

DURATA 40 min JUCATORI 12 SPATIU 20x15 m MATERIALE mingi, porti mici, veste

INCALZIRE
8 min

JOCURILE
24 min

FINAL
8 min

Rezistentă prin joc 3v3.

Miscare de sprijin (deschide unghi)

- Meciuri scurte, rotații.
- Efort continuu.
- Provocari pe timp.

- > **Miscare:** toti.
- > **Bucurie:** intretine.
- > **Recuperare:** in joc.
- > **Fair-play:** respect.

- + Mai greu: teren mare.
- Mai usor: pauze.

In meci: energie constanta.

- Stau -> rotatii.
- Brusc -> alterneaza.