

אימון שישי

חימום:

- רצים לרוחב המגרש בסגנונות משתנים (ריצה קלה, עקבים לישבן, ברכיים לחזה, דילוגים, צעדי רדיפה, ריצה אחורה, ספירינט).
- תופסת עכברים.
- מתחלקים לשלוש קבוצות, משחקים 21.
- קצת מתיחות ומנוחה קצרה.

ספורט טבלאי:

מתחלקים לזוגות, יש מלא תחנות, בשריקה עוברים תחנה אחת ימינה. חלק מהתחנות זאת עבודה משותפת חלק להתחנות זו תחרות בין השחקניות.

- סולם.
- מתרגלים מסירות.
- דריבל של קונוסים.
- בעיטות לשער.
- תחרות להפיל את הדלי.
- להבקיע לשערים קטנים מקונוסים.
- חטיפות.
- להתמסר תוך כדי תנועה.
- להעביר את הכדור בין הרגליים.

שמירה על כדור:

מסבירים איך אפשר להחזיק כדור בלי שיחטפו לך.

- מתחלקים לזוגות כל פעם שחקנית צריכה להחזיק כדור והשנייה מנסה לחטוף, ברגע שחוטפים אז מתחלפים בתפקידים.
- יש 2 קונוסים המטרה של כל שחקנית זה להגיע מקונוס אחד לשני בלי שיחטפו לה, אם יש חטיפה אז מתחלפים.

משחק סוף:

דגש על להחזיק כדור ועל לחטוף כדור

שיחרור, מתיחות וכפיפות בטן 3X15.