

F6 - Pliometrie / sarituri (adaptat)

DURATA 40 min JUCATORI 8-12 SPATIU 15x15 m MATERIALE garduri mici, cercuri

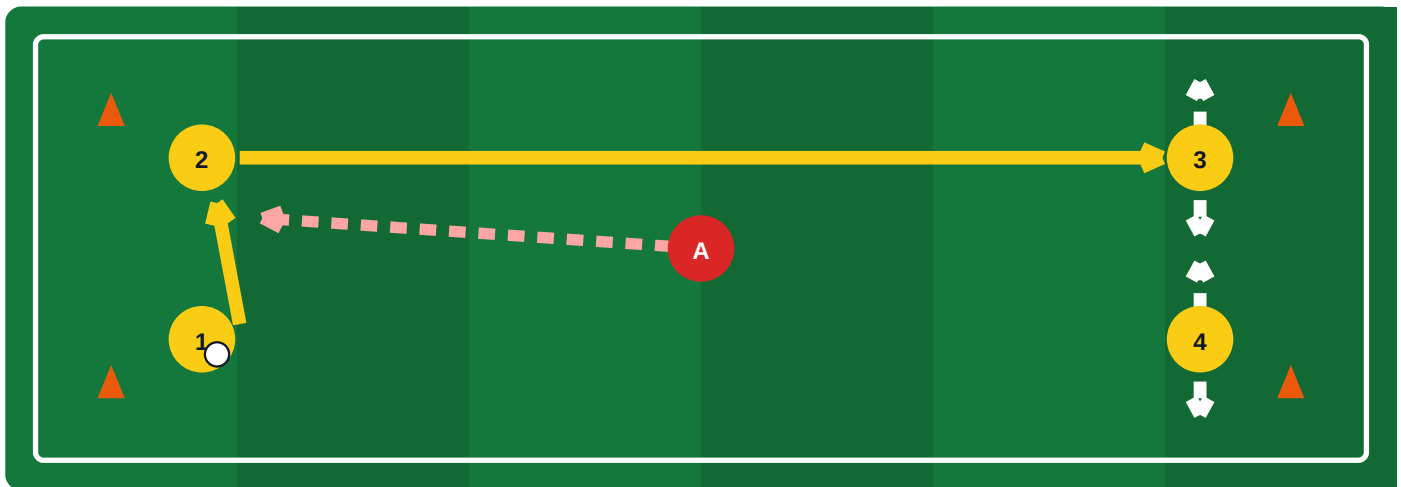
STRUCTURA SEDINTEI

INCALZIRE
10 minBLOC PRINCIPAL
20 minJOC APLICAT
10 min

OBIECTIV DE INVATARE

Explozie si aterizare corecta.

DIAGRAMA PE TEREN



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

Miscare de sprijin (deschide unghi)

CUM CURGE EXERCITIUL

- Garduri mici, aterizare moale.
- Unipodale controlate.
- Joc cu sarituri.

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

- > **Moale:** genunchi indoiti.
- > **Aliniere:** peste varfuri.
- > **Volum mic:** calitate.
- > **Control:** fiecare.

PROGRESIE / REGRESIE

- + Mai greu: unipodale.
- Mai usor: mici.

TRANSFER IN JOC

In meci: duelul aerian.

ERORI FRECVENTE & CORECTIA

- Rigida -> moi.
- Inauntru -> prevenire.