

מטרת האימון:

כל החניכים יראו את השיפור שהם עברו בשנה האחרונה ויבינו שהקבוצה הייתה מקום גם לתהליך השיפור האישי שלהם.

דגשים לשיחת פתיחה:

אנחנו נמלא פעם אחרונה את הטופס שמילאנו בתחילת השנה ובאמצע השנה. אני מעוניין לראות אם הייתה עוד השתפרות. ומה ההשתפרות ביחס לתחילת השנה. מבחינת ההרגשה שלכם! אנחנו נעשה פעם אחרונה לשנה הנוכחית את אימון התחנות הזה. תשקיעו, תנו את הכל.

הסבר מילולי (אם יש צורך)		שרטוט התרגיל
חימום רגיל + מתיחות בית-שדה: מתחלקים לשתי קבוצות. הקבוצה התוקפת עומדת בטור בפנינת המגרש ויש לה שוער בשער. הקבוצה השנייה פזורה בכל המגרש. הראשון בקבוצה התוקפת בועט הכי חזק בתחומי המגרש. הקבוצה המגינה צריכה להעביר את הכדור ולשים שער. בינתיים מי שבעט רץ בין 5 קונוסים (בסיסים) שנמצאים על המגרש. אם שמים גול בזמן שהוא רץ- יענו לא עומד על קונוס אז הוא נפסל. הוא מרוויח נקודה רק כאשר מגיע לקונוס האחרון. אחרי שכל הקבוצה התוקפת נגמרת, מחליפים.		חימום:
10 דק'	דגשים מקצועיים * אם אני בבסיס אני יכול להמשיך לרוץ רק כאשר מישוה אחר מהקבוצה שלי בעט ועדיין הקבוצה השנייה לא שמו גול.	דגשים חינוכיים * לומר להם לשים לב למתיחות שבאימונים הקרובים כל אחד מהם יעביר מתיחות לכולם.
דגשים בטיחותיים * לראות שאין חול בצדי המגרש. * לראות שהשוער עם כפפות.		
אימון תחנות: יהיו תחנות שונות שמלמדות תרגילים אישיים שאפשר לעבוד עליהם בבית או במגרש לבד וזה משפר אותך. בעיטה: א. מנקודה קבועה במגרש בועטים מחלקים את השער לשישה חלקים (בראש), ומכריזים מספר ובוועטים בעיטה לכיוון המספר הזה. ב. מתחילים מאמצע המגרש, נותנים מסירה חלשה לכיוון אחד מחלקי המגרש, רצים אחרי המסירה ונותנים בעיטה בתנועה. מבלי לעצור את הכדור.		ב'
7 דק'	דגשים מקצועיים * בעיטה טובה ומדויקת * לשים לב שהם מכינים לעצמם לכל מיני כיוונים.	דגשים חינוכיים
דגשים בטיחותיים		
מסירה: א. מכמה מקומות במגרש מנסים להעביר מסירה טובה וחזקה שתפגע בקורה. ב. יוצאים מחצי המגרש בריצה ומוסרים לקורה כך שהכדור חוזר אלייך ואז בנגיעה מעבירים מסירה שנייה לכיוון הקורה השנייה. כושר: א. ריצות התאבדות ב. בטן סטטית ג. אופנוע על קיר ויציאה לספרינט. ד. דלגית, אם יש.		מסירה ב'
14 דק'	דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים
דגשים בטיחותיים הפסקת שתייה		

הסבר מילולי (אם יש צורך)		שרטוט התרגיל					
14	הגנה: א. ריצה צידית של צעדים קטנים. אם יש מרצפות אז צעד במרצפת. ב. ריצה אחורה, מבט קדימה. הגוף מוטה ימינה שתי צעדים אחורה ומשנים את הנטייה של הגוף שמאלה. ג. משלבים בין 2 התרגילים. כדור (שליטה): א. מצד לצד מעבירים עם סוליית נעל ימין את הכדור שמאלה. רגל שמאל עוצרת את הכדור וממשיכה את התרגיל. ב. ספרינט עם כדור. לנסות להשאיר את הכדור כמה שיותר ליד הרגל. לנסות בשתי הרגליים.						
	<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					

14	קבלת כדור: א. מסירה לעצמי לגובה וקבלה עם הראש, עם החזה, עם הברך ועם הרגל. בדגש על מסירה לעצמי לכיוון שאליו ארצה לצאת אחרי המהלך. ב. מול קיר. אותו הדבר. דגש על עוצמה. הכדור צריך לחזור אלייך בעוצמה גבוהה מהקיר. הרמה: א. עומדים באמצע המגרש בצד שלו (מדמה קרן). מרימים כדור. הכדור חייב ליפול בתוך העיגול של אמצע המגרש. חשוב לנסות משני הצדדים. ב. יוצאים מנקודה במגרש עד שמגיעים לנקודה ממנה הרמנו ונתוך כדי תנועה מנסים להרים לאותו עיגול.						
	<table><tr><th>דגשים בטיחותיים</th><th>דגשים חינוכיים</th><th>דגשים מקצועיים</th></tr><tr><td></td><td></td><td> * הרמה: אפשר להקשות ולעשות ריבוע קטן יותר מ-4 קונוסים/ חפצים. או לצייר עם גיר. </td></tr></table>	דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים			* הרמה: אפשר להקשות ולעשות ריבוע קטן יותר מ-4 קונוסים/ חפצים. או לצייר עם גיר.
דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים					
		* הרמה: אפשר להקשות ולעשות ריבוע קטן יותר מ-4 קונוסים/ חפצים. או לצייר עם גיר.					

	משחק רגיל	מסיים (משחק רגיל או מתודי):						
	<table><tr><th>דגשים בטיחותיים</th><th>דגשים חינוכיים</th><th>דגשים מקצועיים</th></tr><tr><td> * יש כפפות לשני השוערים </td><td> * לוודא שיש חילופים בתפקידים על המגרש כדי לאפשר לכולם להתאמן. </td><td> * לעודד שחקנים לנסות להשתפר במה שהם טענו שהם זקוקים לשיפור. </td></tr></table>	דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים	* יש כפפות לשני השוערים	* לוודא שיש חילופים בתפקידים על המגרש כדי לאפשר לכולם להתאמן.	* לעודד שחקנים לנסות להשתפר במה שהם טענו שהם זקוקים לשיפור.	
דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים						
* יש כפפות לשני השוערים	* לוודא שיש חילופים בתפקידים על המגרש כדי לאפשר לכולם להתאמן.	* לעודד שחקנים לנסות להשתפר במה שהם טענו שהם זקוקים לשיפור.						

דגשים לשיחת סיכום:

עושים סבב של כולם שהם מספרים על מיומנות שהם שיפרו מתחילת שנה. שואלים אותם האם הם חשבו שהם ישתפרו בקבוצה שנפגשת מעט פעמים בשבוע. מחלקים ציפור סוף שנה עם הפנים לשנה הבאה.