

נושאי האימון: תוכן קבוצתיות מיומנות אתגר קבוצתי תאריך: _____

מטרת האימון:

לבחון את הקבוצתיות. לחזק את הקבוצה כיחידה אחת.

דגשים לשיחת פתיחה:

אחרי שבאימון הקודם עבדנו על מסירות וקבוצתיות. היום אנחנו נבחן את הקבוצתיות שלנו בכל מיני אתגרים. אומרים שבסוף האימון תהיה הפתעה.

הסבר מילולי (אם יש צורך)		שרטוט התרגיל							
15 1. חימום משותף- מאחורי החימום הוא שהעבודה תעשה בצורה מאוד קבוצתית, רצים במקצב אחד, יורדים למטה במקצב אחד, מי שממהר מאט את עצמו ומי שאיטי מדי שיגביר את הקצב. 2. חימום רגיל- תרגילי כוח משותפים		חימום:							
<table><tr><th>דגשים בטיחותיים</th><th>דגשים חינוכיים</th><th>דגשים מקצועיים</th></tr><tr><td></td><td>* אל תתנו לחלשים יותר להרגיש ממש חלשים. להתאים את הקצב להם.</td><td>* אפשר להשתמש במשרוקית כדי להכתיב קצב.</td></tr></table>		דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים		* אל תתנו לחלשים יותר להרגיש ממש חלשים. להתאים את הקצב להם.	* אפשר להשתמש במשרוקית כדי להכתיב קצב.		
דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים							
	* אל תתנו לחלשים יותר להרגיש ממש חלשים. להתאים את הקצב להם.	* אפשר להשתמש במשרוקית כדי להכתיב קצב.							
10 מסירות 21: כל הקבוצה צריכה לעמוד באתגר של למסור 21 מסירות בזמן שיש מגן באמצע. דרכים להקשות: * 2 נגיעות בלבד * להוסיף מגן * רק בנגיעה אחת * מהאוויר- בלי מגן בכלל		מכין ספציפי:							
<table><tr><th>דגשים בטיחותיים</th><th>דגשים חינוכיים</th><th>דגשים מקצועיים</th></tr><tr><td></td><td></td><td>* להתאמץ על מסירות מדויקות וטובות.</td></tr></table>		דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים			* להתאמץ על מסירות מדויקות וטובות.		
דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים							
		* להתאמץ על מסירות מדויקות וטובות.							
15 בעיטות קבוצתיות: מחלקים את השער עם 2 כיפות סימון על הקו. כיפה אחת על חצי השער וכיפה אחת 30 ס"מ מאחת הקורות. מה שמשאיר מרווח גדול, בינוני וקטן. הקבוצה עומדת בחצי וצריכה להשיג ב-2 דקות 50 נקודות. שיטת הניקוד היא: מרווח גדול- 1 מרווח בינוני-2, מרווח קטן-3 משקוף-10. אחרי שהם נכשלים, אומרים להם לעשות אסטרטגיה קבוצתית.		עיקרי א' (למידה והתנסות):							
<table><tr><th>דגשים בטיחותיים</th><th>דגשים חינוכיים</th><th>דגשים מקצועיים</th></tr><tr><td>שילכו לשתות אחרי זה.</td><td>* צריך שהמרכז יהיה לחזק אותם כקבוצה. תשנו את חוקי המשחק בהתאם.</td><td>* אם כולם ינסו לפגוע במשקוף הם ייכשלו. צריך לחלק מי תמיד מביא נקודות בטוחות.</td></tr></table>		דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים	שילכו לשתות אחרי זה.	* צריך שהמרכז יהיה לחזק אותם כקבוצה. תשנו את חוקי המשחק בהתאם.	* אם כולם ינסו לפגוע במשקוף הם ייכשלו. צריך לחלק מי תמיד מביא נקודות בטוחות.		
דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים							
שילכו לשתות אחרי זה.	* צריך שהמרכז יהיה לחזק אותם כקבוצה. תשנו את חוקי המשחק בהתאם.	* אם כולם ינסו לפגוע במשקוף הם ייכשלו. צריך לחלק מי תמיד מביא נקודות בטוחות.							

הסבר מילולי (אם יש צורך)

שרטוט התרגיל

15 דק



כולם בשביל אחד ואחד בשביל כולם: כל הקבוצה צריכה להיות במצב 2 בעיגול באמצע המגרש. המאמן, שנמצא באחד השערים, קורא לשחקן ושואל אותו שאלה פשוטה על קבוצה/על כדורגל קבוצתי. אם הוא עונה נכון- כל הקבוצה יכולה לרדת ממצב 2. אם לא- הוא חוזר לקבוצה ושולח מישוהו שיודע את התשובה. עד שהם לא עונים נכון, כולם במצב 2. יהיו 5 סבבי שאלות. בין 2 סבבים דקה מנוחה. נספח שאלות למטה.

עיקרי ב':



דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים
* זו משימה קשה- שינערו ידיים בין סיבוב לסיבוב *אפשר להעביר למצב 4 (על המרפק)	* לא לקחת רק ילדים שהם מרכז. * חשוב שהם יבינו שהם אחד בשביל השני.	* אם למישוהו קשה מדי, לא למתוח אותו.

נספח שאלות:



שאלות על קבוצה:
1. מה השם של משחק המסירות של ברצלונה? (טיקי-טקה)
2. תמנו 3 סוגי קבוצות (ספורט, פייסבוק, קבוצה בתנועת נוער, קבוצת רכישה, קבוצת למידה)
3. מיהו מלך הבישולים בישראל של 2018-2019? (דור מיכה- מכבי ת"א)
4. מי הקבוצה הישראלית הראשונה שהעפילה לשלב הבתים בליגת האלופות? (מכבי חיפה, 2002-2003)
5. מה שם הקבוצה שלנו? (אם אין שם-בחרים)

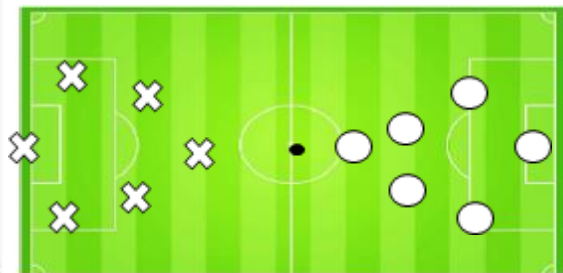
דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים

30 דק



משחקים משחק רגיל. בלי שום תוספת מתודית.

מסיים (משחק רגיל או מתודי):



דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים
* לראות שהשחקנים משחקים קבוצתי. * לראות שיש הרבה מסירות.	* לפרגן שיש מהלך קבוצתי יפה. * פחות לפרגן שמישהו מצליח לעבור את ההגנה לבד.	* משחק זה מקום שהרוחות בו מתלהטות. לשים לב * לראות שעושים מחצית ששותים

דגשים לשיחת סיכום:

אומרים לחניכים כל הכבוד על האימון. רואים שהם באמת קבוצה טובה. מחלקים להם חולצות בסוף האימון כדי להגביר את ההסמלה והזהות. או הפתעה אחרת (קולה, במבה), אם אין חולצות.