**נושאי האימון: הורים וילדים מקצועי: מסירות תאריך: דצמבר**

**מטרה חינוכית: חיזוק הקשר בין ההורה לילד**

**דגשים לשיחת פתיחה:**

* שלום לכולם! אני מאוד שמח שכולכם באתם לאימון הורים וילדים של הקבוצה!
* היום זו הזדמנות נהדרת להכיר קצת את המשפחות של הילדים האחרים ולהנות ביחד!

**חימום:**

* מסירות הורה וילד

**תרגילים:**

* תרגיל השתקפות מראה הורים וילדים - ההורים עושים תנועה של חימום והילדים מחקים אותם שהמאמן מבקש להחליף תפקידים ההורים מחקים את התנועה של ילדיהם. דוגמה: סיבובי ידיים, סיבובי צוואר, מתיחות.
* תופסת זוגות הורה וילד (מי שתופסים מצטרף לתופסים)
  + עומדים בזוגות ומחזיקים ידיים (הורה וילד ביחד)
  + מגדירים זוג שהם "התופסים"
  + כשהתופסים תפסו זוג אחר, הם נותנים לו ידיים ומצטרפים אליהם לתפיסת שאר הזוגות.
* סללום שני תורים הורים וילדים, שתי מסירות ובעיטה לשער.
  + הילדים עם הכדור.
  + ההורה הוא מקבל את המסירה מהילד ושולח אותו לבעיטה לשער.
* קוואסקי - ההורים עומדים במעגל פנימי והילדים במעגל חיצוני מאחורי הוריהם ובשריקה צריכים לרוץ ולהקיף את המעגל ולהיכנס בין הרגליים של הבן זוג/הורה ולגעת ראשונים בחישוק שבאמצע.
* אבן נייר או מספריים חישוקים- שורת חישוקים וכל קבוצה בצד אחר וקופצים בשתי רגליים בתוך החישוקים, כשנפגשים עושים אבן נייר או מספריים ומי שמפסיד יוצא לסוף הטור ומי שמנצח מתקדם להשיג נקודה.
* משחק מסיים – כדורגל הורים נגד ילדים.