

דגשים לשיחת פתיחה:

אנחנו נמלא את הטופס שמילאנו בתחילת שנה. אני רוצה לראות אם אתם מעריכים את עצמכם אחרת. ובמה אתם בוחרים להשתפר במחצית השנה השנייה. נעבור בדיוק את אותו אימון שעברנו אז.

הסבר מילולי (אם יש צורך)		שרטוט התרגיל						
חימום רגיל + מתיחות דון קישוט: כל הקבוצה עומדת במעגל רחב חוץ משני שחקני הגנה שעומדים במרכז המעגל. מטרת הקבוצה היא לפגוע בשחקן ההגנה הכחול. מטרת שחקן ההגנה השחור היא להגן עליו ולהדוף בגופו (בלי ידיים) את הכדור. אסור להם לצאת מהמעגל.		חימום:						
10 דק'	<table border="1"> <tr> <th>דגשים בטיחותיים</th><th>דגשים חינוכיים</th><th>דגשים מקצועיים</th></tr> <tr> <td>* לראות שלא בועטים עליהם חזק מדי. ולא מכוונים לראש.</td><td>* לומר להם לשים לב למתיחות שבאימונים הקרובים כל אחד מהם יעביר מתיחות לכולם.</td><td>* חימום טוב לפני אימון תחנות. צריך שהחלק יהיה קבוצתי.</td></tr> </table>	דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים	* לראות שלא בועטים עליהם חזק מדי. ולא מכוונים לראש.	* לומר להם לשים לב למתיחות שבאימונים הקרובים כל אחד מהם יעביר מתיחות לכולם.	* חימום טוב לפני אימון תחנות. צריך שהחלק יהיה קבוצתי.	
דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים						
* לראות שלא בועטים עליהם חזק מדי. ולא מכוונים לראש.	* לומר להם לשים לב למתיחות שבאימונים הקרובים כל אחד מהם יעביר מתיחות לכולם.	* חימום טוב לפני אימון תחנות. צריך שהחלק יהיה קבוצתי.						
אימון תחנות: יהיו תחנות שונות שמלמדות תרגילים אישיים שאפשר לעבוד עליהם בבית או במגרש לבד וזה משפר אותך. בעיטה: א. מנקודה קבועה במגרש בועטים מחלקים את השער לשישה חלקים (בראש), ומכריזים מספר ובוועטים בעיטה לכיוון המספר הזה. ב. מתחילים מאמצע המגרש, נותנים מסירה חלשה לכיוון אחד מחלקי המגרש, רצים אחרי המסירה ונותנים בעיטה בתנועה. מבלי לעצור את הכדור.		ב'						
7 דק'	<table border="1"> <tr> <th>דגשים בטיחותיים</th><th>דגשים חינוכיים</th><th>דגשים מקצועיים</th></tr> <tr> <td></td><td></td><td>* בעיטה טובה ומדויקת * לשים לב שהם מכינים לעצמם לכל מיני כיוונים.</td></tr> </table>	דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים			* בעיטה טובה ומדויקת * לשים לב שהם מכינים לעצמם לכל מיני כיוונים.	
דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים						
		* בעיטה טובה ומדויקת * לשים לב שהם מכינים לעצמם לכל מיני כיוונים.						
מסירה: א. מכמה מקומות במגרש מנסים להעביר מסירה טובה וחזקה שתפגע בקורה. ב. יוצאים מחצי המגרש בריצה ומוסרים לקורה כך שהכדור חוזר אלייך ואז בנגיעה מעבירים מסירה שנייה לכיוון הקורה השנייה. כושר: א. ריצות התאבדות ב. בטן סטטית ג. אופנוע על קיר ויציאה לספרינט. ד. דלגית, אם יש.		מסירה ב'						
14 דק'	<table border="1"> <tr> <th>דגשים בטיחותיים</th><th>דגשים חינוכיים</th><th>דגשים מקצועיים</th></tr> <tr> <td>הפסקת שתייה</td><td></td><td></td></tr> </table>	דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים	הפסקת שתייה			
דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים						
הפסקת שתייה								

הסבר מילולי (אם יש צורך)		שרטוט התרגיל	
14 הגנה: א. ריצה צידית של צעדים קטנים. אם יש מרצפות אז צעד במרצפת. ב. ריצה אחורה, מבט קדימה. הגוף מוטה ימינה שתי צעדים אחורה ומשנים את הנטייה של הגוף שמאלה. ג. משלבים בין 2 התרגילים. כדור (שליטה): א. מצד לצד מעבירים עם סוליית נעל ימין את הכדור שמאלה. רגל שמאל עוצרת את הכדור וממשיכה את התרגיל. ב. ספרינט עם כדור. לנסות להשאיר את הכדור כמה שיותר ליד הרגל. לנסות בשתי הרגליים.			
דגשים בטיחותיים		דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים

14 קבלת כדור: א. מסירה לעצמי לגובה וקבלה עם הראש, עם החזה, עם הברך ועם הרגל. בדגש על מסירה לעצמי לכיוון שאליו ארצה לצאת אחרי המהלך. ב. מול קיר. אותו הדבר. דגש על עוצמה. הכדור צריך לחזור אלייך בעוצמה גבוהה מהקיר. הרמה: א. עומדים באמצע המגרש בצד שלו (מדמה קרן). מרימים כדור. הכדור חייב ליפול בתוך העיגול של אמצע המגרש. חשוב לנסות משני הצדדים. ב. יוצאים מנקודה במגרש עד שמגיעים לנקודה ממנה הרמנו ונתוך כדי תנועה מנסים להרים לאותו עיגול.			
דגשים בטיחותיים		דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים
			* הרמה: אפשר להקשות ולעשות ריבוע קטן יותר מ-4 קונוסים/ חפצים. או לצייר עם גיר.

משחק רגיל		מסיים (משחק רגיל או מתודי):	
דגשים בטיחותיים		דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים
* יש כפפות לשני השוערים		* לוודא שיש חילופים בתפקידים על המגרש כדי לאפשר לכולם להתאמן.	* לעודד שחקנים לנסות להשתפר במה שהם טענו שהם זקוקים לשיפור.

דגשים לשיחת סיכום:

2 שיספרו על מיומנות שהם מרגישים שהשתפרו בה מתחילת שנה. לשאול אותם האם הם התאמנו ואיך. לשים דגש על הרצון להמשיך להשתפר למחצית השנה הקרובה לפרגן לכולם. מסיימים אימון עם ציור.