**אימון שמיני**

**חימום**:

* מתחילים במעגל להתמסר שאומרים למי את הולכת למסור בהתחלה עם כדור אחד ואז בסוף עם ארבעה כדורים, יש לשים לב שלא מוסרים כדור למי שכבר יש כדור.
* רצים לרוחב המגרש בסגנונות משתנים (ריצה קלה, עקבים לישבן, ברכיים לחזה, דילוגים, צעדי רדיפה, ריצה אחורה, ספירינט).
* תופסת קונוסים – יש מלא קונוסים פזורים במגרש, כל פעם מי שנוגעת בקונוס עם היד בטוחה לשלוש שניות, 2 תופסות.
* מתחלקים לשתי קבוצות, כל קבוצה עומדת בתוך השער. מפזרים את כל הכדורים במרכז המגרש. בשריקה צריך לרוץ ולהצליח להעביר כמה שיותר כדורים חזרה לתוך השער.
* מתחלקים לזוגות במגעל, שחקנית אחת מאחורי השנייה. באמצע יש כדור, בשריקה, החברה האחורית צריכה להקיף את כולן, להכנס בין הרגליים של הזוג שלה ולגעת ראשונה בכדור.
* קצת מתיחות ומנוחה קצרה.

**משחק**:

נעשה קצת שינוי במבנה האימון אנחנו נשחק עכשיו כדי להמשיך להריץ את הדם ולהתמודד עם הקור.

**איך לקבל כדור ולהמשיך רוץ איתו**:

אנחנו עכשיו נלמד איך במשחק שאנחנו מקבלות כדור אני יכולה לרוץ איתו לאן שאני רוצה.

* מתחלקים לזוגות, אחת השחקניות מקבלת מסירה וצריכה ישר לרוץ עם הכדור ולהקיף את החברה שמסרה לה את הכדור.
* עושים את אותו התרגיל רק שעכשיו צריך לרוץ עם הכדור רגל רגל.
* אותו התרגיל רק לנסות לעבור כמה שיותר מהר.
* עומדים בטור מאחורי הקונוס, המאמן נותן להן מסירה והן צריכות לעבור שחקנית (שלא מנסה לחטוף) להמשיך אל השער ולבעוט.

שיחרור, מתיחות וכפיפות בטן 15X3.