

מטרת האימון:

ללמוד הגנה בצורה בסיסית. ולהבין שיש צורך אמתי בקבלת החלטות בהגנה ובהתמקמות נכונה כדי שיהיה לכם מקום להחליט את ההחלטות האלה.

דגשים לשיחת פתיחה:

היום אנחנו נלמד לעשות הגנה. הגנה זה החלק שכדורגלנים פחות מתחברים אליו. ובכל זאת, הגנה נכונה זו הדרך שלנו לשמור על השער נקי ולצאת להתקפות מהירות. זה דורש המון נחישות.

הסבר מילולי (אם יש צורך)		שרטוט התרגיל							
15 * חימום רגיל * ספרינטים - כולם עושים צעדים מהירים במקום ובשריקה צריכים לצאת לספרינט עד סוף המגרש. עושים 5 פעמים * סולם קוארדינציה - לעשות ריצות בסולם שבעיקר מתרגלות צעדים קטנים ומדויקים. * מתיחות		חימום:							
<table><tr><th>דגשים בטיחותיים</th><th>דגשים חינוכיים</th><th>דגשים מקצועיים</th></tr><tr><td> * לראות הספרינטים לא קשים די לכולם. * ללכת לשתות אחרי החימום. </td><td></td><td> * סולם קוארדינציה הוא כלי חשוב. תשמשו בו ותתקנו את החניכים. </td></tr></table>		דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים	* לראות הספרינטים לא קשים די לכולם. * ללכת לשתות אחרי החימום.		* סולם קוארדינציה הוא כלי חשוב. תשמשו בו ותתקנו את החניכים.		
דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים							
* לראות הספרינטים לא קשים די לכולם. * ללכת לשתות אחרי החימום.		* סולם קוארדינציה הוא כלי חשוב. תשמשו בו ותתקנו את החניכים.							
10 קרב תרנגולות: מחלקים את הקבוצה לשניים. יש מעגל באמצע המגרש. הקבוצות עומדות בצדדים של המעגל. המאמן קורא לשחקן מכל קבוצה. השחקנים עם כדור. המטרה של השחקנים היא להוציא את הכדור של השחקן השני מחוץ למעגל. הקבוצה הראשונה שמגיעה ל-10 נקודות מנצחת.		מכין ספציפי:							
<table><tr><th>דגשים בטיחותיים</th><th>דגשים חינוכיים</th><th>דגשים מקצועיים</th></tr><tr><td> * לשים לב שהשחקנים לא משתמשים באלימות כדי לנצח. </td><td> * לראות שכולם משתתפים. * אפשר לעשות עד פחות נקודות. תלוי בזמן ובגודל הקבוצה. </td><td> * הם צריכים לשמור על הכדור שלהם כמו שהם צריכים להעפף את הכדור של היריב. </td></tr></table>		דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים	* לשים לב שהשחקנים לא משתמשים באלימות כדי לנצח.	* לראות שכולם משתתפים. * אפשר לעשות עד פחות נקודות. תלוי בזמן ובגודל הקבוצה.	* הם צריכים לשמור על הכדור שלהם כמו שהם צריכים להעפף את הכדור של היריב.		
דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים							
* לשים לב שהשחקנים לא משתמשים באלימות כדי לנצח.	* לראות שכולם משתתפים. * אפשר לעשות עד פחות נקודות. תלוי בזמן ובגודל הקבוצה.	* הם צריכים לשמור על הכדור שלהם כמו שהם צריכים להעפף את הכדור של היריב.							
10 לימוד: * גוף נמוך וברכיים כפופות. * להגיע עד מטר מהתוקף. אם עומדים קרוב מדי, הוא יכול לעבור אתכם. * צעדים קטנים ומהירים. עומדים בזווית לכיוון החוץ הכי קרוב. המטרה היא לדחוק את התוקף החוצה. * מנסים לקחת כדור כאשר התוקף מנסה לעבור. התנסות 1X1: * הקבוצות שהיו מקודם. כל קבוצה עומדת מאחורי שער. יוצא חבר מהקבוצה לתקוף וחבר מהקבוצה השנייה להגן. אחרי כל התקפה הקבוצה השנייה יוצאת מהר להתקיף את השער השני.		עיקרי א' (למידה והתנסות):							
<table><tr><th>דגשים בטיחותיים</th><th>דגשים חינוכיים</th><th>דגשים מקצועיים</th></tr><tr><td></td><td> * לראות שכולם משתתפים </td><td> * לראות שהמגן יוצא כמה שיותר מהר עם הכדור. גם אם היה גול. * לראות ולתקן את ההגנה. </td></tr></table>		דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים		* לראות שכולם משתתפים	* לראות שהמגן יוצא כמה שיותר מהר עם הכדור. גם אם היה גול. * לראות ולתקן את ההגנה.		
דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים							
	* לראות שכולם משתתפים	* לראות שהמגן יוצא כמה שיותר מהר עם הכדור. גם אם היה גול. * לראות ולתקן את ההגנה.							

הסבר מילולי (אם יש צורך)		שרטוט התרגיל	
הגנה 2X1: שני תוקפים יוצאים מחצי המגרש ומנסים לעבור מגן אחד כשאר המאמן שורק. המטרה של המגן היא לרוץ בין שני התוקפים כאשר הוא בעיקר מגן על מי שעם הכדור. במקביל, כאשר המאמן שורק שחקן הגנה נוסף יוצא מהקצה השני של המגרש. אם הוא מגיע לקו ההתקפה לפני שהם הספיקו לשים גול אז התרגיל נגמר בניצחון של ההגנה. בסוף אחד מהתוקפים נשאר בהגנה. והשני הולך להיות המגן השני שרץ. יש שוער בשער.		עיקרי ב': 	
הגנה 2X2: לימוד - כאשר מגנים 2X2 אחד המגנים מצמצם לכדור והשני עומד מאחוריו בעמדה שהוא גם יכול לעזור במקרה ושחקן ההתקפה עובר את הראשון, וגם ביכולתו לצמצם לדחקן ההתקפה השני אם קיבל את הכדור. בשני המקרים המגן הראשון עובר לעמדה האחורית. התנסות - עושים התנסות של ההגנה ב-2X2. הזוג שתקף הופך להיות הזוג שמגן.		עיקרי ג': 	
משחקונים: לחלק את הקבוצה ל-3 או ל-4 א הקבוצה גדולה. כל משחקון הוא 5 דקות. הניקוד עובד ככה שגול הוא גם נקודה לקבוצה המבקיעה וגם 1 לקבוצה שהבקיעו לה. אם הקבוצה שמרה על שער נקי בסוף המשחק היא מקבלת בונוס 2 נקודות. ככה שבסוף המשחקונים תהיה משמעות לשמור על שער נקי.		מסיים (משחק רגיל או מתודי): 	
דגשים בטיחותיים * לוודא שהשוערים עם כפפות. גם כשיש חילופים של קבוצות.		דגשים חינוכיים * להשתמש בכרטיסים * ודאו שלכל קבוצה יש את אותו מספר משחקים.	דגשים מקצועיים * לשים הרבה דגש על הגנה. * משחקים מהירים שההגנה בהם טובה.

דגשים לשיחת סיכום:

היום למדנו קצת הגנה. הגנה זו יכולת אישית שדורשת בעיקר נחישות ואת היכולת לא לותר. צריך לקרוא נכון את השחקן התוקף כדי להצליח להגן עליו עד שייאבד כדור וייתן יתרון לקבוצה שלך.

