

מטרת האימון:

החניכים יתנסו בשלל תרגילים שבהם הדגש הוא להשתפר ולא לוותר עד שמצליחים. להראות שאפשר.

דגשים לשיחת פתיחה:

היום יהיה לנו אימון מיוחד. היום כל אחד הולך לחתום מולי על היכולות שלו ולהשתפר. הוא הולך להשתפר אך ורק על ידי מאמץ. לא מפסיקים עד שעומדים ביעד.

הסבר מילולי (אם יש צורך)		שרטוט התרגיל							
10  חימום פשוט: בלי ספרינטים ותרגילי כוח		חימום: 							
<table><tr><th>דגשים בטיחותיים</th><th>דגשים חינוכיים</th><th>דגשים מקצועיים</th></tr><tr><td></td><td></td><td>* שכולם יעשו ביחד את החימום</td></tr></table>		דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים			* שכולם יעשו ביחד את החימום		
דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים							
		* שכולם יעשו ביחד את החימום							

15  חימום מתודי: עכשיו נעשה כמה תרגילי חימום בהם כל אחד מהחניכים יאמר למאמן יעד שלו לתרגיל: א. ספרינט- כמה זמן לחצות את המגרש בספרינט. ב. שכיבות סמיכה- כמה שכיבות סמיכה. ג. בטן סטטית- כמה זמן עושים.		מכין ספציפי: 							
<table><tr><th>דגשים בטיחותיים</th><th>דגשים חינוכיים</th><th>דגשים מקצועיים</th></tr><tr><td>* צריך לראות שהחניכים לא מותחים את עצמם יותר מדי. * הפסקת שתייה אחרי.</td><td>* תעודד את החניכים להעלות את הרף שלהם. * תשאל אותם מה הם צריכים כדי להצליח.</td><td>* תראו שהחניכים לא עפים על עצמם וגם לא מוותרים. * צריך לנסות עד שמצליחים!</td></tr></table>		דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים	* צריך לראות שהחניכים לא מותחים את עצמם יותר מדי. * הפסקת שתייה אחרי.	* תעודד את החניכים להעלות את הרף שלהם. * תשאל אותם מה הם צריכים כדי להצליח.	* תראו שהחניכים לא עפים על עצמם וגם לא מוותרים. * צריך לנסות עד שמצליחים!		
דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים							
* צריך לראות שהחניכים לא מותחים את עצמם יותר מדי. * הפסקת שתייה אחרי.	* תעודד את החניכים להעלות את הרף שלהם. * תשאל אותם מה הם צריכים כדי להצליח.	* תראו שהחניכים לא עפים על עצמם וגם לא מוותרים. * צריך לנסות עד שמצליחים!							

20  אימון תחנות- מתחייבים על יעד מול המאמן: * מסלול מכשולים עם כדור: לבנות מסלול מכשולים מסלול, תרגילים ובעיטה לשער. להתחייב על זמן שבו עושים אותו הכי מהר. * בעיטות למשקוף: שמים קונוס 3 מטר אחרי החצי ומשם צריך לפגוע במשקוף. מתחייבים על כמה פעמים. * הקפצות: כמה הקפצות הוא מצליח. * זוגות מהאוויר: כמה מצליחים בזוג להקפיץ מהאוויר		עיקרי א' (למידה והתנסות): 							
<table><tr><th>דגשים בטיחותיים</th><th>דגשים חינוכיים</th><th>דגשים מקצועיים</th></tr><tr><td></td><td>* תעודד את החניכים להעלות את הרף שלהם. * צריך לשים לב שלא מתפתחת אווירה תחרותית מדי.</td><td>* תדגישו לחניכים שכל אחד יכול להיות טוב במשהו אחר. * צריך לנסות עד שמצליחים!</td></tr></table>		דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים		* תעודד את החניכים להעלות את הרף שלהם. * צריך לשים לב שלא מתפתחת אווירה תחרותית מדי.	* תדגישו לחניכים שכל אחד יכול להיות טוב במשהו אחר. * צריך לנסות עד שמצליחים!		
דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים							
	* תעודד את החניכים להעלות את הרף שלהם. * צריך לשים לב שלא מתפתחת אווירה תחרותית מדי.	* תדגישו לחניכים שכל אחד יכול להיות טוב במשהו אחר. * צריך לנסות עד שמצליחים!							

הסבר מילולי (אם יש צורך)

שרטוט התרגיל

15 דק



יעד קבוצתי- 2 תרגילים שאפשר לבחור:
 * פנדל למאמן: לקבוצה יש 5 דקות להכניס כמות גולים למאמן שהם מתחייבים עליה מראש.
 * באוויר קבוצתי: כל הקבוצה מתמסרת באוויר עד שהם מגיעים ליעד שעליו הם התחייבו מול המאמן.

עיקרי ב':



דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים
* לראות שכל הקבוצה משתתפת * לעודד אותם ליעד גבוה. שיתאמצו.	* לראות שהקבוצה לא מדירה את השחקנים היותר חלשים כדי להצליח.	

עיקרי ג':



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
* השחקנים משחקים קבוצתי.	* לפרגן שיש מהלך קבוצתי יפה.	* משחק זה מקום שהרוחות בו מתלהטות. לשים לב לראות שעושים מחצית ששותים

דגשים לשיחת סיכום:

היה לנו אימון מיוחד היום. שימו לב שהדרך להשתפר נעוצה ביכולת שלכם לא לוותר לעצמכם. מי פה הרגיש שהוא הצליח משהו שהוא לא הצליח עד כה? יופי, תמשיכו לעבוד על הדברים. גם כקבוצה.

