

אימון כדורסל א' - קליעה

זמן	חלק באימון	הסבר
3	שיחת פתיחה	אמרי- היום נתחיל את חודש הכדורסל. נלמד את הבסיס, חשוב שיהיה בסיס נכון כדי שנוכל להתקדם.
5	לימוד	ללמד מסירה וקליעה- • איך מוסרים – מגובה החזה, קשר עין • איך קולעים- לריבוע הקטן, משחררים מגובה כתפיים
25	חלק עיקרי	מתחלקים לרביעיות עם ראש קבוצה ליד כל סל מסלול קטן (עם קונוסים) ורביעיית חניכים : א. מכדררים בין הקונוסים וקולעים (רגיל) ב. אותו תרגיל, הפעם לפי צבעי הקונוס- ליד קונוס אדום – כדרור, ליד קונוס צהוב – זריקה באוויר ולתפוס (מתרגל שליטה בכדור) ג. חצי דקה מתחת לסל לקלוע כשהחברים עוזרים (הם אוספים את הכדורים שבורחים ומוסרים לו חזרה) ד. מוסרים 3 מסירות ואז קולעים (עומדים במקום) ה. לכל אחד יש מספר, חוצים את המגרש בריצה תוך כדי התמסרות לפי המספרים ואחרון קולע. אח"כ מחליפים את הסדר [פעם מספר 1 קולע אחרי שמסר ראשון (אחרי 3 התמסרויות הכדור חוזר אליו), אח"כ מספר 2 קולע אחרי שמסר ראשון וכן הלאה].
10	משחק מסיים	חלוקה ל-2 קבוצות (עם גופיות שמבדילות) : משחק בלי כדרור ובלי ללכת עם הכדור, רק מסירות וקליעה, חייבים לפחות 4 מסירות לפני שמנסים לקלוע.
3	שיחת סיכום	היום התחלנו ללמוד את הבסיס למשחק הכדורסל. בשבוע הבא נלמד לכדרר. כמה מילים של שיפור ושימור.

איך ללמד לקלוע לסל :

יש פה סרטון שמסביר די ברור, בעברית- אפשר לראות עד 3:30.

*ללמד את החניכים להיעזר בקרש, זה לא מופיע בסרטון.

<https://www.youtube.com/watch?v=UyJBjTAt22s>

(לסרטון קוראים- "איך לקלוע נכון לסל - כדורסל"- אפשר למצוא לבד ביוטיוב)

אימון כדורסל ב' - שליטה בכדור

זמן	חלק באימון	הסבר
10	חימום	חימום שריקות - מסתובבים בחלל, שריקה 1 - לגעת בקיר, 2 שריקות - לקפוץ במקום ולמחוא כף מעל הראש, 3 שריקות - לתת כיף למישהו, 4 שריקות, לשבת עם כדור מאחורי הגב.
5	לימוד	ללמד לכדרר
25	חלק עיקרי	1. תרגול שליטה בכדור לבד, כל תרגיל מישוהו מדגים: ○ מול הקיר – למסור בלי שיפול 7 פעמים (מתרגל קשר עין, למסור חלש) ○ מקצה לקצה של המגרש כדור רק בימין, רק בשמאל (דגש על כדור - עם האצבעות ולא מרכז היד) ○ מקצה לקצה של המגרש רק מסירות לעצמי באוויר (להסתכל קדימה ולמעלה) ○ מסביב למותן בלי שיפול (להרגיש את הכדור) ○ מתחת לרגל בלי להפסיק לכדרר ○ לזרוק באוויר – סיבוב ותפיסה (זריזות ועדינות) 2. בשלוש: ○ קליעה לסל כמה שיותר פעמים בדקה וחצי, כל שלשה סופרת לעצמה נקודות. ○ חצי דקה לכל אחד מתחת לסל והחברים עוזרים (אוספים את הכדורים הבורחים ומוסרים חזרה לקולע) ○ 3 מסירות וקולעים
10	משחק מסיים	מחלקים ל-2 קבוצות, מחלקים גופיות, ומשחקים, הפעם עם 3 כדורים , ואז מוסרים, חייבים 4 מסירות לפני שמנסים לקלוע .

איך מלמדים לכדרר:

יש פה סרטון טוב וקצר שמסביר -

<https://www.youtube.com/watch?v=kQ915dO1h0Q&t=8s>

(לסרטון קוראים "איך לכדרר נכון בכדורסל" - אפשר למצוא אותו לבד ביוטיוב)

אימון כדורסל ג' - מסירות

זמן	חלק באימון	הסבר
10	חימום	- כל מי ש – שותה שוקו, מתקלח לפני השינה, מדבר רוסית, אמהרית - תופסת כיפים – שניים תופסים. כדי לשחרר צריך לתת כיף - חימום סטטי ומתיחות *מזכירה - בשריקה משולשת – יושבים על הרצפה, כדור מאחורי הגב
5	לימוד	להסביר דגשים של שליטה בכדור
25	חלק עיקרי	1. דג מלוח כדורסל – מכדררים בזמן ההתקדמות, עומדים ולא זזים כשהדג מסתובב. בסיפור צריך לכדרר ביד אחת ולהגיש את השנייה. 2. תרגול מסירות- מתחלקים לזוגות, אחד מול השני, עושים את התרגילים הבאים : דגשים- - כיפוף ברכיים, עמדת מוצא, מסירות חזקות ומדויקות. - משחקים עם שני כדורים. - על כל התרגילים- להחליף ידיים, צדדים וכו'.. - בכל התרגילים לנסות שהכדורים לא יתנגשו (הם מוסרים אחד לשני במקביל). תרגילים : a. אחד מסירה מהחזה והשני מוסר דרך הרצפה (אחרי 5 מסירות מתחלפים) b. 3 כדורים ביד ימין תפיסה ומסירה (באותו קצב עם השני) c. מסביב למותן ומסירה d. מסביב לרגל ימין תוך כדור ומסירה e. מסירה, הזזת רגל ציר ומסירה 3. מי יותר מהיר – הכדור או אני – שורה של ילדים מתמסרים וילד רץ את כל המגרש, כשהילד האחרון זורק לילד שרץ והוא צריך לקלוע לסל (הכדור אמור להיות מהיר מהילד).
10	משחק מסיים	מתחלקים לרביעיות, ומשחקים 2 משחקונים בין שתי קבוצות על הסלים הקטנים- משחק רגיל

טיפים ללימוד שליטה בכדור-

<https://www.youtube.com/watch?v=5prWKvkaMdo>

לסרטון קוראים- "שיפור שליטה בכדור – כדורסל" – אפשר למצוא לבד ביוטיוב בנוסף,

"כיצד לשפר את השליטה בכדור בכדורסל ללא כדור" - רלוונטי לתרגילים באימון הזה-

<https://www.youtube.com/watch?v=OmGqIroC4Co> - לצפות עד 2:00, או 2:30, אח"כ נהיה מורכב מיד לילדים

אימון כדורסל ד' - תחנות וטורניר מסכם

*ממש אפשר גם לפצל ל-2 אימונים, אימון תחנות ואימון מסכם עם טורניר, תלוי בכמות החניכים ואופי הקבוצה.

*אם החלטתם לעשות 4 אימוני כדורסל זה יהיה האימון המסכם, אם החלטתם לעשות 8 אימוני כדורסל, תעשו את הטורניר בסוף כל האימוני כדורסל (בהמשך עוד אימונים).

זמן	חלק באימון	הסבר
3	שיחת פתיחה	אני מתרגשת לפתוח את אימון הסיכום של חודש הכדורסל, למדתם הרבה, היום ניישם. יהיה היום טורניר וטקס סיכום קורס הכדורסל. מצפה מכם להשקיע ולשחק משחק הוגן.
5	חימום	ריצות- לחצות את המגרש : - ריצה קלה עם כדור, צעדי רדיפה, ברכיים גבוהות, ניתור על רגל אחד - ספרינטים – למדוד זמן
15	תחנות	*לחלק אותם לרביעיות, כל רביעייה מתחילה בתחנה אחרת, אחרי 3 דקות רוטציה תחנות: 1. ניתור – להדביק מסקנטייפ כמה שיותר גבוה על הקיר 2. קליעה – זריקות מהעונשין/ קו אחר שסימנו מראש – כמה כל אחד מצליח מתוך 10 3. כדרור- לכדרר בסלול בין הקונוסים, בסוף לקלוע 4. סולם קואורדינציה- קפיצה עם שני רגלים בהלוך, בחזור על רגל אחת (ימין), מיד אחרי הלוך רגל אחת (על שמאל), חזור צעדי רדיפה
30	טורניר	- מחלקים ל-3 קבוצות מראש - משחקים קבוצה נגד קבוצה, ואז המנצחת נגד השלישית, אח"כ 2 הקבוצות שלא שיחקו אחת מול השנייה משחקות. - מי שלא משחק יושב בצד ומעודד - כל משחק 7 דקות - בסוף יש מנצחים
10	טקס	כולם עומדים בשורה על מסגרת המגרש, מזמינים מראש את מנהל המרכז/ מתנ"ס לומר כמה דברים על סיום קורס כדורסל, המאמן אומר כמה דברים ומציין שגאים בהם, לציין את המנצחים בטורניר, לחלק תעודות לכולם, אולי גם תמונה של הקבוצה על מגנט.
	ציוד	תעודות (+מדליות?), גופיות סימון, קונוסים, סולם קואורדינציה, מסקינגטייפ

אימון כדורסל ה' - נוסף

זמן	חלק באימון	הסבר
3	שיחת פתיחה	
5	חימום	1. כל אחד עם כדור. רצים מסל לסל וזורקים. כשהמאמן שורק מחליפים כדור במסירה עם שחקן אחר. כשהמאמן שורק פעמיים מכדררים בשיא המהירות לעיגול האמצע. 2. מתיחות במעגל סביב העיגול שבמרכז המגרש. בזמן המתיחות סבב משהו טוב/ כיף שהיה לי השבוע
25	חלק עיקרי	א. זוגות עם כדורים. זורקים חמש פעמים לסל (השני מביא ריבאונד) ואז מחליפים. ב. קונוסים בזיג זג לאורך המגרש. עומדים בטור, יוצאים בדירוג בשריקה של המאמנת (עם הפרש של כ-15 שניות בין אחד לשני), מכדררים בין הקונוסים, חוצים את המגרש וקולעים. ג. ברביעיות משחקים 21 מסירות עם אחד באמצע
10	משחק מסיים	משחקי 5X5 (עם גופיות סימון)
3	שיחת סיכום	

אימון כדורסל ו' - מתקדם - צעד וחצי

זמן	חלק באימון	הסבר
3	שיחת פתיחה	היום נלמד צעד וחצי
5	חימום	1. תופסת עכברים. אם נתפסת אתה עומד. אפשר להציל ע"י מעבר תחת הרגליים. 2. תופסת עכברים עם כדור 1. ניתן להציל רק ע"י מעבר כדור בין הרגליים.
15	תרגול כדרור	1. תרגול כדרור כל שחקן עם כדור עומדים על קו הבסיס, מתקדמים כיחידה אחת ומכדררים באותו קצב. <u>המאמן נותן הוראות שינוי</u> : קצב כדרור, כדרור ביד ימין/שמאל, מהירות ריצה/ הליכה, עצירה במקום, הליכה אחורה. 2. מתחלקים לשתי קבוצות, אחת קולעת מהעונשין, השנייה מסתדרת בטור בפינת המגרש. המטרה של הקבוצה הראשונה היא לקלוע כמה שיותר סלים בזמן שהקבוצה השנייה מקיפה את המגרש. 3. אח"כ שוב אותו דבר, רק שהפעם הקבוצה המקיפה מכדררת (כל אחד עם כדור) תוך כדי ההקפה.
5	לימוד	לימוד צעד וחצי, דגשים: מצד ימין- רגל ימין מתחילה, ניתור על שמאל, זריקה בימין.
15	תרגול צעד וחצי	1. עומדים בטור ארוך על צידי קו העונשין, כל שחקן עושה צעד וחצי בהליכה והמאמן מתקן אותו. מתקדמים לריצה וקפיצה גבוהה. 2. עומדים בשני טורים על קו החצי. צד אחד מכדרר ועושה צעד וחצי, צד שני לוקח ריבאונד. מתחלפים בצדדים. אותו דבר פעם בימין ואז בשמאל. *לחזור על דגשי הצעד וחצי
10	משחק מסכם	משחק כדורסל 5 על 5 כאשר כל בצעד וחצי שווה 3 נקודות. המאמן נותן דגשים תוך כדי, מעיר לחניכים ספציפיים, ומפרגן.

איך ללמד צעד וחצי-

https://www.youtube.com/watch?v=hHohGg_wHTo

סרטון שמסביר. לראות מ: 00 עד 2:00.

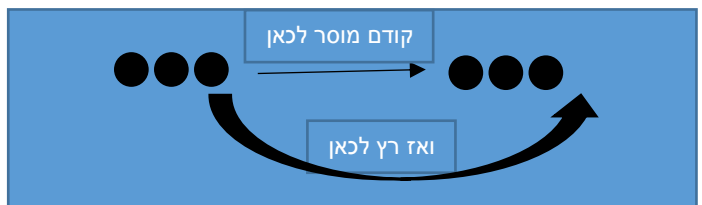
אימון מחניים ראשון- מיומנויות בסיס

זמן	חלק באימון	הסבר
3	שיחת פתיחה	פתיחה : אנחנו מתחילים חודש מחניים ב-4 אימונים הקרובים. מי מכם מכיר מחניים? מי אוהב? היום נלמד את הבסיסים למשחק שימו לב : < כדי להיות טובה במשהו חייבת להתאמן < הבסיסים של מחניים הם : זריקה, מסירה, תפיסה, התחמקות היום נעבוד על ארבעת הבסיסים דרך 4 תרגילים שונים
5	זריזות	<u>ילדים בזוגות עומדים מול קונוסים (שורה מול שורה, כשבאמצע שורת קונוסים, מול כל חניך יש חניך שמתחרה מולו, ביניהם באמצע קונוס). המאמנת אומרת איברים בגוף, והילדים צריכים לגעת באיברים האלה בגוף שלהם וכשאת אומרת קונוס הם צריכים לקחת את הקונוס ראשונים. אפשר לבלבל. זה כיף, עושים כמה סיבובים עד שנמאס</u>
15	זריקה	<u>התרגיל עובד על ריכוז וקורדינציה בזריקה.</u> <u>ארבעה דפים מודבקים אחד מעל השני עם הספרות 1,2,3,4</u> א. אני אומרת מספר והם צריכים לכוון למספר שאמרת ב. אני עושה מספר עם הידיים, הם צריכים להסתכל על המספר שאני עושה ולכוון לדף הנכון ג. אח"כ שלוש קפיצות צפרדע (מסדרים 3 חישוקים לפני), מרימים את הכדור ומכוונים את הכדור למספר שאני אומרת ד.
10	התמסרות ותפיסה	<u>בזוגות מתמסרים עם הדגשים- עיניים על הכדור, הגוף זז לאן שהכדור מגיע</u> • בהתחלה זריקה קלה בקשת (ככה מתמסרים עם חברים מהקבוצה), והשני תופס. • אח"כ זריקה חזקה (ככה מכוונים לזריקה על הילדים מהקבוצה השניה) והשני מנסה לתפוס. • אח"כ זריקה חזקה כאשר הצד השני צריך להתחמק בכוונה מהמסירה, ללכת להביא את הכדור ולזרוק חזרה על הבן זוג שלו.
5	התחמקות	• הנחש בא/הציפור באה (החבל עובר בגובה ראש והם מתכופפים), וגם עובר על הרצפה והם קופצים. אפשר עם נודל (כזה שלוקחים לבריכה, זה פחות כואב מחבל) • שימו לב- רק אתן מחזיקות את החבל, זה יכול להיות מסוכן אם לא מספיק עדינים
10	משחק מסכם	• להסביר את החוקים • לשים לב שה- "שבוי מדומה" באמת מתחלף אחרי פסילה ראשונה

דגשים למאמן לזריקה נכונה של הכדור-

- < זריקה עם היד החזקה
- < רגל נגדית ליד הזורקת הולכת קדימה
- < תנופה של חצי סיבוב עם הגב והכתף
- < משחררים את הכדור קצת אחרי שיא הגובה וממשיכים את התנועה עם היד

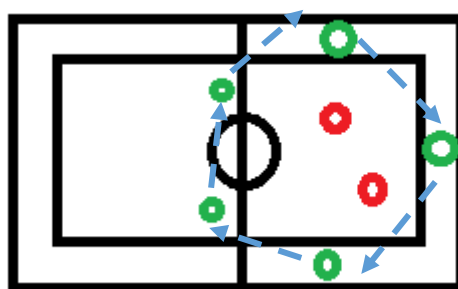
*לגבי החלק של התמסרות ותפיסה- אם אין מספיק כדורים שיהיה כדור לכל זוג, עומדים אחד מול השני, ומאחוריהם עוד ילדים, כל ילד שמוסר רץ לעמוד מאחורי הטור שמולו.
שרטוט שמסביר-



אימון מחניים שני- שיתוף פעולה

זמן	חלק באימון	הסבר
3	שיתוף פתיחה	פתיחה: זוכרים איזה משחק התחלנו ללמוד באימון הקודם? גם היום נתאמן במחניים, גם מי שלא אוהב את המשחק, שימו לב שלהתאמן במשהו עושה אתכם יותר טובים בו, תתנו הזדמנות למשחק.... שימו לב: היום ננסה לתרגל יחד את עבודת הצוות שלנו כקבוצה דרך המשחק. מה אי אפשר לעשות לבד במחניים?
10	מסירות	בזוגות מתמסרים (חזרה על מה שעשינו אימון שעבר כדי להשתפר) *דגשים- עיניים על הכדור, הגוף זז לאן שהכדור מגיע • בהתחלה זריקה קלה בקשת (ככה מתמסרים עם חברים מהקבוצה), והשני תופס. • אח"כ זריקה חזקה (ככה מכוונים לזריקה על הילדים מהקבוצה השניה) והשני מנסה לתפוס. הרגשתם אם השתפרתם מהפעם הקודמת? אני מרגישה שממש השתפרתם!!
10	משחק שמותר לזוז עם הכדור	משחקים 7 דקות את המשחק עם שינוי של חוק: מדגשים את החוק שמותר לרוץ עם הכדור ביד. איך הרגשתם במשחק? האם היה שיתוף פעולה?
10	משחק שאסור לזוז עם הכדור	משחקים 7 דקות את המשחק שוב, הפעם כמו באימון הראשון: מדגשים את החוק שאסור לרוץ עם הכדור ביד. איך הרגשתם במשחק? האם היה שיתוף פעולה? *דגש למאמנת: שימי לב והעירי על ההתמסרות לחניכים
15	כלי למשחק קבוצתי- התמסרות קבוצתית קלאסית על המגרש *איור מצורף לחלק השני	חלק ראשון: 3 דקות מחלקת את הקבוצה לחמישיות, כל חמישייה מקבלת כדור ספוג, החניכים מתמסרים בכדור וכשהם מסיימים סבב כולם לוקחים צעד אחורה עד שהמעגל ממש גדול כנסי את הקבוצה ושאלי: איזה חלק במחניים מזכיר את התרגיל הזה? חלק שני: 10 דקות סמני לחניכים על חצי מגרש איפה הם צריכים לעמוד (בעזרת חישוקים שהנחת מראש), כששניים מדמים שחקנים שעוד לא נפסלו ועומדים בשטח הקבוצתי ושלושה מדמים שחקנים שבוים. שאלי: מה המטרה שלנו בחלק הזה במשחק? אמרי: ננסה להתמסר בצורה שתשאיר את הכדור בשליטת הקבוצה שלנו ותתיש את שחקני הקבוצה השנייה כך שיהיה יותר קל לנצח אותם אח"כ. החניכים מתמסרים במטרה להשאיר את הכדור בשליטתם, כל פעם שהם מאבדים שליטה מתנהלת רוטציה: כל החניכים זזים עם כיוון השעון ואחד מהחניכים שלא השתתף בתרגיל נכנס ואחד יוצא.
במקביל	התמסרות מרחוק	החניכים שלא משתתפים בתרגיל מתמסרים בזוגות מרחוק
10	משחק מסכם	העזרי בחניכים להזכיר את החוקים. זוכרים את החוקים? נסו ליישם את מה שלמדנו ביחס לשיתוף הפעולה הקבוצתי.

איור מדמה לתרגיל הרביעי:



→
זה מסירה

אימון מחניים שלישי- תקשורת במשחק קבוצתי

זמן	חלק באימון	הסבר
3	שיחת פתיחה	היום נעבוד על הכוח שלנו בזרועות על מנת שנוכל למסור טוב. בנוסף, נעבוד על התקשורת בינינו. בלי תקשורת טובה, אי אפשר לנצח
15	כוח	<u>תרגילי זרועות וכתפיים</u> * המטרה לחזק את הזרועות והכתפיים על מנת שיהיו יותר חזקים ומדויקים כשמוסרים 1. מריצה- תחרות בין 2 קבוצות- מרוץ שליחים מריצה (מריצה= ילד אחד הולך רגיל ומחזיק את רגליו של בן הזוג כשזה הולך על ידיו) 2. שרשרת ניטורים- כולם במצב 2 (כמו שכיבות שמיכה) בשורה. האחרון קופץ מעל הקרסוליים של כל החברים שלו, קפיצה של שתי רגליים יחד, עובר אחד אחרי השני עד הסוף. כמה שניות אחרי שהתחיל זה שאחריו בשורה מתחיל גם הוא. נגמר כשכולם קפצו מעל השורה. *אפשר למדוד זמן ולנסות שוב והפעם לשפר.
8	זריקה למרחק	סימון עם גיר - החניכים בטור, זורקים אחד אחרי השני כדור ספוג כמה שיותר רחוק, המאמנת מסמנת היכן שהכדור פגע עם גיר על הרצפה (אפשר את האות הראשונה של השם). מנסים פעם שניה ושלישית, המטרה לשפר את השיא של עצמך.
10	תרגול תקשורת	תרגיל תקשורת בזוגות - מתחלקים לזוגות. שני הילדים שבזוג עומדים אחד אחרי השני, קובעים מילת קוד שמשמעותה תרגיל X ומילת קוד שניה שמשמעותה תרגיל Y. אח"כ מתרגלים.
		לדוגמה - כשאני אומר בננה, אני מוסר לך, אתה מוסר לי חזרה, ואז אני זורק הכי רחוק שאני יכול. כשאני אומר תפוח אני מוסר לך ורץ קדימה, אתה מוסר לי ורץ קדימה, וכן הלאה עד שנגיע לקצה השני של המגרש.
15	משחק מסכם	נסו לחשוב על טקטיקה קבוצתית לפני המשחק, ולסכם ביניכם מהלך אחד. כמו לדוגמה, להתיש את הקבוצה היריבה ע"י התמסרות עם השבויים שלנו כמו שלמדנו באימון השני.

אימון מחניים רביעי- תרגול

מטרות:

1. החניכים ישפרו את יכולת זריקת הכדור, ותפיסתו
2. החניכים ילמדו למסור מסירות מהירות

דגשים למאמן לזריקה נכונה של הכדור-

- < זריקה עם היד החזקה
- < רגל נגדית ליד הזורקת הולכת קדימה
- < תנופה של חצי סיבוב עם הגב והכתף
- < משחררים את הכדור קצת אחרי שיא הגובה וממשיכים את התנועה עם היד

זמן	חלק באימון	הסבר
3	שיחת פתיחה	
5	תרגול זריקת כדור	1. זריקה למרחק- עומדים בטור, זורקים כמה שיותר רחוק, מסמנים בגיר (או כיפת סימון), מנסים לשפר מהאימון הקודם. 2. מחשק באולינג עם קונוסים- מסדרים קונוסים כמו פינים של באולינג ולפי התור כל חניך מנסה להפיל כמה שיותר קונוסים לפי הזריקה שלמדנו
15	תרגול תפיסת כדור	1. שורת מסירה- לחלק את החניכים לשתי קבוצות, עומדות בשורה זו מול זו, עם מרווחים גדולים מאחד לשני, של כ-מטר. בכל קבוצה בנפרד צריכים למסור את הכדור מאחד לשני מהר עד שמגיעים לחניך האחרון וחזרה (אפשר כתחרות בין הקבוצות ואפשר לא כתחרות). חוזרים על התרגיל הפעם עם זריקות גבוהות/ עם רווחים גדולים יותר בין החניכים/ עם מסירה לכיוון הרגליים. 2. תופסת תפיסות (כדור) 2 חניכים הם "התופסים", הם זורקים את הכדורים על שאר החניכים וכל פגיעה מזכה אותם בנקודה- חניך שנפגע מכדור ממשיך לשחק ולא נפסל, חניך שתפס את הכדור מקבל נקודה ומחליף את התופס שזרק עליו.
15	תרגול מסירות	1. מסירות מהירות- החניכים מתחלקים לזוגות ועומדים על קו הבסיס- הם צריכים להתמסר ביניהם ולהתקדם עד סוף המגרש כשאסור להם להתקדם עם הכדור ביד. אפשרות- תחרות בין כל הזוגות מי מגיע ראשון אפשרות נוספת- מרוץ שליחים 2. משחק עם חישוק- המאמן מחזיק חישוק ביד והחניכים צריכים להתמסר ביניהם עם כדור (אסור להתקדם עם הכדור בידיים) ולקלוע לתוך החישוק בזמן שהמאמן משנה את המיקום שלו כל הזמן.
15	משחק מסכם	
*	ציוד	קונוסים, כדורי ספוג, כיפות סימון/ גיר, חישוק

אימון אחרון- טורניר מחניים

זמן	חלק	הסבר
5	פתיחה	זהו השיא של קורס המחניים! תוכיחו מה שלמדתם, תעבדו כקבוצה ותהנו
10	חימום	ריצה ומתיחות/ תופסת אהובה
30	טורניר	- מחלקים ל-3 קבוצות מראש - משחקים קבוצה נגד קבוצה, ואז המנצחת נגד השלישית, אח"כ 2 הקבוצות שלא שיחקו אחת מול השנייה משחקות. - מי שלא משחק יושב בצד ומעודד - כל משחק 7 דקות - בסוף יש מנצחים
10	טקס	כולם עומדים בשורה על מסגרת המגרש, מזמינים מראש את מנהל המרכז/ מתנ"ס לומר כמה דברים על סיום קורס כדורסל, המאמן אומר כמה דברים ומציין שגאים בהם, לציין את המנצחים בטורניר, לחלק תעודות לכולם, אולי גם תמונה של הקבוצה על מגנט.
*	ציוד	תעודות, מדליות?, גופיות סימון

אימון כדורגל- הגנה

זמן	חלק באימון	הסבר
3	שיחת פתיחה	נלמד על הגנה בכדורגל
5	חימום	1. תופסת פיסוק רגליים 2. ריצות- לחצות את המגרש : • ריצה קלה, צעדי רדיפה, ברכיים גבוהות, ניתור על רגל אחת • ספרינטים – למדוד זמן
10	משחק הכדרים באים	הכדרים באים : 1. פעם אחת משחקים רגיל 2. פעם שנייה עם כדורגל (התופס צריך לחטוף את הכדור, מי שהוא חטף לו, עובר לצד של התופס. *אפשר לתת להם זמן לתכנן אסטרטגיה אם זה מתאים ליכולת שלהם *ממחיש את זה שככל שיש יותר אנשים בהגנה יותר קל.
10	מעגל מסירות- כמו 21	מעגל גדול (המאמן מסמן מראש בקונוסים)- רוב החניכים על היקף המעגל, מתמסרים בכדורגל, ויש 2 חניכים באמצע שמטרתם לחטוף את הכדור, אם אחד האמצעיים נוגע בכדור (עם הרגל כמובן), הוא מתחלף עם זה שנגע בכדור אחרון לפניו. אחרי כמה זמן מוסיפים שיהיה עוד חניכים באמצע. *זה שוב ממחיש את זה שככל שיש יותר בהגנה יותר טוב.
15	הגנה מול התקפה על חצי מגרש	מחלקים את המגרש לחצי, ואת הקבוצה לחצי, כדי שיותר ישתתפו במקביל בשני חצאי המגרש. בכל חצי מתרחש משחק קטן. 3 בהתקפה, 4 בהגנה. בהגנה 3 שומרים אישי, האחרון רץ אחרי איפה שהכדור. אחרי כל גול עושים רוטציה (תזוזה אחת ימינה ב'מעגל'), כדי שכולם יתנסו בשני התפקידים.
20	משחק כדורגל בסגנון כלב עצם	מחלקים ל-2 קבוצות, כל קבוצה עומדת על הקו בקצה המגרש, כל חניך בקבוצה ראשונה מקבל מספר, כל חניך בקבוצה השנייה מקבל אות, המאמן מכריז על מספר ואות והם משחקים אחד נגד השני עד שיש גול. בהמשך אפשר לומר 2 מכל קבוצה או יותר. (*יש חסרון פה שרוב הילדים ממתינים).
	ציוד	כדורי רגל כמספר החניכים, קונוסים, מדבקות לבנות וטוש לורד (בשביל לתת מספר)

אימון שמירה על החיים

זמן	חלק באימון	הסבר
3	שיחת פתיחה	לקראת יום הבריאות הבילאומי נדבר על הדבר הכי חשוב שיש – החיים, הגוף, ואיך שומרים עליו. למי פה חשוב החיים של חבר שלו? למי חשוב החיים שלו? יופי, אז נלמד קצת על איך שומרים על הדבר הכי יקר שיש.
30	משימות עם אחראי בטיחות	כל פעם הקבוצה מקבלת משימה, והמאמן בוחר חניך שיהיה אחראי בטיחות, מטרת החניך לתת ציון מ-10-1 לכמה זה היה בטוח, ולחשוב על טיפ אחד למה יעשה את ביצוע המשימה ליותר בטוח. *בכל משימה האחראי בטיחות מתחלף מטרת החלק הזה לתת כלים לאיך בסיטואציות שונות מהיום-יום אפשר לעשות את הפעולות באופן יותר בטוח. המדריך מסכם כל תרגיל בכמה מילים על איך להישמר, לשמור על החיים במקרה הזה בחיים. המשימות: <u>אתר בנייה:</u> יש רשת, קוביות ספוג, זורקים מעבר לרשת, אחרי שמעבירים צריך לבנות עם זה מגדל. יש חניך שיושב בצד וצריך לתת ציון בטיחות, ולתת רעיון איך משפרים את הבטיחות, ואז עושים שוב עם הדגש, ושוב הוא נותן ציון. <u>מעבר חצייה:</u> יש סולם קוארדינציה שמדמה מעבר חצייה. יש 2 ילדים שצריכים לחצות, השאר הם מוכנית/ אופניים/ משאית, לפי סרט על הזרוע או מדבקה. הם מתרוצצים, ו2 ילדים צריכים לחצות. בסוף האחראי בטיחות נותן ציון, ונותן דגש ועושים שוב. <u>חכם בשמש:</u> אומרים להם- עכשיו אתן בחוף ים. משחקים מטקות, אחרי כמה זמן עוצרים, שואלים את האחראי בטיחות מה הוא חושב. עושים שוב הפעם שמים קרם הגנה והולכים לשתות באמצע. <u>טיול:</u> מותחים גומי ארוך/ חבל/ מסקינג טייפ שמסמן שביל בין הקיר לבין הקו, יש קונוסים מפוזרים בשביל. אומרים להם שמעבר לקו יש צוק והקונוסים הם אבנים גדולות (יוצר הליכת סללום), הם צריכים לחצות. אח"כ אחראי בטיחות אומר ציון ודגש. <u>כדור בכביש:</u> יש איזור תחום קטן, יש 4 קונוסים באמצע וכדור כדורגל, המטרה להפיל את הקונוסים עם הכדור. כל קונוס שנופל מקבלים נקודה, כל פעם שהכדור יוצא מהקו מקבלים מינוס נקודה, מסבירים שמחוץ לאיזור יש כביש. בסוף הא. בטיחות נותן ציון ודגש.
10	טריווית מרוץ שליחים- ידע שעוזר לשמור על החיים	החניכים עומדים בטור. המאמן שואל שאלות טריוויה. החניך שתורו רץ לקצה המגרש (יש לו 10 שניות, המאמן מודד זמן) שם יש דפים עם תשובות אפשריות מודבקים לקיר (שהמאמן הדביק מראש), החניך צריך לבחור את התשובה שניראית לו נכונה לשאלה ולרוץ חזרה, אם הוא טועה המאמן משפריץ עליו מים. אם איחר משפריץ עליו גם. אם צודק- כל הכבוד. *אפשר גם לעשות 2 קבוצות ב2 טורים, עם 2 סטים של תשובות על הקיר. <u>שאלות:</u> - כמה אחוז מהגוף זה מים? (כ-60%) - כמה מים ילד צריך לשתות ביום? (ליטר 1, שזה 5 כוסות מים) - כל כמה זמן צריך למרוח קרם הגנה? (כל שתיים) - מה אחוז ההרוגים הולכי הרגל מתוך כל התאונות הקטלניות? (30%) - כמה רוכבי אופניים (חשמליות ורגילות) נהרגים בתאונות דרכים בשנה בארץ? (35)

		6. מה הסיכוי שקסדה תעזור במקרה של תאונה? (70%) 7. מה הסיכוי שחגורת בטיחות תעזור במקרה של תאונה? (80%)
10	אימון כושר קצר- להדגיש את חשיבות החימום לגוף	כושר כללי- סיבובי ידיים, סמוקומים, שכיבות שמיכה, כפיפות בטן, קפיצות צפרדע. *כדי לשמור על המפרקים והשרירים צריך לעשות חימום לפני, ומתיחות לפני, זה מפחית את הסיכוי לנקוע קרסול, או לפגוע במפרק.
10	משחקי מים- להדגיש את החשיבות של שתיית מים.	משחקים חיית מים או תופסת עם רובי מים- לתופס יש רובה מים (בקבוק עם חור בפקק), צריך להשפריץ, אם הוא פוגע במישהו, מי שהמים פגעו בו נהיה תופס. *המסר : צריך לשתות הרבה מים תמיד, ובפעילות גופנית במיוחד, לשים לב לגוף, כשרצים לפעמים לא שמים לב, האדרנלין גורם לאנשים לא לשים לב. שתייה מרובה מפחית את הסיכוי שנתייבש או נקבל מכת חום.
	ציוד	רשת, קוביות ספוג, סולם קואורדינציה, מטקות וכדורים, קרם הגנה, חבל, כדור כדורגל, קונוסים, מדבקות לבנות וטוש לורד (בשביל לתת מספר)

נספח - חוקים של מחניים

- מגרש המשחק - שני ריבועים צמודים. במגרשים רבים יש סימון של כדורעף ואז משתמשים בדרך כלל בסימונים אלה) שני הריבועים 9X9 מטר (אך בהתאם למספר המשחקים אפשר לשנות את מידות המגרש.
- המשחק מתנהל בין שתי קבוצות זהות מבחינת מספר השחקנים. במידה שמספר השחקן אינו זוגי, אפשר לקבוע שהשחקן האחרון שנשאר "ירד" פעמיים. אם עורכים טורניר בין כיתות אפשר לקבוע מספר שחקנים לכל קבוצה (שבעה, עשרה וכו') או אפילו לשחק במספר לא זהה של שחקנים. אם למשל בקבוצה אחת 14 שחקנים ובקבוצה האחרת 11 שחקנים אפשר לקבוע ששלושת השחקנים האחרונים של הקבוצה הקטנה ירדו פעמיים. רצוי עם זאת שמספר השחקנים בשתי הקבוצות יהיה זהה.
- כדור המשחק - כדורעף (בכיתות א-ג אפשר להתחיל ללמד את המשחק עם כדור ספוג).
- בתחילת המשחק שולחת כל קבוצה שחקן "מדומה" העומד מעבר לריבוע של הקבוצה האחרת.
- מטרת המשחק היא "להוריד" את כל שחקני הקבוצה היריבה על ידי פגיעת הכדור בהם מבלי שהכדור נגע קודם בקרקע.
- כאשר "ירד" שחקן ראשון (פגע בו כדור מהאוויר) הוא עובר לעמוד מעבר למגרש של הקבוצה האחרת וה"מדומה" חוזר למגרש קבוצתו.
- כל השחקנים ש"ירדו" בהמשך עומדים מסביב למגרש של הקבוצה האחרת ומותר להם לנסות "להוריד" שחקנים גם משם.
- אסור ללכת עם הכדור (אלא אם כן מדובר בשחקן הנמצא לבד בשטח: המדומה, היורד הראשון כאשר לא ירד שחקן נוסף, והשחקן הנשאר אחרון בשטח קבוצתו).
- אסור לדרוך על הקוים או לעבור לשטח הקבוצה היריבה. אם שחקן דורך על קו או עובר לשטח היריב, הכדור עובר לקבוצה היריבה ובמידה שירד שחקן כתוצאה מזריקה של שחקן שדרך על קו, ה"הורדה" לא נחשבת.
- אם שחקן יצא משטח קבוצתו בניסיון התחמקות מכדור, הוא נחשב כשחקן ש"ירד".
- בחוקים הבסיסיים של המשחק אין משמעות לתפיסה של הכדור מהאוויר בידי שחקן שניסו להוריד אותו. השחקן שתפס כדור ממשיך לשחק כרגיל (הוא לא ירד) ואין עונש לשחקן הקבוצה האחרת שניסה להוריד אותו. כאמור, יש למשחק גירסאות אחרות ובהן יש משמעות לתפיסה של הכדור.
- אם כדור פגע בשחקן שלא הצליח לתפוס אותו, אך הוא נתפס על ידי שחקן אחר מקבוצתו הנמצא בשטח הקבוצה מבלי שנפל קודם לארץ, השחקן שלא תפס את הכדור לא ירד.
- לשחקן שירד, אסור לגעת בכדור בטרם עבר לעמוד מסביב למגרש של הקבוצה האחרת. אם הוא נוגע בכדור, הכדור עובר לקבוצה האחרת.
- כדי למנוע בזבוז זמן מקובל לקבוע שאחרי מספר מסירות בין שחקני הקבוצה (7 בדרך כלל) חייבים לבצע ניסיון הורדה של שחקן הקבוצה האחרת. במידה שלא מתבצע ניסיון כזה - הכדור עובר לקבוצה האחרת

חימום

אפשרויות לתרגילים

למעט שיחת הפתיחה, החימום הוא תחילתו של אימון. חימום מסודר, רציני ואיכותי מעביר מסר כזה על המשך האימון שיבוא. דבר זה מחייב אותנו לחשוב גם על החימום ולא לפטור אותו בתור "מס" שצריך לשלם בתחילת האימון וגוזל לנו זמן.

יש פה מגוון אפשרויות לתרגילים שניתן לבצע בחימום:

* בעצם גם יש פה פשוט מאגר משחקים, מעין משחקי פתיחה לאימון.

חימום עם כדור

- תופסת עכברים עם כדור אחד. ניתן להציל רק ע"י מעבר כדור בין הרגליים. אפשר למסור את הכדור מאחד לשני כדי לשחרר פסולים.
- כל הקבוצה יחד- להעביר כדור מצד אחד לצד שני של המגרש בלי ללכת עם הכדור בכמה שפחות זמן. למדוד זמן ולנסות כמה פעמים לשבור את השיא.
- מפזרים את כל הכדורים בכל המגרש- ואת השק כדורים שם באמצע כל השחקנים עומדים באמצע. בשריקה רצים אל הכדורים בריצה קלה, חזור בכדור אל תוך השק כמה שיותר מהר. אפשר לנסות כמה פעמים ולשפר זמנים.
- מסירות בזוגות חופשי על המגרש.
- ריצה קלה עם כדור בידיים.
- ריצה, זריקת כדור ותפיסתו בניתור.
- קולעים כדור ללוח- זורקים, אם הכדור פוגע בלוח ואז ברצפה זה נקודה.

חימום בלי כדור

- תופסת- עם מתיחות דינמיות: ברכיים לבטן, עקבים לתחת, הליכה מהירה
- לעשות 3 קווים מקונוסים על המגרש. כולם בקצה אחד של המגרש. רצים לקונוס הראשון וחזרה בריצה קלה, אח"כ לקונוס השני וחזרה ברימצה בינונית, אח"כ לקונוס השלישי בספרינט ולחזור בריצה קלה לאחור.
- אותו תרגיל כמו הקודם רק עם כדור. כל אחד עם הכדור שלו.
- תופסת זוגות
- תופסת עכברים- אם נתפסת אתה עומד. אפשר להציל ע"י מעבר תחת הרגליים
- ריצה עם שינויי כיוון ומהירות: להתחיל בריצה קלה, בשריקה 1 לבצע שינויי כיוון, ב-2 שריקות ריצה מאוד מהירה, בשריקה לחזור לריצה קלה.
- ריצה עם שינוי מהירות- הגברת הקצב והאטה לפי מספרים מ-1 עד 10 שהמאמן אומר

חימום במשחקי שיתוף פעולה

- עמודו- אומרים שם (בקול רם וברור) וזורקים את הכדור למעלה, מי שאמרו את שמו צריך לתפוס את הכדור, אם לא תפס הוא בחוץ.
- תופסת כדורגל- כדורים ברגליים מי שאין לו כדור הוא התופס- המטרה שלו זה להעיף לכולם את הכדורים מהרגליים.
- הקדרים באים
- תופסת חישוקים- המאמן בועט חישוק (צמוד לרצפה) ומנסה לפגוע לשאר המשתתפים ברגל, השאר בורחים, מי שהחישוק נגע ברגלו מצטרף לתופסים, עד שמפסילים את האחרון.
- תפוס ת'שחקן- מתנדב אחד רץ בחופשיות בחצי המגרש. המטרה היא לתפוס את השחקן ע"י נגיעה של השחקן עם הכדור בבורח. מתקדמים במסירות, אסור ללכת עם הכדור, אסור לזרוק את הכדור על הבורח. רק בנגיעה בו עם הכדור. אפשר להוסיף כדור תוך כדי.

חימום בתחרות בין קבוצות

- משחק המסירות- מחלקים את הקבוצה לשתי קבוצות שוות בגודלן. אסור לכדרר, אסור לרוץ עם הכדור. כדור לא נופל (אפשר גם במשחק יד וגם במשחק רגל)
- הקבוצה צריכה להגיע ל-8 מסירות. הקבוצה השנייה מנסה לחטוף. (אפשר בכדורגל או כדורסל). אם חוטפים הכדור עובר לקבוצה השנייה.
- משחק דגלים – מתחלקים ל2 קבוצות. כל קבוצה בחצי שלה, לכל קבוצה כדור מתחת לסל שלה, בקצה המגרש. המטרה היא לחטוף את הכדור של הקבוצה השנייה ללא שיגעו בד. מי שנגעו בו נפסל ויוצא, (אם אתה בחצי שלך, אי אפשר להפסיל אותך). דגש על שיתוף פעולה בקבוצה. [אפשר לתת זמן לאסטרטגיה].
- שני כלבים ועצם.

קורדינציה

אפשרויות לתרגילים

הקורדינציה הינה כושר ספורטיבי בסיסי, היא בריאה, מהנה ומשליכה על תפקוד הגוף. לכן ראינו לנכון להכניס את החלק הזה לחוברת.

* בדומה לחימום, רצינו לאפשר גמישות וחרות מחשבתית על האופן הנכון לכל קבוצה וקבוצה בשילוב מרכיבי קורדינציה באימונים. אפשר לקיים תרגיל אחד בכל אימון, מדי פעם להקדיש לזה חצי שעה או לעשות אימון שלם של קורדינציה.

סולם :

תרגילי סולם לאורך :

- רגל רגל (ימין שמאל בתוך כל ריבוע).
- רגל רגל(ימין ריבוע שמאל ריבוע).
- רגל אחת ימין ריבוע ריבוע.
- רגל אחת שמאל ריבוע ריבוע.
- רגל אחת ימין דילוג ריבוע.
- רגל אחת שמאל דילוג ריבוע.
- קפיצות שתי רגליים ריבוע ריבוע.
- קפיצות שתי רגליים דילוג ריבוע.
- קלאס – קופצים שתי רגליים לריבוע ואז עושים פיסוק לצדדים וממשיכים לריבוע הבא וכן הלאה.
- שתי רגליים פנימה – ימינה – פנימה – שמאלה – פנימה – קדימה וכן הלאה.
- קפיצה על רגל אחת ונגיעה ברצפה עם היד נגדית – בכל ריבוע.

תרגילי סולם רוחב (כמו צעדי רדיפה) :

* כל מה שכתוב בסולם לאורך

דגשים חשובים לסולם :

- תמיד לשאוף שהראש יהיה מורם.
- לעשות את זה בהדרגה **לשים לב לרמת החניכים** ואז לסבך.
- פעם מתחילים בימין ופעם מתחילים בשמאל – לעבוד על שתי הרגליים.

חישוקים:

תרגולי חישוקים :

- ים יבשה עם חישוקים
- הולה הופ- כמה שיותר
- עומדים בתוך החישוק ומדלגים שני רגליים ימינה – פנימה – קדימה – פנימה – שמאלה – פנימה – אחורה – פנימה וכן הלאה כמה שיותר פעמים בדקה.
- כמו הקודם רק עם רגליים צמודות.
- זורקים את החישוק והוא צריך לחזור אליך.
- כדורגל- בעיטות לשער לפי מספרים- מסדרים שש חישוקים עם כדור מול השער וטווח בעיטה, כל חישוק זה מספר. יש חניך שעומד באמצע והמאמן צועק מספר והחניך רץ לבעוט לפי המספרים עד שנגמרים הכדורים. בינתיים שני החניכים שאחריו בתור, עסוקים בלהחזיר את הכדורים למקומם לקראת תורו של הבא.

שונות:

- מתחלקים לקבוצות של ארבע, כל רביעיה יושבת בטור ומול כל טור יש קונוס – המאמן מזניק כל פעם מספר ויש תחרות להקפיץ את הקונוס ולחזור למקום.
- תפסוני
- כדורגל- לחצות את נהר המסירות- זוגות מתמסרים לרוחב המגרש במרחקים שונים, שחקן אחד צריך לכדרר לאורך המגרש בקן ישר בלי להיתקל בכדורים שהחברים שלו מתמסרים ביניהם (זה לא חייב להיות מהיר זה חייב להיות זהיר) בסוף בעיטה לשער.
- מסירות כדורסל/ כדורעף בזוגות- מתחילים מרחק מטר אחד מהשנייה, כל פעם שמצליחים לתפוס לוקחים צעד אחורה עד שמגיעים לשתי קצוות המגרש (לרוחב). אם לא תופסים, מתחילים מהתחלה.
- כדורגל/ כדורסל- חניך עומד מול שורה של חניכים עם כדורים, בקצב מהיר הוא מקבל מסירות מהחברים שלו אחד אחרי השני והוא צריך למסור את זה לחבר שלו שנמצא בצד השני.

דגשים לתגובה מהירה :

- אפשר להתחיל כל תרגיל עם הגב לשער, פנים לשער, ישיבה, שכיבה, מצב 2 וכו'