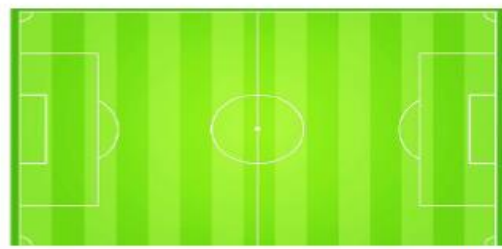
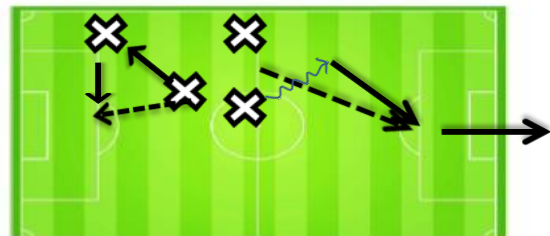


נושאי האימון: תוכן סינרגיות מיומנות התקפה קבוצתית תאריך: _____ בהתקפה

מטרת האימון:

מיומנויות התקפה קבוצתית - חיבור יכולות התקפה לכדי משחק משותף. בניית תיאום וחיבור בין השחקנים. בניית קבוצה
דגשים לשיחת פתיחה:
התקפה טובה בנויה מכמה שחקנים שעובדים ביחד, בזריזות, בתיאום, בחדות. להרחיב את תשומת הלב מעצמי לשאר השחקנים לטובת הקבוצה.

הסבר מילולי (אם יש צורך)		שרטוט התרגיל							
 טאצ'דאון	 חימום: 	<table border="1"> <thead> <tr> <th>דגשים מקצועיים</th> <th>דגשים חינוכיים</th> <th>דגשים בטיחותיים</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים			
דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים							
 בזוגות - כל זוג מתמסר בכדור ברחבי המגרש. חופשי/3 נגיעות/2 נגיעות/נגיעה. מסירות אחד לשני, אח"כ לשטח. קצרות וארוכות.	 מכין ספציפי: 	<table border="1"> <thead> <tr> <th>דגשים מקצועיים</th> <th>דגשים חינוכיים</th> <th>דגשים בטיחותיים</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>לשים לב לא לפגוע בזוגות/כדורים של אחרים</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים	לשים לב לא לפגוע בזוגות/כדורים של אחרים		
דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים							
לשים לב לא לפגוע בזוגות/כדורים של אחרים									
 בזוגות לאורך המגרש מתרגלים: דאבל פאס (תרשים שמאל למעלה) כדור אורך באגף וכדור רוחב לרחבה (ללא תרשים) חפיפה וכדור עומק (תרשים ימין למעלה) כל תרגיל עושים כמה פעמים להדגמה, אח"כ עם הגנה פאסיבית, אח"כ עם הגנה בעצימות חצי+שוער	 עיקרי א' (למידה והתנסות): 	<table border="1"> <thead> <tr> <th>דגשים מקצועיים</th> <th>דגשים חינוכיים</th> <th>דגשים בטיחותיים</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>קצב, זריזות, תיאום</td> <td>להתאים את התרגיל לבן הזוג, להשתפר בתרגיל. הדגש הוא לא השער אלא התרגיל</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים	קצב, זריזות, תיאום	להתאים את התרגיל לבן הזוג, להשתפר בתרגיל. הדגש הוא לא השער אלא התרגיל	
דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים							
קצב, זריזות, תיאום	להתאים את התרגיל לבן הזוג, להשתפר בתרגיל. הדגש הוא לא השער אלא התרגיל								

הסבר מילולי (אם יש צורך)

שרטוט התרגיל

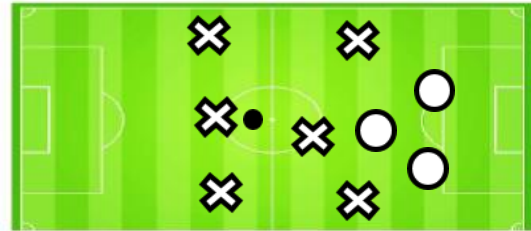


תרגיל התקפה בשלוש. שלשה אחת 'מגישים' - מעבר לחצי, עוזרים להתקפה מעבר לחצי. התרגיל מתחיל אצלם אבל לא עוברים את החצי.

בחצי יש 3 על 3, התקפה מול הגנה.

כל שלישיית התקפה עושה 3 התקפות ומתחלפת.
**כדאי להתחיל הגנה בעצמות חצי, אפשר גם לתרגל 3 התקפה על 2 הגנה כדי לאפשר להתקפה להצליח.

עיקרי ב':



דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים
		לתקן ולהעיר להתקפה. ליישם את מה שלמדנו



התקפה מתפרצת 4 על 3. 4 תוקפים יוצאים מהאמצע לכיוון אחד השערים, מולם 3 מגינים ועוד מגן שמצטרף מהחצי השני (חצי מגרש שמאלי בשרטוט). לאחר הבעיטה יוצאים 4 תוקפים אחרים מקו האמצע לכיוון השער השני. מולם 3 מגינים שמתחילים בקו הבסיס. השחקן שבעט/איבד את הכדור הוא השחקן הגנה הרביעי מצטרף ל-3 המגינים בצד השני. (חצי מגרש ימני בשרטוט)

עיקרי ג':



דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים



משחק

מסיים (משחק רגיל או מתודי):



דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים

דגשים לשיחת סיכום:
