

C13 - Superioritate pe flanc (2v1 banda)

DURATA 45 min

JUCATORI 8-12

SPATIU banda 15x25 m

MATERIALE mingi, poarta, portar, veste

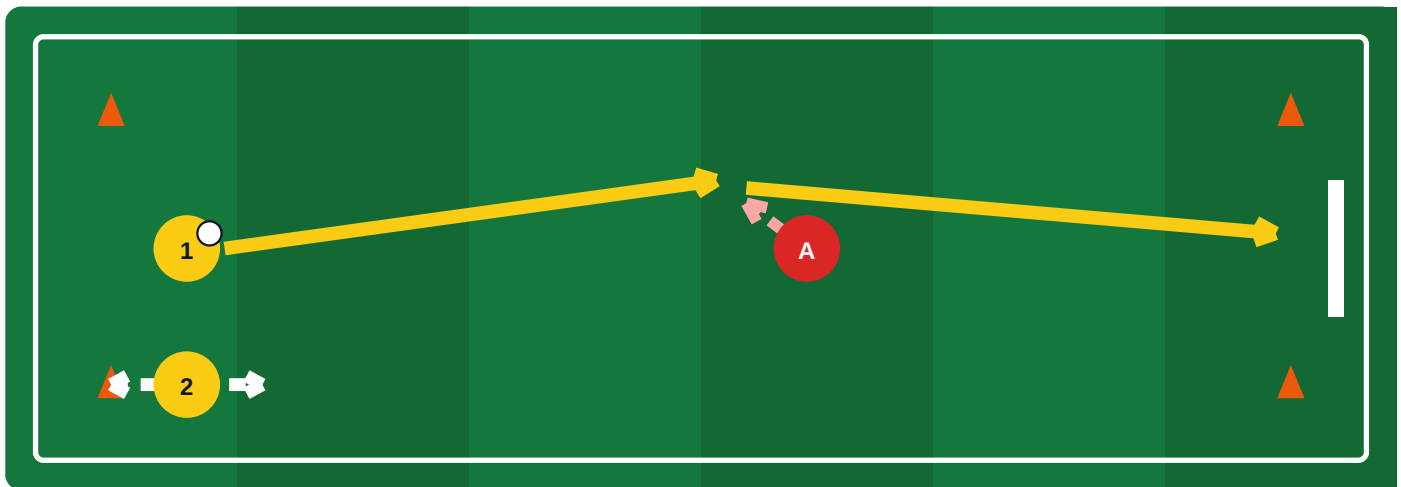
STRUCTURA SEDINTEI

INCALZIRE
8 minEXERCITIU PRINCIPAL
25 minJOC APLICAT
12 min

OBIECTIV DE INVATARE

2v1 pe banda: atragi si pasezi sau centrezi.

DIAGRAMA PE TEREN



● In posesie

● Aparator

▲ Jalon

— Pasa/traseu

■ Presing

Miscare de sprijin (deschide unghi)

CUM CURGE EXERCITIUL

- 2 atacanti vs 1 aparator.
- Conduc si centrez, sau pasez.
- Finalizare dupa 2v1.

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

- > **Atrage:** fixeaza-l.
- > **Coleg pe latime:** solutia.
- > **Simplu:** omul liber.
- > **Timing:** la intrare.

PROGRESIE / REGRESIE

- + Mai greu: aparator activ.
- Mai usor: pasiv.

TRANSFER IN JOC

In meci: banda.

ERORI FRECVENTE & CORECTIA

- Nu atrage -> fixeaza.
- Devreme -> asteapta.