

M5 - Greseala de aur (invinge frica de greseala)

DURATA 35 min

JUCATORI 8-14

SPATIU 25x25 m

MATERIALE mingi, veste

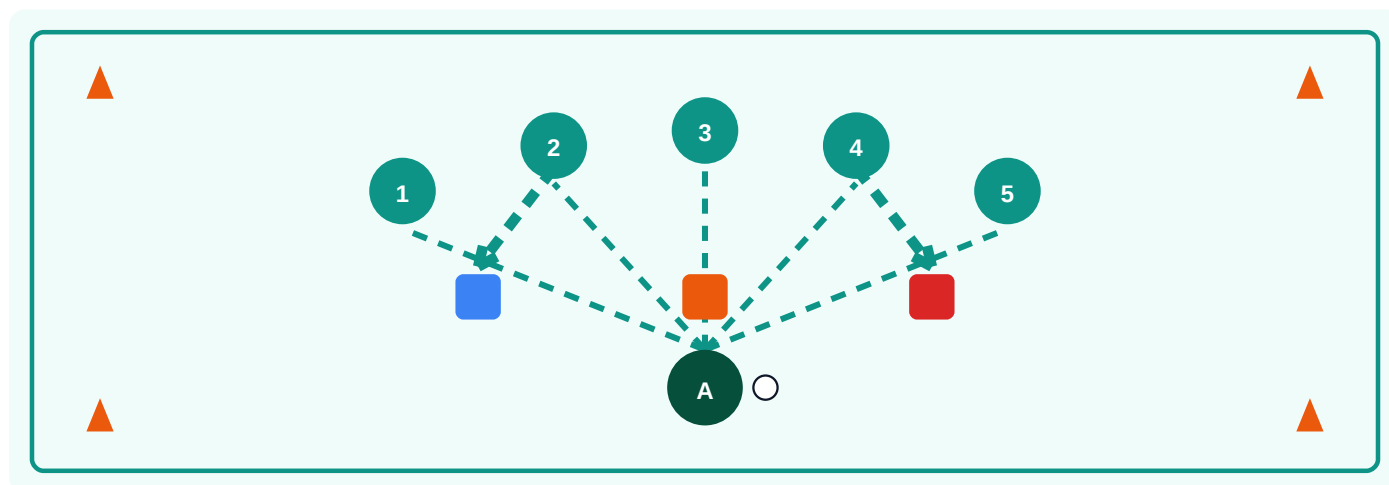
STRUCTURA SEDINTEI

INCALZIRE
6 minJOCURILE
23 minFINAL
6 min

OBIECTIV DE INVATARE

Greseala devine parte din joc: reset rapid si urmatoarea actiune curajoasa.

SCHEMA DE ORGANIZARE



● Copil

● Antrenor (semnal)

▲ Jalon (zona)

■ Reper colorat (stimul)

- - - Semnal / miscarea copilului la stimul

CUM CURGE EXERCITIUL

- GRESEALA DE AUR: exercitii grele in care TOTI gresesc; cea mai spectaculoasa greseala e aplaudata.
- RESETUL: respir - palma cu un coleg - joc mai departe (3 secunde).
- CURAJ DUPA GRESEALA: cine a gresit TREBUIE sa ceara mingea imediat.

COACHING POINTS - ce urmaresti (mental)

- > **Greseala = informatie:** invatam, nu ne rusinam.
- > **Reset in 3 secunde:** respira, palma, mai departe.
- > **Urmatoarea actiune:** nu cea trecuta.
- > **Fara auto-critica:** vorbeste-ti ca unui prieten.

PROGRESIE / REGRESIE

- + Mai greu: cu scor si miza.
- Mai usor: fara scor, relaxat.

TRANSFER IN JOC / VIATA

In meci: revine instant dupa greseala sau gol primit.

ERORI FRECVENTE & CORECTIA

- Se blocheaza -> rutina de reset impreuna.
- Se ascunde dupa greseala -> cere mingea, cu sprijinul echipei.