

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 קבוצה פוגעת ביותר דליים.
- בעיטות תוך כדי תנועה, רצות מקונוס רחד לעבר הקונוס השני ובוועטות 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 סופי:

דגש על הבעיטות, רוצה לראות גולים.

שיחורר, מתיחות וכפיפות בטן 3X15.