

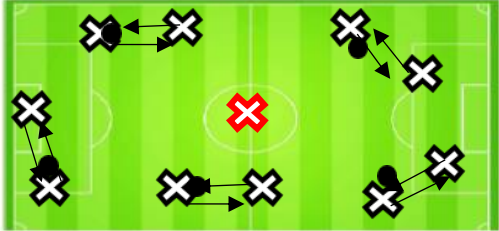

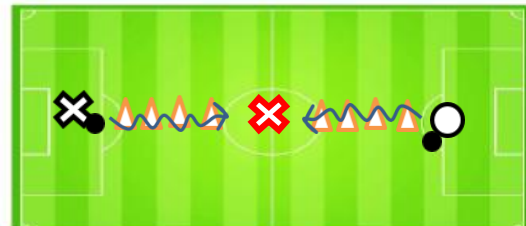






דגשים לשיחת פתיחה:

מי פה משחק שהעיניים שלו למטה? זה בעיקר בגלל חוסר ביטחון והרצון לשלוט בכדור. וזה בסדר. אבל זה מונע מכם להסתכל על החברים האחרים בקבוצה ולראות מהלכים קבוצתיים טובים. היום נתאמן על זה.

הסבר מילולי (אם יש צורך)		שרטוט התרגיל	
<p>חימום רגיל + מתיחות עושים את החימום ביחד! מתעקשים עם השחקנים על יישור קו בחימום. שזה אומר להסתכל ימינה ושמאלה ותמיד להיות באותו קו של השחקנים שלצידך.</p> <p>10 דק</p>	<p>חימום:</p> 		
דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים	
	* לצעוק מדי פעם ביחד חברה ביחד! כדי לחזק אותם.	* חשוב לשמור על הביחד בעיקר בגלל שזה דורש לשים לב לסביבה שלך.	
<p>משחק הכיפות: מפזרים כיפות בכל רחבי חצי מגרש. חצי מהכיפות הפוכות וחצי מונחות רגיל. מחלקים את הקבוצה ל-2 ונותנים להם הנחייה. אחת מהקבוצות צריכה שכל הכיפות יהיו הפוכות והקבוצה השנייה שכל הכיפות מונחות רגיל. יש להם דקה אחת בלבד! אסור להזיז את הכיפות ממקומן.</p> <p>10 דק</p>	<p>מכין ספציפי:</p> 		
דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים	
* לראות שלא מתפתח למכות. * הפסקת שתייה		* להדגיש להם שזו עבודה קבוצתית. * לעשות כמה סבבים.	
<p>לימוד: * מבט למעלה לחפש חברים, לראות איפה הקבוצה שמולי, לזהות שטחים מתים ותנועה של חברים * קוארדינציה ויכולות טכניות * מבט קופץ בין הכדור למגרש. בערך שליש על הכדור שני שליש במגרש. התנסות: מתמסרים בזוגות. תוך כדי המאמן נמצא במרכז מגרש, מרים קונוס בצבע מסוים, צריך לצעוק את צבע הקונוס. אתגר - תוד כדי בזמו המסירה נשחקו ממול מרים מספר.</p> <p>10 דק</p>	<p>עיקרי א' (למידה והתנסות):</p> 		
דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים	
		* אפילו אם בהתחלה יוצאות מסירות פחות טובות. להתעקש על המבט.	

הסבר מילולי (אם יש צורך)		שרטוט התרגיל							
<p>15 דק </p> <p>סלאלום מול המאמן המאמן מסמן מספר עם היד/מרים קונוס בצבע והשחקן בסלאלום אומר בקול. תחרות תחרות בין טורים מי אומר ראשון את הצבע/המספר וגם עושה את הסלאלום הכי מהיר.</p>	<p>עיקרי ב':</p> 	<table border="1"> <thead> <tr> <th>דגשים מקצועיים</th> <th>דגשים חינוכיים</th> <th>דגשים בטיחותיים</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>* צריכים לעשות סלאלום טוב. לא לחפף. * ליישם את עקרון המבט.</td> <td></td> <td>* לראות שהם לא נופלים.</td> </tr> </tbody> </table>	דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים	* צריכים לעשות סלאלום טוב. לא לחפף. * ליישם את עקרון המבט.		* לראות שהם לא נופלים.	
דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים							
* צריכים לעשות סלאלום טוב. לא לחפף. * ליישם את עקרון המבט.		* לראות שהם לא נופלים.							
<p>15 דק </p> <p>תרגול 1X3: 3 על 1 במרכז המגרש, כשהמאמן מרים צבע של כיפה, יש לשלשה 10 שניות להגיע לכיפה בצבע המתאים ולבעוט לשער. המאמן עומד מאחורי השער ככה שהמגן לא רואה את הכיפה שהרים.</p>	<p>עיקרי ג':</p> 	<table border="1"> <thead> <tr> <th>דגשים מקצועיים</th> <th>דגשים חינוכיים</th> <th>דגשים בטיחותיים</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>* חשוב לראות שהם מרימים את העיניים ומסתכלים מה קורה סביבם</td> <td>* לראות שמחליפים את המגן והשוער.</td> <td>* שלשוער יהיה כפפות</td> </tr> </tbody> </table>	דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים	* חשוב לראות שהם מרימים את העיניים ומסתכלים מה קורה סביבם	* לראות שמחליפים את המגן והשוער.	* שלשוער יהיה כפפות	
דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים							
* חשוב לראות שהם מרימים את העיניים ומסתכלים מה קורה סביבם	* לראות שמחליפים את המגן והשוער.	* שלשוער יהיה כפפות							
<p>30 דק </p> <p>משחק מתודי: משחק עם שני כדורים. צריך הרבה להסתכל על הסביבה. 10 דק משחק רגיל 20 דק</p>	<p>מסיים (משחק רגיל או מתודי):</p> 	<table border="1"> <thead> <tr> <th>דגשים מקצועיים</th> <th>דגשים חינוכיים</th> <th>דגשים בטיחותיים</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>* לראות שהשחקנים מצליחים להסתכל הרבה על מה קורה סביבם.</td> <td></td> <td>* משחק בשני כדורים הוא מאוד מסוכן! יכול ליצור הרבה בלבול. לתדרך לפני.</td> </tr> </tbody> </table>	דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים	* לראות שהשחקנים מצליחים להסתכל הרבה על מה קורה סביבם.		* משחק בשני כדורים הוא מאוד מסוכן! יכול ליצור הרבה בלבול. לתדרך לפני.	
דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים							
* לראות שהשחקנים מצליחים להסתכל הרבה על מה קורה סביבם.		* משחק בשני כדורים הוא מאוד מסוכן! יכול ליצור הרבה בלבול. לתדרך לפני.							

דגשים לשיחת סיכום:

היום למדנו קצת איך להסתכל סביב ולהיות מודעים לסביבה שלנו במגרש. חשוב להמשיך להתאמן על הדבר הזה. זה יעזור לנו לשחק קבוצה. **לשים ידדים!**

	כדור		מסירה/בעיטה		שחקן הגנה		כדור
	הרמה		ריצה ללא כדור		שחקן התקפה		קונוס