נושאי האימון: שליטה בכדור מטרות מקצועיות: חזרה ושיפור מסירות

תאריך: דצמבר

מטרה חינוכית: פירגון

**חימום:**

**משחק פתיחה - צייד, חומה, ארנב**

* ריצה עם כדור, בשריקה רצים לקו הפנדל ובועטים לשער
* דריבל בחצי מגרש בלי להיכנס אחד בשני – שינוי כיוון וכו'
* להקפיץ כדור על הרגליים

**עיקרי:**

· תרגילים במקום:

o מעבירים כדור מרגל אל רגל

o מעבירים כדור מרגל אל רגל ואז קדימה וגרירה אחורה ושוב אותו דבר (כדור עובר במעגל)

o קדימה וגרירה אחורה בשתי הרגליים

· תרגילים בין קונוסים (5 מ'):

o מעבירים כדור מרגל אל רגל

o גרירה קדימה שתי רגליים

o גרירה צידית

· תחרות שתי תורים על החצי – נוגעים בשני קונוסים והראשון שמגיע לכדור בועט לשער (אני מגלגל את הכדור קדימה)

· מסלול מכשולים – סללום, עוברים בין שני קונוסים משמאל, קונוס שינוי כיוון לימין, בעיטה לשער – חוזרים עם הכדור בידיים קפיצות בסולם קוארדינציה וחישוקים אלכסונים

**מסיים:**

· משחק רגיל