

F5 - Rezistenta aeroba cu mingea

DURATA 50 min JUCATORI 10-16 SPATIU 40x30 m MATERIALE mingi, jaloane, veste

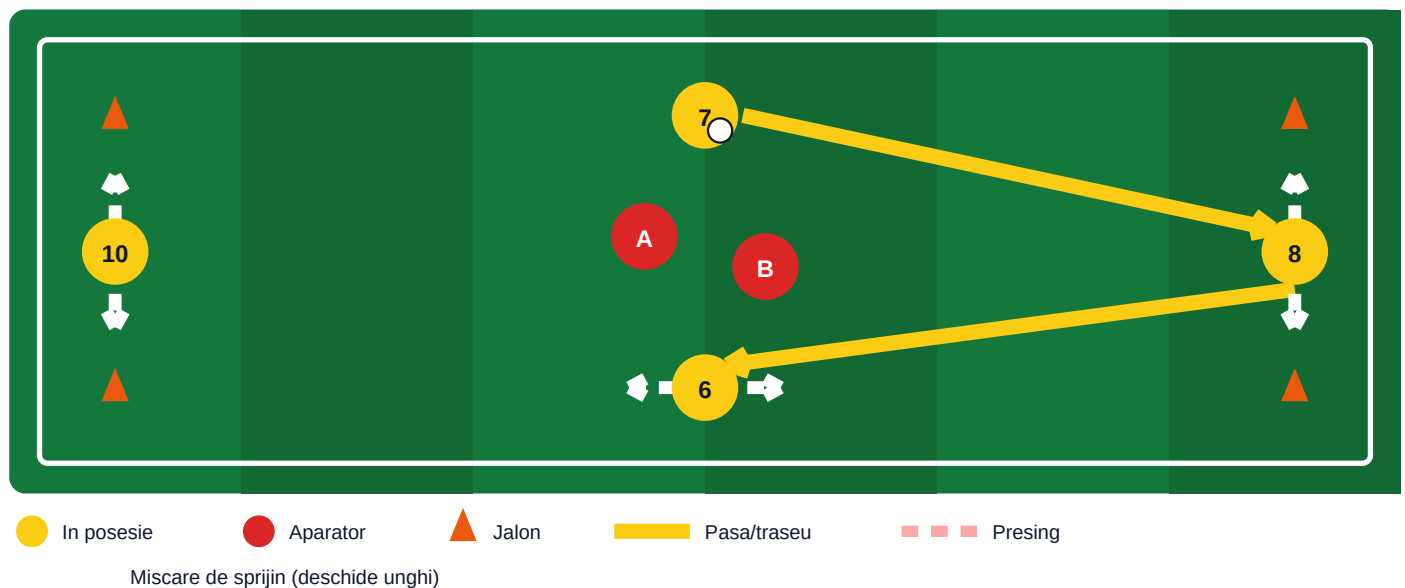
STRUCTURA SEDINTEI

INCALZIRE
10 minBLOC PRINCIPAL
28 minJOC APLICAT
12 min

OBIECTIV DE INVATARE

Rezistenta prin joc, nu alergare seaca.

DIAGRAMA PE TEREN



CUM CURGE EXERCITIUL

- Posesie mare, minim pauze.
- Puls ridicat prin joc.
- Rotatii scurte.

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

- > **Ritm:** continuu.
- > **Recuperare:** mers activ.
- > **Toti:** implicati.
- > **Apa:** pauze scurte.

PROGRESIE / REGRESIE

- + Mai greu: spatiu.
- Mai usor: pauze.

TRANSFER IN JOC

In meci: constanta.

ERORI FRECVENTE & CORECTIA

- Stau -> rotatii.
- Haotic -> structura.