**נושאי האימון: עצירת כדור מטרות מקצועיות: כדרור תאריך: אוקטובר**

**מטרה חינוכית: בניית קבוצה**

**דגשים לשיחת פתיחה:**

* ברוכים הבאים, אין אלימות וקללות פה.
* בשריקה שלי עוצרים הכל והכדור בין הרגליים ומקשיבים לי.
* לכבד ולפרגן אחד לשני
* אנחנו קבוצה וכולם צריכים לעזור לכולם
* אצלי באימון כל אחד מתאמץ להשתפר בכדורגל יותר ממה שהוא היה עד עכשיו.
* אנחנו נלמד כל מיני משחקים ותרגילים שונים בכדורגל, נשחק כקבוצה מול קבוצות אחרות בעיר ונהנה ביחד. ידיים באמצע – החלוץ

**חימום:**

* תופסת חימום –

משחקים תופסת אבל כל פעם המאמן צועק תרגיל חימום וכולם מבצעים אותו:

* + עקבים לישבן.
	+ צעדי רדיפה.
	+ ברכיים לחזה.
	+ צעדי איילה.
* רצים משער לשער ובועטים (שריקה כולם לאמצע הכי מהר)

הפסקת שתייה

**עיקרי -** עצירה ושליטה בכדור**:**

* דג מלוח עם עצירת כדור –
	+ בוחרים חניך שסופר "1-2-3 דג מלוח" ועומד בצד הרחוק של המגרש.
	+ שאר החניכים עומדים על הקו בצד השני של המגרש עם כדור.
	+ בכל פעם שהחניך הסופר מסתובב עם הגב אליהם על החניכים לכדרר את הכדור לכיוונו.
	+ בכל פעם שהחניך הסופר מסתובב לכיוונם עליהם לעצור את הכדור.
	+ המשחק מסתיים כשכל החניכים הגיעו את הדג מלוח.
* משחק הכיסאות עם כדור (חישוקים) –
	+ הילדים מסתובבים סביב החישוקים.
	+ כשמוזיקה מפסיקה צריך לעצור את הכדור בתוך החישוק.
* ים יבשה בחישוקים – עם כדור
	+ בכל פעם שהמאמן מכריז ים או יבשה צריך להכנס ולצאת מהחישוק עם הכדור.

הפסקת שתייה

**מסיים:**

* משחק.

**דגשים לשיחת סיכום:**

* היה אימון טוב, התאמצתם והשקעתם
* נמשיך באימונים הבאים ללמוד לשחק ונעשה הרבה תרגילים והרבה כיף.
* מי שפעם ראשונה להגיד להורים לרשום אתכם במתנ"ס כדי שתוכלו להמשיך להגיע.
* אני רוצה לציין לחיוב את ......... שהתאמץ והשקיע.
* ידיים באמצע.