

M13 - Duelul cavalerilor (invinge frica de contact)

DURATA 35 min

JUCATORI 8-14

SPATIU canale 1v1

MATERIALE mingi, jaloane, veste

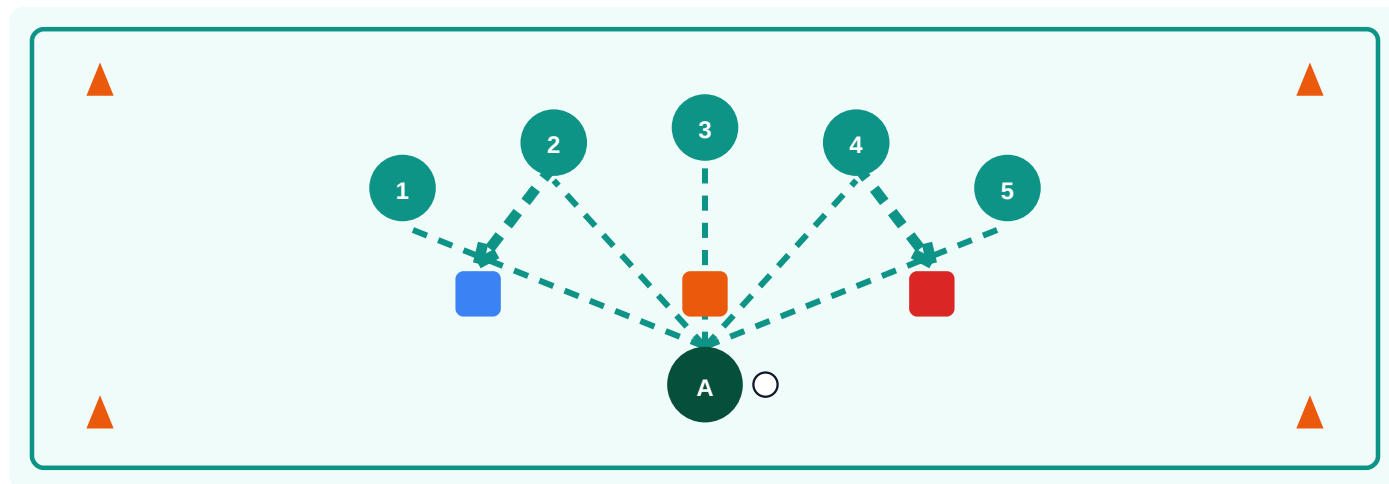
STRUCTURA SEDINTEI

INCALZIRE
6 minJOCURILE
23 minFINAL
6 min

OBIECTIV DE INVATARE

Contactul regulamentar devine normal si distractiv - progresiv, fara fortare.

SCHEMA DE ORGANIZARE



● Copil

● Antrenor (semnal)

▲ Jalon (zona)

■ Reper colorat (stimul)

- - - Semnal / miscarea copilului la stimul

CUM CURGE EXERCITIUL

- SUMO USOR: umar la umar, impingeri controlate afara din cerc - e joc, nu durere.
- CAVALERII: dueluri 1v1 cu contact regulamentar, la pas apoi la viteza.
- TURNIRUL: intrarea curajoasa in duel = punct, indiferent cine ia mingea.

COACHING POINTS - ce urmaresti (mental)

- > **Contactul corect nu doare:** umar la umar, regulamentar.
- > **Corpul jos, pasi mici:** echilibrul e puterea.
- > **Intra, nu te feri:** cine intra hotarat castiga.
- > **In ritmul fiecaruia:** nimeni fortat.

PROGRESIE / REGRESIE

- + Mai greu: la viteza, mingea disputata.
- Mai usor: la pas, partener egal.

TRANSFER IN JOC / VIATA

In meci: nu pierde dueluri din frica.

ERORI FRECVENTE & CORECTIA

- Se fereste -> inapoi la sumo cu un prieten.
- Coate -> STOP + doar umar la umar.