

C5 - Faza fixa - corner ofensiv

DURATA 45 min JUCATORI 10-14 SPATIU careu + colt MATERIALE mingi, poarta, portar

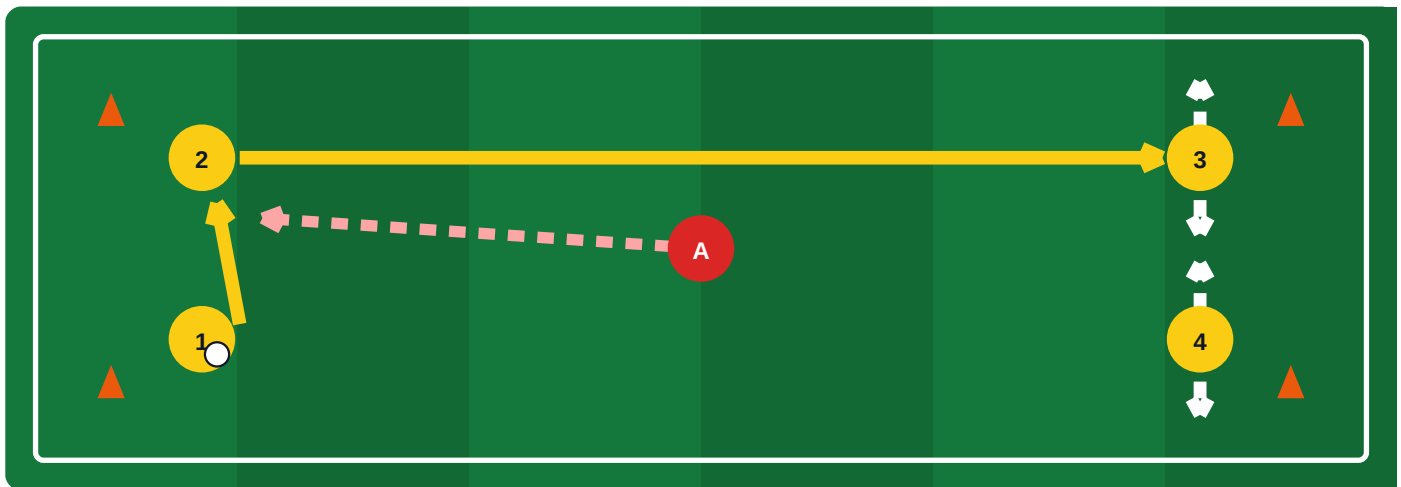
STRUCTURA SEDINTEI

INCALZIRE
8 minEXERCITIU PRINCIPAL
27 minJOC APLICAT
10 min

OBIECTIV DE INVATARE

Corner organizat: blocaje, timing, zone.

DIAGRAMA PE TEREN



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

Miscare de sprijin (deschide unghi)

CUM CURGE EXERCITIUL

- Roluri: executant, blocaje, stalpi.
- Intrarea la mingea, nu inainte.
- Cornere repetate in joc.

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

- > **Timing:** la executie.
- > **Ataca spatiul:** traiectoria.
- > **Blocaj legal:** libereaza.
- > **A doua mingea:** respingerea.

PROGRESIE / REGRESIE

- + Mai greu: aparare completa.
- Mai usor: fara aparare.

TRANSFER IN JOC

In meci: goluri din faze fixe.

ERORI FRECVENTE & CORECTIA

- Devreme -> timing.
- Un stalp -> distributie.