**אימון קואורדינציה**

**למה קואורדינאציה?** שליטה במצב, יצירתיות, חדות ודיוק, הרמוניות בתנועה, זריזות, חמקנות, שמירה ושינוי קצב.

* עבודה על המערכת העצבית. שיפור יכולות הקליטה, העיבוד והשימור.
* עבודה על הויסות העצבי ושרירי השלד.
* ככל שנאמן יותר את הקואורדינציה כך ישתפרו ההישגים.

מרכיבי הקואורדינציה- מקצב, תגובה,שיווי משקל, התמצאות ויכולת הבדלה

**דגשים:**

שלושה שלבים- לימוד תרגול ואימון.

בלימוד עושים לימוד והדגמה של התרגיל.

תרגול מתקנים טעויות

אימון מבצעים עם התקדמות ודרגות קושי למיניהן. כל פעם בסוף משהו חדש.

נלמד היום להשתמש בסולם- כלי חדש עבורנו.

* לסולם יש המון אפשרויות.

**מחולק לשלוש חלקים:**

סולם

1. **קדימה**

* שלב שלב – רגל רגל
* שלב שלב ולהסתכל עלי
* שלב שלב ולהחזיר מסירה
* שלב שלב – שני רגליים בריבוע (פעם מתחילים בימין ופעם בשמאל)
* שלב קדימה ושלב אחורה
* שלב קדימה ושלב אחורה עם כדרור ביד שהתחלת איתה

1. **הצידה**

* ריצה הצידה רגל רגל (צעדי רדיפה)
* ריצה הצידה שני רגליים בריבוע
* ריצה הצידה שני רגליים בריבוע ומסירה
* ריצה הצידה בסיכול קדמי ואחורי
* ריצה הצידה לסולם ומתחתיו
* ריצה הצידה לסולם ומתחתיו ומסירה
* ריצה הצידה מעל הסולם ומתחתיו
* ריצה הצידה מעל הסולם ומתחתיו ומחיאת כף כשאתה למעלה
* ריצה הצידה מעל הסולם ומתחתיו ומחיאת כף כשאתה למעלה ורגל לישבן כשאתה למטה
* גוף הצידה, שני רגליים ימינה ורגל שמאלה (\*\*עם רגל שמאל עולה)

1. **קדימה והצידה**

* שתי רגליים- ימינה, אחורה, שמאלה וקדימה. (חזרה למרכז כל פעם)
* שתי רגליים- ימינה, אחורה, קדימה - דילוג שלב
* דילוג שלב- ופעם ימינה ופעם שמאלה
* ימינה ושמאלה עם כריעה ברגל אחת. (להסביר גם נגיעה ברגל אחת)
* ימינה שתי רגליים - שמאלה כריעה (וההפך, שמאלה שתי רגליים וימינה כריעה)
* החלפת הצדדים של הכריעה ושתי הרגליים תוך כדי התנועה.

1. **קפיצה**

* קפיצה שלב שלב
* דילוג שני שלבים
* שתי רגליים בפיסוק- גוף הצידה, למעלה ולמטה.
* קפיצה על רגל אחת
* קפיצה על רגל אחת בין המרכז לחוץ כדור מעל הראש נותנים ומוסרים
* קפיצה על רגל אחת בין ימין, המרכז והשמאל
* קפיצה הצידה- שתי רגליים במרכז וקפיצת פיסוק. ימינה מקדימה
* קפיצה הצידה- שתי רגליים במרכז וקפיצת פיסוק. ימינה ושמאלה
* אותו דבר- פעמיים הימין למעלה ופעם השמאל למעלה.

קונוסים

* קונוסים בזיגזג- רצים בין אחד לשני וכשמגיעים לאחד מתופפים
* 5 בשורה- רצים עם הרמת רגל הלוך חזור ואז הולכים לסל
* מתופפים במרכז. ע"פ המאמן צעדי רדיפה לקונוס. וקדימה ואחורה.

מסלול

* סולם + סולם + קונוסים + כדור