

## F4 - Forta - circuit cu greutatea corpului

DURATA 45 min JUCATORI 8-14 SPATIU statii MATERIALE saltele, jaloane

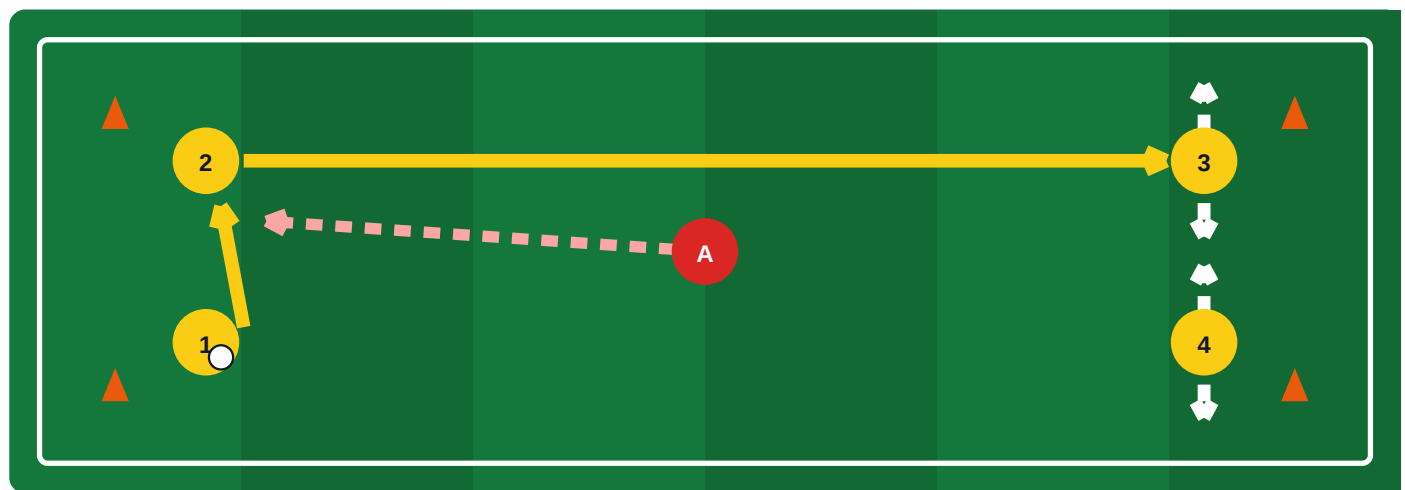
## STRUCTURA SEDINTEI

INCALZIRE  
10 minCIRCUIT  
25 minJOC  
10 min

## OBIECTIV DE INVATARE

Forta generala si core, doar cu corpul.

## DIAGRAMA PE TEREN



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

Miscare de sprijin (deschide unghi)

## CUM CURGE EXERCITIUL

- Genuflexiuni, planse, fandari 30/30.
- Forma inainte de repetari.
- Joc relaxat.

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

- > **Forma:** inainte de numar.
- > **Core:** incordat.
- > **Amplitudine:** controlata.
- > **Respiratie:** nu tine aerul.

## PROGRESIE / REGRESIE

- + Mai greu: serii.
- Mai usor: variante.

## TRANSFER IN JOC

In meci: robustete.

## ERORI FRECVENTE &amp; CORECTIA

- Sold cazut -> aliniere.
- Genunchi -> corectie.