

C8 - Superioritate numerica 3v2 / 2v1

DURATA 60 min

JUCATORI 10-15

SPATIU 30x25 m

MATERIALE mingi, porti, portari, veste

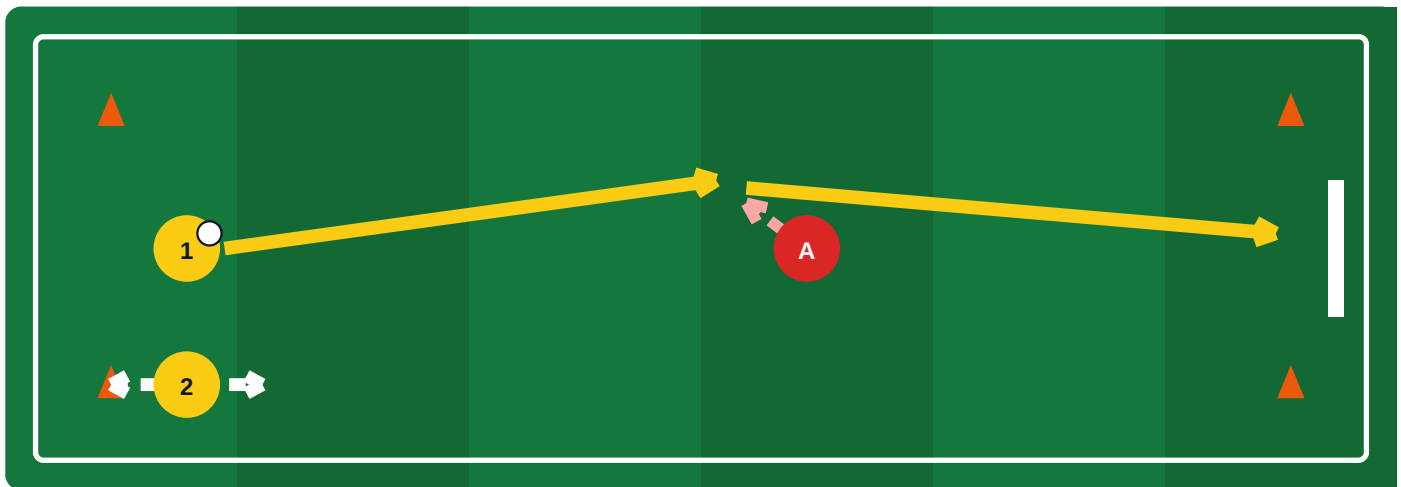
STRUCTURA SEDINTEI

INCALZIRE
10 minEXERCITIU PRINCIPAL
32 minJOC APLICAT
15 min

OBIECTIV DE INVATARE

Atragi adversarul, pasa decisiva la omul liber.

DIAGRAMA PE TEREN



● In posesie

● Aparator

▲ Jalon

— Pasa/traseu

— Presing

Miscare de sprijin (deschide unghi)

CUM CURGE EXERCITIUL

- 2v1: atragi, apoi pasezi.
- 3v2 in val.
- Valuri cu finalizare.

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

- > Atrage apoi paseaza: fixeaza.
- > Cronometrarea: angajarea.
- > Doua solutii: cei liberi.
- > Calm: nu irosi.

PROGRESIE / REGRESIE

- + Mai greu: egalare rapida.
- Mai usor: 3v1.

TRANSFER IN JOC

In meci: contraatacurile.

ERORI FRECVENTE & CORECTIA

- Devreme -> asteapta.
- Fara solutii -> miscare.