

מטרת האימון:

להצליח להתמסר באופן יותר מקצועי. כל אחד עושה את המקסימום. גם שהוא לא עם הכדור.

דגשים לשיחת פתיחה:

היום אנחנו נלמד להתמסר באופן יותר קבוצתי. אנחנו נלמד שגם אם אנחנו בלי כדור, יש למה לזוז וללכת.

הסבר מילולי (אם יש צורך)		שרטוט התרגיל
1. חימום מתודי - שחקן אחד בורח ברחבי המגרש. לכל השאר יש כדור. הם צריכים לנגוע בו עם הכדור. מי שהכדור אצלו, אסור לו לזוז. הם צריכים להתמסר ביד עד שהם מצליחים. 2. המשך חימום רגיל 3. מתיחות		חימום:
דגשים בטיחותיים * להיזהר מהריחה לצד של המגרש. בדרך כלל יש שם חול. * שלא יחסמו אותו בגופם.	דגשים חינוכיים * הקבוצה צריכה לעבוד יחד. שכולם יגעו בכדור.	דגשים מקצועיים * לא לזרוק את הכדור - רק בנגיעה * שהבורח יהיה טוב וזריז. * לומר לעשות מסירות קצרות
משחק המסירות: כל הקבוצה עומדת במעגל ומתמסרת. יש סדר למסירות אותו הם צריכים לזכור. * עכשיו אומרים שכל שחקן שמוסר צריך לרוץ למקום של השחקן אליו מסר. * עכשיו יוצאים מהמעגל והשחקנים תמיד חייבים להיות בתנועה. * כדאי להקשות עם שחקן הגנה או שניים. (ראה שרטוט)		מכין ספציפי:
דגשים בטיחותיים * לשחרר אחרי להפסקת שתייה	דגשים חינוכיים * לתת להם להיכשל * אחר כך להנחות אותם איך להצליח. * לומר שהדרך להצליח - קבוצה.	דגשים מקצועיים * דגש על מסירות מדויקות. * השחקנים שמוסרים אליהם צריכים להיות בקו נקי למסירה.
הסבר: אנחנו תמיד ננסה לזוז כמה שיותר על המגרש. מכמה סיבות: א. לוקחים אתנו מגן בדרך כלל ב. מבלבל את הגנה ג. פותחים תאי שטח חדשים תרגיל 1X3: שתי קבוצות של 4 (3 תוקפים ו-1 מגן) כל קבוצה בשטח מלבני מסומן וביניהם שטח מלבני נטרלי. צריכים להעביר מסירה ביניהם. תראו דגשים מקצועיים.		עיקרי א' (למידה והתנסות):
דגשים בטיחותיים * להיזהר מאגרסיביות יתר של שחקני ההגנה.	דגשים חינוכיים * להחליף שחקני הגנה * שחקני ההתקפה צוחקים על שחקני ההגנה	דגשים מקצועיים * להעביר מינימום 3 ומקסימום 5 מסירות ביניהם לפני. * השחקן שמעביר צריך לכדרר לשטח הניטרלי ולמסור משם.

הסבר מילולי (אם יש צורך)

שרטוט התרגיל

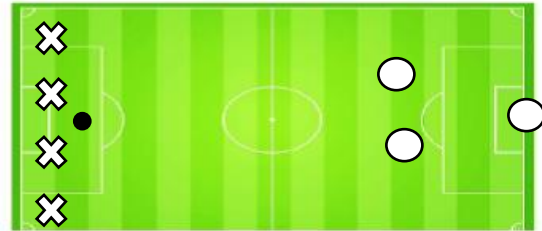
20 דק



תרגול 4X2:

4 טורים בצד אחד המגרש. תוקפים את הצד השני. 2 מגנים בצד השני של המגרש. המטרה היא לפתוח את המגרש ולזוז הרבה כדי לקבל מסירה שאתה פנוי והשחקן עם הכדור מאוים. צריך לשים גול. 2 השחקנים מהטורים האמצעיים נשארים בהגנה, 2 השחקנים המגנים עוברים לטורים בקצוות, 2 השחקנים שהגיעו מטורים בקצוות עוברים לטורים האמצעיים.

עיקרי ב':



דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים
לשתות מים אחרי התרגיל	* לפרגן שיש מהלך קבוצתי יפה. * פחות לפרגן שמישהו מצליח לעבור את ההגנה לבד.	* חשוב לעודד הרבה מסירות * חשוב שכולם ישחקו בכל התפקידים.

עיקרי ג':



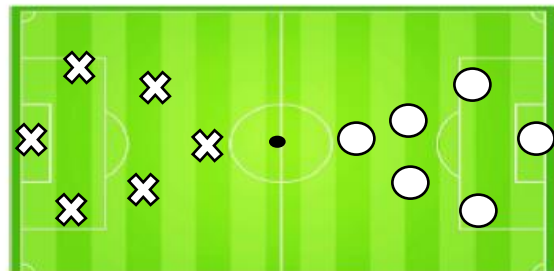
דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים

30 דק



משחקים משחק רגיל. בלי שום תוספת מתודית.

מסיים (משחק רגיל או מתודי):



דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים
* משחק זה מקום שהרוחות בו מתלהטות. לשים לב לראות שעושים מחצית ששותים	* לפרגן שיש מהלך קבוצתי יפה. * פחות לפרגן שמישהו מצליח לעבור את ההגנה לבד.	* לראות שהשחקנים משחקים קבוצתי. * לראות שיש הרבה מסירות.

דגשים לשיחת סיכום:

היום למדנו לשחק יותר קבוצתי. זה שאני בלי הכדור, זה לא אומר שאני לא צריך להתאמץ. ההצלחה במשחק תלויה בכולנו כקבוצה.

