

אימון רביעי

חימום:

- רצים לרוחב המגרש בסגנונות משתנים (ריצה קלה, עקבים לישבן, ברכיים לחזה, דילוגים, צעדי רדיפה, ריצה אחורה, ספירינט).
- תופסת safezone - יש 5 מקומות בטוחים שאי אפשר לתפוס את הבורחות שם ואסור להיות שם יותר מחמש שניות, מתחילים עם תופסת אחת ואז עם שתיים ושלוש.
- מתחלקים לזוגות כל זוג צריכה לרוץ לאורך המגרש ולהתמסר עם כדור.
- מתחלקים לרביעיות וכל רביעיה מקבלת מספרים, מסתדרים במעוין שבאצו יש קונוסים, המאמן אומר מספר והשחקניות עם המספר צריכות לרוץ לקחת כדור ולחזור איתו הכי מהר למקום, הקבוצה הראשונה שמגיעה לחמש מנצחת.
- קצת מתיחות ומנוחה קצרה.

בעיטות:

- אנחנו נמשיל לתרגל את הבעיטות שלנו ועכשיו אנחנו נתחיל לרוץ אל עבר הכדור כדי לקבל תנופה.
- מסדרים 10 כדורים מול השער ומתחלקים למספרים 1 ו-2 בהתחלה כל מספרי האחד בועטות לשער ואז מספרי 2.
 - עכשיו במקום לבעוט כולם ביחד עושים אתזה מימין לשמאל פעם קבוצה 1 ופעם קבוצה 2.

מסלול המכשולים:

- עכשיו נעשה קצת מסלול שכולל בתוכו ריצה, סולם ובעיטה לשער.
- מתחילים בסולם אחרי הסולם מחכה כדור, אוספים את הכדור ורצות קדימה שמה יש קונוסים עושים זיג זג ממשיכות לרוץ עד לנקודה הסופית ובעטים לשער.

תנועה בלי כדור:

- מסבירים את החשיבות של תנועה בלי כדור, שבזמן המשחק אי אפשר שכל השחקניות ירוצו אל איפה שנמצא הכדור כי אז יש מלא בלאגן וכולן בועטות על כולן.
- מתחלקים לקבוצות של שש, כל קבוצה עומדת במעגל ומקבלת מספרים, הקבוצה צריכה למסור את הכדור בין השחקניות לפי המספרים אלא שכל הזמן החברות צריכות לזוז בתוך המעגל.
 - ממשיכים בקבוצות, הקבוצה צריכה להוביל כדור משער אחד לשני, כל החברות צריכות לגעת לפחות פעם אחת בכדור.
 - ממשיכים בקבוצות אלא שעכשיו יש להעביר לפחות 15 מסירות עד שבועטים לשער.

משחק סוף:

- כדורגל עם 2 כדורים.
- שיחרור, מתיחות וכפיפות בטן 10X3.