

C12b - Joc pe 3 zone (tranzitii)

DURATA 60 min JUCATORI 12-18 SPATIU 45x30 m MATERIALE mingi, jaloane, veste

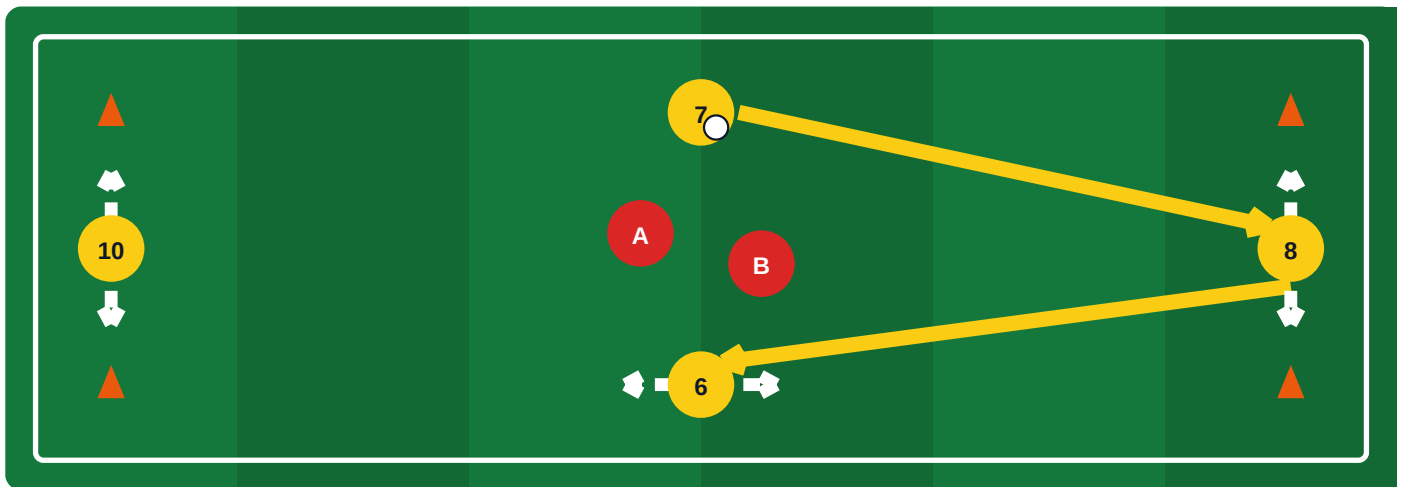
STRUCTURA SEDINTEI

INCALZIRE
10 minEXERCITIU PRINCIPAL
32 minJOC APLICAT
15 min

OBIECTIV DE INVATARE

Progresie prin 3 zone cu tranzitii rapide.

DIAGRAMA PE TEREN



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

Miscare de sprijin (deschide unghi)

CUM CURGE EXERCITIUL

- Reguli de trecere prin mijloc.
- Recuperare -> atac.
- Joc pe progresie.

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

- > **Solutii pe zone:** legatura.
- > **Progresie:** apoi accelereaza.
- > **Tranzitie:** cauta inainte.
- > **Echilibru:** nu toti sus.

PROGRESIE / REGRESIE

- + Mai greu: atingeri limitate.
- Mai usor: superioritate.

TRANSFER IN JOC

In meci: control.

ERORI FRECVENTE & CORECTIA

- Sare mijlocul -> foloseste zona.
- Dezechilibru -> siguranta.