

C9 - Rondo 5v2 pozitional

DURATA 50 min JUCATORI 7-9 SPATIU 10x10 m MATERIALE mingi, jaloane, veste

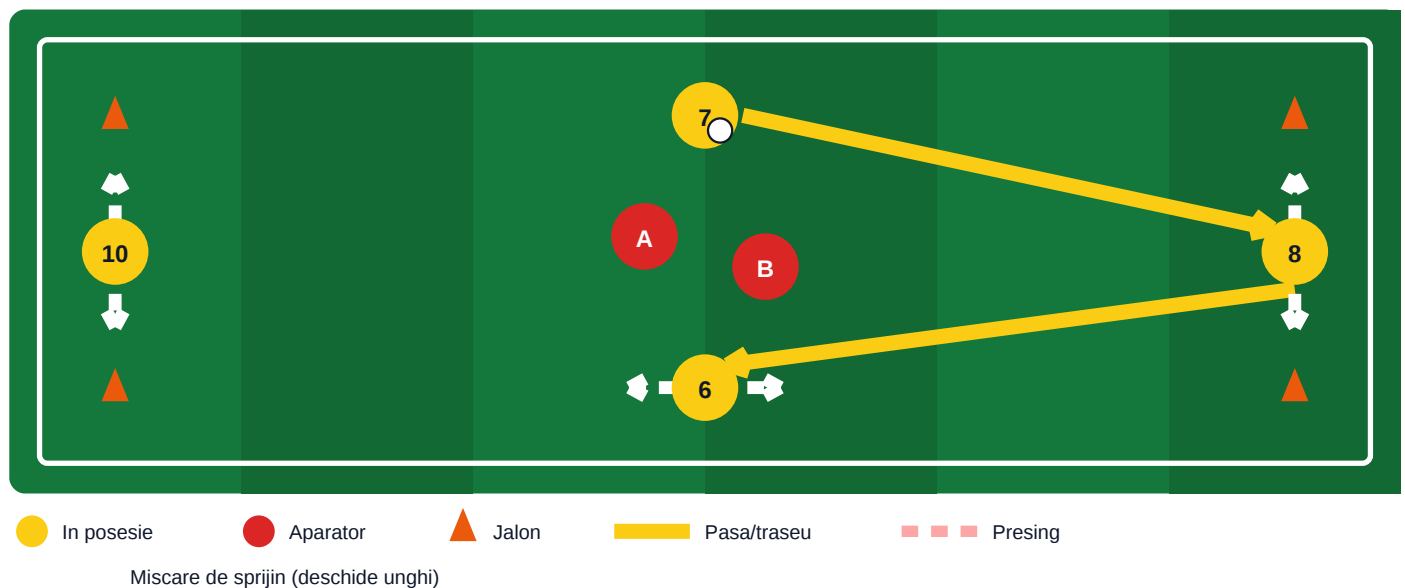
STRUCTURA SEDINTEI

INCALZIRE
8 minEXERCITIUL PRINCIPAL
27 minJOC APLICAT
15 min

OBIECTIV DE INVATARE

Posesie 5v2 cu pivot - pasa care sparge.

DIAGRAMA PE TEREN



CUM CURGE EXERCITIUL

- 5 pe margini + pivot; 2 recupereaza.
- Pasa prin mijloc cat mai des.
- Serii 3-4 min.

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

- > Deschide linii: unghiuri.
- > Prin mijloc: pivotul liber.
- > Prima atingere: orientata.
- > Coordonat: spre o parte.

PROGRESIE / REGRESIE

- + Mai greu: 1 atingere.
- Mai usor: spatiu mare.

TRANSFER IN JOC

In joc: intre linii.

ERORI FRECVENTE & CORECTIA

- Ignora pivotul -> centrul.
- Blocati -> unghi nou.