

T13 - Combinatii un-doi-trei

DURATA 50 min JUCATORI 9-15 SPATIU 25x20 m MATERIALE mingi, jaloane, veste

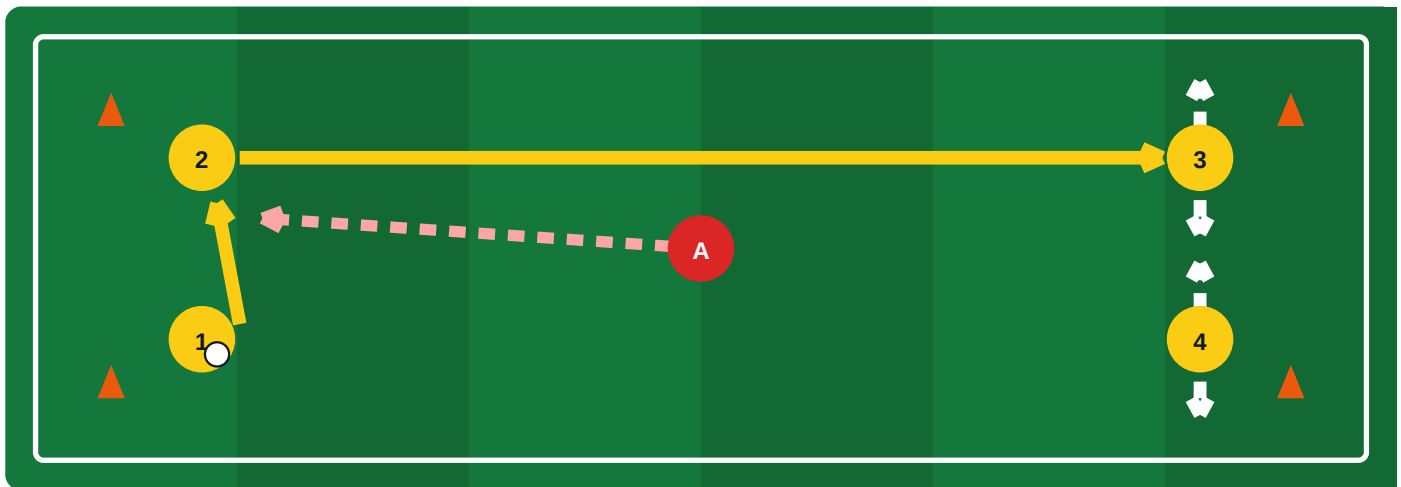
STRUCTURA SEDINTEI

INCALZIRE
10 minEXERCITIU PRINCIPAL
28 minJOC APLICAT
12 min

OBIECTIV DE INVATARE

Combinatii in trei jucatori pentru a sparge liniile.

DIAGRAMA PE TEREN



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

Miscare de sprijin (deschide unghi)

CUM CURGE EXERCITIUL

- Triunghiuri in miscare.
- Un-doi + al treilea om.
- 5v5 cu bonus pe combinatie.

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

- > **Sprijin imediat:** dupa pasa.
- > **1-2 atingeri:** ritm.
- > **Al treilea om:** spatiul eliberat.
- > **Cap sus:** urmatoarea solutie.

PROGRESIE / REGRESIE

- + Mai greu: 1 atingere.
- Mai usor: fara adversari.

TRANSFER IN JOC

In joc: spargerea blocului.

ERORI FRECVENTE & CORECTIA

- Sta dupa pasa -> misca-te.
- Ignora al treilea -> cauta intrarea.