

C1 - Rondo 4v2 - posesie sub presiune

DURATA 45 min JUCATORI 6 (4v2) SPATIU 8x8 m MATERIALE 6 jaloane, 2 mingi, 4 veste

STRUCTURA SEDINTEI

INCALZIRE
8 min

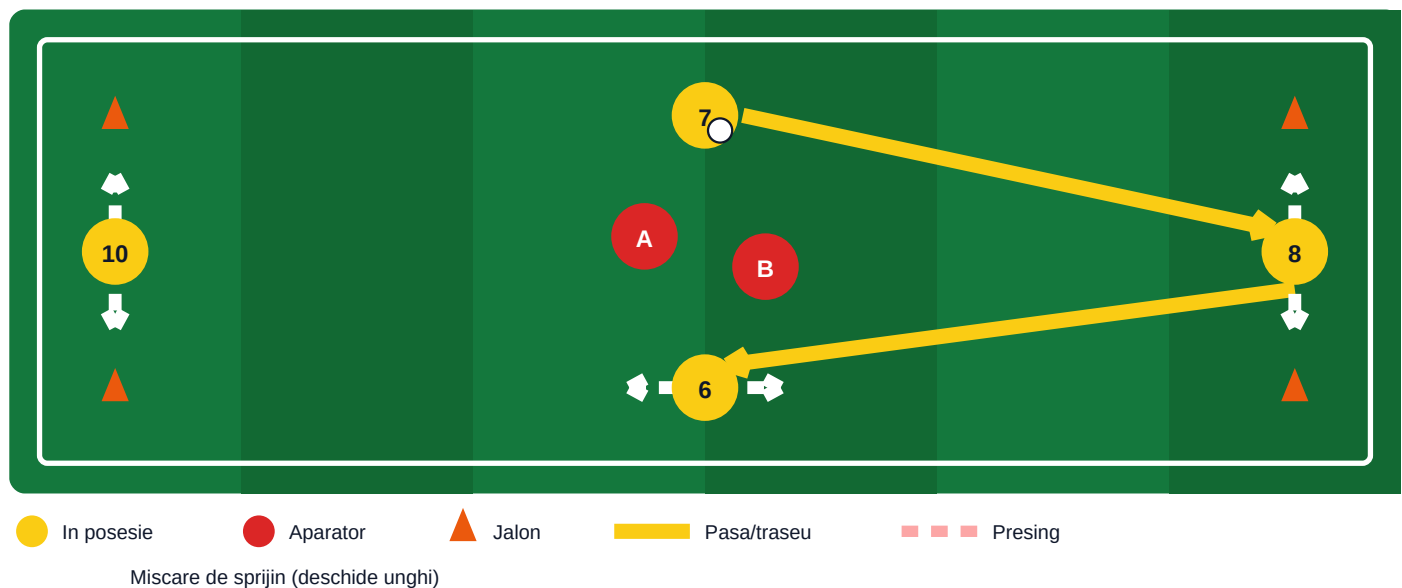
EXERCITIU PRINCIPAL
25 min

JOC APLICAT
12 min

OBIECTIV DE INVATARE

Pastrarea posesiei sub presiune prin pozitionare, prima atingere si decizie rapida.

DIAGRAMA PE TEREN



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

Miscare de sprijin (deschide unghi)

CUM CURGE EXERCITIUL

- Patrat 8x8, un jucator pe latura, doi recupereaza.
- Max 2 atingeri; cine greseste intra in mijloc.
- 4-5 serii de 3 min; provocare: pase consecutive.

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

- > **Pozitie:** gliseaza pe latura pentru unghi nou.
- > **Prima atingere:** departe de presiune.
- > **Cap sus:** scaneaza inainte.
- > **Presiune:** cei 2 in cuplu.

PROGRESIE / REGRESIE

- + Mai greu: 1 atingere; 6x6; 4v3.
- Mai usor: libere; 10x10; jolly.

TRANSFER IN JOC

In meci: iesirea din presing.

ERORI FRECVENTE & CORECTIA

- Sta pe loc -> miscare pe latura.
- Nu scaneaza -> cap sus.