

## Plan AntrenamentNo

Data: 04.12.2017

Ora:13:30

Locul: Zimbru

Echipa: U17

Antrenor: Moraru Mihai

Număr portari: 3

Tema: Inițierea atacului. Jocul de picior

Timpul 30 min.

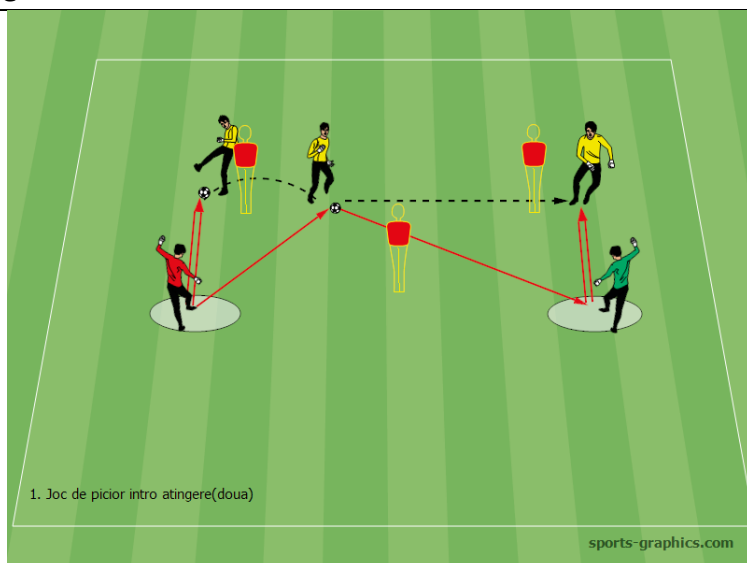
Inventar: 8mingi,conuri, copete, porți portative

### 1. Partea de pregătire:

- Gimnastica articulara
- Preluare pasare
- Preluare pasare + reactivare specifica

**Antrenorul urmărește:** calitatea si intensitatea paselor, plasamentul corect

**Durata: 8min.**

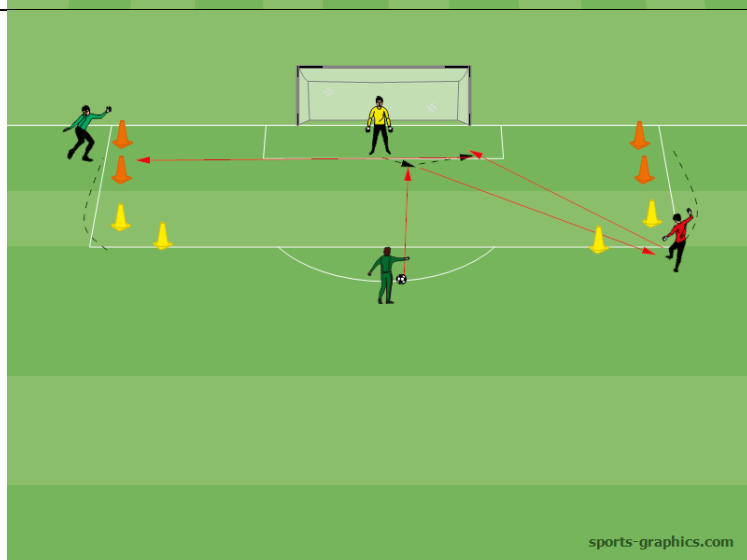


### 2. Partea de pregătire:

1. Por.1 in poarta Por.2 si Por..3 Plasament si deschiderea unghiului de pas
2. Por.1 ia decizii in care porțițe sa paseze in funcție de jucătorii demarcați.

**Antrenorul urmărește** calitatea si intensitatea paselor, plasamentul corect, taimingul, poziția fata de balon

**Durata: 7min.**



### 3. Partea de pregătire:

1. Inițiere prin fundaș central, mijlocaș central
  1. Inițiere+ pasa înapoi
  2. Pasare cu mijlocașul central
  3. Pas înapoi
  4. Pasa alternativa cu fundasul lateral
  5. Centrare in careu
  6. Introducerea rapida a balonului

**Antrenorul urmărește** calitatea si intensitatea paselor, plasamentul corect, taimingul, poziția fata de balon

**Durata: 15min.**

