נושאי האימון: בעיטות מטרות מקצועיות: שיפור בעיטה

תאריך: נובמבר

מטרה חינוכית: השקעה

דגשים לשיחת פתיחה:

היום נתמקד בבעיטה לשער, נחזק את הבעיטה שלכם וגם בעיטה תוך כדי מסירה ובעיטה מהאוויר

מזכיר - בשריקה שלי עוצרים הכל והכדור בין הרגליים ומקשיבים לי.

* לכבד ולפרגן אחד לשני
* אנחנו קבוצה וכולם צריכים לעזור לכולם
* המטרה היא להשתפר, יש לנו את כל השנה בשביל זה.

**חימום**:

תרגילי חימום בלי כדור

משחק - הדוב הגדול

**עיקרי**:

1. לימוד דגשים של בעיטה

* בעיטה עם החלק של השרוכים בנעל, כולם לגעת בשרוכים להרגיש
* בעיטה גוף מעל הכדור
* רגל שבועטת ממשיכה את התנועה לכיוון המקום שאנחנו רוצים לבעוט אליו

1. מתחלקים לזוגות, בועטים אחד לשני, אם מצליחים אפשר להתרחק
   1. בעיטה מהאוויר, אחד מוסר לשני והוא צריך להצליח לבעוט מהאוויר
   2. משחקים טניס בזוגות - תוחמים מקום קטן עם 4 קונוסים לכל זוג, כל מוסרים עם היד לכיוון השטח של היריב, הכדור צריך לפגוע פעם אחת בריצפה ואז לבעוט שוב חזרה.
2. מתחלקים ל2 טורים, טור אחד זה הבועטים טור שני המוסרים, עומדים בשתי פינות בקו השער - המאמן בשער ובועט להם את הכדור לכיוון החצי חלש הבועט צריך לעצור אותו עם הרגל לפני שהוא מגיע לקו החצי, למסור למוסר, המוסר מחזיר.והבועט מנסה לבעוט לשער.

הפסקה

מסיים:

משחק רגיל