

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 ליסבן, 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.

שיחורור, מתיחות וכפיפות בטן 3X15.