

דגשים חינוכיים:

- היחיד כחלק מהקבוצה
- הקבוצה היא סך היחידים

דגשים ספורטיביים:

- 1X1 בהגנה ובהתקפה
- תרגול 2X1

דגשי שיחת פתיחה: אין כזה דבר שחקן בלי קבוצה, ציטוט איניסיטה בקבלת השחקן המצטיין וקבוצה היא אוסף של יחידים שיש להם מטרה משותפת

חשוב לזכור!



חימום

- מפזר את כל הכדורים בכל המגרש- ואת השק כדורים שם באמצע כל השחקנים עומדים באמצע . בשריקה רצים אל הכדורים בריצה קלה, או במתיחות בתנועה, חזור בכדור אל תוך הסל.
לאחר המתיחות לעשות את זה בספרינט מדדית זמן

8 דק'

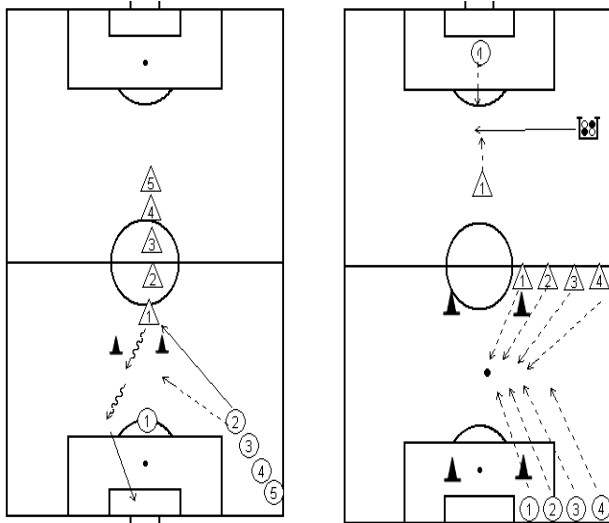
עיקרי

- 1X1**
- **לימוד 1X1** - בין השער לכדור, שמירת קשר עין, תזמון, עמידה אלכסונית
- **תרגיל 1** - חלוץ עם כדור מוביל מגן, מגן נסוג לאחור בתנועת זיג זג, בהתחלה רק התנועה לאחר מכן מנסה לחטוף
- **תרגיל 2** - משחקונים 1X1 תוקף בועט לשער מגן מעיף
- **תרגול-3** משחקון 1X1 עולה עד 4X4 ויורד עד 1X1
- 1X2**
- **תרגיל 1**- יש שחקן הגנה ברחבה. יש ליד הרחבה טור של שחקני הגנה ובחצי טור של שחקני התקפה. ראשון בטור הגנה מוסר לראשון בטור ההתקפה, שחקן התקפה מקבל את הכדור עובר בקונוסים השחקן המוסר עושה הגנה עם השחקן ברחבה. מדמה איבוד כדור קרוב לשער.
ניתן לעשות את אותו הדבר בהתקפה

12 דק'

דגשי שיחת סיכום:

הבסיס לקבוצה היא היחידים לכן עבדנו על 1X1 וגם על 1X2 הדבר הכי טוב בחלוץ זה שיש לו עוד חלוץ לידו





שם האימון: יחיד וקבוצה

תאריך: _____

מסכם

20 דק' • משחק שכל השחקנים צריכים לגעת בכדור בהתקפה כדי לעשות גול

"...מאז ומעולם הייתה לי מנטליות קבוצתית כיוון שזו הצורה שבה אני חושב על המשחק שחקן לא יכול לזכות בדבר בלי הקבוצה ולכן התחושה שיש לי היא שהפרסים האישיים שלי הללו הן אמורים למעשה להיות פרסים קבוצתיים, אני מרוצה מפרס כיוון שמשמעותו היא שהעבודה הקשה השתלמה..."

אנדרס אייסטה

דגשי שיחת סיכום:

הבסיס לקבוצה היא היחידים לכן עבדנו על 1X1 וגם על 1X2 הדבר הכי טוב בחלוץ זה שיש לו עוד חלוץ לידו