

F1 - Viteza si acceleratii

DURATA 40 min JUCATORI 8-14 SPATIU 20 m MATERIALE jaloane, mingi

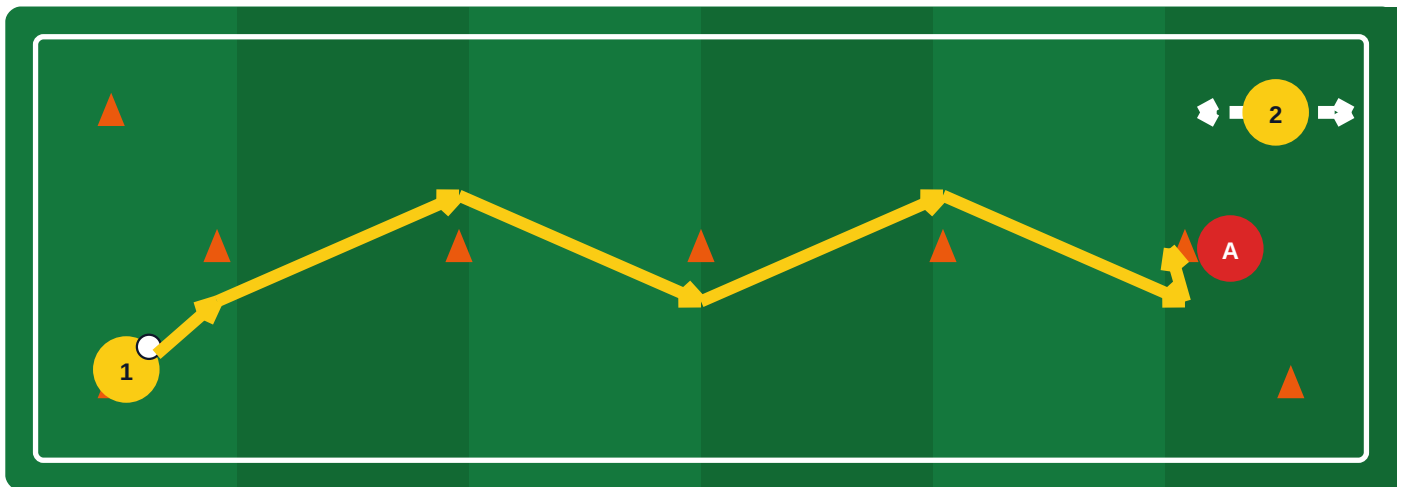
STRUCTURA SEDINTEI

INCALZIRE
10 minBLOC PRINCIPAL
20 minJOC APLICAT
10 min

OBIECTIV DE INVATARE

Viteza de reactie si acceleratia pe distante scurte, prin joc.

DIAGRAMA PE TEREN



● In posesie ● Aparator ▲ Jalon — Pasa/traseu ■ ■ ■ Presing

Miscare de sprijin (deschide unghi)

CUM CURGE EXERCITIUL

- Starturi variate la semnal.
- Curse 5-10 m ca intregeri.
- Stafete cu mingi.

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

- > **Pasi explozivi:** impinge in sol.
- > **Brate active:** acceleratie.
- > **Reactie:** la semnal.
- > **Bucurie:** joc, nu dresaj.

PROGRESIE / REGRESIE

- + Mai greu: stimuli variati.
- Mai usor: distante scurte.

TRANSFER IN JOC

In meci: primul pas.

ERORI FRECVENTE & CORECTIA

- Start lenes -> joc de reactie.
- Fara brate -> cue.