**אימון חמישי**

**חימום**:

* רצים לרוחב המגרש בסגנונות משתנים (ריצה קלה, עקבים לישבן, ברכיים לחזה, דילוגים, צעדי רדיפה, ריצה אחורה, ספירינט).
* תופסת שרשרת – כל מי שנתפסת מצטרפת לשרשרת.
* חתול ועכבר.
* מרוץ שליחים עם כדור.
* מתחלקים לשרשרת של ארבע ועושים תחרות הקפות של קונוסים.
* קצת מתיחות ומנוחה קצרה.

**אימון בעיטות מתקדם**:

היום נעבוד על בעיטות גם כדי תנועה גם במקום וגם נלמד איך בועטים לגובה.

* פיגוזי בעיטות שתי קבוצות, תחרות בין 2 קבוצות כולם בועטות בו זמנית את הכדורים לשער בזמן שאני שוער, הקבוצה שמצליחה להכניס יותר גולים מנצחת.
* תלויים מהמשקוף דליים בגבהים שונים, מסבירים איך בועטים כדור לגובה ועושים תחרות בין הקבוצות, איזה קבצה פוגעת ביותר דליים.
* בעיטות תוך כדי תנועה, רצות מקונוס רחד לעבר הקונוס השני ובועטות לשער.
* בעיטות שהכדור בתנועה, מישהי מוסרת מסירת רוחב והשחקנית צריכה לבעוט תוך כדי שהכדור בתנועה.
* בסוף עושים תחרות בין הקבוצות לכל קבוצה יש 3 סוגי בעיטה והן צריכות להחליט מי בועטת איזו בעיטה.

**משחק סוף**:

דגש על הבעיטות, רוצה לראות גולים.

שיחרור, מתיחות וכפיפות בטן 15X3.