

T6 - Lovirea mingii - lat vs sret

DURATA 55 min

JUCATORI 8-12

SPATIU 25x20 m

MATERIALE mingi, jaloane, porti mici

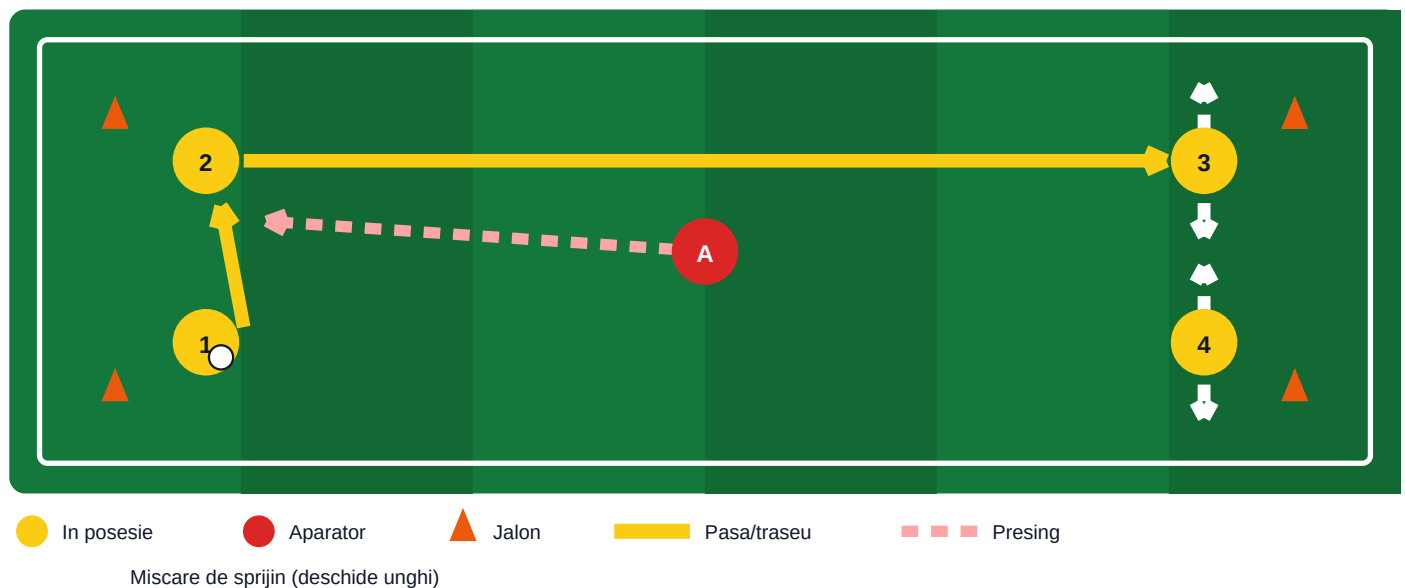
STRUCTURA SEDINTEI

INCALZIRE
10 minEXERCITIUL PRINCIPAL
30 minJOC APLICAT
12 min

OBIECTIV DE INVATARE

Alegerea suprafetei: interior (precizie) vs sret (forta).

DIAGRAMA PE TEREN



CUM CURGE EXERCITIUL

- Pase cu interiorul spre tinte mici.
- Sret spre zone la distanta.
- Punctaj dublu pe schimbarea de joc cu sretul.

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

- > Alege suprafata: dupa scop.
- > Corp peste minge: la sret.
- > Ochii pe tinta: urmareste zona.
- > Echilibru: brate deschise.

PROGRESIE / REGRESIE

- + Mai greu: minge in miscare.
- Mai usor: minge oprita.

TRANSFER IN JOC

In joc: pasa corecta dupa situatie.

ERORI FRECVENTE & CORECTIA

- Amesteca suprafetele -> clarifica scopul.
- Sret cu varful -> corectie contact.