

F2 - Agilitate cu scarita

DURATA 40 min

JUCATORI 8-12

SPATIU scarite + 10 m

MATERIALE scarite, jaloane, mingi

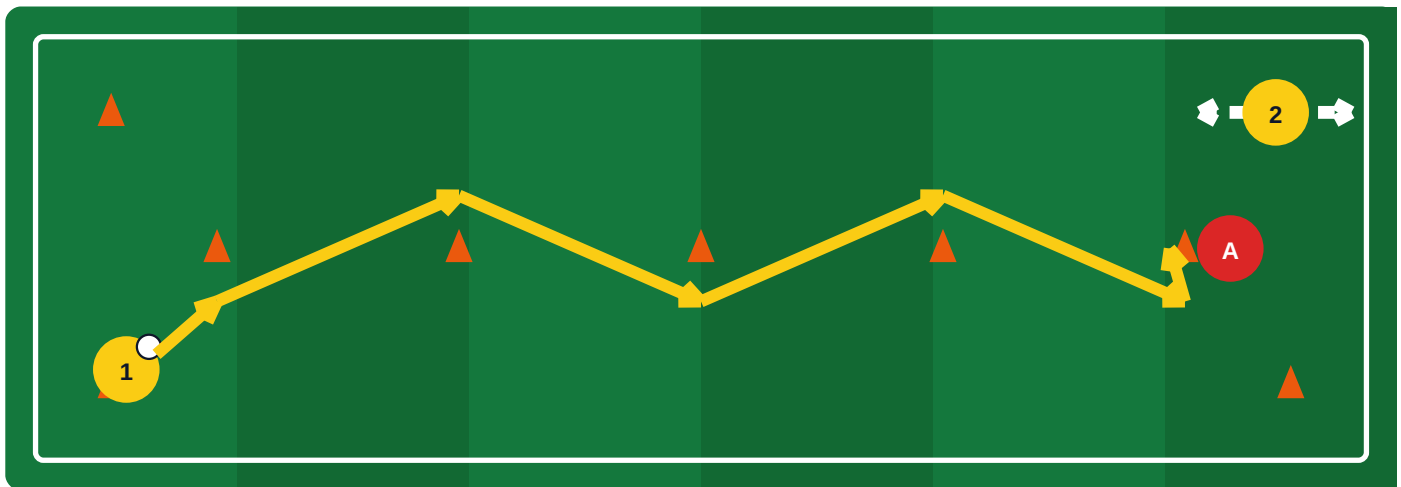
STRUCTURA SEDINTEI

INCALZIRE
10 minBLOC PRINCIPAL
20 minJOC APLICAT
10 min

OBIECTIV DE INVATARE

Coordonarea picioarelor, cu progresie spre mingi.

DIAGRAMA PE TEREN



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

Miscare de sprijin (deschide unghi)

CUM CURGE EXERCITIUL

- Pattern-uri: 1/2 picioare pe casuta.
- Scarita + conducere la iesire.
- Traseu contra-cronometru.

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

- > **Pasi rapizi**: frecventa.
- > **Pe varfuri**: contact scurt.
- > **Ochii inainte**: nu jos.
- > **Calitate**: apoi viteza.

PROGRESIE / REGRESIE

- + Mai greu: complex + mingi.
- Mai usor: simplu.

TRANSFER IN JOC

In meci: spatii mici.

ERORI FRECVENTE & CORECTIA

- Calca -> incetineste.
- Jos -> ochii inainte.