

F8 - Incalzire dinamica + mobilitate

DURATA 25 min JUCATORI orice SPATIU 20 m MATERIALE jaloane, mingi

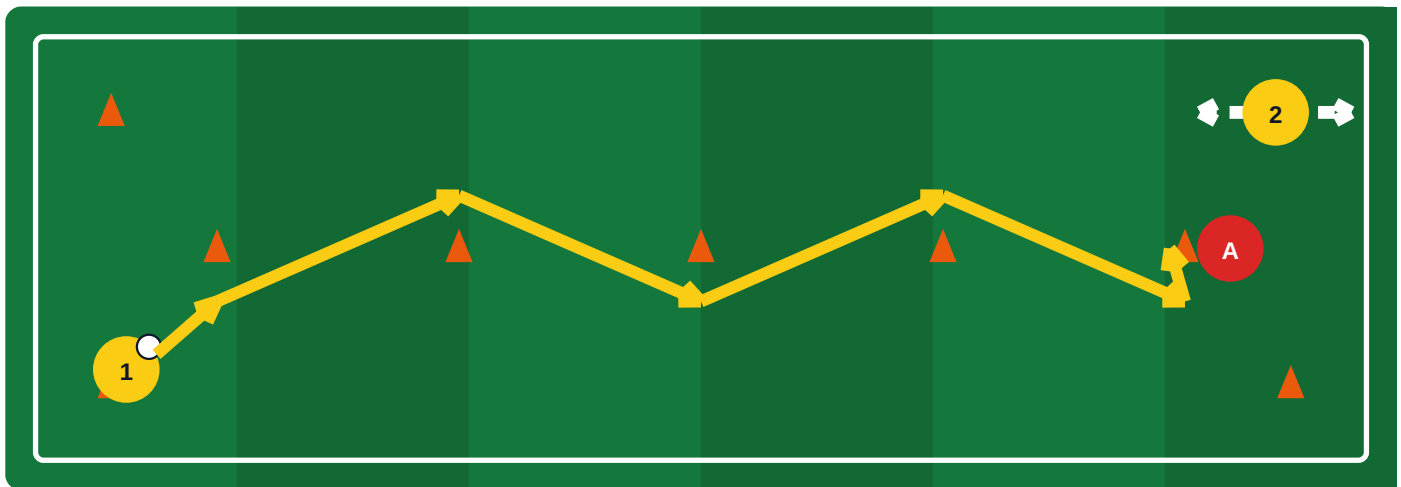
STRUCTURA SEDINTEI

MOBILITATE
10 minACTIVARE
10 minFINAL
5 min

OBIECTIV DE INVATARE

Pregatire si prevenire.

DIAGRAMA PE TEREN



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

Miscare de sprijin (deschide unghi)

CUM CURGE EXERCITIUL

- Solduri, glezne, umeri.
- Progresiv cu skipping.
- Acceleratii + minge.

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

- > Progresie: lent-intens.
- > Amplitudine: completa.
- > Dinamic intai: nu static.
- > Ritm: mental si fizic.

PROGRESIE / REGRESIE

- + Mai greu: specific temei.
- Mai usor: redus.

TRANSFER IN JOC

Previne accidentarile.

ERORI FRECVENTE & CORECTIA

- Sare -> obligatorie.
- Static rece -> final.