

אימון ראשון

שיחת פתיחה: להציג את עצמי, לספר איך קמה הקבוצה שאני רוצה שזו תהיה קבוצה חברתית וספורטיבית, נשחק גם עם כדור וגם בלי כדור, לשים את המבוכה בצד זה לא משנה אם זו פעם ראשונה שאת בועטת בכדור או שאת שחקנית ותיקה, האימונים יהיו בנויים מחימום, משחקים, תרגילים, משחק כדורגל, שיחרור ומתיחות. נתחיל לאט לאט את הקצב שלנו ואת האינטנסיביות ולאט לאט נגביר.

חימום:

- רצים לרוחב המגרש בסגנונות משתנים (ריצה קלה, עקבים לישבן, ברכיים לחזה, דילוגים, צעדי רדיפה, ריצה אחורה, ספירינט).
- כדורגל סיני.
- סופטבול – המטרה היא להכניס את הכדור לתוך השער, אי אפשר לזוז עם הכדור אפשר רק למסור אותו ולהעביר אותו הלאה.
- קצת מתיחות ומנוחה קצרה.

מסירה:

נתחיל בללמוד את אחד הכלים הכי חשובים במשחק הכדורגל, המסירה. כדורגל זה משחק קבוצתי והמסירות זה חלק חשוב מהמשחק, מלמדים איך למסור עם הפס.

- מתחלקים לזוגות לרוחב המגרש ומתחילות להתמסר רקל חזקה ואז חלשה.
- בזוגות אחד רצה עם הכדור עד החצי ומוסרת ואז רצה אחורה ומוכנה לקבל את הכדור.
- תחרות בשלוש מישוי עומדת עם פיסוק באמצע בים השחקניות שמוסרות המטרה זה להצליח להעביר לה את הכדור בין הרגליים בלי שהיא תזוז, הקבוצה הראשונה שתגיעה לחמש מנצחת.
- מתמסרים קצת במעגל, בהתחלה עם כדור אחד ואז עם שניים.

בעיטה:

נוסיף אלמנט נוסף וחשוב למשחק, הבעיטה. בסופו של דבר המטרה בכדורגל זה לשים גולים. מלמדים איך לבעוט.

- מתחלקים לשתי קבוצות, כל שחקנית עם כדור ומתחילים לבעוט מול שער ריק מקרוב, גם מהרצפה וגם מהאוויר.
- מסדרים 4 קונוסים מול השער, השחקניות מסתדרות מאחורי הקונוסים בשריקה כולן בועטות לשער וזזות ימינה.

שיחרור, מתיחות וכפיפות בטן 10X3.