

DURATA 45 min **JUCATORI** perechi **SPATIU** 20x20 m **MATERIALE** saltele

INCALZIRE
10 min

CIRCUIT
25 min

JOC
10 min

Forta si stabilitate in perechi.

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

Miscare de sprijin (deschide unghi)

Miscare de sprijin (deschide unghi)

- Impingeri, transport, rezistență.
- Circuit cu core.
- Joc relaxat.

- > **Forma:** intai.
- > **Core:** stabil.
- > **Dozare:** dupa partener.
- > **Controlat:** fara smucituri.

- + Mai greu: serii.
- Mai usor: doar corpul.

In meci: contact.

- Brusc -> control.
- Aliniere -> corectie.