

## אימון שני

### חימום:

- רצים לרוחב המגרש בסגנונות משתנים (ריצה קלה, עקבים לישבן, ברכיים לחזה, דילוגים, צעדי רדיפה, ריצה אחורה, ספירינט).
- שמות, בהתחלה בעמידה ואז בישיבה. המטרה זה להצליח לעשות 12 רצוף.
- כלב עצם בעיטות לשער – מתחלקים לשני קבוצות קבוצה אחת מחולקת למספרים אחת לאותיות, הקבוצות עומדות באלכסון לשער שיש כדור מול השער במרחק שווה. המאמן אומר את מספר והן צריכות לרוץ ולבעוט ראשונה את הכדור לשער. גול שווה נקודה, קורה שווה שתי נקודות, משקוף שווה שלוש נקודות.
- מתחלקים לקבוצות של ארבע ויושבות בטור אחת אחרי השנייה, השורה הראשונה הן מספר אחת והאחרונה היא ארבע. המאמן אומר מספר והנציגות צריכות לרוץ ולהקיף את הקונוס ללהן ולחזור לשבת.
- קצת מתיחות ומנוחה קצרה.

### כדור:

- היום נתחיל ללמוד איך רצים עם כדור, איפה הכדור צריך להיות ביחס לרגל, איך מצליחים להשתמש בשני הרגליים והכי חשוב איך לא נופלים.
- מתחלקים לזוגות, כל זוג עם כדור. השחקנית עם הכדור מעבירה את הרגל בין רגל ימין לשמאל 10 פעמים ומוסרת את הכדור לשחקנית השנייה.
  - בזוגות כל פעם שחקנית מכדררת עד החצי ומוסרת את הכדור לחברה שלה ורצה אחורה להיות מוכנה לקבל מסירה.
  - מסדרים קונוסים ורצים בין הקונוסים ומוסרים לשחקנית הבאה בטור.

### תרגיל מסכם:

בתרגיל הזה נתרגל גם את המסירה גם את הכדור וגם את הבעיטה.

- מתחלקים לקבוצות של ארבע, השחקנית מהקבוצה הראשונה עושה זיג זג של קונוסים ומוסרת את הכדור לחברה מהקבוצה השנייה ששם רצה בלי קונוסים ומוסרת לחברה מהקבוצה השלישית שצריכה לרוץ עם הכדור מסביב לקונוס ומוסרת לחברה מהקבוצה הרביעית שבעטת לשער. – כל פעם שסיימת את עוברת קבוצה.

### משחק סיום:

נתחיל היום בלנסות לשחק כדורגל, להתחיל להרגיש את המשחק. נעשה את זה בקבוצות קטנות של 3X3 על שער אחד (חשוב להסביר את החוקים הבסיסיים).

שיחורר, מתיחות וכפיפות בטן 10X3.