

מטרת האימון:

העלאת ביטחון בהובלת כדור, שיפור יכולות התקפה וכניסה למסגרת.

דגשים לשיחת פתיחה:

היום נתאמן על היכולת הבסיסית שנדרשת כדי להוביל כדור או בשמו "כדרור". אנחנו תמיד צריכים לעבוד על היכולת הזאת כדי לשפר את משחק ההתקפה שלנו.

הסבר מילולי (אם יש צורך)		שרטוט התרגיל							
חימום רגיל+מתיחות 10		חימום:							
<table><tr><th>דגשים בטיחותיים</th><th>דגשים חינוכיים</th><th>דגשים מקצועיים</th></tr><tr><td></td><td>* אפשר לתת לחניך להעביר את המתיחות אם הם קבוצה הרבה זמן.</td><td>* לראות שכולם משקיעים בחימום.</td></tr></table>		דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים		* אפשר לתת לחניך להעביר את המתיחות אם הם קבוצה הרבה זמן.	* לראות שכולם משקיעים בחימום.		
דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים							
	* אפשר לתת לחניך להעביר את המתיחות אם הם קבוצה הרבה זמן.	* לראות שכולם משקיעים בחימום.							
תופסת כדורים: כולם עם כדורים חוץ מהתופס. מי שנתפס יוצא החוצה. עושים 3 סבבים של תופסים אחרים. מי שמאבד את הכדור שלו למחוץ גבולות המגרש- יוצא גם. 10		מכין ספציפי:							
<table><tr><th>דגשים בטיחותיים</th><th>דגשים חינוכיים</th><th>דגשים מקצועיים</th></tr><tr><td>* להזהיר את החניכים מפני החלקות באמצע המשחק. * הפסקת שתייה</td><td>* המטרה היא להראות שריצה בלי כדור מהירה יוצר מריצה עם כדור. כי קשה לנו להשתלט.</td><td>* לשים לב לשחקנים שעוזבים את הכדורים שלהם.</td></tr></table>		דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים	* להזהיר את החניכים מפני החלקות באמצע המשחק. * הפסקת שתייה	* המטרה היא להראות שריצה בלי כדור מהירה יוצר מריצה עם כדור. כי קשה לנו להשתלט.	* לשים לב לשחקנים שעוזבים את הכדורים שלהם.		
דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים							
* להזהיר את החניכים מפני החלקות באמצע המשחק. * הפסקת שתייה	* המטרה היא להראות שריצה בלי כדור מהירה יוצר מריצה עם כדור. כי קשה לנו להשתלט.	* לשים לב לשחקנים שעוזבים את הכדורים שלהם.							
לימוד: * נועד לשמור על הכדור, להתקדם, לעבור שחקן, להוביל התקפה. * בכל חלקי הרגל, 2 רגליים. * ככל שהכדור יותר קרוב לרגל - יותר שליטה. ככל שיותר רחוק - יותר מהירות. התנסות: * זוג עומד בצד של המגרש. אחד מהם יוצא וצריך לחצות מגרש לפי מספר הנגיעות שהמאמן אומר. שמגיע לקצה, מוסר לבן זוג שלו. שמכדרר אליו. וחוזר חלילה. 0		עיקרי א' (למידה והתנסות):							
<table><tr><th>דגשים בטיחותיים</th><th>דגשים חינוכיים</th><th>דגשים מקצועיים</th></tr><tr><td>* יש חניכים שיילחצו ממסגרת הזמן וירוצו מהר הכדור ולא יסתכלו לאן הם רצים.</td><td>* לראות שכולם במסגרת ומקשיבים להוראות המאמן. מי שלא מקשיב צריך להעיר לו.</td><td>* אפשר לאתגר עם מגבלת זמן. * ככל שיהיו פחות נגיעות כך מצופה מהם להגיע מהר יותר.</td></tr></table>		דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים	* יש חניכים שיילחצו ממסגרת הזמן וירוצו מהר הכדור ולא יסתכלו לאן הם רצים.	* לראות שכולם במסגרת ומקשיבים להוראות המאמן. מי שלא מקשיב צריך להעיר לו.	* אפשר לאתגר עם מגבלת זמן. * ככל שיהיו פחות נגיעות כך מצופה מהם להגיע מהר יותר.		
דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים							
* יש חניכים שיילחצו ממסגרת הזמן וירוצו מהר הכדור ולא יסתכלו לאן הם רצים.	* לראות שכולם במסגרת ומקשיבים להוראות המאמן. מי שלא מקשיב צריך להעיר לו.	* אפשר לאתגר עם מגבלת זמן. * ככל שיהיו פחות נגיעות כך מצופה מהם להגיע מהר יותר.							

הסבר מילולי (אם יש צורך)

שרטוט התרגיל

10 דק



סלאלומים:

מתחלקים ל-2 קבוצות שעומדות מול קבוצת קונוסים. לכל קבוצה 2 כדורים. החניכים צריכים לעשות סלאלום לפי ההוראות של המאמן:

- * רגל ימין בלבד
- * רגל שמאל בלבד
- * שתי רגליים
- * בריצה אחורנית- 2 רגליים

תחרות: בסוף תחרות בין 2 הקבוצות בסגנון חופשי. מי הקבוצה שמסיימת הודם. לראות שמס' השחקנים שווה.

עיקרי ב':



דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים
* מרחקים שונים בין הקונוסים * מי שלא עושה כמו שצריך מתחיל מהתחלה- גם בתחרות. * לראות שהם מגבירים מהירות.	* לוודא שהתחרות לא מורידה מהרמה המקצועית שלהם.	* הפסקת שתייה

20 דק



הובלת כדור ובעיטה:

לימוד- כאשר רוצים לבעוט מגבירים מהירות ועדיין שומרים את הכדור קרוב. מתכוננים ואז בועטים.
תרגיל- שחקן יוצא ממחצית המגרש בסלאלום לכיוון השער וצריך לבעוט. שחקן הגנה יוצא מתחילת המגרש וצריך לנסות לחטוף לו.
אתגר- מפזרים קונוסים בצבעים שונים. אחרי שהשחקן מסיים את הסלאלום המאמן מחזיק קונוס בצבע מסוים אליו השחקן צריך ללכת ולבעוט. צריך עדיין להיזהר משחקן ההגנה. מכניסים שוער.

עיקרי ג':



דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים
* צריך לעשות סלאלום כמו שצריך. * צריך להקשיב למאמן. מי שלא מבצע כמו שצריך. חודלים תרגיל.	* להחליף את שחקן ההגנה. * להחליף שוער	* לוודא שלשוער יש כפפות. * הפסקת שתייה

30 דק



משחק רגיל

מסיים (משחק רגיל או מתודי):



דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים
* לעודד אותם להוביל כדור.	* לראות שכולם משתתפים במשחק	* לוודא שלשוערים יש כפפות.

דגשים לשיחת סיכום:

היום התאמנו בלהוביל כדור. אחד מהדברים החשובים באימון זה משמעת. ראיתי איך אנשים שהקשיבו היום והתאמנו כמו שצריך יכולים לשפר את היכולות שלהם. בואו נמשיך ככה!