

T12 - Centrare din banda

DURATA 55 min

JUCATORI 10-16

SPATIU banda + careu

MATERIALE mingi, poarta, portar

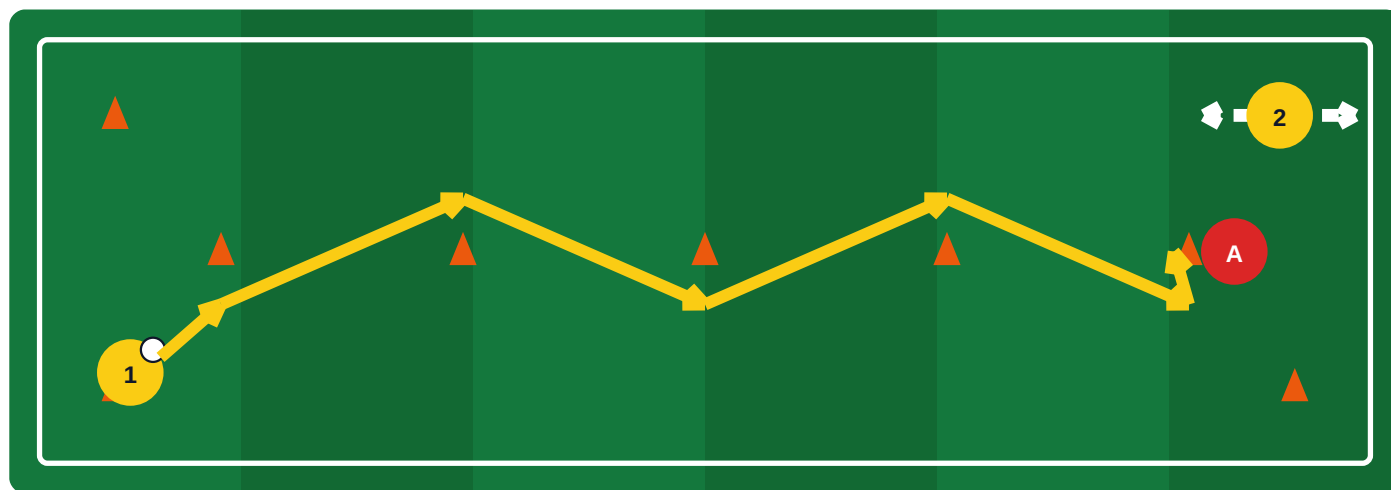
STRUCTURA SEDINTEI

INCALZIRE
10 minEXERCITIU PRINCIPAL
30 minJOC APLICAT
15 min

OBIECTIV DE INVATARE

Centrarea precisa coordonata cu intrarea atacantilor.

DIAGRAMA PE TEREN



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

Miscare de sprijin (deschide unghi)

CUM CURGE EXERCITIUL

- Conducere pe banda + centrare spre stalpi.
- Coordonare cu 2 atacanti.
- Atac obligatoriu pe banda.

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

- > **Capul sus:** citeste intrarile.
- > **Alege tipul:** jos vs inalta.
- > **Timing:** cand pornesc (Pozitie).
- > **Zona:** nu portarul.

PROGRESIE / REGRESIE

- + Mai greu: cu aparatori.
- Mai usor: zone marcate.

TRANSFER IN JOC

In joc: goluri din centrari.

ERORI FRECVENTE & CORECTIA

- La portar -> spre zona.
- Necoordonat -> sincronizare.