

M6 - Cetatea (coeziune si incredere in echipa)

DURATA 35 min

JUCATORI toata grupa

SPATIU 25x25 m

MATERIALE mingi, veste, jaloane

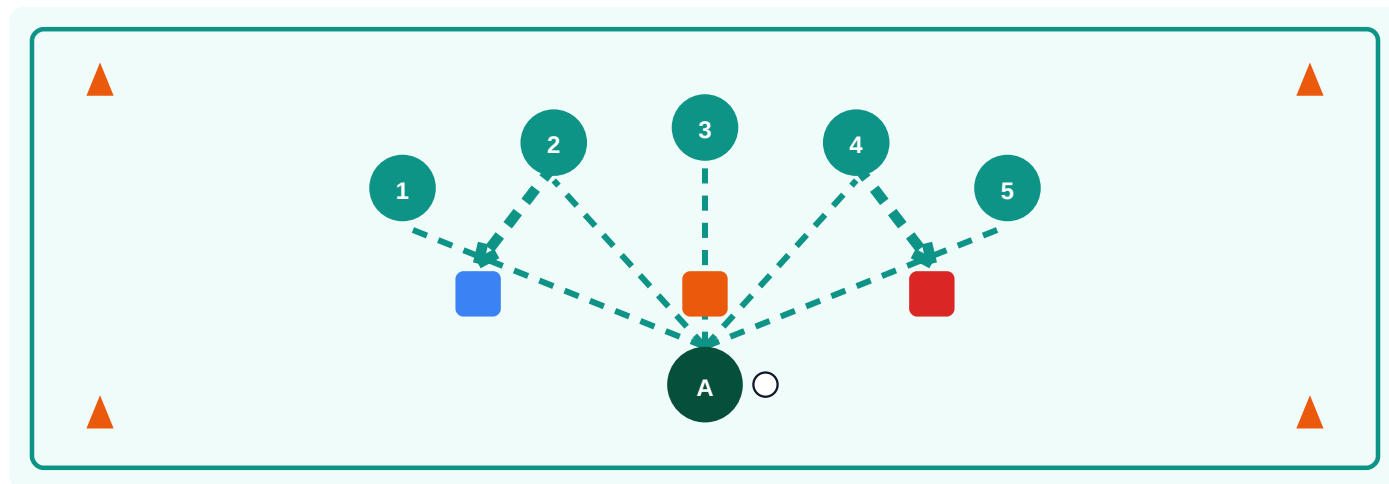
STRUCTURA SEDINTEI

INCALZIRE
6 minJOCURILE
23 minFINAL
6 min

OBIECTIV DE INVATARE

Echipa devine 'noi': jocuri care se castiga DOAR impreuna.

SCHEMA DE ORGANIZARE



Copil

Antrenor (semnal)

Jalon (zona)

Reper colorat (stimul)

Semnal / miscarea copilului la stimul

CUM CURGE EXERCITIUL

- CETATEA: echipa apara o zona - castigi doar daca TOTI participa.
- PODUL: provocari care cer plan comun.
- VICTORIA COMUNA: puncte doar pe actiuni colective (minim 3 implicati).

COACHING POINTS - ce urmaresti (mental)

- > **Impreuna sau deloc:** obiectivul cere pe toti.
- > **Ajuta intai colegul:** echipa bate individul.
- > **Nimeni pe margine:** includere totala.
- > **Respect:** cuvinte care construiesc.

PROGRESIE / REGRESIE

- + Mai greu: roluri specializate.
- Mai usor: grupuri mici.

TRANSFER IN JOC / VIATA

In meci: echipa unita lupta unul pentru altul.

ERORI FRECVENTE & CORECTIA

- Vedete -> punctaj doar colectiv.
- Excludere -> toti ating mingea.