

Plan AntrenamentNo

Data: 04.12.2017

Ora:13:30

Locul: Zimbru

Echipa: U17

Antrenor: Briuhanov, Codescu

Număr jucători: 18+3portari

Tema: Inițierea atacului din zona roșie

Timpul: 75 min.

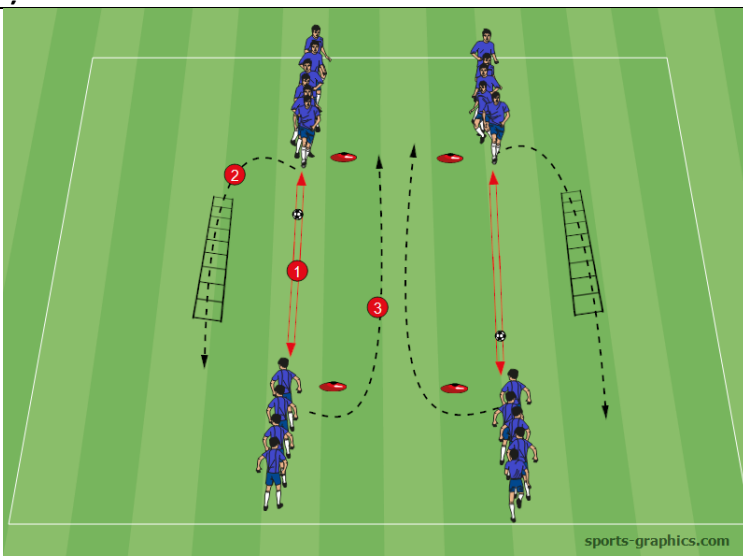
Inventar: 18 mingi, conuri, copete, scarite2, porți

1. Partea de pregătire:

- Mobilitate articulara 5min.
- 1. Preluare pasare
- 2. Coordonare
- 3. școala alergării

Antrenorul urmărește: calitatea si intensitatea paselor,

Durata: 15min.

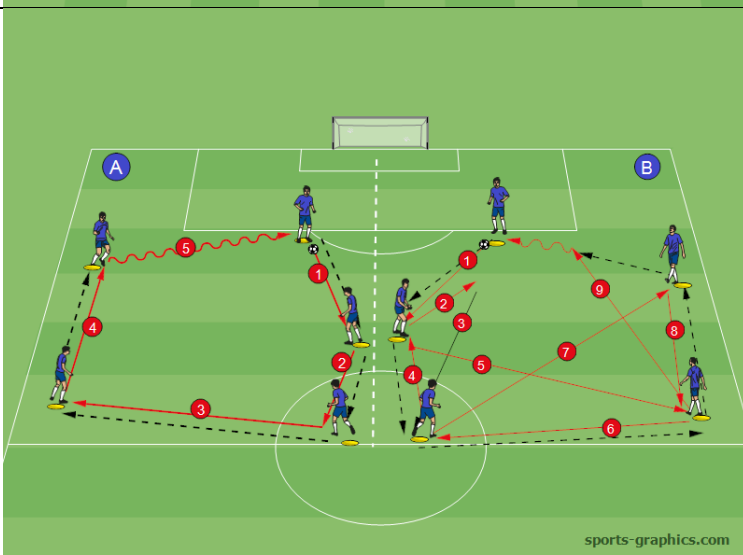


2. Partea de pregătire

- A. Preluare /pasare, deplasare pe poziție viitoare(5min.)
- B. Pasa dintr-o atingere pasa redublată /pasa pe linia a 2 (5min.)

Antrenorul urmărește: calitatea si intensitatea paselor,

Durata: 12min.



3. Partea de baza:

- A. inițierea in zona roșie 1+4 v 0 fără adversitate:

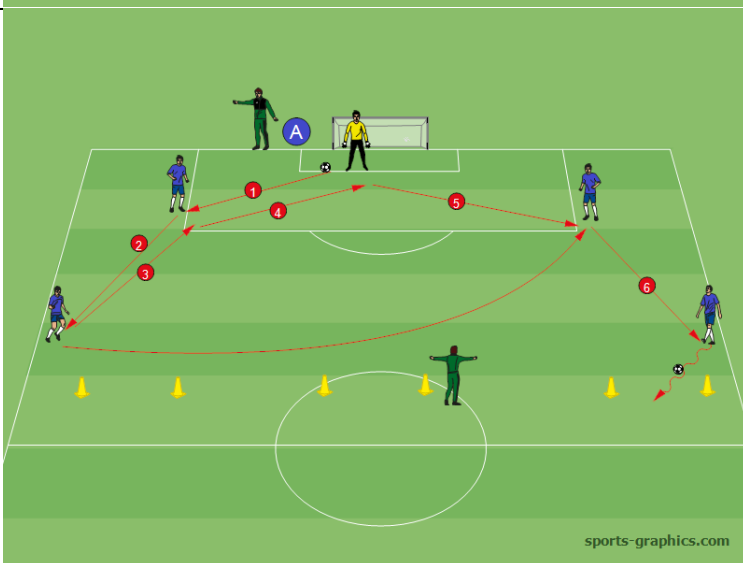
Construcția –

1. de la om la om
2. mixta

După 5-6 pase se eliberează un om care poate pasa in fata sau sa atace spațiul.

Antrenorul urmărește: Plasamentul corect al jucătorilor, timing, siguranța in pasare

Durata:



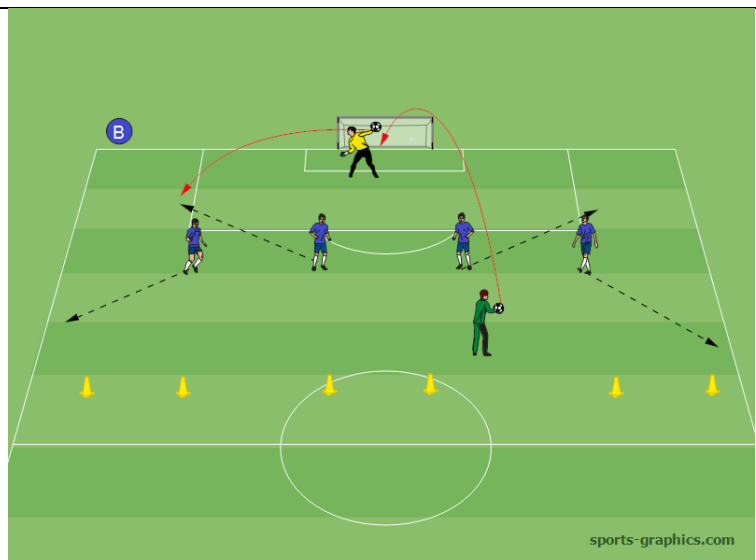
3. Partea de baza:

B. Linia de apărare L4 pe faza de tranziție

Antrenorul introduce balonul portarului care repune rapid, linia de apărare L4 face faza de tranziție

După 5-6 pase se eliberează un om care poate pasa în față sau să atace spațiul.

Durata: 7min.



sports-graphics.com

4. Partea de baza:

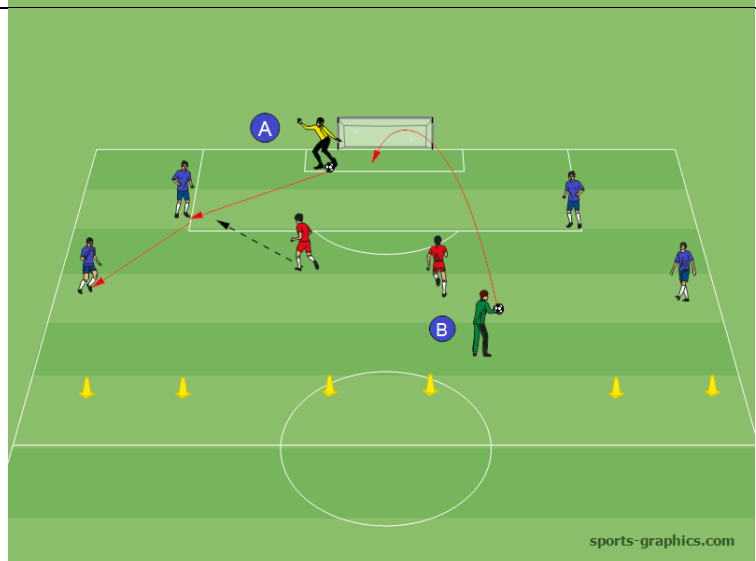
1+4 v 2 cu adversitate

După 5-6 pase se eliberează un om care poate pasa în față sau să atace spațiul.

Echipa în roșu dacă recuperează balonul ataca poarta.

Antrenorul urmărește: Plasamentul corect al jucătorilor, timing, siguranța, joc sub presiune

Durata: 7min.



sports-graphics.com

5. Partea de baza:

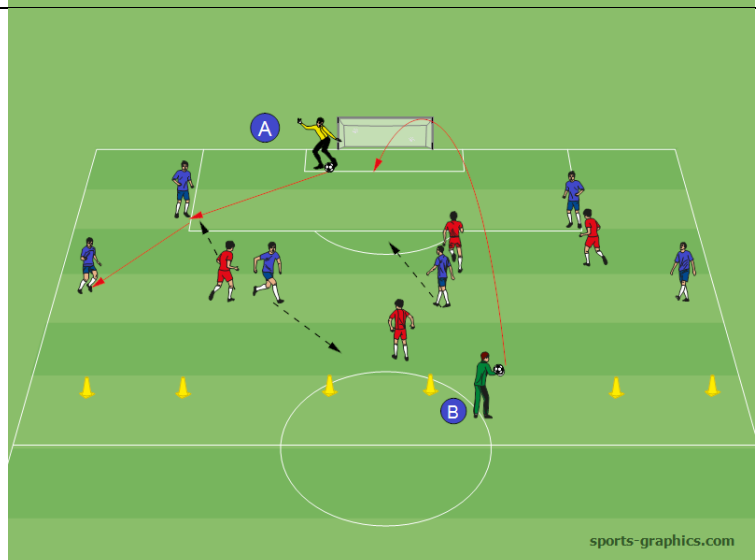
1+4+2 v 2/3/4 cu adversitate

După 5-6 pase se eliberează un om care poate pasa în față sau să atace spațiul.

Echipa în roșu dacă recuperează balonul ataca poarta.

Antrenorul urmărește: Plasamentul corect al jucătorilor, timing, siguranța, joc sub presiune,

Durata: 14min.



sports-graphics.com

6. Joc 10x10 liber

Respectarea tematicii antrenamentului

Durata: 10min.



sports-graphics.com