

T7 - Jonglerii si coordonare cu mingea

DURATA 60 min JUCATORI 8-14 SPATIU 20x20 m MATERIALE 1 minge/jucator

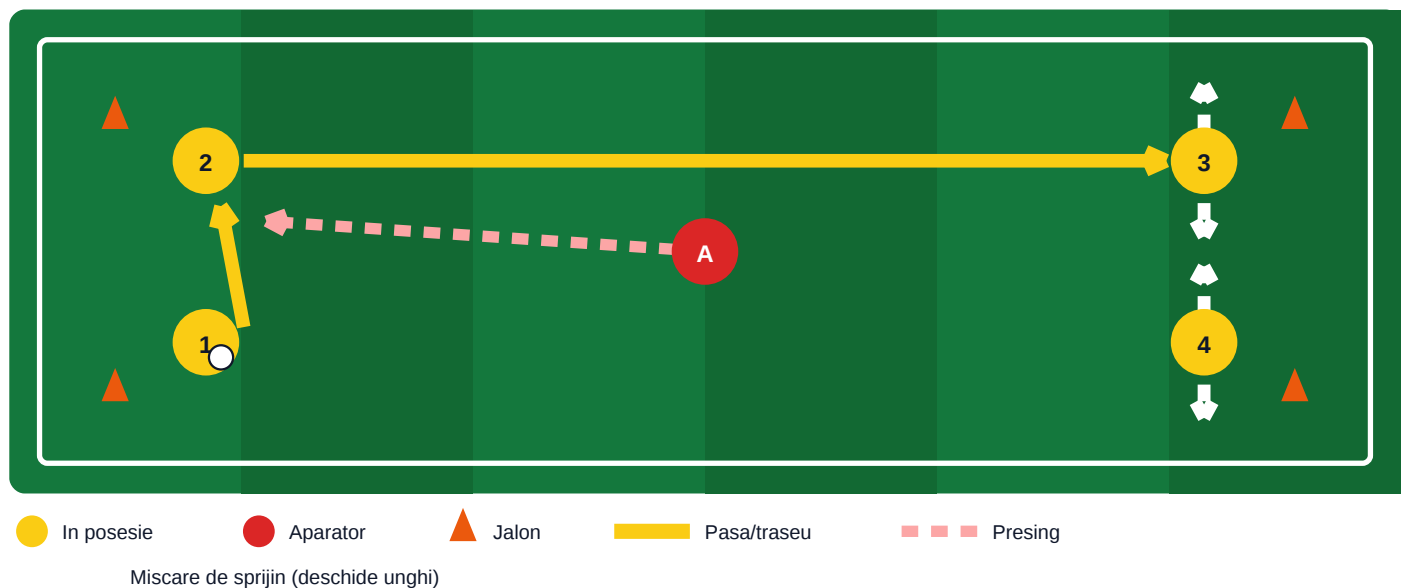
STRUCTURA SEDINTEI

INCALZIRE
10 minEXERCITIU PRINCIPAL
30 minJOC APLICAT
15 min

OBIECTIV DE INVATARE

Simtul mingii si controlul total sub cerinte impuse.

DIAGRAMA PE TEREN



CUM CURGE EXERCITIUL

- Jonglerii progresive cu numarare.
- Circuit: conducere + jonglerie + preluare din aer.
- Perechi: voleuri, mingea in aer.

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

- > **Contact moale:** amortizeaza.
- > **Calitate:** nu numar cu orice pret.
- > **Ambele picioare:** echilibru.
- > **Postura:** relaxat.

PROGRESIE / REGRESIE

- + Mai greu: secvente impuse.
- Mai usor: prinde intre atingeri.

TRANSFER IN JOC

In joc: mingile dificile.

ERORI FRECVENTE & CORECTIA

- Un picior -> alternanta.
- Graba -> contacte joase.