

מטרת האימון:

ללמד על יכולות חשובות כמו שליטה במרכז המגרש דרך דמות קבוצתית מאוד כמו צ'אבי

דגשים לשיחת פתיחה:

מי פה מכיר את צ'אבי הרננדז שהיה שחקן ברצלונה? מה הייתה הגדולה שלו? הוא היה סקורר מטורף? לא. הוא היה שחקן בקישור שהצליח לקדם את המשחק של ברצלונה בצורה מדהימה.

הסבר מילולי (אם יש צורך)		שרטוט התרגיל							
10 דק * מתחלקים לזוגות: עומדים על קו הרוחב. נעים מקו רוחב אחד לשני תוך כדי התמסרות: ריצה קלה, ריצה מתגברת, ספרינט. * משחקים פרגונים (עידודים): רק שהכל קורה תוך כדי חימום דינאמי: ברכיים לאוויר, עקבים לישבן, ישבנים לתקרה.		חימום:							
<table><tr><th>דגשים בטיחותיים</th><th>דגשים חינוכיים</th><th>דגשים מקצועיים</th></tr><tr><td>* לראות שהמשחק לא מבלבל אותם.</td><td>* לחלק אותם לזוגות טובים.</td><td>* לראות שהם מצליחים להתחמם תוך כדי המסירות.</td></tr></table>		דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים	* לראות שהמשחק לא מבלבל אותם.	* לחלק אותם לזוגות טובים.	* לראות שהם מצליחים להתחמם תוך כדי המסירות.		
דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים							
* לראות שהמשחק לא מבלבל אותם.	* לחלק אותם לזוגות טובים.	* לראות שהם מצליחים להתחמם תוך כדי המסירות.							
10 דק תרגול ברביעיות: ממקמים את החניכים כמו בסרטוט. השחקנים צריכים למסור לשחקן באמצע ולרוץ לעמדה שבאלכסון מהם. יש שתי חלקים לתרגיל: א. בפעם הראשונה השחקן באמצע מעביר לשחקן באלכסון ממי שמסר לו. (2) ב. בפעם השנייה לשחקן הקרוב. (3) ג. ואז חוזר חלילה (4)		מכין ספציפי:							
<table><tr><th>דגשים בטיחותיים</th><th>דגשים חינוכיים</th><th>דגשים מקצועיים</th></tr><tr><td></td><td></td><td>* זה תרגיל מורכב. צריך שהם יצליחו לקלוט את המקצב. צריך לעזור להם.</td></tr></table>		דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים			* זה תרגיל מורכב. צריך שהם יצליחו לקלוט את המקצב. צריך לעזור להם.		
דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים							
		* זה תרגיל מורכב. צריך שהם יצליחו לקלוט את המקצב. צריך לעזור להם.							
15 דק שחקן ציר: מעמידים את החניכים כמו בסרטוט. הכדור מתחיל באגף ימין. החניך מוסר לשחקן ציר שמסתובב ומוסר בזריזות לשחקן שנע באגף השני בתנועה מתמדת בצורה כזאת שהמסירה תגיע להמשך תנועה של השחקן. השחקן באגף מקבל את הכדור תוך כדי תנועה ומגביהה לרחבה. שם יש שחקן נוסף שאו נוגח לשער או עוצר כדור על החזה ובוועט. מחליפים עמדות עם כיוון השעון (הנוגח הולך לעמדה באגף של מי ששחרר כדור).		עיקרי א' (למידה והתנסות):							
<table><tr><th>דגשים בטיחותיים</th><th>דגשים חינוכיים</th><th>דגשים מקצועיים</th></tr><tr><td>* ללכת לשטות אחרי.</td><td>* צריך לגרום להם להבין שהמהלך מבוצע הכי טוב שהמסירה של שחקן הצייר מדויקת.</td><td>* אפשר לעשות לשני צידי המגרש. * כדי להחליף את האגף ממנו יוצא הכדור.</td></tr></table>		דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים	* ללכת לשטות אחרי.	* צריך לגרום להם להבין שהמהלך מבוצע הכי טוב שהמסירה של שחקן הצייר מדויקת.	* אפשר לעשות לשני צידי המגרש. * כדי להחליף את האגף ממנו יוצא הכדור.		
דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים							
* ללכת לשטות אחרי.	* צריך לגרום להם להבין שהמהלך מבוצע הכי טוב שהמסירה של שחקן הצייר מדויקת.	* אפשר לעשות לשני צידי המגרש. * כדי להחליף את האגף ממנו יוצא הכדור.							

הסבר מילולי (אם יש צורך)

שרטוט התרגיל

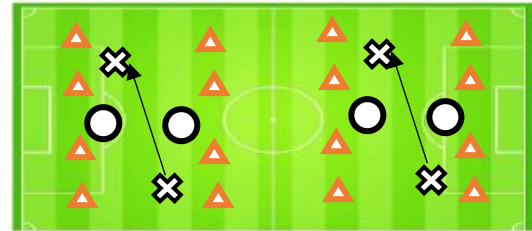
15 דק



מסירה מדויקת:

מעמידים את החניכים כמו בשרטוט. מטרת שחקן ההתקפה היא להעביר מסירה לשחקן ההתקפה השני. מטרת שחקני ההגנה היא לא לאפשר את העברת הכדור. ממשיכים לנסות להעביר את הכדור. אחרי כמה דקות מחליפים בין ההגנה להתקפה.

עיקרי ב':



דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים
* אפשר לשנות את מספר השחקנים על מנת לשנות את מידת הקושי של התרגיל.	* לראות שהם מחפשים מסירה טובה ולא מקפיצים מעל השחקנים.	

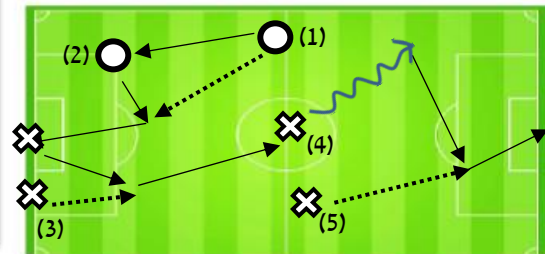
20 דק



תרגיל מסכם - משמעות שחקן אמצע בהתקפה מתפרצת:

החניכים כמו בשרטוט. מדמים התקפה מתפרצת אחרי התקפה שנכשלה. ההגנה מנסה להתקף. (1) מוסר ל (2) שמוסר לו חזרה והוא בועט בעיטה חלשה לשוער. השוער מוסר ל (3) שיוצא מהמקום שלו כבר ש (1) בועט. הוא מעביר כדור ל (4) שמכדרר שמאלה בזמן ש (5) יוצא מהמקום. (4) מוסר/מרים ל (5) ששם גול. כולם זזים מספר אחד למעלה.

עיקרי ג':



דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים
* כולם מתחילים במספר אחד. חוץ משאר המספרים ששמים שחקן בכל עמדה.	* תרגיל מורכב. לפרגן ולראות שהם צוברים ביטחון ומעלים את המהירות.	

20 דק



משחקים משחק רגיל. בלי שום תוספת מתודית.

מסיים (משחק רגיל או מתודי):



דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים
* השחקנים משחקים קבוצתי. * לראות שיש הרבה מסירות * לראות קישור שעובד.	* לפרגן שיש מהלך קבוצתי יפה.	* משחק זה מקום שהרוחות בו מתלהטות. לשים לב * לראות שעושים מחצית ששותים

דגשים לשיחת סיכום:

הקשר בין השחקן לבן אדם הדוק מאוד אצל צ'אבי, ענווה היא ערך מרכזי בחייו לכן הוא מצליח כל כך טוב בתור שחקן. הקבוצה מאוד חשובה לצי'אבי. הוא מבין שהדרך לנצח היא הקבוצה.

