

M4 - Regele terenului (incredere si asumare)

DURATA 35 min

JUCATORI 8-14

SPATIU 25x25 m

MATERIALE mingi, veste

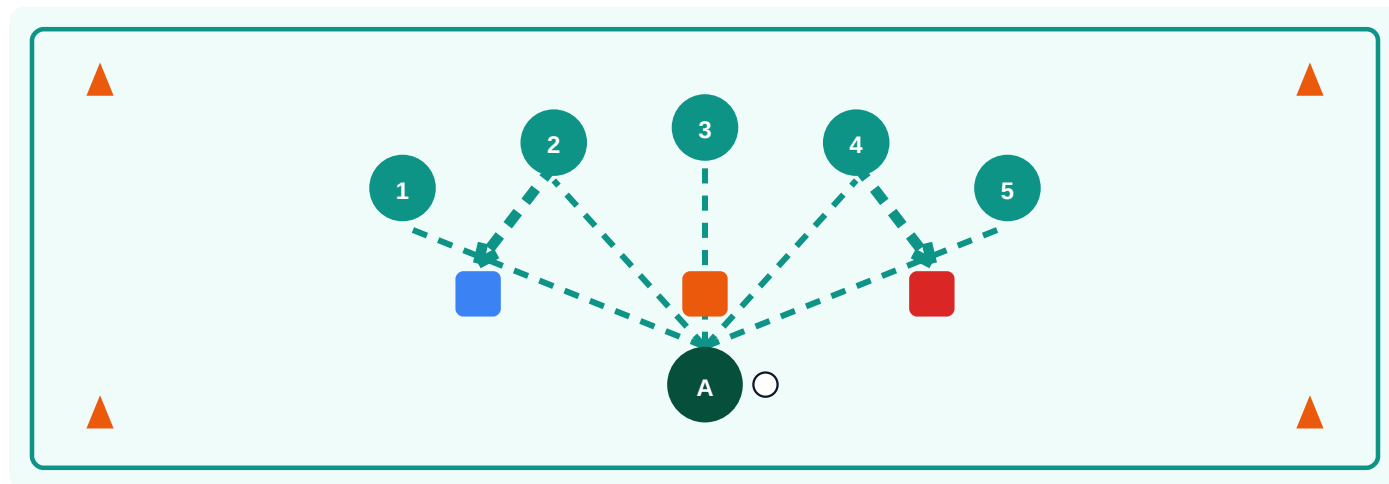
STRUCTURA SEDINTEI

INCALZIRE
6 minJOCURILE
23 minFINAL
6 min

OBIECTIV DE INVATARE

Copilul castiga incredere sa incerce lucruri grele si sa isi asume momente importante.

SCHEMA DE ORGANIZARE



Copil

Antrenor (semnal)

Jalon (zona)

Reper colorat (stimul)

Semnal / miscarea copilului la stimul

CUM CURGE EXERCITIUL

- REGELE DRIBLINGULUI: cine pierde mingea face o provocare si revine; toti ajung regi.
- MINGEA DECISIVA: fiecare executa pe rand lovitura decisiva.
- CAPITANUL: rol rotativ 3 minute.

COACHING POINTS - ce urmaresti (mental)

- > **Incearca fara frica:** riscul curajos e laudat.
- > **Cere mingea cand e greu:** asumarea e forta.
- > **Vorbeste-ti frumos:** 'pot' in loc de 'nu pot'.
- > **Toti sunt lideri:** rol si respect pentru fiecare.

PROGRESIE / REGRESIE

- + Mai greu: momente decisive cu miza.
- Mai usor: succes garantat la inceput.

TRANSFER IN JOC / VIATA

In meci: jucatori care vor mingea cand e greu.

ERORI FRECVENTE & CORECTIA

- Se ascunde -> roluri obligatorii prin rotatie.
- Frica de decisiv -> repetitie multa.