

## C2 - Tranzitii rapide atac-aparare

**DURATA** 50 min    **JUCATORI** 10-14    **SPATIU** 30x25 m    **MATERIALE** mingi, 4 porti mici, veste

## STRUCTURA SEDINTEI

**INCALZIRE**  
8 min

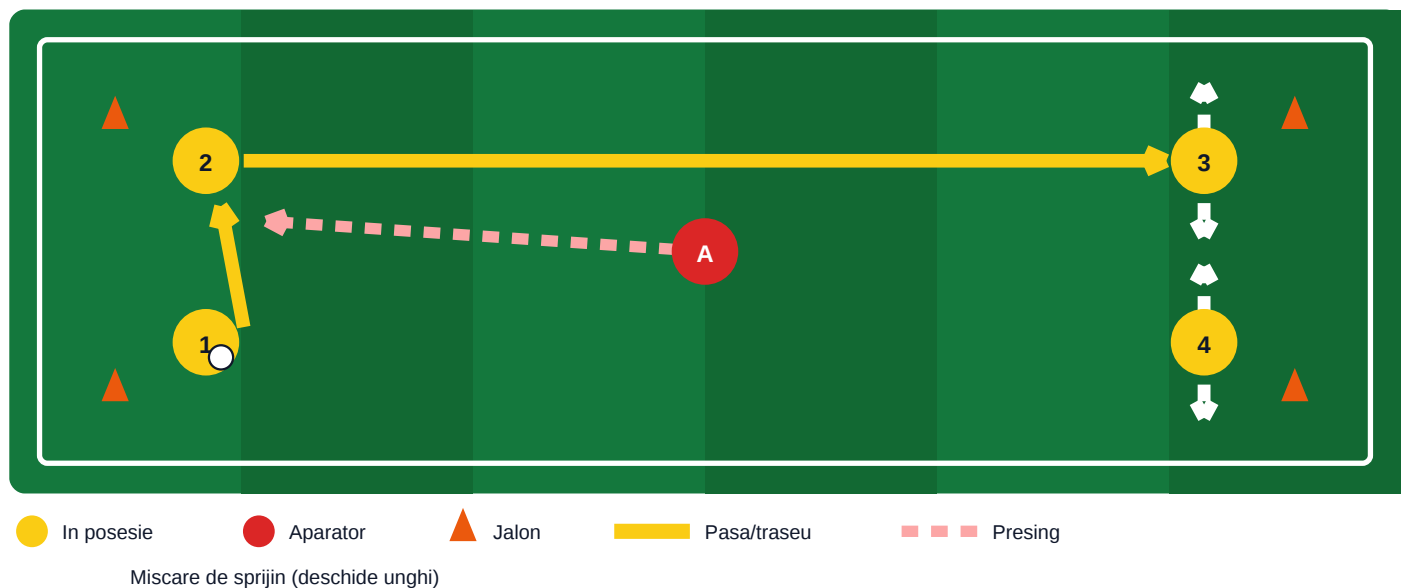
## EXERCITIU PRINCIPAL

**JOC APLICAT**  
15 min

## OBIECTIV DE INVATARE

Reactia imediata la schimbarea posesiei.

### DIAGRAMA PE TEREN



## CUM CURGE EXERCITIUL

- 4v4 la 4 porti; atac rapid la recuperare.
- 5 sec sa finalizezi.
- Semnal 'pierdut' - repliere.

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

- > **Prima intentie inainte:** dupa recuperare.
- > **Reactie 3 sec:** fara pauza.
- > **Repliere:** primul gand in spate.
- > **Comunicare:** a noastra / a lor.

## PROGRESIE / REGRESIE

- + Mai greu: teren mare.
- Mai usor: superioritate.

## TRANSFER IN JOC

In meci: tranzitiile decid.

## ERORI FRECVENTE & CORECTIA

- Pauza -> reactie imediata.
- Nu se repliaza -> responsabilitate.