**אימון קטקטים פתיחה - החלוץ**

מטרות:

* היכרות קבוצתית
* ביצוע הוראות בסיסיות
* מגע עם הכדור
* חווית הצלחה
* כיף ורצון לבוא שוב

מהלך:

פתיחה: שלום אני יאיר ואני המאמן שלכם. מי פה אוהב כדורגל? (3 דק)

בקבוצה שלנו אנחנו נשחק, נתאמן יהיה לנו כיף כי אנחנו בעיקר נלמד איך להיות קבוצה ולא סתם קבוצה - קבוצה מנצחת. מי יודע מה הדבר הכי חשוב בשביל להיות קבוצה מנצחת?

הכי חשוב בקבוצה מנצחת:

* להיות חברים טובים
* להקשיב למה שהמאמן אומר
* בקבוצה לא מרביצים, לא משתוללים
* בקבוצה כולם משתתפים ונהנים.

מהלך:

1. **חימום**: לעמוד במעגל (8 דק)
* מתיחות:
	+ רגל ימין
	+ רגל שמאל
	+ ברכיים
	+ מותניים
	+ ידיים
	+ כתפיים - מסובבים
	+ ראש - מסובבים
1. **שמות**: להגיד שם ולהמציא קול/תנועה (10 דק)
	* קוראים אחד לשני ומוסיפים קול/תנועה של מי שקראו לו
	* מוסיפים כדור - למסור ולקרוא בשם עם הקול
2. משחק קבוצתי: תופסת חברים - כמו תופסת זוגות (8 דק)
3. פריז-שריקה (8 דק)
	* לקפוץ במקום ולעצור בשריקה
	* לרוץ במעגל ולעצור בשריקה
4. משימה קבוצתית - מרוץ שליחים לרוץ לקונוס וחזרה (6 דק)
	* למדוד זמן
	* בונוס על עידוד
5. **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
* אני מוסר לכל אחד והוא צריך לעצור ולהחזיר לי מסירה
* כשהם כבר טובים > למסור למישהו אחר
1. בונוס - משחק כדורגל: צריך למסור 4 מסירות לפני שבועטים לשער (10 דק)
2. שיחת סיכום: (6 דק)
	* איך היה לכם?
	* איזה דבר חדש למדתי?
	* אתם חושבים שאתם קבוצה טובה?