

M12 - Tunul fara frica (invinge frica de sut)

DURATA 35 min

JUCATORI 8-14

SPATIU careu + poarta

MATERIALE mingi, poarta, portar

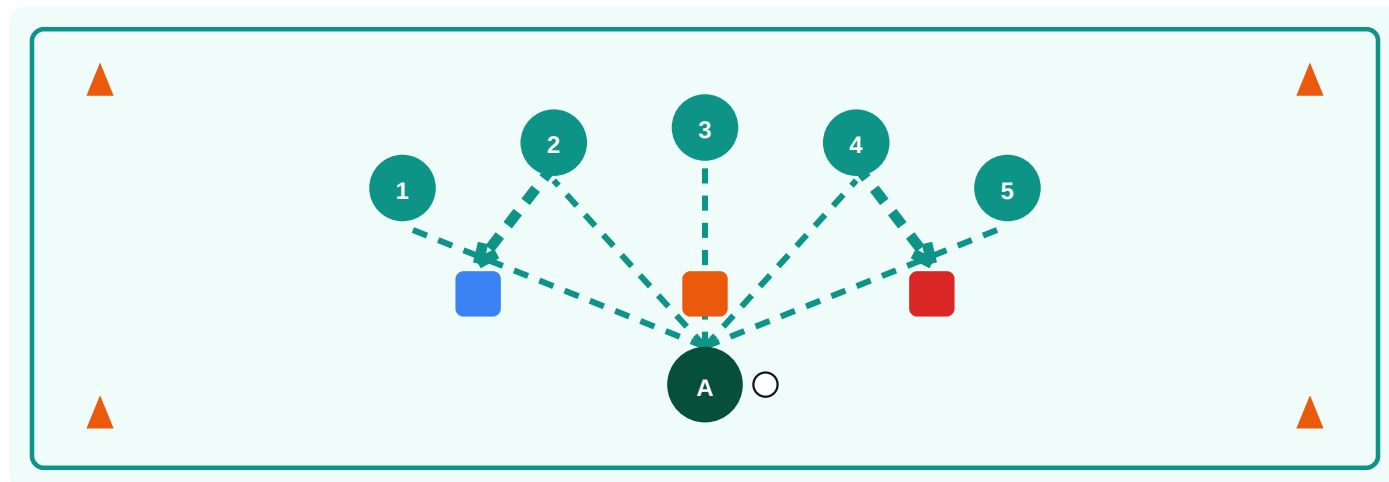
STRUCTURA SEDINTEI

INCALZIRE
6 minJOCURILE
23 minFINAL
6 min

OBIECTIV DE INVATARE

Sutul devine bucurie, nu stres: dispare frica de ratare si de portar.

SCHEMA DE ORGANIZARE



Copil

Antrenor (semnal)

Jalon (zona)

Reper colorat (stimul)

Semnal / miscarea copilului la stimul

CUM CURGE EXERCITIUL

- POARTA URIASA: fara portar - toti marcheaza mult, succesul construieste curaj.
- TUNUL: concurs de sut TARE - se lauda forta si curajul.
- PORTARUL DE PLUS: sutul curajos = punct, chiar aparat; golul e bonus.

COACHING POINTS - ce urmaresti (mental)

- > **Suteaza, nu te gandi:** decizia bate perfectiunea.
- > **Ratarea nu exista:** doar suturi curajoase.
- > **Cu toata inima:** forta din incredere.
- > **Aplauda incercarea:** nu doar golul.

PROGRESIE / REGRESIE

- + Mai greu: portar activ, din miscare.
- Mai usor: poarta mare, fara portar.

TRANSFER IN JOC / VIATA

In meci: suteaza fara ezitare.

ERORI FRECVENTE & CORECTIA

- Paseaza in loc sa sute -> in careu esti obligat sa sutezi.
- Frica de portar -> incepe fara, adauga treptat.