

מטרת האימון:

ללמוד טכניקה בסיסית שיכולה מאוד לעזור להתקפה שלנו. המטרה השנייה היא להרים אחד לשני.

דגשים לשיחת פתיחה:

היום אנחנו נלמד טכניקה בסיסית בהתקפה שהיא הרמה. אני יודע שהרמה היא יכולת שלחלקכם עדיין קשה לבצע. בגלל זה אנחנו נתאמן על זה. הרמה זה גם אומר לפרגן למישהו. היום אנחנו נשתדל לפרגן אחד לשני גם אם אנחנו לא בדיוק מצליחים.

הסבר מילולי (אם יש צורך)		שרטוט התרגיל							
010 חימום רגיל + מתיחות לעשות תרגילי כוח		חימום:							
<table><tr><th>דגשים בטיחותיים</th><th>דגשים חינוכיים</th><th>דגשים מקצועיים</th></tr><tr><td></td><td>* כפיים תוך כדי החימום.</td><td></td></tr></table>		דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים		* כפיים תוך כדי החימום.			
דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים							
	* כפיים תוך כדי החימום.								
020 עידודים במצב 2: כולם עוברים למצב של פלאנק. משחקים עידודים- ששניים נפגשים הם עושים אבן נייר ומספריים (הכל במצב פלאנק). מי שמפסיד הולך אחרי מי שניצח שהוא בפלאנק ומעודד אותו!		מכין ספציפי:							
<table><tr><th>דגשים בטיחותיים</th><th>דגשים חינוכיים</th><th>דגשים מקצועיים</th></tr><tr><td>* לוודא שאין זכוכיות על הרצפה. * הפסקת שתייה!</td><td></td><td>* לוודא שכולם במצב 2. * מי שקשה לו יכול לרדת למצב 6 (בטן סטטית).</td></tr></table>		דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים	* לוודא שאין זכוכיות על הרצפה. * הפסקת שתייה!		* לוודא שכולם במצב 2. * מי שקשה לו יכול לרדת למצב 6 (בטן סטטית).		
דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים							
* לוודא שאין זכוכיות על הרצפה. * הפסקת שתייה!		* לוודא שכולם במצב 2. * מי שקשה לו יכול לרדת למצב 6 (בטן סטטית).							
030 לימוד: * מיקום רגל בועטת- מתחת לכדור. * מייצבים רגל תומכת. * כדור קשתי ונוח. לא לבעוט על השחקן חזק. * לכוון לרגל של השחקן או לחזה/לראש. התנסות בזוגות: כל זוג מתרחק ומנסה להרים אחד לשני. * להתרחק לקצוות המגרש.		עיקרי א' (למידה והתנסות):							
<table><tr><th>דגשים בטיחותיים</th><th>דגשים חינוכיים</th><th>דגשים מקצועיים</th></tr><tr><td></td><td>* לבקש שיפרגנו אחד לשני גם אם לא מצליחים. גם המאמן מפרגן.</td><td>* אפשר להתחיל מהרמה שהיא ממש להרים את הרגל עם הכדור.</td></tr></table>		דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים		* לבקש שיפרגנו אחד לשני גם אם לא מצליחים. גם המאמן מפרגן.	* אפשר להתחיל מהרמה שהיא ממש להרים את הרגל עם הכדור.		
דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים							
	* לבקש שיפרגנו אחד לשני גם אם לא מצליחים. גם המאמן מפרגן.	* אפשר להתחיל מהרמה שהיא ממש להרים את הרגל עם הכדור.							

הסבר מילולי (אם יש צורך)

שרטוט התרגיל

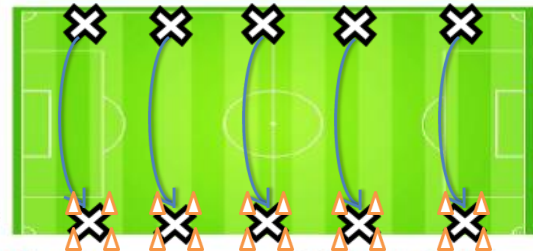
15 דק



הרמה מדויקת- תחרות

ממשיכים את התרגול של הזוגות רק שהזוגות בצד אחד של המגרש שמים סביבם ריבוע קונוסים במרחק מטר. ההרמות צריכות להיות מהצד השני של המגרש ולהגיע במדויק לשחקן בריבוע הקונוסים. סופרים בקול הצלחה. הזוג הראשון שמגיע ל-5 הרמות מנצח.

עיקרי ב':



דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים
* המאמן עובר ומתקן את ההרמות.	* כולם מרימים אחד לשני! גם המאמן.	

15 דק



הרמה בתנועה 2X3:

מתחילים ממרכז המגרש התקפה של שלוש על שתיים מרימים מצד ימין או שמאל. שני מגנים פאסיביים במרכז הרחבה. המטרה היא להרים כדי שהשחקנים ברחבה יקבלו כדור וישימו גול (בנגיחה או בבעיטה).
אתגר- המגנים מפסיקים להיות פאסיביים.

עיקרי ג':



דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים
* כולם צריכים לתרגל הרמות.	* להחליף את המגנים. * שתהיה אווירה של פרגון.	* לראות שהשוער עם כפפות

30 דק



משחק רגיל + תוספת

גול שיוכנס כתוצאה מהרמה יהיה שווה 2 נקודות.

מסיים (משחק רגיל או מתודי):



דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים
* לעודד אותם שיהיו הרבה הרמות.	* חייבים שיהיו הרבה פרגונים במהלך המשחק. כדי שזה יהיה חלק מהמסר. כרטיסים ירוקים.	* השוער עם כפפות. * הפסקת שתייה באמצע.

דגשים לשיחת סיכום:

היום עברנו על הרמות שזו יכולת בסיסית בכדורגל. שימו לב שגם כל האימון פרגנו אחד לשני. מישוה רוצה לומר איך זה היה לו? לדעתי זה חשוב! זה מחזק אותנו כקבוצה! **שימו ידיים באמצע!**

