

C7 - Marcaj si demarcaj

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

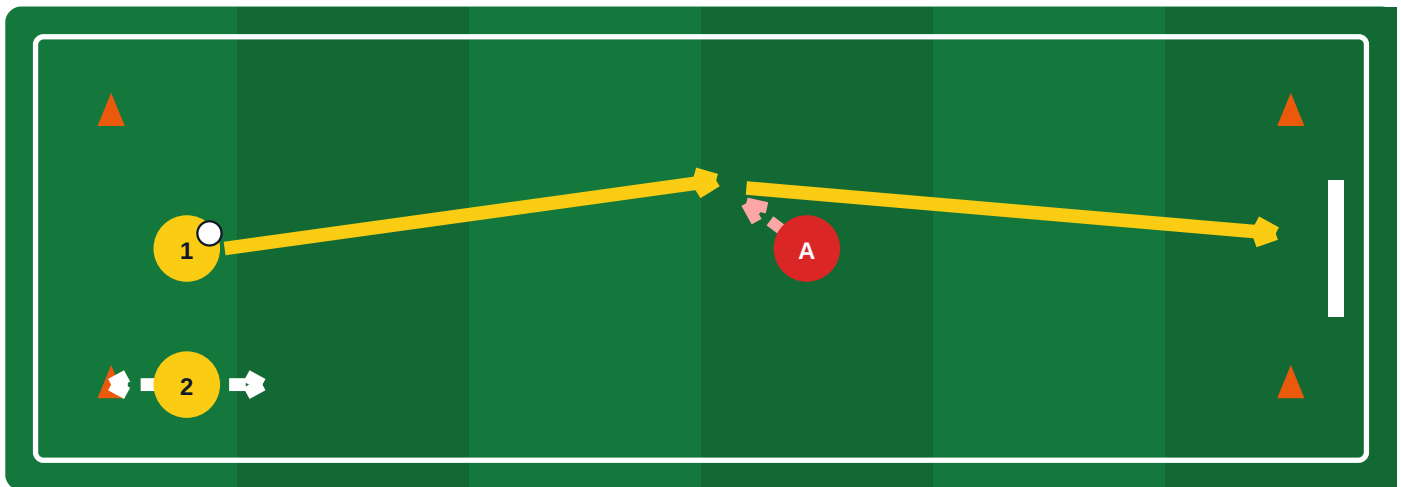
STRUCTURA SEDINTEI

INCALZIRE
10 minEXERCITIU PRINCIPAL
32 minJOC APLICAT
15 min

OBIECTIV DE INVATARE

Marcaj corect; demarcaj in contra-timp.

DIAGRAMA PE TEREN



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

Miscare de sprijin (deschide unghi)

CUM CURGE EXERCITIUL

- Pozitia intre om si poarta.
- Pleci intr-o parte, rupi in cealalta.
- 6v6 cu acoperiri.

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

- > **Marcaj orientat:** minge si om.
- > **Contra-timp:** ruptura opusa.
- > **Distanta:** nici lipit, nici departe.
- > **Acoperire:** dublajul.

PROGRESIE / REGRESIE

- + Mai greu: inferioritate.
- Mai usor: static.

TRANSFER IN JOC

In meci: neutralizare + primire libera.

ERORI FRECVENTE & CORECTIA

- Depasit -> pozitie.
- Marcat -> contra-timp.