

מטרת האימון:

הכנה לקראת משחק או טורניר. מגבש את הקבוצה. ללמוד איך עומדים ואיפה מתמקמים על המגרש.

דגשים לשיחת פתיחה:

היום אנחנו נלמד קצת איך עומדים על המגרש. נלמד 2 פריסות על המגרש בקט רגל. 5X5 וב6X6 (כולל שוער). נבין שלכל אחד יש תפקיד והוא חשוב באותה מידה.

הסבר מילולי (אם יש צורך)		שרטוט התרגיל	
10 דק חימום מיוחד במקום הריצה הקלה בהתחלה עושים כמה דקות של ריצת התאבדות. מחלקים את המגרש ל-4 חלקים בעזרת קווים. רצים לקו הראשון, נוגעים בקו וחוזרים מהר לכיוון קו ההתחלה, נוגעים בקו ועושים שינוי כיוון ורצים לקו השני וכך הלאה עד שמשלימים מגרש הלוך חזור. אפשר לעשות כמה פעמים. מתיחות		חימום: 	
		דגשים מקצועיים * אפשר להקשות עם ספרינט בשריקה של המאמן. * הקצב מתחיל קל ומתגבר.	דגשים חינוכיים * אפשר להחליט שהקבוצה רצה ביחד.
15 דק תופסת משותפת תוחמים חלק במגרש ע"י קונוסים (או פשוט חצי מגרש). שחקן אחד בורח ושאר הקבוצה צריכה לתפוס אותו עם כדור. מי שעם הכדור אסור לו לזוז. אסור לזרוק את הכדור על השחקן הבורח, אלא רק לגעת בו עם הכדור כשאר הוא נמצא ביד של התופס.		מכין ספציפי: 	
		דגשים מקצועיים * להעיר על איפה מתמקמים במגרש כדי להיות יעילים! * לשים לב שלא יוצאים מהגבולות	דגשים חינוכיים * להחליף את הבורח. * לשים לב לילדים שאין להם כוח ולהפוך אותם לבורחים.
5 דק לימוד ועמידה על המגרש: * מחלקים את הקבוצה להגנה, קישור והתקפה במשחק של 5X5. * במשחק כזה הקישור עובד הרבה מאוד. הוא עולה שיש התקפה לאגפים ויורד להגנה לאגפים. המגן בהתקפה יכול להוביל כדור קצת אחרי החצי. המתקיף מגן על הקו הראשון ואז הוא נשאר יחסית פתוח כדי לקבל מסירה להתקפה מתפרצת. * במקרה של 6X6 מוסיפים מגן לאחד מהאגפים ומזיזים את המגן לאגף השני.		עיקרי א' (למידה והתנסות): 	
		דגשים מקצועיים * חשוב שהשחקנים יגידו מה לדעתם החוזק שלהם. * כולם חלק מהמערך הקבוצתי.	דגשים חינוכיים * לשים לב שהחברים לא יורדים אחד על השני ביחס לתפקידים שהם אומרים שהם טובים בהם.

הסבר מילולי (אם יש צורך)

שרטוט התרגיל

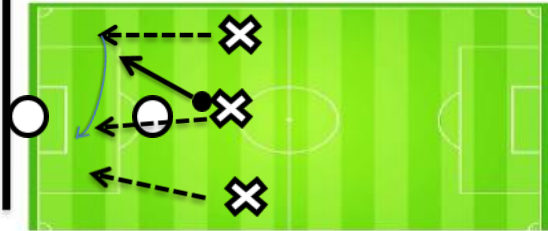
15 דק



עלייה להתקפה 1X3- הרמה:

מתחילים מהחצי שלשה יוצאת. השחקן באמצע עם הכדור. בינתיים האגפים רצים קדימה ופותחים בשביל לקבל מסירה. האגף שעם הכדור למסור ועושה תנועה פנימה. האגף השני מחכה בצד שלו קרוב יותר לשער למקרה והכדור יעבור את המרכז. מנסים לשים גול.

עיקרי ב':



דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים
	* להחליף את המגן ואת השוער * לראות שהם מחליפים תפקידים בהתקפה.	* לתת דגשים על התמקמות נכונה בהתקפה. וכמובן להרגיש את ההגנה. המטרה היא לשים גול.

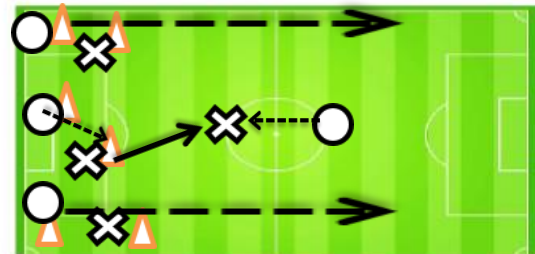
15 דק



ירידה נכונה להגנה:

מתחילים את התרגיל לכאורה איפה שהתרגיל האחרון נגמר. הרמה לא נכונה מובילה להתקפה מתפרצת. האגפים יורדים מהר למטה, החלוץ מפריע למגן שמנסה לסדר את המשחק והמגן מנסה שומר על החלוץ שפורץ מהר קדימה ומנסה לדחוק אותו לאגפים כדי לאלץ האטה או מסירה. ההתקפה פשוט מנסה לשים גול. לתרגיל כולו יש 10 שניות. במקרה והן עוברות זה ניצחון של ההגנה.

עיקרי ג':



דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים
	* לא חייבים שוערים	* לשים לב שכולם מחליפים בתפקידים. * לתת דגשים על העמידה הנכונה.

30 דק



משחק רגיל

מסיים (משחק רגיל או מתודי):



דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים
הפסקת שתייה באמצע המשחק.		* לשים לב לעמידה על המגרש. לתקן. * להחליף תפקידים בזמן המשחק.

דגשים לשיחת סיכום:

היום למדנו שכל אחד חשוב במגרש. אם יהיה מישהו שלא יעשה את העבודה שלו אנחנו לא נצליח כקבוצה. לא רק החלוץ חשוב כי הוא עושה גולים. כולנו נצליח כקבוצה. **שמים ידיים!**

