

מטרת האימון:

להראות לקבוצה שכל תפקיד על המגרש הוא חשוב. לגרום להם לכבד אחד את השני ואת הקבוצה כמכלול.

דגשים לשיחת פתיחה:

היום אנחנו נעבור אימון תחנות על התפקידים השונים במגרש. אני רוצה שכולם יעברו תרגיל או שניים בכל תפקיד ויבינו את החשיבות שלו במשחק הכדורגל. כל אחד מהתפקידים הוא קריטי.

הסבר מילולי (אם יש צורך)		שרטוט התרגיל							
חימום רגל + מרוץ שליחים + מתיחות 10		חימום:							
<table><tr><th>דגשים בטיחותיים</th><th>דגשים חינוכיים</th><th>דגשים מקצועיים</th></tr><tr><td>* במרוץ שליחים לוודא שיש להם מרחב להאט בו אחרי הספרינט.</td><td>* מרוץ השליחים נועד כדי להדגיש את החשיבות של קבוצה. ושכל אחד ייתן הכל. לראות שלא צוחקים על ילדים איננו</td><td>* אפשר שיעבירו ביניהם כיפת סימון. * ריצה חצי מגרש/רוחב המגרש</td></tr></table>		דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים	* במרוץ שליחים לוודא שיש להם מרחב להאט בו אחרי הספרינט.	* מרוץ השליחים נועד כדי להדגיש את החשיבות של קבוצה. ושכל אחד ייתן הכל. לראות שלא צוחקים על ילדים איננו	* אפשר שיעבירו ביניהם כיפת סימון. * ריצה חצי מגרש/רוחב המגרש		
דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים							
* במרוץ שליחים לוודא שיש להם מרחב להאט בו אחרי הספרינט.	* מרוץ השליחים נועד כדי להדגיש את החשיבות של קבוצה. ושכל אחד ייתן הכל. לראות שלא צוחקים על ילדים איננו	* אפשר שיעבירו ביניהם כיפת סימון. * ריצה חצי מגרש/רוחב המגרש							
טאצ'דאון אזורים: 10 משחקים טאצ'דאון רגיל כאשר המגרש מחולק ל-3 אזורים שווים (הגנה, קישור התקפה) + שוער. השחקנים יכולים לרוץ ולהתפנות רק באזור שלהם. * אם יש מעט חניכים אפשר לשחק טאצ'דאון רגיל. בכל מקרה הכי חשוב שבהתקפה יהיו 2 שחקנים.		מכין ספציפי:							
<table><tr><th>דגשים בטיחותיים</th><th>דגשים חינוכיים</th><th>דגשים מקצועיים</th></tr><tr><td></td><td>* חשוב לגרום להם להתאמץ.</td><td>* אם עוברים את הקווים הכדור עובר לקבוצה השנייה. * כל שאר החוקים חלים כרגיל.</td></tr></table>		דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים		* חשוב לגרום להם להתאמץ.	* אם עוברים את הקווים הכדור עובר לקבוצה השנייה. * כל שאר החוקים חלים כרגיל.		
דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים							
	* חשוב לגרום להם להתאמץ.	* אם עוברים את הקווים הכדור עובר לקבוצה השנייה. * כל שאר החוקים חלים כרגיל.							
קו הגנה + שוער: 20 יש 2 תפקידים מרכזיים לקו ההגנה במשחק קט רגל. א. הגנה על השער ב. קבלת כדור והעברת כדור מהירה לקישור תרגילים: א. תרגול של שוער - מתחילים מצד המגרש. השחקן בוחר אם לבעוט מרחוק או להתקרב ולחייב יציאה של השוער. ב. תרגול הגנה – יש תוקף בחצי המגרש ויש מגן בקצה של הרחבה. המאמן זורק כדור לאנשהוא. מטרת התוקף היא לשים גול ומטרת המגן היא לקבל כדור ולהעביר למרכז המגרש או לחטוף אם התוקף הגיעה קודם לכדור.		עיקרי א' (למידה והתנסות):							
<table><tr><th>דגשים בטיחותיים</th><th>דגשים חינוכיים</th><th>דגשים מקצועיים</th></tr><tr><td>* לשים לב שהמגן והתוקף לא מתנגשים אחד בשני. * הפסקת שתייה</td><td>* חשוב להדגיש שבקבוצה לא מקצועית יש הרבה פעמים חילופי תפקידים. בגלל זה אנחנו לומדים את כל התפקידים.</td><td>* בתרגיל ב'- מגן שמצליח להגן או להרחיק. מתחלף</td></tr></table>		דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים	* לשים לב שהמגן והתוקף לא מתנגשים אחד בשני. * הפסקת שתייה	* חשוב להדגיש שבקבוצה לא מקצועית יש הרבה פעמים חילופי תפקידים. בגלל זה אנחנו לומדים את כל התפקידים.	* בתרגיל ב'- מגן שמצליח להגן או להרחיק. מתחלף		
דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים							
* לשים לב שהמגן והתוקף לא מתנגשים אחד בשני. * הפסקת שתייה	* חשוב להדגיש שבקבוצה לא מקצועית יש הרבה פעמים חילופי תפקידים. בגלל זה אנחנו לומדים את כל התפקידים.	* בתרגיל ב'- מגן שמצליח להגן או להרחיק. מתחלף							

הסבר מילולי (אם יש צורך)

שרטוט התרגיל

10 דק'



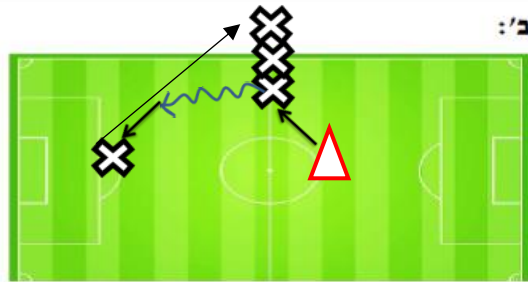
קישור:

התפקיד של הקשר בקט רגל הוא להתחיל את פעולת ההתקפה ולהתחיל את פעולת ההגנה. אנחנו נתרכז עכשיו בהתקפה.

תרגיל:

טור בחצי המגרש בצד. השחקן עומד עם הפנים לכיוון השער שהוא לא מתקיף אליו. המאמן זורק לו כדור (רגליים, חזה, ראש), הוא צריך לקבל את הכדור ובתנועה מהירה להסתובב לכיוון ההתקפה ולבצע מסירה לשחקן שעומד ליד השער. הוא מחזיר כדור לטור.

עיקרי ב':



דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים
* כל שחקן שסיים מחליף את השחקן שלמעלה.		

עיקרי ג':

התקפה:

החלוץ תפקידו לקבל כדור ולבעוט לשער. תפקיד נוסף הוא ללחוץ למעלה את הקבוצה כדי לגרום לאיבוד כדור.

תרגילים:

א. מכניסים שוער לשער. עושים טור במרכז במגרש של בעיטות לשער.
ב. אחרי סיבוב או שניים. מקשים. מבקשים מהשחקן לזרוק לגובה, הוא צריך לקבל כדור והתחיל תנועה של השתחררות ימינה או שמאלה ולבעוט משם תוך כדי תנועה.



דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים
* שיקשו על עצמם. אם הם לא מספיק מקשים, שהמאמן יקשה. ב. לתת דגשים על בעיטה נכונה.		* לשים לב שהשוער עם כפפות

30 דק'

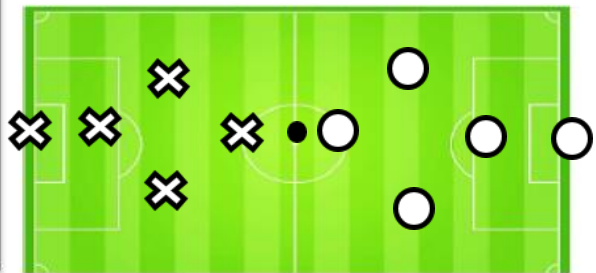


משחק מתודי

נותנים להם דקה להחליט על תפקידים. כל 5 דקות יש חילוף תפקידים עם כיוון השעון (כמו בכדורעף)

* חלוץ מחליף קשר ימני
* קשר ימני מחליף שוער
* שוער מחליף מגן
* מגן מחליף קשר שמאלי
* קשר שמאלי מחליף חלוץ

מסיים (משחק רגיל או מתודי):



דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים
* לתת הערות על איך שהם מבצעים את התפקידים. * חילופים מהירים	* יהיו שחקנים שיהיו במקום שהוא לא טבעי להם. צריך לראות שהם מנסים ולא יורדים עליהם.	* לראות שכפפות השוער עוברות.

דגשים לשיחת סיכום:

היום התנסיתם בכל העמדות שקיימות במחשק הקט רגל. חשוב לנו יותר למקצע שחקן בתפקיד מסוים אבל בגלל שאנחנו לא קבוצה מקצועית אנחנו רוצים שכולם ידעו איך לשחק בכל תפקיד. כי לפעמים צריך לשנות.

