

C4 - Presing organizat (declansatori)

DURATA 60 min JUCATORI 12-16 SPATIU 40x35 m MATERIALE mingi, veste, jaloane

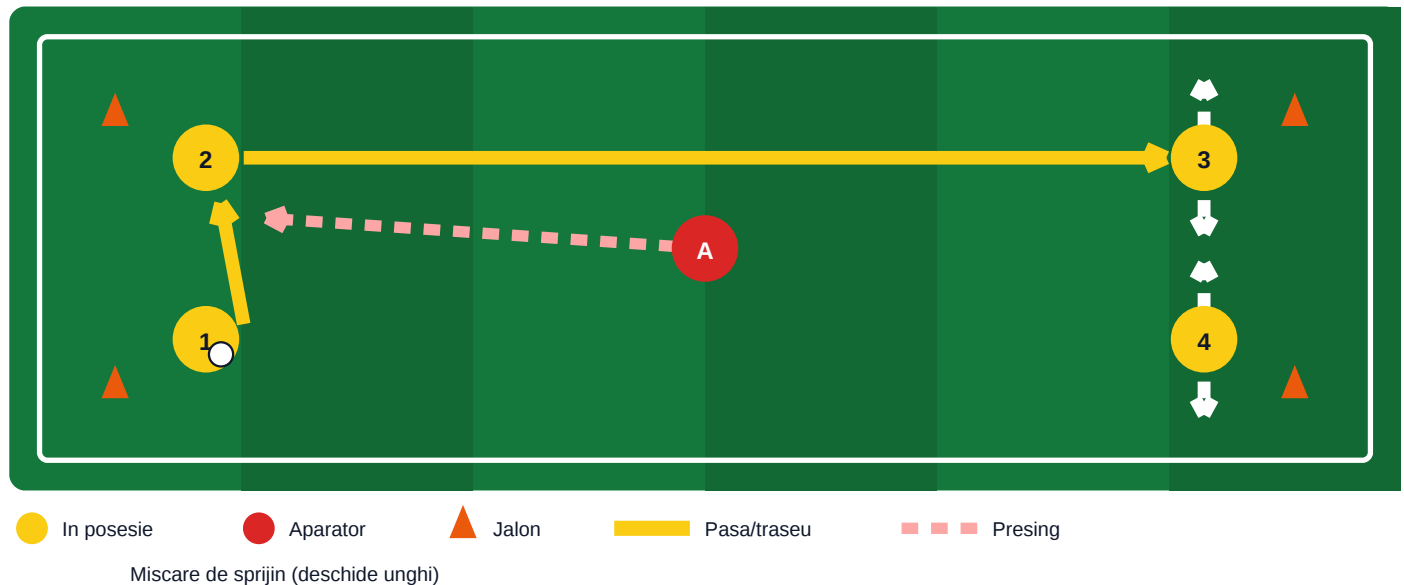
STRUCTURA SEDINTEI

INCALZIRE
10 minEXERCITIU PRINCIPAL
32 minJOC APLICAT
15 min

OBIECTIV DE INVATARE

Presing coordonat pe declansatori, in cuplu.

DIAGRAMA PE TEREN



CUM CURGE EXERCITIUL

- Declansatori: pasa lenta, spatele la joc.
- Primul preseaza, ceilalti inchid.
- 8v8 cu bonus la recuperare sus.

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

- > **Declansatorul:** la semnal, nu haotic.
- > **In cuplu:** aproapele acopera.
- > **Inchide liniile:** spre margine.
- > **Compact:** distante mici.

PROGRESIE / REGRESIE

- + Mai greu: teren mare.
- Mai usor: doar sus.

TRANSFER IN JOC

In meci: dominare.

ERORI FRECVENTE & CORECTIA

- Singur -> acoperire.
- Haotic -> declansatorii.