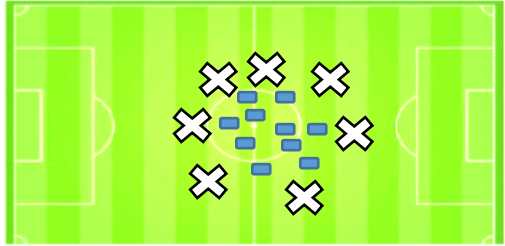
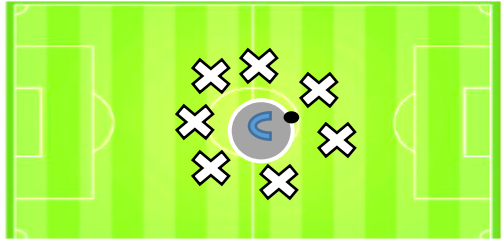
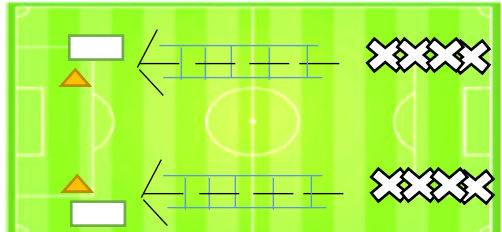


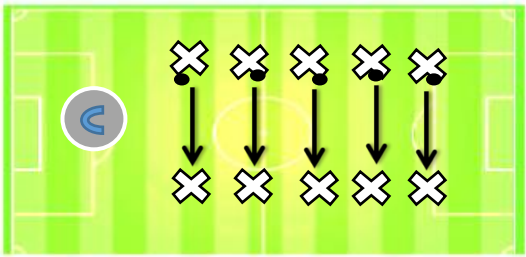
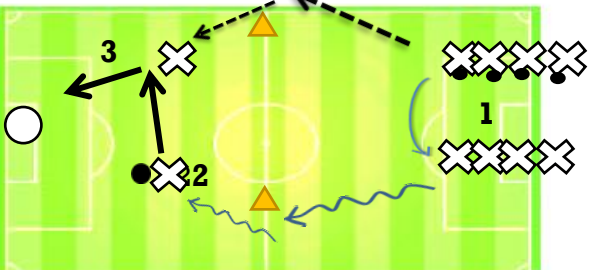
מטרת האימון:

לבחור שם וסמל לקבוצה. ללמוד לעצור כדור קרוב לגוף

דגשים לשיחת פתיחה:

אנחנו הולכים היום לבחור שם וסמל לקבוצה שיהיו רק שלנו. יש הרבה קבוצות "החלוצ" בארץ אבל היום נסיף עוד שם לחלוצ שיהיה רק שלנו (למשל "אריות החלוצ") ונחליט על סמל שנצייר אותו על דגל ושיהיה את טורניר החלוצ או במשחקי אימונו נניח אותו בגאווה ואולי גם נוציא חולצות עם הסמל.

הסבר מילולי (אם יש צורך)		שרטוט התרגיל	
10 דק' משחק זיכרון סמלים בשתי קבוצות: מפזרים על הרצפה הרבה כרטיסים עם סמלים כפולים וכל פעם נציג מאחת הקבוצות צריך להפוך שני כרטיסים ולנסות לייצר התאמה.		חימום: 	
דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים	
אם יש צל אז עדיף	שכל פעם נציג אחר יהפוך ולא אותו אחד כל פעם	עדיף להכין את הסמלים מבריסטול ולא דף רגיל אחרת יראו מהצד השני	
5 דק' המאמן זורק את הכדור באמצע ואומר שם של מישהו והוא צריך להוריד את הכדור כמה שיותר מהר לרצפה. הכדור יכול לגעת רק פעם אחת ברצפה. *אפשר עם הרגל/ברך/חזה/ראש		מכין ספציפי: 	
דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים	
	זה יהיה לא פשוט להרבה, חשוב לייצר אווירה מפרגנת ולא מזלזלת	עוד לא לימדנו, בלי הערות, לתת להם לטעום מנושא האימון	
20 דק' מרוץ שליחים בין שתי קבוצות, לכתוב על פלקט: 1. כתיבת שחקני כדורגל על פלקט 2. מאכלים ב-מ' 3. הצעות לשם לקבוצה 4. מחליטים על שם בהחלטת רוב ומתחילים לדמיין במשותף איך יכול להראות הסמל		עיקרי א' (למידה והתנסות): 	
דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים	
	השם לא יכול להיות לא חינוכי. חשוב שהמאמנת תלהיב את המיעוט שלא רצה את השם שנבחר ע"י הרוב	ספרינט. לא יוצאים עד שקיבלתי כיף מקודמי. לכתוב שם אחד רק. לא לגעת בפסים של הסולם	

הסבר מילולי (אם יש צורך)	שרטוט התרגיל						
עיקרי ב':  לימוד עצירת כדור: המאמנת יחד עם עוד חניך מחזיקים מגבת בצורה מתוחה ומבקשת מחניך אחר לזרוק כדור טניס למגבת, כאשר הכדור פוגע במגבת המתוחה הכדור קופץ ישר ומתרחק מהמגבת. עושים זריקה נוספת כאשר רגע לפני שהכדור נוגע במגבת המאמנת מרפה ומושכת אותה טיפה כלפי מטה והכדור נשאר צמוד למגבת. כך בדיוק עוצרים כדורגל, רגע לפני מושכים את הרגל/חזה אחורה לספוג את המכה ולהשאיר את הכדור קרוב לגוף. <table border="1" data-bbox="242 546 1442 716"> <tr> <th>דגשים מקצועיים</th><th>דגשים חינוכיים</th><th>דגשים בטיחותיים</th></tr> <tr> <td>לא לשכוח להביא מגבת וכדור טניס, דגש על לספוג את הכדור</td><td></td><td>יש לשים לב שלא זורקים את הכדור חזק מדי ומכוונים טוב</td></tr> </table>	דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים	לא לשכוח להביא מגבת וכדור טניס, דגש על לספוג את הכדור		יש לשים לב שלא זורקים את הכדור חזק מדי ומכוונים טוב	
דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים					
לא לשכוח להביא מגבת וכדור טניס, דגש על לספוג את הכדור		יש לשים לב שלא זורקים את הכדור חזק מדי ומכוונים טוב					
עיקרי ג':  (א) מתמסרים על הקרקע ומתאמנים לעצור את הכדור עם הפנימית של הרגל (ב) אחד מוסר לשני עם הידיים והוא מנסה לעצור את הכדור מהאוויר ולהשאיר את הכדור צמוד לרגל (ג) אחד מוסר לשני עם הידיים לחזה והוא מנסה לעצור את הכדור צמוד לחזה (להכניס חזה פנימה, כתפיים קדימה, גב טיפה אחורה שנייה לפני המגע עם הכדור) <table border="1" data-bbox="242 1066 1442 1236"> <tr> <th>דגשים מקצועיים</th><th>דגשים חינוכיים</th><th>דגשים בטיחותיים</th></tr> <tr> <td>הרגל/הברך/החזה ממשיך את התנועה של הכדור ויוצרים עצירה לא פתאומית</td><td>לחלק אותם לזוגות בצורה חברתית. לפרגן אחד לשני</td><td></td></tr> </table>	דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים	הרגל/הברך/החזה ממשיך את התנועה של הכדור ויוצרים עצירה לא פתאומית	לחלק אותם לזוגות בצורה חברתית. לפרגן אחד לשני		
דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים					
הרגל/הברך/החזה ממשיך את התנועה של הכדור ויוצרים עצירה לא פתאומית	לחלק אותם לזוגות בצורה חברתית. לפרגן אחד לשני						
תרגיל מסכם ואז משחק 1. מסירה עם היד ועצירה עם החזה או עם החלק העליון של הרגל, אחד רץ מימין מקיף קונוס והשני מדרדר שמאלה מקיף קונוס ומוסר לו מסירת רוחב חזקה, הוא צריך לעצור כדור כמה שיותר קרוב לגוף ולבעוט לשער. 2. משחק שכל עצירה מהאוויר מזכה בנק' 3. משחק רגיל  <table border="1" data-bbox="242 1621 1442 1800"> <tr> <th>דגשים מקצועיים</th><th>דגשים חינוכיים</th><th>דגשים בטיחותיים</th></tr> <tr> <td>למסור מדויק. לספוג ברכות את הכדור לגוף. הרגע שעברו את הקונוסים הבא יכול לצאת</td><td>לתת הערות בונות אישיות להגיד שיעודדו ויפרגנו.</td><td>כפפות שוער. לא לעבור בקו בעיטה- לחזור מסביב</td></tr> </table>	דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים	למסור מדויק. לספוג ברכות את הכדור לגוף. הרגע שעברו את הקונוסים הבא יכול לצאת	לתת הערות בונות אישיות להגיד שיעודדו ויפרגנו.	כפפות שוער. לא לעבור בקו בעיטה- לחזור מסביב	מסיים (משחק רגיל או מתודי):
דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים					
למסור מדויק. לספוג ברכות את הכדור לגוף. הרגע שעברו את הקונוסים הבא יכול לצאת	לתת הערות בונות אישיות להגיד שיעודדו ויפרגנו.	כפפות שוער. לא לעבור בקו בעיטה- לחזור מסביב					

דגשים לשיחת סיכום:

היכולת לעצור כדור קרוב לגוף תשפיע על כמה מהר תוכלו להמשיך עם הכדור לשער או למסור ותהפוך אתכם לשחקנים יותר טובים ולקבוצה יותר טובה. ואני גאה להגיד שמהיום אתם קבוצה לכל דבר! קבוצה עם שם שיש רק לכם בכל העולם! מי רוצה לצייר בבית את הסמל ולהציג לכולם באימון הבא? בואו נצחק חזק ובגאווה את השם החדש שלנו..

	כדור		מסירה/בעיטה		שחקן הגנה		כדור
	הרמה		ריצה ללא כדור		שחקן התקפה		קונוס