

## M8 - Arbitrul sunt eu (fair-play si autocontrol)

DURATA 30 min

JUCATORI toata grupa

SPATIU teren

MATERIALE mingi, veste

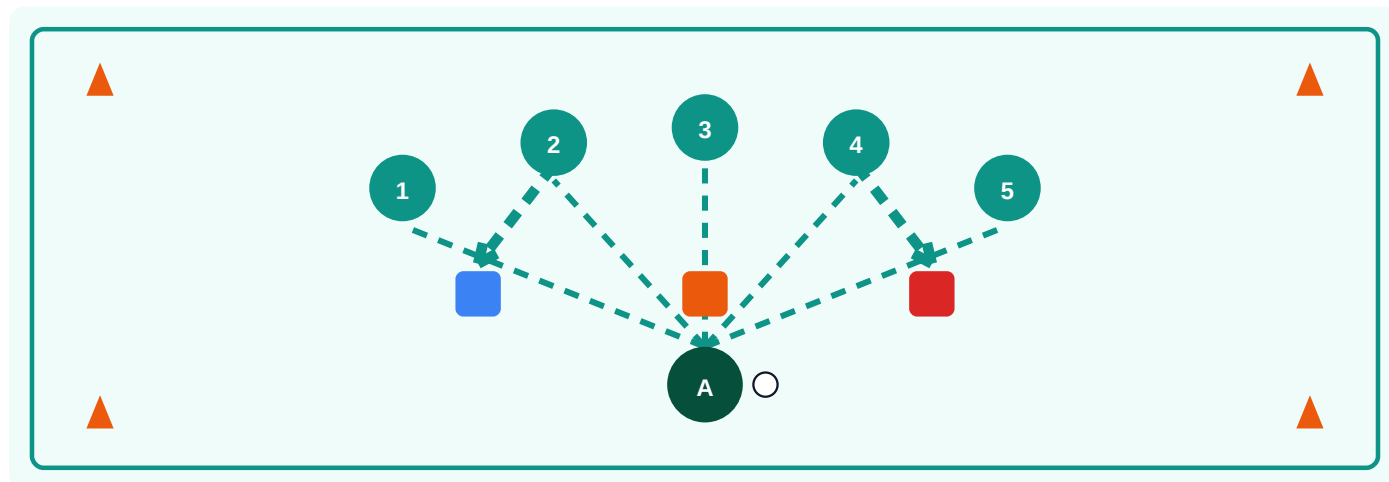
### STRUCTURA SEDINTEI

DISCUTIE  
6 minJOCUL  
19 minFINAL  
5 min

### OBIECTIV DE INVATARE

Control emotional la decizii nedrepte; respect pentru adversar si reguli.

### SCHEMA DE ORGANIZARE



● Copil

● Antrenor (semnal)

▲ Jalon (zona)

■ Reper colorat (stimul)

- - - Semnal / miscarea copilului la stimul

### CUM CURGE EXERCITIUL

- AUTO-ARBITRAJUL: meci fara arbitru - copiii isi semnaleaza faulturile.
- DECIZIA NEDREAPTA: antrenorul da intentionat decizii gresite - reactie calma.
- RITUALUL: mana cu fiecare adversar + un 'bravo' sincer.

### COACHING POINTS - ce urmaresti (mental)

- > **Onestitatea e forta:** recunoaste faultul tau.
- > **Calm la nedreptate:** respiri, joci mai departe.
- > **Ridica adversarul:** cazut la duel? il ajuti.
- > **Liderii dau tonul:** cei buni se poarta frumos.

### PROGRESIE / REGRESIE

- + Mai greu: mize mari + decizii provocate.
- Mai usor: discutie cu exemple.

### TRANSFER IN JOC / VIATA

In meci: zero cartonase protesti.

### ERORI FRECVENTE & CORECTIA

- Proteste -> doar capitanul vorbeste, calm.
- Nervi dupa fault -> reset + sprijinul colegilor.