

C10 - Aparare in zona (blocul defensiv)

DURATA 60 min

JUCATORI 12-16

SPATIU jumatate teren

MATERIALE mingi, veste, jaloane

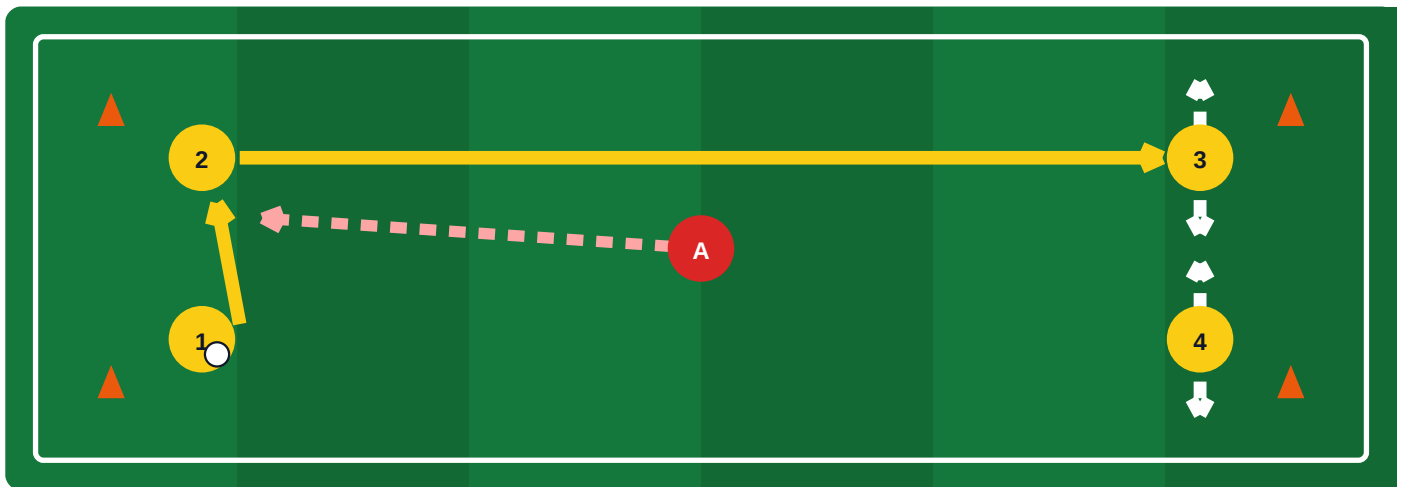
STRUCTURA SEDINTEI

INCALZIRE
10 minEXERCITIU PRINCIPAL
32 minJOC APLICAT
15 min

OBIECTIV DE INVATARE

Compactare, alunecari, acoperiri.

DIAGRAMA PE TEREN



● In posesie

● Aparator

▲ Jalon

— Pasa/traseu

- - - Presing

Miscare de sprijin (deschide unghi)

CUM CURGE EXERCITIUL

- Linia aluneca dupa mingie.
- Compact pe ambele axe.
- 8v8: recuperare in bloc.

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

- > **Compact:** distante mici.
- > **Aluneca:** partea mingii.
- > **Acoperire:** dublajul.
- > **Rabdare:** nu iesi haotic.

PROGRESIE / REGRESIE

- + Mai greu: circulatie rapida.
- Mai usor: semnale.

TRANSFER IN JOC

In meci: aparare solida.

ERORI FRECVENTE & CORECTIA

- Destramat -> coordonare.
- Iese singur -> acoperire.