

DURATA 45 min	JUCATORI 8-12	SPATIU 20x20 m	MATERIALE 1 minge/copil, 12 jaloane
---------------	---------------	----------------	-------------------------------------

```

graph LR
    A[INCALZIRE  
8 min] --> B[EXERCITIU PRINCIPAL  
25 min]
    B --> C[JOC APLICAT  
12 min]
  
```

Copilul conduce mingea aproape de picior, cu ambele picioare, ridicand privirea la semnal.

Miscare de sprijin (deschide unghi)

- Fiecare copil cu mingea lui; la semnal schimba directia sau piciorul.
- Ateliere: interior, exterior, talpa; serii de 60-90 sec.
- Joc 'lupii si oile': conduci si eviti sa fii prins.

- > **Atingeri dese:** mingea langa picior.
- > **Ambele picioare:** alterneaza mereu.
- > **Cap sus:** priveste la 2-3 atingeri.
- > **Echilibru:** genunchi usor indoiti.

- + Mai greu: doar piciorul slab; cu prinzator.
- Mai usor: spatiu mare, fara prinzator.

In joc: pastrarea mingii si iesirea din presiune.

- Priveste fix mingea -> joc cu culori de strigat.
- Mingea departe -> pasi mai scurți.