

M7 - Rutina campionului (pregatirea pre-joc)

DURATA 30 min

JUCATORI orice

SPATIU vestiar + teren

MATERIALE minge, fisa

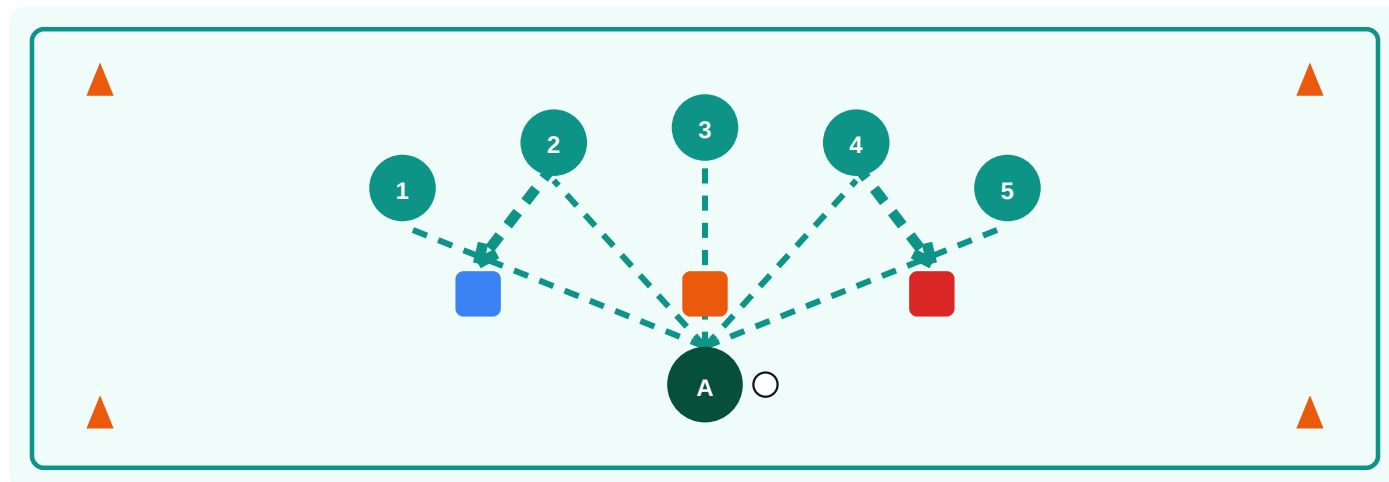
STRUCTURA SEDINTEI

DISCUTIE
10 minEXERCITIILE
15 minAPLICARE
5 min

OBIECTIV DE INVATARE

Rutina personala pre-joc: energizat dar calm, concentrat din minutul 1.

SCHEMA DE ORGANIZARE



Copil

Antrenor (semnal)

Jalon (zona)

Reper colorat (stimul)

Semnal / miscarea copilului la stimul

CUM CURGE EXERCITIUL

- INVENTARUL: fiecare descopera ce il ajuta.
- RESPIRATIA 4-4: inspir 4, expir 4, de 5 ori.
- FILMUL REUSITEI: 2 min vizualizare a primelor actiuni.

COACHING POINTS - ce urmaresti (mental)

- > **Rutina TA:** ce merge pentru tine.
- > **Respiratia e ancora:** oriunde, oricand.
- > **Vezi reusita:** creierul repeta filmul.
- > **Nivel optim:** energizat si calm.

PROGRESIE / REGRESIE

- + Mai greu: in galagie/presiune.
- Mai usor: ghidata de antrenor.

TRANSFER IN JOC / VIATA

In meci: concentrat din primul minut.

ERORI FRECVENTE & CORECTIA

- Intra rece -> rutina obligatorie la amicale.
- Prea agitat -> respiratia 4-4.