

M11 - Turneul emotiilor (victorie si infrangere)

DURATA 30 min JUCATORI toata grupa SPATIU teren MATERIALE mingi, veste

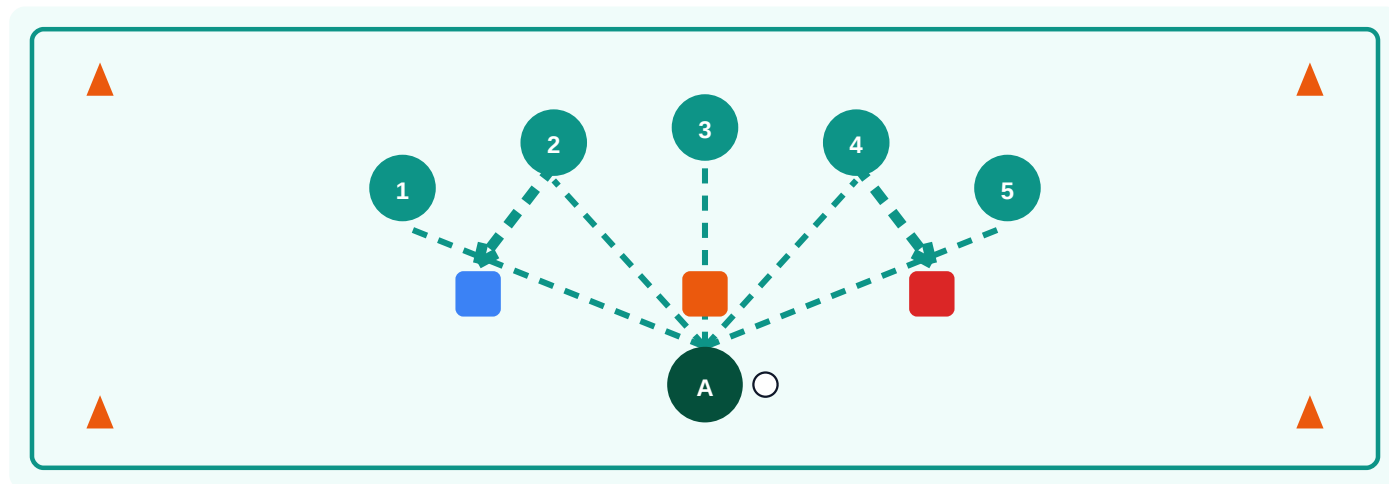
STRUCTURA SEDINTEI

TURNEUL
20 minDISCUTIA
10 minFINAL
-

OBIECTIV DE INVATARE

Castiga cu modestie, pierde cu demnitate - lectia din fiecare rezultat.

SCHEMA DE ORGANIZARE



● Copil

● Antrenor (semnal)

▲ Jalon (zona)

■ Reper colorat (stimul)

- - - Semnal / miscarea copilului la stimul

CUM CURGE EXERCITIUL

- TURNEUL FULGER: meciuri de 3 min - fiecare castiga si pierde des.
- RITUALUL DUBLU: castigatorii felicitati primii; invinsii spun ce imbunatatesc.
- LECTIA: ce am invatat din victorie? din infrangere?

COACHING POINTS - ce urmaresti (mental)

- > **Felicitati primul:** castigatorul mare e modest.
- > **Pierde cu capul sus:** infrangerea e profesor.
- > **Extrage lectia:** ce fac diferit?
- > **Emotia trece:** lectia ramane.

PROGRESIE / REGRESIE

- + Mai greu: cupa, clasament.
- Mai usor: doar ritualul.

TRANSFER IN JOC / VIATA

In meci: echilibru pe tot sezonul.

ERORI FRECVENTE & CORECTIA

- Rabufneste -> emotia e ok, apoi lectia.
- Ironii -> respectul nu e optional.