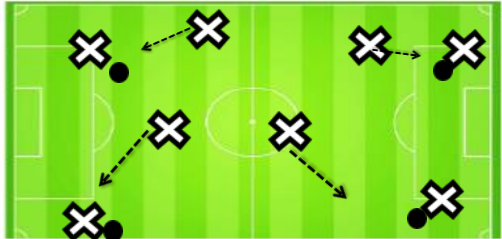
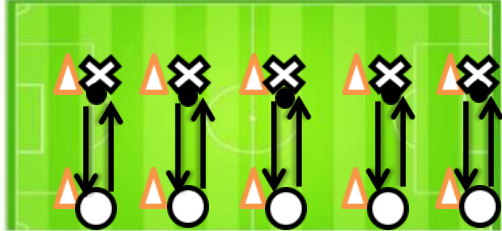


### מטרת האימון:

האימון הוא אימון ראשון. הוא נועד להתחיל את ההיכרות בין חברי הקבוצה ולהתחיל לגעת ביכולת הכי בסיסית בכדורגל. מסירות.

### דגשים לשיחת פתיחה:

סבב שמות, ברוכים הבאים לחלוץ, הסבר על הקבוצה ועל השנה שהולכת להיות. על ההרשמה אם היא חלק מהקבוצה. לשדר לקבוצה שפה זה מרחב בטוח להתאמן ולעשות כף. הפעם נתמקד במסירות.

| הסבר מילולי (אם יש צורך)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                 | שרטוט התרגיל                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>* חימום רגיל + מתיחות</b></p> <p>10 דק</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                 | <p><b>חימום:</b></p>                       |
| <p><b>דגשים בטיחותיים</b></p> <p>* לוודא שהם לא מציקים אחד לשני בחימום.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p><b>דגשים חינוכיים</b></p> <p>* לראות שכולם משתתפים בחימום. חימום זה חשוב.</p>                                | <p><b>דגשים מקצועיים</b></p> <p>* חשוב לעשות חימום סטנדרטי שיהיה בפתיחה של כל האימונים. * מתיחות מלמעלה למטה.</p>            |
| <p><b>ריצת היכרות:</b></p> <p>10 דק</p> <p>חצי מהקבוצה עם כדור והחצי השני לא. רצים במגרש. שהמאמן שורק, מתחלקים לזוגות עם כדור: * מתמסרים * המאמן שואל שאלת היכרות אחת: שחקן אהוב, קבוצה אהובה, איזה עמדה אני משחק, כמה אחים, מאכל אהוב. * ממשיכים להסתובב וממשיכים לשאול שאלות.</p>                                                         |                                                                                                                 | <p><b>מכין ספציפי:</b></p>               |
| <p><b>דגשים בטיחותיים</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p><b>דגשים חינוכיים</b></p> <p>* לראות שהם באמת עונים על השאלות.</p>                                           | <p><b>דגשים מקצועיים</b></p> <p>* להסתכל על המסירות. להבין אם יש מה לתקן לפני שמסבירים.</p>                                  |
| <p><b>לימוד:</b></p> <p>15 דק</p> <p>* מחליטים למי רוצים למסור ולאן. * ממקמים את הכדור במקום נכון ביחס לגוף. * מוסרים עם החלק הפנימי של הרגל, רגל שניה מכוונת ומייצבת, ממשיכים את התנועה של הרגל. <b>התנסות:</b> * מתנסים במסירות מדויקות בזוגות בין 2 קונוסים. * <b>תחרות</b> - המאמן מודד דקה וכולם סופרים בקול את כמות המסירות שלהם.</p> |                                                                                                                 | <p><b>עיקרי א' (למידה והתנסות):</b></p>  |
| <p><b>דגשים בטיחותיים</b></p> <p>* <b>הפסקת שתייה</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p><b>דגשים חינוכיים</b></p> <p>* לפרגן על מסירות טובות גם לשחקנים הפחות טובים. * זה הזמן להבין את היכולות.</p> | <p><b>דגשים מקצועיים</b></p> <p>* מסירות מדויקות. למרות שהם רגילים למסירות אחרות. * להשאיר את הכדור על הקרקע.</p>            |

**הסבר מילולי (אם יש צורך)**

**שרטוט התרגיל**

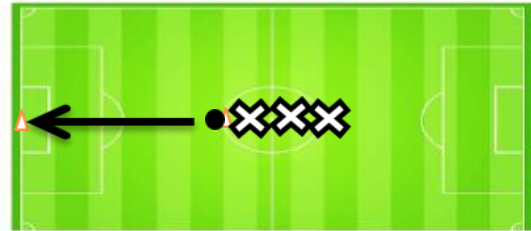
10 דק



**הפס המדויק:**

מעמידים את הקבוצה מול השער על הטבעת שמרכז המגרש בטור. כאשר במרכז השער יש קונוס. המטרה של כל אחד היא לתת פס מדויק שיפגע בקונוס. הראשון שצובר 5 נקודות (או יותר- תלוי בגודל הקבוצה) מנצח.

עיקרי ב':



| דגשים מקצועיים                                                                       | דגשים חינוכיים                                                | דגשים בטיחותיים |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------|
| * אפשר לעשות עוד טור לכיוון השער השני כדי לחסוך זמן.<br>* מי שמצליח, שיבעט חזק יותר. | * לראות שכולם משתתפים ושלא חוטפים את המקום של השחקנים האחרים. |                 |

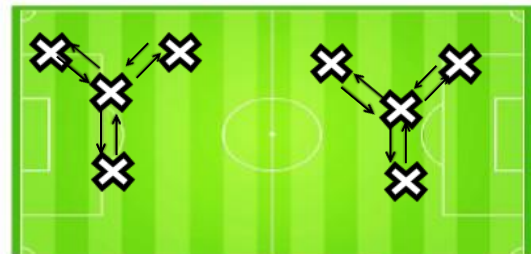
15 דק



**מסירות עם העיניים למעלה:**

מתארגנים ברביעיות שאחד מהשחקנים באמצע ולוקחים מרחק של 5 מטר אחד מהשני. המטרה היא למסור לשחקן באמצע. כאשר שחקן מוסר לו, השחקן שבאמצע מרים כמות אצבעות מ-1 עד 5 והשחקן המוסר צריך להסתכל עליו ולומר את המספר. כל כמה דקות מחליפים את השחקן שבאמצע.

עיקרי ג':



| דגשים מקצועיים                                                                         | דגשים חינוכיים | דגשים בטיחותיים |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|
| * חשוב לעלות את המהירות כדי שהתרגיל יאתגר את השחקנים.<br>* לראות שהם מרימים את העיניים |                |                 |

30 דק



**משחק רגיל + חוק**

לפני כל גול חייבים לעשות לפחות 4 מסירות.

**מסיים (משחק רגיל או מתודי):**



| דגשים מקצועיים                                                              | דגשים חינוכיים                                                     | דגשים בטיחותיים            |
|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| * לראות שבאמת יש מסירות ולא מסמנים וי עם מסירות בהגנה ועושים מבצעים אישיים. | * אם זה ממש קשה להם, אפשר לעשות רבע שעה ראשונה ככה ורבע שעה רגילה. | * הפסקת שתייה באמצע המשחק. |

**דגשים לשיחת סיכום:**

חברים, אנחנו הולכים להתאמן כל השנה ביחד. התחלנו היום מהבסיס של הבסיס. בואו נמשיך את העבודה הטובה שעשינו באימון הזה ונשקיע באימונים הבאים. **כולם לשים ידיים!**

