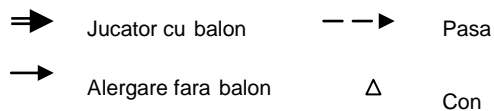
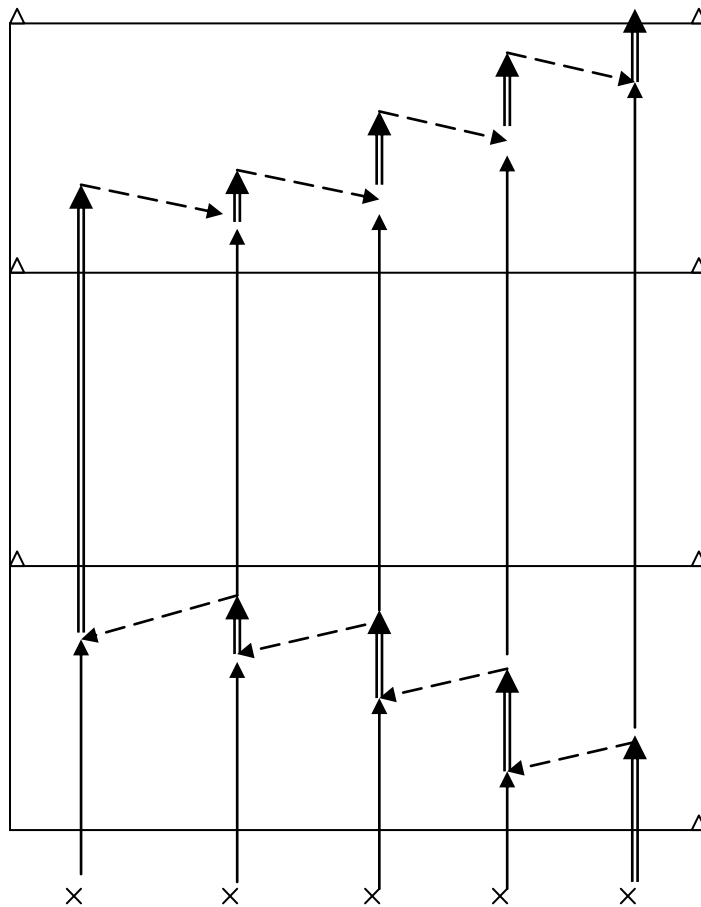


4 EXERCIȚII PENTRU ÎNCĂLZIRE

Ex. 1 - Pasa – 15 min.

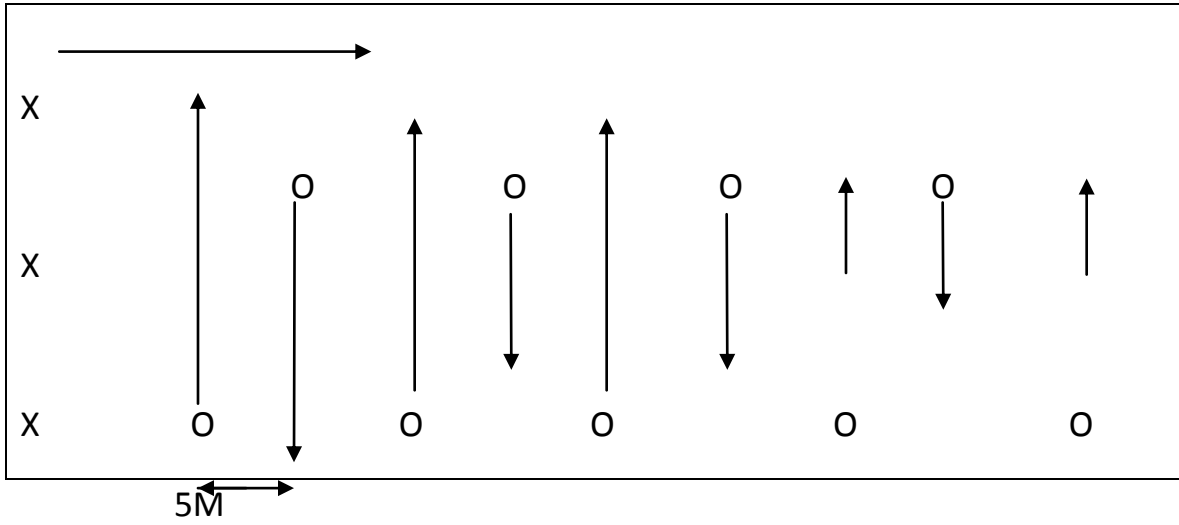
Descriere: . Terenul este de 15m/10m. Lungimea va fi împărțită în trei zone de câte 5 m. Jucătorii vor fi împărțiți în linii de câte 5, având fiecare linie câte un balon. Purtătorul de balon va înainta un pas și va pasa coechipierului care va recepționa și pe următorul pas va pasa mai departe. Scopul este să se paseze până la ultimul jucător până la primul con, netrecându-se de prima linie. Ultimul jucător, având balonul va alerga până la următorul con, dând astfel posibilitatea coechipierilor să se reorganizeze în adâncime. Odată reorganizați, jucătorii vor pasa nedepășind linia din față.

Important este ca pasa să fie precisă (cel ce va recepționa trebuie să prezinte „ținta” formată din palme).

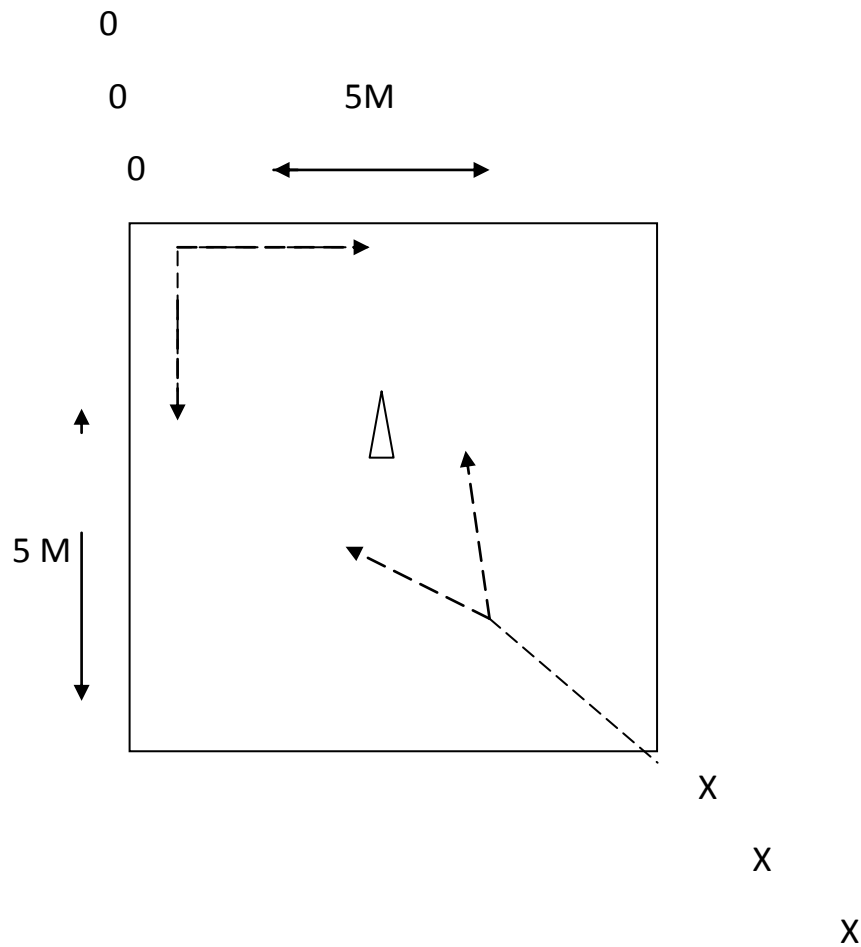


Ex. 2 - Tunelul (3 vs 1)

15/5 m



Ex 3 - Contact / Placaj



Ex 4 - Pasa

Descriere: Terenul de 10/10m. Trei jucători, aflați pe linie vor lucra împreună cu ceilalți jucători aflați în șir la capătul carelui, executând pase în 5. Jucătorii din lateral rămân la coada șirului din față în timp ce jucători (cei 3) din mijloc continuă exercițiul împreună cu ceilalți jucători din partea opusă. Exercițiul se repetă de 4/5 ori după care jucătorii din mijloc sunt schimbați.

