

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

INCALZIRE
10 min

BLOC PRINCIPAL

JOC APLICAT
10 min

Coordonarea generala si echilibrul.

Miscare de sprijin (deschide unghi)

- Sarituri, mers pe linie, opriri.
- Brate-picioare cu minge.
- Joc 'statuile'.

- > **Postura:** stabil.
- > **Control:** opriri controlate.
- > **Ambele parti:** bilateral.
- > **Progresie:** spre complex.

- + Mai greu: instabil.
- Mai usor: sprijin.

In meci: dueluri.

- Dezechilibru -> redu.
- Dominanta -> bilateral.