

C3 - Joc pozitional 7v7 pe zone

DURATA 50 min JUCATORI 14 SPATIU 40x30 m MATERIALE mingi, jaloane, veste

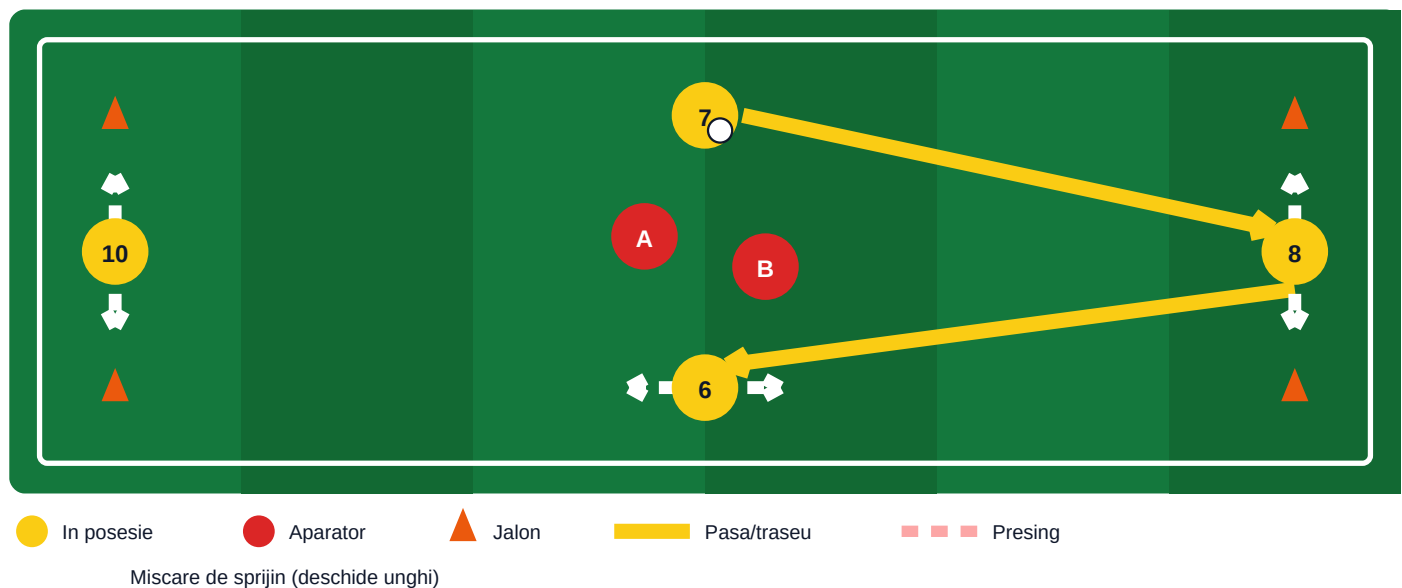
STRUCTURA SEDINTEI

INCALZIRE
8 minEXERCITIU PRINCIPAL
27 minJOC APLICAT
15 min

OBIECTIV DE INVATARE

Latime, adancime, echilibru - ocuparea spatiului.

DIAGRAMA PE TEREN



CUM CURGE EXERCITIUL

- Zone marcate; fiecare isi tine zona.
- Regula: unul pe latime, unul in adancime.
- Bonus pe toata latimea.

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

- > **Latime si adancime:** nu va ingramaditi.
- > **Ofera-te:** solutie mereu.
- > **Echilibru:** siguranta in spate.
- > **Scaneaza:** spatiul liber.

PROGRESIE / REGRESIE

- + Mai greu: 3 atingeri.
- Mai usor: zone mari.

TRANSFER IN JOC

In meci: fara roi la mingi.

ERORI FRECVENTE & CORECTIA

- Roi -> zona proprie.
- Ingust -> margini.