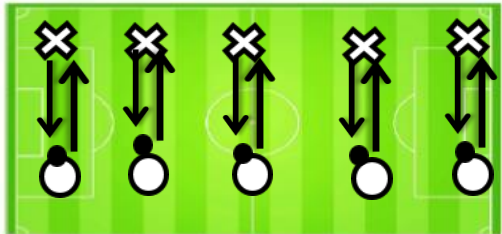


מטרת האימון:

הרבה כיף ואתגר. לוקחים פה יכולת לא פשוטה ובוחנים אותה. כדי להבין מה רמת החניכים וכדי לעשות כיף.

דגשים לשיחת פתיחה:

אנחנו הולכים לעבוד היום על יכולת שהיא לא כל כך בסיסית בכדורגל. היכולת להחזיק כדור באוויר. בדרך כלל, אנחנו נרצה שהכדור יישאר ברצפה. אבל לפעמים שליטה ביכולת הזאת עוזרת לנו במשחק.

הסבר מילולי (אם יש צורך)		שרטוט התרגיל	
חימום רגל + מתיחות 10 דק		חימום: 	
דגשים בטיחותיים * להתחיל לאט ולהגביר. כדי לא למתוח אותם על ההתחלה.	דגשים חינוכיים * כולם משתתפים בחימום	דגשים מקצועיים * חימום פשוט יותר. אחרי זה יהיה משחק מתודי	
טאצ'דאון יד-רגל: משחק טאצ'דאון רגל שבמקום שהכדור עובר עם היד, הדרך שבה מעבירים כדור היא למסור לרגל של עצמך ומהאוויר למסור עם הרגל לחבר אחר. החבר האחר תופס רק עם היד. 10 דק		מכין ספציפי: 	
דגשים בטיחותיים * יכול להיות משחק קצת אליס כאשר הם מקבלים מסירה.	דגשים חינוכיים * לראות שכולם משתתפים ומנסים. * להשתמש בכרטיסים (אדום, צהוב וירוק).	דגשים מקצועיים * אסור לחטוף שהכדור בין היד לרגל של השחקן. * חשוב שינסו לדייק את המסירות	
לימוד: עם הפס או עם המלאה. הרגל השנייה צריכה להיות יציב, כי אנחנו על רגל אחת. לפגוע בכדור ברגישות. צריך שהרגל תפגע בכדור ולא שהכדור יפגע ברגל. תרגול: מתחלקים לזוגות ומתמסרים באוויר. מתחילים שהכדור יכול לגעת ברצפה פעם אחת לפני שהשחקן בועט אותו חזרה. המאמן מקשה על התרגיל כל דקת תרגול 15 דק		עיקרי א' (למידה והתנסות): 	
דגשים בטיחותיים * לראות שהשחקנים לא "מתאבדים" כדי להגיע למסירה. אפשר להיפגע ככה.	דגשים חינוכיים * לצעוק את כמות המסירות המוצלחות * אפשר לומר שהראשונים שמגיעים 15 מסירות מסיימים את התרגיל.	דגשים מקצועיים * להגדיל מרחק בין השחקנים * להתמסר רק באוויר * לצמצם מרחב תנועה. * לעשות עם הרגל החלשה	

