

M10 - Tintasul de elita (focus sub presiune)

DURATA 35 min

JUCATORI 8-14

SPATIU 20x20 m

MATERIALE mingi, tinte, jaloane

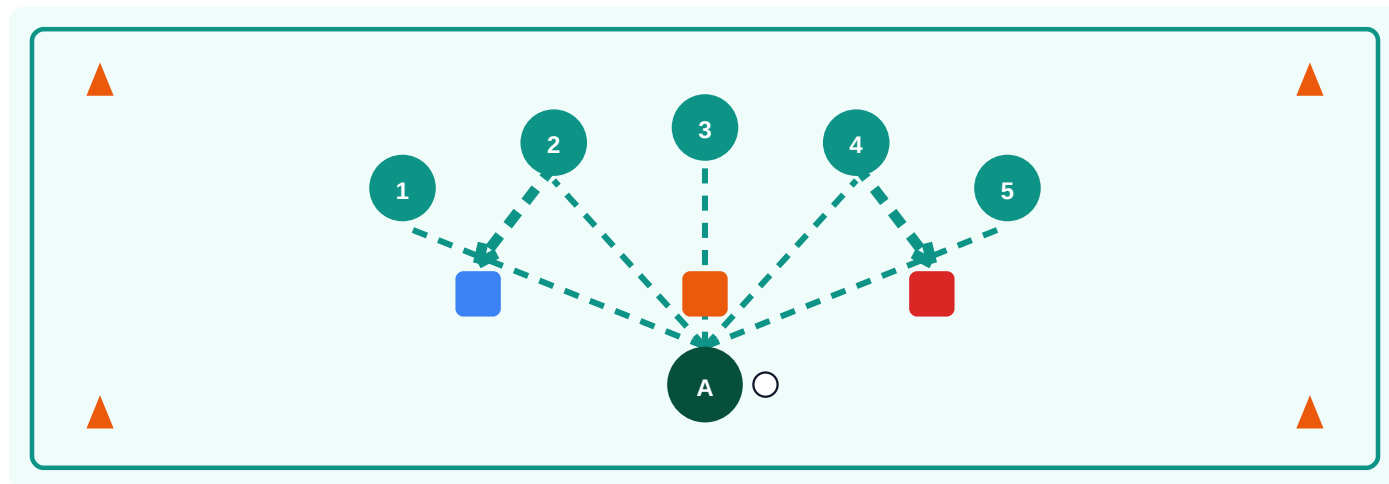
STRUCTURA SEDINTEI

INCALZIRE
6 minJOCURILE
23 minFINAL
6 min

OBIECTIV DE INVATARE

Concentrare la executii precise, obosit si sub presiunea colegilor.

SCHEMA DE ORGANIZARE



Copil

Antrenor (semnal)

Jalon (zona)

Reper colorat (stimul)

Semnal / miscarea copilului la stimul

CUM CURGE EXERCITIUL

- TINTASUL: lovituri la tinte; rutina: respir - tintesc - execut.
- TINTASUL OBOSIT: sprint inainte de executie.
- FINALA: colegii privesc si tin scorul - presiune prietenoasa.

COACHING POINTS - ce urmaresti (mental)

- > Rutina: respir, tintesc, execut.
- > O lovitura pe rand: doar asta conteaza.
- > Reset dupa ratare: urmatoarea e separata.
- > Calm cu pulsul sus: respiratia te readuce.

PROGRESIE / REGRESIE

- + Mai greu: tinte mici, miza mare.
- Mai usor: fara public.

TRANSFER IN JOC / VIATA

In meci: penalty, momente decisive.

ERORI FRECVENTE & CORECTIA

- Grabit -> rutina intai.
- Cedeaza dupa ratari -> resetul e antrenament.