

מטרת האימון:

לחזק את היכולות ההתקפיות. לימוד יכולת בסיסית במשחק הכדורגל.

דגשים לשיחת פתיחה:

היום נתאמן על יכולת בסיסית המשחק הכדורגל. הנגיחה. וככה גם נעשיר את המשחק שלנו. זה ייתן לנו הרבה בהתקפה אם נדע להרים למרכז ולייצר איום על השער בנגיחה.

הסבר מילולי (אם יש צורך)		שרטוט התרגיל							
0  חימום רגיל + מתיחות		חימום: 							
<table><tr><th>דגשים בטיחותיים</th><th>דגשים חינוכיים</th><th>דגשים מקצועיים</th></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>		דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים					
דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים							
10  טאצ'דאון ראש: משחק טאצ'דאון רגיל רק שהסיומת שמביאה נקודה צריכה להיות בנגיחה. מה שזה אומר שאם רוצים להשיג נקודה אז החבר צריך למסור ובמקום לתפוס צריך לנגוח לשער.		מכין ספציפי: 							
<table><tr><th>דגשים בטיחותיים</th><th>דגשים חינוכיים</th><th>דגשים מקצועיים</th></tr><tr><td>* לראות שלא פוגעים במישהו כשהוא שולח את הראש לכדור.</td><td></td><td>* לשים לב לנגיחות שלהם כדי להעיר אחרי זה בלימוד.</td></tr></table>		דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים	* לראות שלא פוגעים במישהו כשהוא שולח את הראש לכדור.		* לשים לב לנגיחות שלהם כדי להעיר אחרי זה בלימוד.		
דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים							
* לראות שלא פוגעים במישהו כשהוא שולח את הראש לכדור.		* לשים לב לנגיחות שלהם כדי להעיר אחרי זה בלימוד.							
0  לימוד: * המגע עם הכדור תמיד צריך להיעשות עם אזור המצח. מעת לעת, שחקן יכול להשתמש בחלק העליון של הראש כדי להקפיץ הלאה כדור מוגבה או מזריקת חוץ. * עמידה יציבה, רגל אחת קדימה ואחת אחורה * העיניים תמיד פקוחות! (לפחות עד רגע הפגיעה) וקבועות על הכדור. * פיו של השחקן צריך להיות סגור! התנסות: 21 עם נגיחות		עיקרי א' (למידה והתנסות): 							
<table><tr><th>דגשים בטיחותיים</th><th>דגשים חינוכיים</th><th>דגשים מקצועיים</th></tr><tr><td></td><td></td><td>* לראות שהם מיישמים את העקרונות שלמדנו.</td></tr></table>		דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים			* לראות שהם מיישמים את העקרונות שלמדנו.		
דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים							
		* לראות שהם מיישמים את העקרונות שלמדנו.							

הסבר מילולי (אם יש צורך)

שרטוט התרגיל

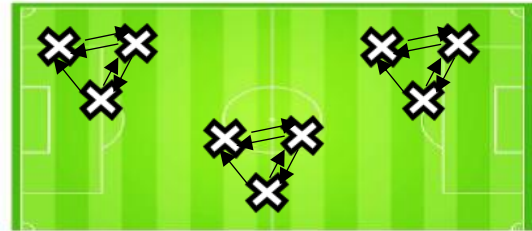
15 דק



תרגול בשלוש:

שלישיות עם 2 כדורים רחוקים מטר וחצי אחד מהשני. אחד נוגח והשניים מוסרים לו לראש. לצד אחד הוא נוגח חזרה לידידו של המוסר ולשני הוא נוגח לרגליו. * מגדילים את המרחק. אחד מוסר לשני והוא נוגח לשלישי שמוסר לראשון שנוגח לשני וכן הלאה.

עיקרי ב':



דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים
* לעבור בין השחקנים לראות שנוגחים כמו שצריך.	* לראות שמחליפים בין הנוגחים בהתחלה.	* הפסקת שתייה

15 דק



נגיחה התקפית:

* נגיחה בזמן התקפה דורשת קפיצה מעל המגן בזמן הנכון וזה דורש אימון רב. * עושים טור במרחק גדול מהשער וכל אחד עושה סלאום המאמן זורק לו לרחבה והוא נוגח לתוך השער. * אחרי זה מוסיפים מגן פאסיבי לקפוץ מעליו.

עיקרי ג':



דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים
* לעשות את הסלאום כמו שצריך. * לקפוץ גבוה ולנוח כמו שצריך.	* אפשר גם לעשות לצד השני.	* לראות שהם נוחתים כמו שצריך.

30 דק



משחק רגיל

אם שמים גול בנגיחה זה 2 נקודות.

מסיים (משחק רגיל או מתודי):



דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים
	* לעודד אותם להשתמש בנגיחות	* לעשות באמצע הפסקת שתייה

דגשים לשיחת סיכום:

היום למדנו את יכולת הנגיחה. כדאי לנו להשתמש בזה במהלך המשחקים כדי לגוון את ההתקפות שלנו. **לשים ידיים!**