**אימון חללויות 3 - החלוץ**

מטרות:

* גיבוש קבוצתית והסמלה
* ביצוע הוראות בסיסיות
* מגע עם הכדור
* הנראה מרובה וחווית הצלחה

מהלך:

**פתיחה: שלום לקבוצת החלליות**

* **הקראת שמות**

זה האימון השלישי שלנו. בפעם שעברה הכרנו את כולם מנצחת ועשינו תרגילים עם סולם ובעיטה והמצאנו שם.

זוכרים מה אמרנו הכי חשוב בקבוצה טובה:

* להיות חברים טובים
* להקשיב למה שהמאמן אומר
* בקבוצה לא מרביצים, לא משתוללים
* בקבוצה כולם משתתפים ונהנים.
1. חימום: לעמוד במעגל (8 דק)
* מתיחות
1. מרוץ צבעים
2. כלב עצם שמות – עם כדור
3. ריצה, פריז-שריקה (8 דק)
	* לקפוץ במקום
	* לגעת בצבע ולחזור
	* רגליים לטוסיק
	* סיבוב ידיים
	* כדורגלנים
	* רדיפה, דילוג
	* קנגרו, צפרדע
4. מסירות - הסבר על מסירה: (15 דק)
* לתת מסירה - למסור ישר, לכוון, להסתכל למי אני מוסר, לא חזק מדי, רגל פתוחה
* לקבל מסירה - לעצור נכון - רגל מתחת לכדור ולא מעל, לבוא אל הכדור
* לבעוט בין שני קונוסים – עומדים בטור וכל אחת בתורו רץ וקו ובועט בית שני קונוסים
* למסור במעגל עד 10
1. עמודו - כדור קטן
2. סללום/סולם - בעיטה בין קונוסים
3. בונוס - משחק כדורגל: חלוקת קבוצות, אין שוער (10 דק)
4. שיחת סיכום: (6 דק)
	* איך היה לכם?
	* איזה דבר חדש למדתי?
	* אתם חושבים שאתם קבוצה טובה?
5. **ידיים באמצע – צועקים את שם הקבוצה - 2, 3 חלליות!**
* **ציוד:** כדור רגיל, כדור קטן, קונוסים, סולם