

C11b - Contraatac 4v2

DURATA 50 min JUCATORI 10-14 SPATIU 40x25 m MATERIALE mingi, porti, portari

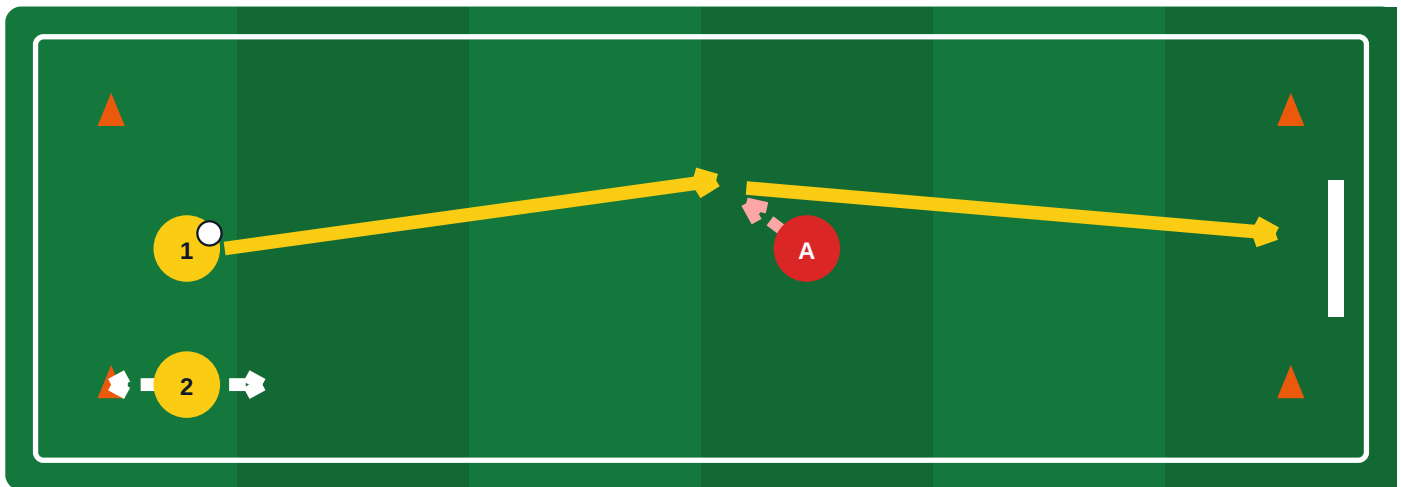
STRUCTURA SEDINTEI

INCALZIRE
10 minEXERCITIU PRINCIPAL
28 minJOC APLICAT
12 min

OBIECTIV DE INVATARE

Viteza, latime, decizie in superioritate.

DIAGRAMA PE TEREN



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

Miscare de sprijin (deschide unghi)

CUM CURGE EXERCITIUL

- 4 ataca vs 2 repliati.
- Pasa inainte si latime.
- Tranzitii cu finalizare.

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

- > Pasa inainte: imediat.
- > Latime: intinde.
- > Control: decizie corecta.
- > Omul liber: finalizeaza.

PROGRESIE / REGRESIE

- + Mai greu: 4v3.
- Mai usor: 4v1.

TRANSFER IN JOC

In meci: tranzitia.

ERORI FRECVENTE & CORECTIA

- Lent -> inainte.
- Ingramadire -> latime.