

אימון כושר | אימון קוארדינציה וחיזוק שרירי ליבה

חימום:

חימום רגיל שמותאם למרחקים קצרים. להשתדל לתת הרבה שינויי כיוון ודגש על זריזות. **ללמד** אותם את הקונספט של לעצור עם צעדים קטנים. חימום מפרקים- **חשוב**

תרגילי יציבות:

תרגילי יציבות עוזרים למנוע פציעות ומשפרים את תנועתיות הרגל. יכולים גם להשפיע על גמישות ועל זריזות.
כולם עומדים במעגל על רגל אחת (באמצע של כל תרגיל מחליפים רגל)
* שמים את הרגל השנייה בצד ימין ל-20 שניות ואז שמאל ל-20 שניות ואז קדימה 20 שניות ואז אחורה ואחרי 10 שניות להתחיל לרדת למטה כשהחזה מנסה לרדת לרצפה.
* בזוגות מתחבקים על הצד! הרגליים שבאמצע נשארות על הקרקע. הרגליים החיצוניות עושות סיבובים באוויר.
* כולם עומדים על הרגל החזקה שלהם. ועוצמים עיניים. כדי להקשות דוחפים אותם בקטנה. אחרי זה מבקשים מהם לדמיון שהרגל מצמיחה שורשים למטה למגרש. ושעכשיו הם לא יכולים לזוז. ואז מנסים לדחוף אותם שוב.

תרגילי יציבות- חיזוק שרירי ליבה:

חיזוק שרירי הליבה משפיע על היציבות. שרירי הבטן והגב הם אלה שתפקידם להחזיק את הגוף במצבים קיצוניים כמו שינויי כיוון מהירים ופעילות ממושכת.
* בטן סטטית- 3 סטים של 45 שניות
* שוכבים על הגב, מרימים קצת את הראש והגב מהרצפה, ועם ידיים צמודות לגוף מנסים לגעת עם יד ימין בברך ימין ועם יד שמאל בברך שמאל. זה קצת נראה כמו פינגווין בשכיבה.
* שוכבים על הבטן. שמים 2 ידיים מתחת לסנטר ועולים קצת למעלה. 3 סטים של 20
* מסיימים בבטן סטטית על הצד. 2 סטים של 45 שניות מכל צד. נשענים על מרפק ואז מרימים את הגוף כאשר הוא פונה לצד. אפשר גם להרים את היד השנייה כדי להגביר את הקושי.

תרגילי קוארדינציה:

סולם קוארדינציה או סלוטייפ על הרצפה בצורת סולם.
החניכים עושים תרגילים בטור:
1. קופצים על רגל אחת.
2. קופצים על שתי הרגליים.
3. צעדי סיכול.
4. ריצה אחורנית.
5. שני צעדים קדימה צעד אחד אחורה.



6. לקפוץ החוצה ימינה לקפוץ לאמצע בחזרה ואז לקפוץ שמאלה וככה להתקדם בסולם.
7. ריצה צידית
8. רגל רגל בכל שלב
9. רגל רגל בשלב ואז רגל באלכסון ימין ואז לחזור לאמצע ואז אלכסון שמאל.
10. תרגיל שבסופו קפיצה לנגיחה (עם כדור ספוג)
11. תרגיל שבסופו צריך להחזיר עם הרגל (עם כדור ספוג)
12. אפשר לעשות עוד **מלא** תרגילים. רק תחשבו על משהו ותעשו אותו.

אופציות למשחק כלשהו בין שתי קבוצות בסוף:

- כדורגל סיני
- טאצ'דאון עם כדור טניס- **דורש משנה זהירות**
- כדורעף בלונים עם ספסל באמצע או חבל.
- כדורסל בלונים עם פחים בשני הצדדים
- מירוץ שליחים