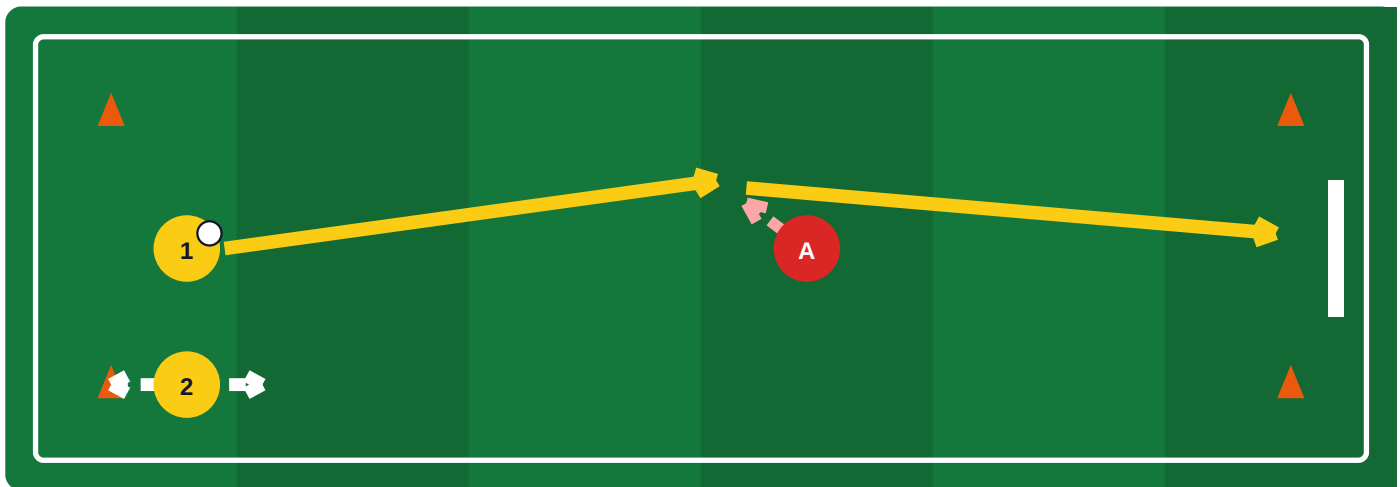
STRUCTURA SEDINTEI

INCALZIRE
10 minEXERCITIU PRINCIPAL
30 minJOC APLICAT
15 min

OBIECTIV DE INVATARE

Sut puternic si precis cu siretul, dupa preluare orientata.

DIAGRAMA PE TEREN



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

Miscare de sprijin (deschide unghi)

CUM CURGE EXERCITIUL

- Din minge asezata, apoi din pasa.
- Preluare inainte + sut la prima ocazie.
- 5v5 cu bonus la sut de la distanta.

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

- > Corp peste minge: traiectorie joasa.
- > Sprijin spre poarta: langa minge.
- > Prima atingere in spatiu: pregateste.
- > Decizie: cand ai unghi.

PROGRESIE / REGRESIE

- + Mai greu: din miscare.
- Mai usor: asezata.

TRANSFER IN JOC

In joc: amenintarea de la distanta.

ERORI FRECVENTE & CORECTIA

- Sub minge -> pe centru.
- Sprijin gresit -> corectie.