

M9 - Harta viselor (obiective si vizualizare)

DURATA 30 min

JUCATORI orice

SPATIU sala/teren

MATERIALE fise, pixuri

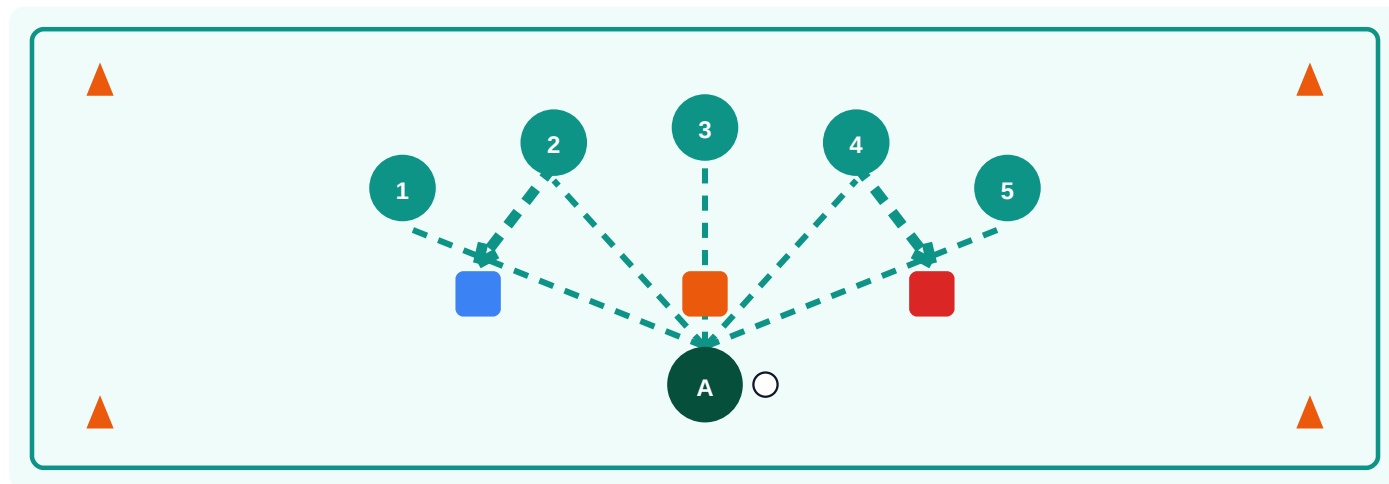
STRUCTURA SEDINTEI

DISCUTIE
10 minEXERCITIILE
15 minAPLICARE
5 min

OBIECTIV DE INVATARE

Obiective concrete masurabile + vizualizare - mentalitate de crestere.

SCHEMA DE ORGANIZARE



Copil

Antrenor (semnal)

Jalon (zona)

Reper colorat (stimul)

Semnal / miscarea copilului la stimul

CUM CURGE EXERCITIUL

- HARTA: 1 obiectiv mare (sezon) + 2 mici (luna).
- FILMUL: vizualizare ghidata 3 min.
- VERIFICAREA: 30 sec la final - cat de aproape am fost azi?

COACHING POINTS - ce urmaresti (mental)

- > **Concret:** '8 din 10 pase', nu 'mai bine'.
- > **Vezi filmul:** imagini clare.
- > **Obiectivul ghideaza ziua:** stii pentru ce muncesti.
- > **Progres, nu perfectiune:** tu vs tu de ieri.

PROGRESIE / REGRESIE

- + Mai greu: jurnal saptamanal.
- Mai usor: un obiectiv pe sedinta.

TRANSFER IN JOC / VIATA

In viata: copil care isi atinge telurile.

ERORI FRECVENTE & CORECTIA

- Vagi -> cifre masurabile.
- Uita -> verificarea de 30 sec, mereu.