

## 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.

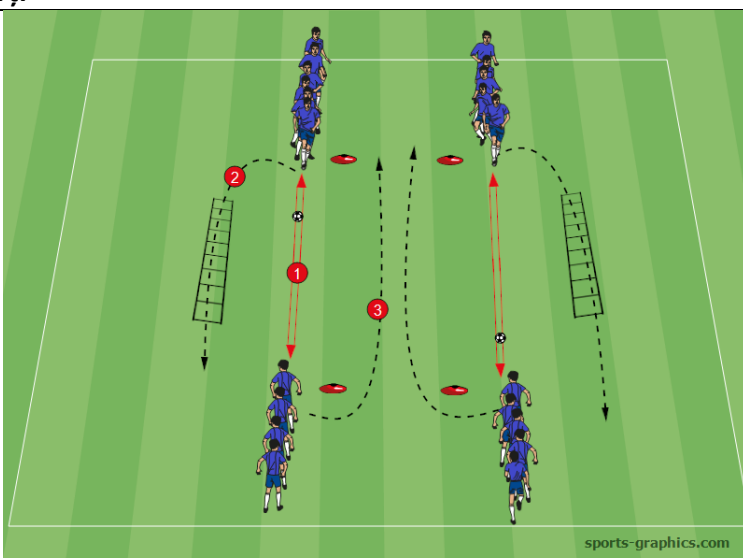
Inventar: 18 mingi, conuri, copete, scarite2, porți

### 1. Partea de pregătire:

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

Antrenorul urmărește: calitatea si intensitatea paselor,

Durata: 15min.

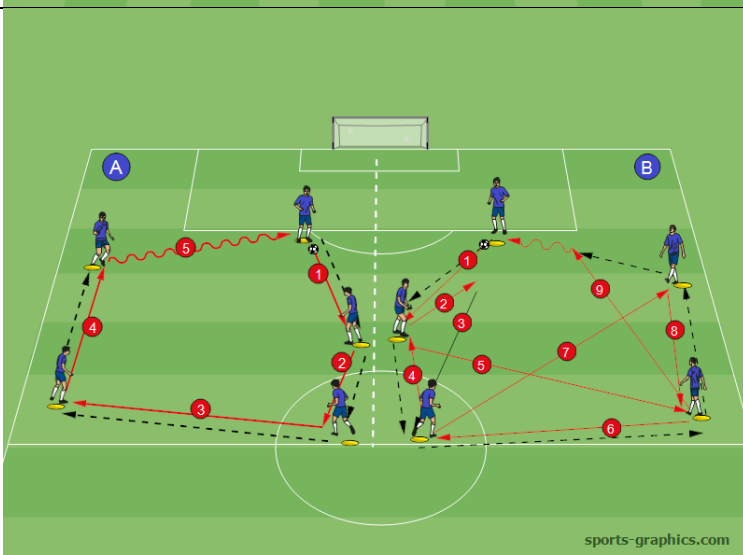


### 2. Partea de pregătire

- 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:

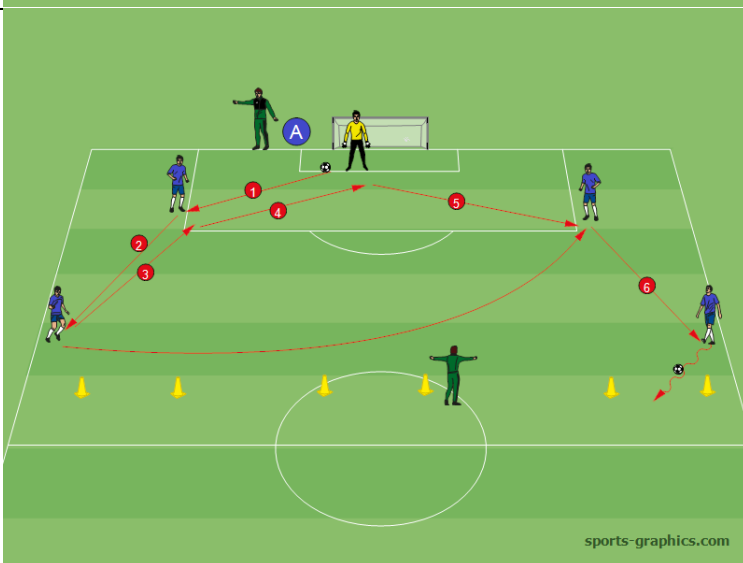
Construcția –

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:



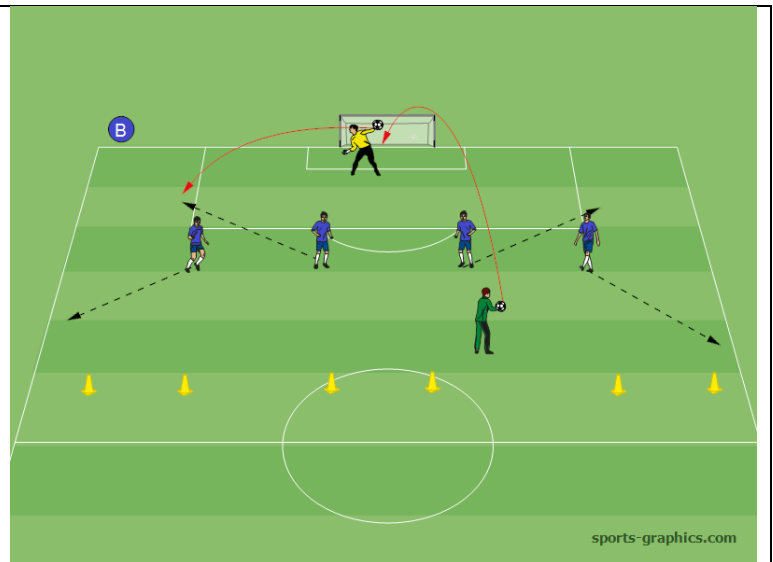
**3. Partea de baza:**

**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:**

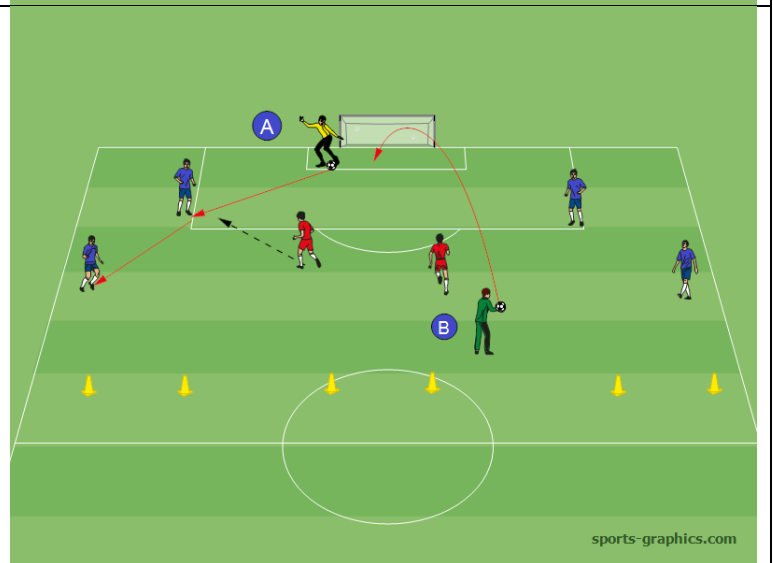
**1+4 v 2 cu adversitate**

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:**

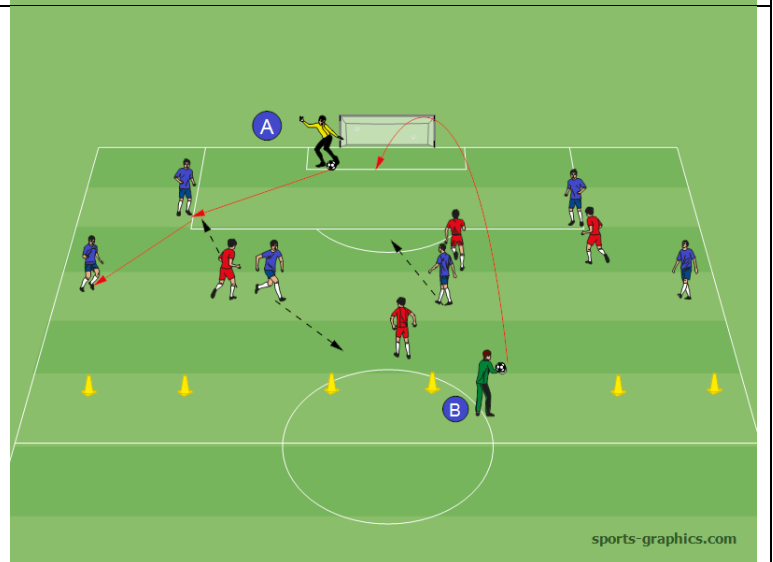
**1+4+2 v 2/3/4 cu adversitate**

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