

DURATA 40 min	JUCATORI 8-12	SPATIU 15x15 m	MATERIALE mingi, jaloane
---------------	---------------	----------------	--------------------------

INCALZIRE
8 min

EXERCITIU PRINCIPAL

JOC APLICAT
10 min

Amortizarea mingii din aer cu pieptul si coapsa.

Miscare de sprijin (deschide unghi)

- Aruncari usoare; coapsa, apoi piept.
- Preluare din aer + conducere imediata.
- Repunerile se preiau din aer.

- > **Suprafata moale:** retrage la contact.
- > **Sub minge devreme:** citeste traiectoria.
- > **Controlat la sol:** aproape de picior.
- > **Echilibru:** genunchi flexati.

- + Mai greu: din voley.
- Mai usor: aruncari lente.

In joc: mingile inalte.

- Rigid -> retragerea suprafetei.
- Tarziu -> citeste devreme.