אימון בלונים-הכרות ותחרות

מטרות:

* שבירת הקרח בין החניכות
* אימון שמתאים להשתתפות ומאמץ ברמות שונות
* הכרות ראשונית של החניכות אחת עם השניה

פתיחה- הציגי את עצמך וסיפור אישי קצר איך הגעת ללהיות מאמנת, סבב שמות+איזה ספורט עשיתי שהיית קטנה.

משחק פתיחה:

4 מסירות- מתחלקות ל2 קבוצות, כל קבוצה צריכה להגיע ל4 מסירות רצופות בבלון כדי להשיג נקודה, אפשר להמשיך את הרצף של הנקודות עד שהקבוצה השניה חוטפת את הבלון.

אמרי: באימון הזה אתן תקבלו משימות יחידניות, בזוגות וקבוצתיות

שלב א' יחידניות

הערה: כדי לאפשר לכולן להשתתף ולך לראות את כולן במשימות בשלב הזה תחלקי את הקבוצה וכל פעם קבוצה מבצעת את התרגיל והקבוצה השניה מסתכלת/סופרת לקבוצה השניה. אחרת יש בלאגן.

ג'אגלינג : להחזיק 3 בלונים באוויר במשך דקה-

הכי גבוה : להעיף את הבלון הכי גבוה לגעת ברצפה ולהעיף שוב.

שיווי משקל: עליך להתקדם אצבעות עקב כאשר הבלון באוויר לאורך 30 מטר.

מכת פתיחה : מעיפות את הבלון במטח הכי רחוק עם כף יד פתוחה כמו בכדורעף. **הערה: רק במקרה שהחלל גדול מספיק**

ריצה : בלון מנופח בין הברכיים, עליכן לקפוץ או להתקדם איך שתרצו לקו וחזרה.

מלכת הבלונים : כולן מעיפות את הבלונים באוויר. המטרה שלך היא לחטוף כמה שיותר בלונים מהחברות בלי לתפוס את הבלון.

שלב ב' זוגות

תחרות ריצה: ניתן לבצע כתחרויות אישיות או שליחים, כשבלון מנופח נמצא בין הרגליים, כשמעבירים בלון מצד לצד בחדר בלי לתפוס אותו, כששניים אמורים להעביר אותו מנקודה לנקודה מבלי לתפוס בו בידיים (מוחזק גב לגב, חזה לחזה ועוד.

**שאלי**- איך רואים שאני שאפתנית (נגיד במשחקים)? איפה זה עוד מתבטא?

**פעילות  בזוגות**–

סקואטים : גב אל גב עם הבלון החברות צריכות להשען בעדינות ולרדת לסקווט (על זמן)

מריצה : אחת נושפת על הכדור והשניה מרימה לה את הרגליים

מסלול מכשולים: כל זוג צריך לעבור במתווה כשאר הבלון חייב לגעת ברצפה כל הזמן.

כפיפות בטן : נשכבות עם הרגלים כפופות כאשר קצות האצבעות של החברה צמודות לשלך. להעביר את הבלון אחת לשניה בלי לתפוס את הבלון.

שאלי: איך נראות החברויות שלי? מי חברה שלי? להתחרות בזוג זה יותר תחרותי או פחות?

**פעילות בקבוצות**–

רצוי להכין לקראת הפעילות הקבוצתית מלאי של בלונים העולה על מספר הקבוצות.

מתחלקות לקבוצות (4-6 משתתפים) אוחזים ידיים ולא מרפות למשך כל המשחק. מטרתם היא: לבעוט בבלון ולהעבירו מאחד לשני מבלי שיגע ברצפה.

להדוף את הבלון בכל דרך יצירתית שיבחרו, מאחד לשני מבלי שיגע ברצפה. ניתן לשחק עם יותר מבלון אחד.

צוות אוויר: מחלקים את אזור המשחק באופן שווה בין הקבוצות, עליהם לשמור על בלונים בתוך שטחם **ובלי שיגע ברצפה,** כמובן בלי לתפוס אותו. ניתן להוסיף בלונים נוספים על מנת להקשות על הקבוצות.

אוויר יבשה: מתחלקים לשתי קבוצות. על קבוצה אחת לחבוט בבלון ולא לאפשר לו לגעת ברצפה ואילו על הקבוצה השנייה לחבוט בבלון על מנת שייגע ברצפה. אם הבלון נגע ברצפה זוכה הקבוצה המורידה ומתחלפים בתפקידים.

שתי קבוצות עומדות זו מול זו, כשבמרכז המרחב מסומן קו חוצץ. כל קבוצה מקבלת ארבעה בלונים. על כל קבוצה להעביר את הבלונים שבתחומה לאזור הקבוצה השנייה למבלי שיתפוצצו או יגעו ברצפה. מנצחת הקבוצה שהעבירה ראשונה את ארבעת בלוניה לאזור הקבוצה השניה.

שאלי: איך הרגשת בקבוצה שלך? הרגשת שיש לך מקום? איך התחרותיות השפיעה עליך בקבוצה?

סיכום:

בקבוצה השנה תהיה גם תחרות אבל אנחנו נכיר בה ולא נתן לה להשתלט לנו על ההנאה ועל החברויות בינינו. חלקנו תחרותיות יותר וחלקנו פחות ולחלק מאיתנו עוד לא ממש ברור מה אני מרגישה כלפי תחרות בכלל ... מקווה שתשימו לב לזה באימונים הבאים.

עוד רעיונות

כדורסל בלונים: מגדירים במרחב שני שטחים ומחלקים את המשתתפים לשתי קבוצות. כל קבוצה בוחרת משתתף שיעמוד על כיסא בקצה המגרש של הקבוצה  השנייה ויחזיק בידיו חישוק או יצור מידיו צורת חישוק עגולה. מטרת הקבוצות היא לקלוע כמה שיותר לסל הקבוצה השנייה. בדומה למשחק כדורסל המשחק מתחיל כאשר המנחה מעיף את הבלון במרכז המגרש לאוויר.                                  חוקים: אסור ללכת עם הבלון, ההתקדמות עימו נעשת באמצעות מסירות בלבד. בלון הנוגע ברצפה – עובר לקבוצה השנייה. זוכה הקבוצה אשר קלעה את מירב הנקודות לסל הקבוצה השנייה.

9. תחרות איסוף בלונים. מחלקים את המשתתפים לשתי קבוצות. לכל קבוצה מסומן עיגול על הרצפה כנקודת איסוף הבלונים. מפזרים בין ששה לעשרה בלונים ומחלקים לכל משתתף צלחת חד פעמית.  על המשתתפים לחבוט בבלונים בעזרת הצלחת על מנת לרכזם אל נקודת האיסוף המסומנת על הרצפה.  (אסור לגעת בידיים). מנצחת הקבוצה שאספה ראשונה את מירב הבלונים.
10. מרוץ  שליחים. מחלקים את המשתתפים לשתי קבוצות המסודרות בטורים. מסמנים נקודת זינוק של הקבוצות, אליה הם צריכים לחזור ואת הנקודה אליה הם צריכים להגיע.  קובעים את אופן הריצה (בלון בין הרגליים, על הגב, עם בלון מונח על צלחת חד פעמית,  זריקת בלון באוויר...)

עם השמע האות מהמנחה, יוצאים למרוץ הראשונים מכל קבוצה כשהם אוחזים בבלון באופן שנקבע. כשהם חוזרים, מעבירים את הבלון לילד הבא אחריהם בטור ועוברים לעמוד בסופו.  המרוץ מסתיים כאשר הילד הראשון חוזר לעמוד בראש הטור.

ניתן להפעיל גם כתחרויות אישיות.