

מטרת האימון:

מטרת האימון היא ללמד את יסודות הבעיטה ותרגל את זה הרבה. כמו כן להעלות את הביטחון של החברים בקבוצה ואת ולשפר את יכולות ההתקפה שלהם.

דגשים לשיחת פתיחה:

אנחנו הולכים לעבוד היום בצורה יסודית על הבעיטה שלנו. כל אחד מאתנו בועט בצורה שונה וברמה שונה, אבל לכולנו יש על מה לעבוד. אני מצפה מכם היום באימון להשקעה ורצון להשתפר.

הסבר מילולי (אם יש צורך)		שרטוט התרגיל	
חימום רגל + מתיחות 10		חימום:	
דגשים בטיחותיים		דגשים מקצועיים	
תופסת: 5 *סוגרים שטח עם ארבע קונוסים (או חצי מגרש- תלוי בגודל של הקבוצה). יש 2 תופסים. התפקיד שלהם זה לתפוס את כולם ב-2 דקות. * סיבוב שני מקטינים את השטח. התפקיד שלהם הפעם הוא לתפוס בדקה.		מכין ספציפי:	
דגשים בטיחותיים		דגשים מקצועיים	
* לשים לב שאף אחד לא מחליק. ואף אחד לא עובר את גבולות המגרש למקומות מסוכנים.		* צריך לראות שכולם רצים ושאיף אחד לא מתבטל. או נתפס בכוונה.	
לימוד: 5 * בועטים עם החלק של השרוך * רגל חלשה יציבה ולכיוון הבעיטה * גוף מוטה לכיוון הכדור וקדימה - כדי לתת עצמה ולא להעיף את הכדור גבוה * מסתכלים על המטרה תרגול כדור נייח: כל אחד מתנסה ב-5 בעיטות רגל חזקה. ו-5 רגל חלשה מקו הרחבה. אין שוער - הדגש הוא על הבעיטה.		עיקרי א' (למידה והתנסות):	
דגשים בטיחותיים		דגשים מקצועיים	
* כאשר יש שוער בשער לוודא שהוא עם כפפות		* לראות שבועטים בשני הרגליים. * לומר הערות שיספרו את הבעיטה.	
דגשים חינוכיים		דגשים מקצועיים	
* להבהיר להם שזה בסדר גמור שהבעיטה שלהם ברמה שונה. ושתמיד אפשר להשתפר.			

הסבר מילולי (אם יש צורך)

שרטוט התרגיל

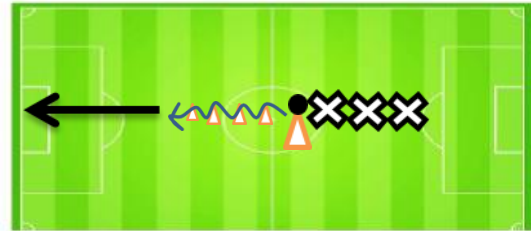
15 דק



סללום ובעיטה:

* עושים סללום קצר הכדור ובוועטים מנקודה יחסית רחוקה כאשר יש שוער בשער.
* **אתגר:** מוציאים את השוער ושמים חישוק על כל חיבור. פגיעה בחישוק שווה 2 נקודות. שער שווה נקודה. הראשון שמגיע ל-10 נקודות מסיים את התרגיל.

עיקרי ב':



דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים
* בעיטה חזקה ומדויקת. דגש על עצמה. * לבעוט בשתי הרגליים.	* אפשר לשנות את כמות הנקודות שצריך להגיע אליהן בהתאם לזמן שיש לך לתרגיל.	* כאשר יש שוער בשער לוודא שהוא עם כפפות

15 דק

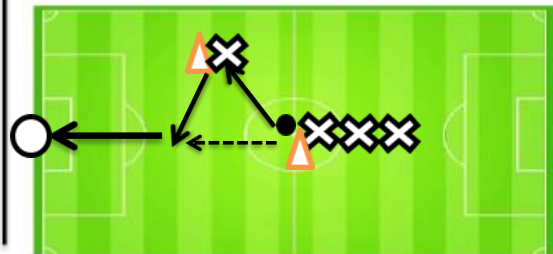


בעיטה ממסירה:

הסבר- בעיטה ממסירה היא מורכבת יותר. הכדור לא היה אצלנו עד עכשיו אז אנחנו צריכים להתרכז באיפה הרגל פוגעת בכדור. אם נקבל את המסירה ואז נבעט, זה יכול להיות טוב יותר לבעיטה. אבל לא בטוח שיש לנו את הזמן.

תרגול- החניכים עושים טור בחצי ומוסרים למאמן בצד ימין. המאמן מוסר חזרה לאמצע. השחקן צריך לבעוט בנגיעה אחת. לא לעצור כדור! לעשות את התרגיל גם שהמאמן מצד שמאל.

עיקרי ג':



דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים
* להתעקש שלא יעצרו כדור. גם אם הבעיטה תהיה לא מדויקת. זה אימון.	* אפשר גם לשים שחקן שיעביר את המסירה אם המאמן מרגיש לא בנוח.	* לוודא שהשוער עם כפפות.

30 דק



משחק מסכם

מסיים (משחק רגיל או מתודי):



דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים
* לעצור את המשחק כאשר יש בעיטה טובה ולשאול אותו מה הוא עשה.	* לעודד את החניכים לבעוט לשער. * להשתמש בכרטיסים.	* לוודא שהשוערים עם כפפות. * משחק יכול להיות אלים עם הרבה בעיטות. לחדול אם צריך.

דגשים לשיחת סיכום:

טכניקת הבעיטה היא בסיסית. חשוב שנעבוד עליה קבוצה. אימון זו הדרך שלנו לעשות את זה. אני מקווה שכולם מאמינים שהם גם יוכלו להשתפר בטכניקה הזאת. גם אם היא פשוטה.

