**אימון שביעי**

**חימום**:

* רצים לרוחב המגרש בסגנונות משתנים (ריצה קלה, עקבים לישבן, ברכיים לחזה, דילוגים, צעדי רדיפה, ריצה אחורה, ספירינט).
* משחקים שמאלה ימינה במעגל.
* קטרים באים בסגנונות.
* תחרות ספרינטים.
* מעגל מסירות פנימי חיצוני.
* קצת מתיחות ומנוחה קצרה.

**אימון תחנות**:

היום נתרגל ארבעה דברים בקבוצות נתן עבודה רציפה של 10 דק בערך כל תחנה.

* מעגל קונוסים – עושים דריבל כולן במעגל ביחד שמאלה ואז ימינה.
* משחק 1X1 – שער נייטרלי, מי שכובשת גול נכנסת לשער.
* בעיטות – מתרגלים כמה שיותר בעיטות בעשר דקות, מהמקום, בריצה, מהאוויר.
* מסירות – מתמסרים תוך כדי תנועה להצליח להתקדם ממקום למקום.

**תרגיל מסכם**:

נעשה תרגיל מסכם על בחלוקה של שתי קבוצות על שתי שערים. שחקנית מול שחקנית זה תרגיל משותף של שתי שחקניות ביחד.

* דריבל של ארבע קונוסים.
* מחליפים מסירה בין החברות.
* דריבל של שלוש קונוסים.
* מחליפים מסירה בין החברות.
* רצים לקונוס מול השער ובועטות.

**משחק**:

6X6 הקבוצה המזמינה מתרגלת סולם.

שיחרור, מתיחות וכפיפות בטן 15X3.