

F11b - Echilibru dinamic + finalizare

DURATA 45 min JUCATORI 8-12 SPATIU careu MATERIALE mingi, poarta, portar

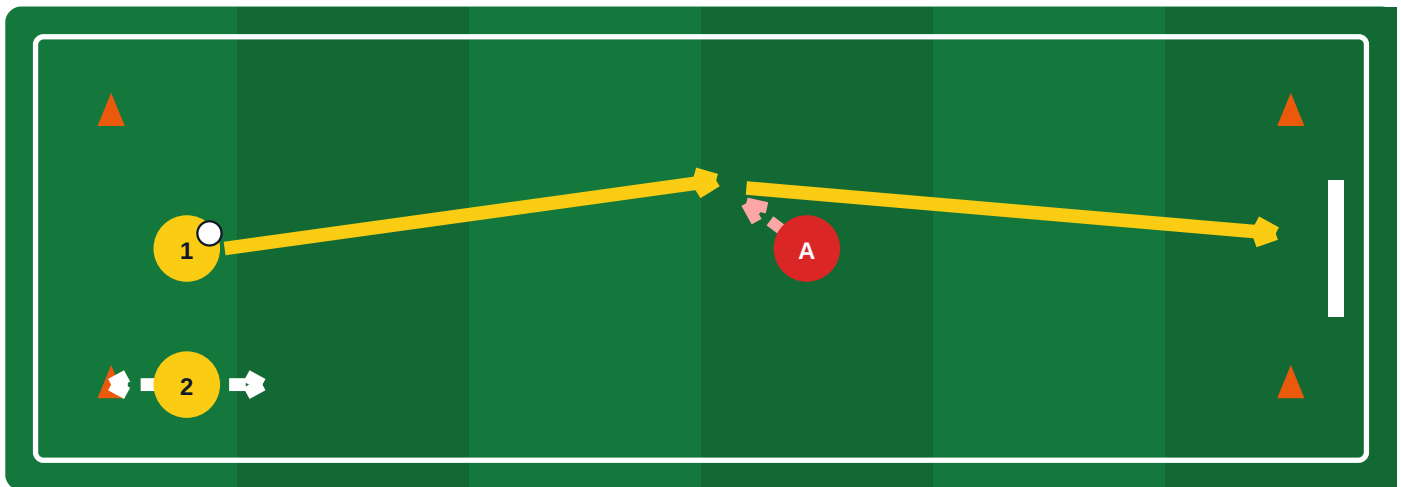
STRUCTURA SEDINTEI

INCALZIRE
10 minBLOC PRINCIPAL
23 minJOC APLICAT
12 min

OBIECTIV DE INVATARE

Echilibru dupa efort + finalizare.

DIAGRAMA PE TEREN



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

Miscare de sprijin (deschide unghi)

CUM CURGE EXERCITIUL

- Saritura + stabilizare + sut.
- Directie + echilibru + finalizare.
- Joc aplicat.

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

- > **Stabil:** inainte de sut.
- > **Tranzitie:** rapida.
- > **Sut:** controlat.
- > **Genunchi:** aliniat.

PROGRESIE / REGRESIE

- + Mai greu: instabil.
- Mai usor: asezata.

TRANSFER IN JOC

In meci: dupa dueluri.

ERORI FRECVENTE & CORECTIA

- Dezechilibrat -> stabilizeaza.
- Graba -> echilibru intai.