

T2 - Pase scurte in doi (perete)

DURATA 45 min JUCATORI 8-12 perechi SPATIU 10x10 m MATERIALE 1 minge/pereche, jaloane

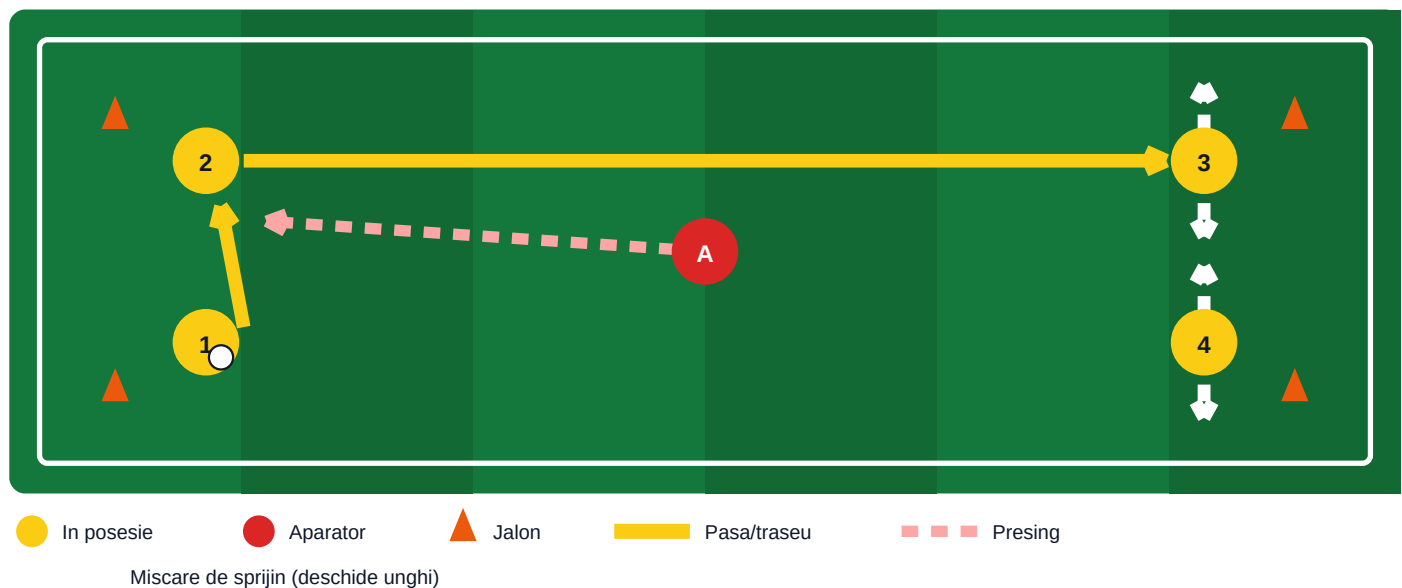
STRUCTURA SEDINTEI

INCALZIRE
8 minEXERCITIU PRINCIPAL
25 minJOC APLICAT
12 min

OBIECTIV DE INVATARE

Pasa scurta precisa cu interiorul si preluarea orientata in miscare (un-doi).

DIAGRAMA PE TEREN



CUM CURGE EXERCITIUL

- Perechi la 4-5 m, pase cu interiorul.
- Un-doi in miscare: pasez si ma deplasez pentru retur.
- Posesie 3v1 pe spatiu mic.

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

- > **Suprafata:** interiorul labei, glezna ferma.
- > **Precizie:** la piciorul partenerului.
- > **Ma ofer:** dupa pasa ma misc (Pozitie).
- > **Preluare orientata:** spre urmatoarea actiune.

PROGRESIE / REGRESIE

- + Mai greu: 2 atingeri; adversar.
- Mai usor: distanta mica.

TRANSFER IN JOC

In joc: circulatia mingii si un-doi-urile.

ERORI FRECVENTE & CORECTIA

- Loveste cu varful -> corectie suprafata.
- Sta dupa pasa -> paseaza si misca-te.