

מטרת האימון:

לרומם את הכדורגל הישראלי ואת השחקנים הגדולים שלו. ברובם היו שחקנים התקפיים.

דגשים לשיחת פתיחה:

היום נחגוג את הכדורגל הישראלי לכבוד יום העצמאות באימון מיוחד. נזכיר באימון חמישה שחקנים גדולים: חיים רביבו, אייל ברקוביץ', יוסי בניון, אלי אוחנה ומוטליה שפיגלר. ונזכור שכדורגל ישראלי אולי הוא לא הכי מדהים בעולם. אבל הוא שלנו!

הסבר מילולי (אם יש צורך)		שרטוט התרגיל
חימום ישראלי: ריצת אוורון (ע"ש אלון מזרחי) ריצת אקדחים (ע"ש ערן זהבי) ריצת ראש למעלה (ע"ש אריק בנאדו) ריצה על רגל אחת (ע"ש מאור בזוגלו) מתיחות		חימום:
10 דק		
דגשים בטיחותיים * הכל בצחוק ובכיף אבל צריך להיזהר מהריצות החדשות.	דגשים חינוכיים * חשוב לומר שהכל בצחוק והמטרה היא ליהנות ביחד.	דגשים מקצועיים
"חיי שרה" (או כל אחד ואיך שהוא קורא לזה): המשחק הכי ישראלי והכי מוכר מהילדות. "חיי שרה" או "שבויים". משחקים רגיל עם היד. עדיף עם כדור ספוג. אפשר גם עם כדורגל. פגיעה בראש היא לא חוקית!		מכין ספציפי:
10 דק		
דגשים בטיחותיים * להיזהר מפגיעות בראש * אם חניך זורק חזק מדי ומכאיב אז לומר לו לזרוק חלש יותר.	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים * מי שתופס פוסל את מי שזרק * מותר לזרוק לרגליים. שיהיה קשה
1. חיים רביבו: נתחקה אחר וולה מטורף שחיים רביבו עשה שהוא שיחק בפנבאחציה הטורקית. טור אחד מתקדם עם הכדור עד צד המגרש ומרים לאמצע תוך כדי תנועה. מהטור השני יוצאים בריצה למרכז ומנסים להכניס גול עם הוולה. 2. אייל ברקוביץ': אייל ברקוביץ' היה ככל הנראה השחקן הכי מצליח בחו"ל (ערן זהבי גם די גדול). ההשפעה שלו על הליגה האנגלית קרתה בעיקר בזכות יכולת מסירה פנומנלית. תרגיל מסירה בין קונוסים לחלוץ שבועט. אסור לכדור לפגוע בקונוסים.		עיקרי א' (למידה והתנסות):
15 דק		
דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים רביבו ברקוביץ'	דגשים מקצועיים * בברקוביץ' - אם קל לקבוצה אפשר לקרב את הקונוסים

הסבר מילולי (אם יש צורך)

שרטוט התרגיל

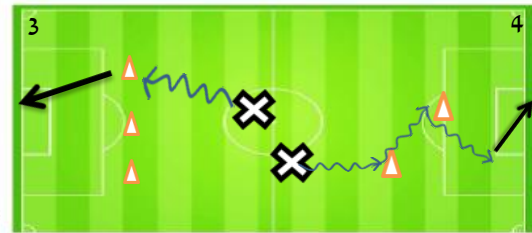
15 דק



3. **מוטלה שפיגלר**: במונדיאל מקסיקו '70 מוטלה שפיגלר הקביע מבעיטה רחוקה לפינה של השוער השבדי ובכך כבש את הגול היחידי שישראל הבקיעה במונדיאל. טור של שחקנים. כדרור קל ובעיטה ממרחק רב. המאמן אומר לאיזה קונוס.

4. **אלי אוחנה**: אלי אוחנה ידוע בתור אחד החלוצים הגדולים אי פעם. במשחק נגד פתח תקווה היה אפשר לראות את אחד הגולים היפים שלו. טור יוצא ובכדרור עושה שינויי כיוון מול קונוסים שמדמים מגן ולבסוף כובש לפינה הרחוקה.

עיקרי ב':



דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים
* באוחנה אפשר לשים גם הגנה סטטית.	אוחנה שפיגלר	* לעשות בעדינות את השינוי כיוון. זה גורם עיקרי לפציעות.

10 דק



5. **יוסי בניון**: אחרון חביב הוא אחד מהשחקנים הגדולים של ישראל עם קמפיין מאוד מרשים בליברפול. במיוחד הגול שהכניס בשמינית גמר האלופות מול ריאל מדריד בנגיחה. טור אחד מרים ממצב סטטי. שחקן מתמקם ברחבה. ומחכה להרמה כדי לנגוח. גול נחשב רק אם הוא בנגיחה. השחקן שהרים מחליף את השחקן הנוגח. **שחקן צריך להגיע ל-5 נקודות.** הרמה מוצלחת שווה נקודה אחת, נגיחה שווה גם נקודה אחת.

עיקרי ג':



דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים
* נגיחה בקפיצה שווה יותר מנגיחה רגילה.		

30 דק



משחק רגיל

מסיים (משחק רגיל או מתודי):



דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים
		* הפסקת שתייה באמצע * שוערים עם כפפות

דגשים לשיחת סיכום:

טוב, אז היה לנו כיף להכיר קצת כוכבים בכדורגל הישראלי לדורותינו. תזכרו, זה הליגה שלנו. המשחק שלנו. וחשוב שנדע גם לאהוב אותה בתור אזרחים במדינה. לאהוב ולשפר אותה.

