

## אימון שביעי

### חימום:

- רצים לרוחב המגרש בסגנונות משתנים (ריצה קלה, עקבים לישבן, ברכיים לחזה, דילוגים, צעדי רדיפה, ריצה אחורה, ספירינט).
- משחקים שמאלה ימינה במעגל.
- קטרים באים בסגנונות.
- תחרות ספרינטיים.
- מעגל מסירות פנימי חיצוני.
- קצת מתיחות ומנוחה קצרה.

### אימון תחנות:

היום נתרגל ארבעה דברים בקבוצות נתן עבודה רציפה של 10 דק בערך כל תחנה.

- מעגל קונוסים – עושים דריבל כולן במעגל ביחד שמאלה ואז ימינה.
- משחק 1X1 – שער נייטרלי, מי שכובשת גול נכנסת לשער.
- בעיטות – מתרגלים כמה שיותר בעיטות בעשר דקות, מהמקום, בריצה, מהאוויר.
- מסירות – מתמסרים תוך כדי תנועה להצליח להתקדם ממקום למקום.

### תרגיל מסכם:

נעשה תרגיל מסכם על בחלוקה של שתי קבוצות על שתי שערים. שחקנית מול שחקנית זה תרגיל משותף של שתי שחקניות ביחד.

- דריבל של ארבע קונוסים.
- מחליפים מסירה בין החברות.
- דריבל של שלוש קונוסים.
- מחליפים מסירה בין החברות.
- רצים לקונוס מול השער ובוטות.

### משחק:

6X6 הקבוצה המזמינה מתרגלת סולם.

שיחרור, מתיחות וכפיפות בטן 3X15.