

F7 - Schimbări de direcție (COD)

DURATA 50 min

JUCATORI 8-14

SPATIU 20x20 m

MATERIALE jaloane, mingi

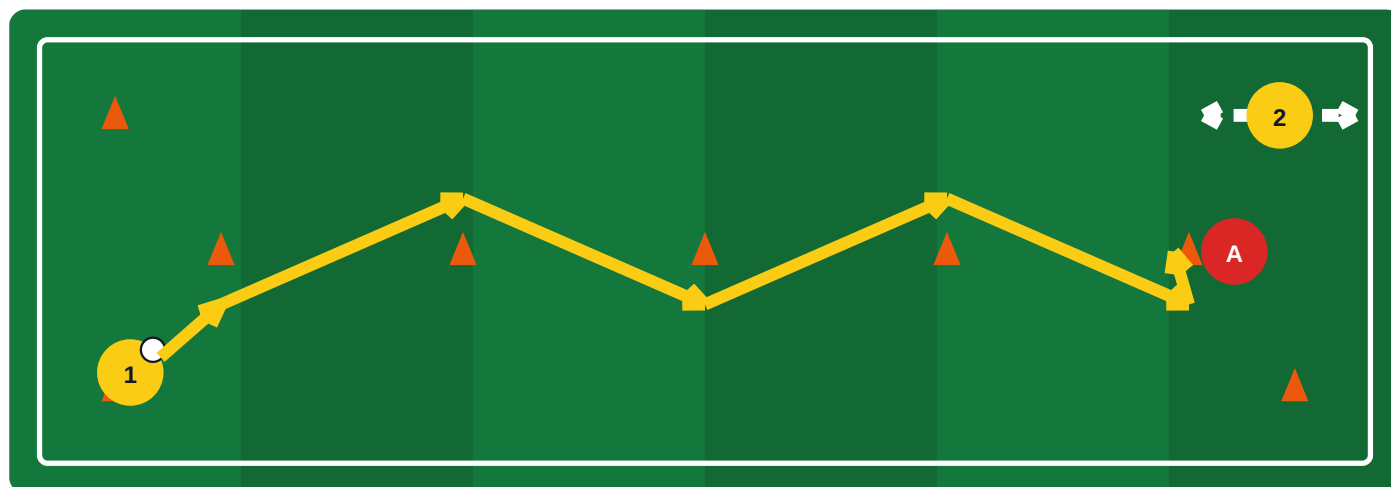
STRUCTURA SEDINTEI

INCALZIRE
12 minBLOC PRINCIPAL
25 minJOC APLICAT
13 min

OBIECTIV DE INVATARE

Decelerare-accelerare controlata.

DIAGRAMA PE TEREN



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

Mișcare de sprijin (deschide unghi)

CUM CURGE EXERCITIUL

- Unghiuri 45/90/180.
- La stimul (reactiv).
- 1v1 aplicat.

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

- > **Franare:** pasi mici, jos.
- > **Impinge lateral:** directia noua.
- > **Orientat:** pregatit.
- > **Reactie:** citește.

PROGRESIE / REGRESIE

- + Mai greu: reactiv.
- Mai ușor: unghiuri mari.

TRANSFER IN JOC

In meci: dueluri.

ERORI FRECVENTE & CORECTIA

- Un pas -> pasi mici.
- Dezechilibru -> jos.