

נושאי האימון: תוכן הכרות ותיאום ציפיות

מיומנות - כדור ושליטה בכדור - תאריך: _____

מטרת האימון:

שהשחקנים יכירו אחד את השני יותר טוב, יגידו מה מצפים מהשנה בקבוצה וילמדו את היסודות של המשחק

דגשים לשיחת פתיחה:

מזכיר שמי שעדיין לא רשום צריך להסדיר זאת עד לאימון הבא. היום נכיר קצת יותר אחד את השני, אני אכיר אתכם יותר ונלמד ונתרגל שליטה בכדור. לפני שנשים ידיים ונתחיל אראה לכם סרטון של בחור שהתאמן המון וגם דיי מוכשר, לא יודעים אם אתם מכירים אותו.. מסי <https://www.youtube.com/watch?v=YrmC5l-0RJM>

הסבר מילולי (אם יש צורך)		שרטוט התרגיל							
<p>5 דק'</p> <ol style="list-style-type: none"> מסירות כדורגל (עם הרגל) אחד לשני ואומרים את השם שלי תוך כדי המסירה. לזכור למי מסרתם. מסירות רק עם כדורסל (ביד) ולהגיד איזה קבוצת ספורט אני אוהב ולזכור למי מסרתם. משלבים בין 1 ו 2 (קטנים יסתפקו בזה). מסירות רק עם כדור ספוג ולהחליף מקום. לנסות לשלב בין כולם (לבוגרים יותר). 		<p>חימום:</p>							
<table border="1"> <tr> <th>דגשים בטיחותיים</th> <th>דגשים חינוכיים</th> <th>דגשים מקצועיים</th> </tr> <tr> <td>מסירות עדינות ולא חזקות. ליצור קשר עין במסירה.</td> <td>לעזור למי שקשה לו לזכור</td> <td>ליצור קשר עין עם מי שאתה מוסר לו. מסירות לידיים.</td> </tr> </table>	דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים	מסירות עדינות ולא חזקות. ליצור קשר עין במסירה.	לעזור למי שקשה לו לזכור	ליצור קשר עין עם מי שאתה מוסר לו. מסירות לידיים.			
דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים							
מסירות עדינות ולא חזקות. ליצור קשר עין במסירה.	לעזור למי שקשה לו לזכור	ליצור קשר עין עם מי שאתה מוסר לו. מסירות לידיים.							
<p>10 דק'</p> <ol style="list-style-type: none"> כולם מכדררים בשטח המגרש ורצים לפי קצת שאני אומר: 1 זה הכי איטי ו10 זה הכי מהיר. רצים כל הזמן בקצב 5, כשאני מוחא כף עושים קפיצת צפרדע (לגעת ברצפה) ולהמשיך. שתי מחיאות מבצעים שינוי כיוון (מה שאתם יודעים. שלוש מחיאות - מחליפים עם מישהו כדור תוך כדי תנועה וממשיכים לכדרר. 		<p>מכין ספציפי:</p>							
<table border="1"> <tr> <th>דגשים בטיחותיים</th> <th>דגשים חינוכיים</th> <th>דגשים מקצועיים</th> </tr> <tr> <td>להרים את הראש מידי פעם בשביל לא להיתקל באף אחד</td> <td>לשים לב שמחליפים כדורים אז שלכולם יוצא להחליף עם מישהו (אפשר להחליף בשלישיה גם)</td> <td>להשאיר את הכדור לגוף, מי שיכול להרים את הראש מהכדור שיעשה זאת</td> </tr> </table>	דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים	להרים את הראש מידי פעם בשביל לא להיתקל באף אחד	לשים לב שמחליפים כדורים אז שלכולם יוצא להחליף עם מישהו (אפשר להחליף בשלישיה גם)	להשאיר את הכדור לגוף, מי שיכול להרים את הראש מהכדור שיעשה זאת			
דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים							
להרים את הראש מידי פעם בשביל לא להיתקל באף אחד	לשים לב שמחליפים כדורים אז שלכולם יוצא להחליף עם מישהו (אפשר להחליף בשלישיה גם)	להשאיר את הכדור לגוף, מי שיכול להרים את הראש מהכדור שיעשה זאת							
<p>10 דק'</p> <p>המאמנת מסבירה ומדגימה וכולם עושים אחריה:</p> <p>א) דורכים על הכדור עם תחתית הנעל פעם עם ימין ופעם עם שמאל. ב) נותנים מכות עם החלק הפנימי של כף הרגל ורגל ימין ושמאל מתמסרות ביניהן מצד לצד. ג) נותנים מכה חלשה קדימה עם פנים הרגל ואז דורכים על הכדור וגוררים אותו בחזרה אחורה לגוף, פעם ימין ופעם שמאל.</p>		<p>עיקרי א' (למידה והתנסות):</p>							
<table border="1"> <tr> <th>דגשים בטיחותיים</th> <th>דגשים חינוכיים</th> <th>דגשים מקצועיים</th> </tr> <tr> <td>אם יש אפשרות - עדיף לעשות את זה בצל</td> <td>לעבור ביניהם ולראות שהם מצליחים ולא מתייאשים. לפרגן באופן אישי</td> <td>בהתחלה לאט ואז להגביר עד שממש השחקנית תקפץ. לתת דגשים לשיפור באופן אישי</td> </tr> </table>	דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים	אם יש אפשרות - עדיף לעשות את זה בצל	לעבור ביניהם ולראות שהם מצליחים ולא מתייאשים. לפרגן באופן אישי	בהתחלה לאט ואז להגביר עד שממש השחקנית תקפץ. לתת דגשים לשיפור באופן אישי			
דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים							
אם יש אפשרות - עדיף לעשות את זה בצל	לעבור ביניהם ולראות שהם מצליחים ולא מתייאשים. לפרגן באופן אישי	בהתחלה לאט ואז להגביר עד שממש השחקנית תקפץ. לתת דגשים לשיפור באופן אישי							

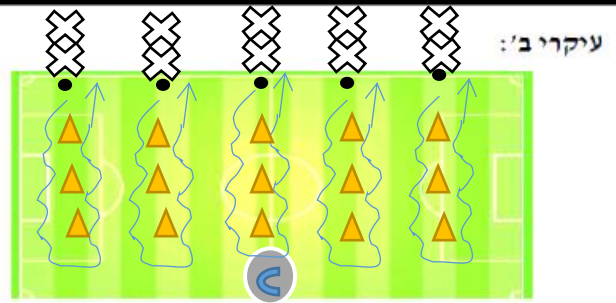
הסבר מילולי (אם יש צורך)

שרטוט התרגיל

10 דק'



שאלות הכרות בזוגות ותיאום ציפיות - אם מזדהים ממש מכדרים ומקיפים את השלישי, אם לא מזדהים בכלל עד הראשון, ואם באמצע אז מקיפים את הקונוס השני. כשהראשון חוזר השני יוצא. *התחלתי לשחק כדורגל רק השנה, אני אוהב את הבית ספר שלי, חשוב לי להשתפר בכדורגל, אני רוצה להיות שחקן מקצועי, באתי בשביל הכיף, אני מכור לפלא', אני אוהב פיצה, אני גר קרוב למגרש, הדרך יותר חשובה מהתוצאה, וכו'



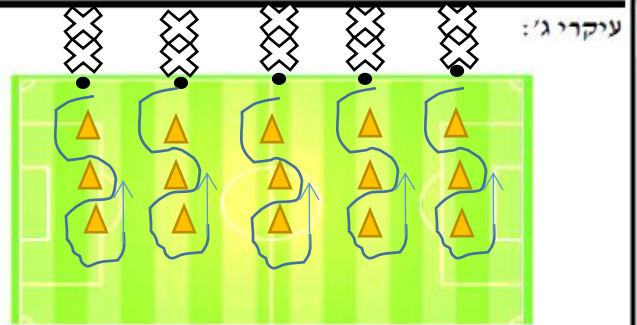
דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים
	כל אחד שיעשה מה שהוא רוצה, בלי להיות שיפוטיים	להקיף את הקונוס. להשאיר את הכדור קרוב לגוף. להרים את הראש

5 דק'



סללום בין הקונוסים.

1. רגל חלק פנימי של הרגל
2. רק חלק חיצוני של הרגל
3. איזה חלק שרוצים אבל רק רגל ימין
4. כנ"ל רק רגל שמאל
5. לדרוך על הכדור ולגרור הצידה



דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים
	זו לא תחרות, כל אחד מול עצמו	נגיעות קלות ועדינות בכדור, לנסות כמה שיותר נגיעות

25 דק'



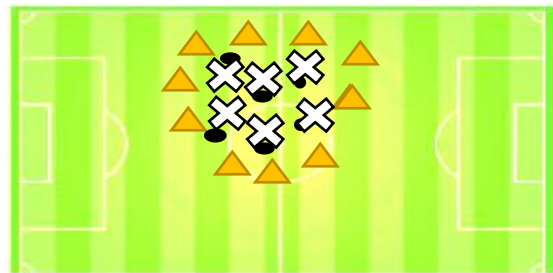
1. מלכת העיגול.

כולם עם כדורים בעיגול באמצע ומנסים לשמור על הכדור ולחטוף אחד לשני.

*מי שעף לו הכדור מתאמן על להקפיץ כמה שיותר פעמים

2. משחק רגיל

מסיים (משחק רגיל או מתודי):



דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים
לשים לב שלא נהיה אגרסיבי מידי. כפפות שוער במשחק	במשחק להודות אם עשיתם עבירה או חוץ. לחיצות ידיים. להחליף את השוער כל גול	לשמור על הכדור קרוב לגוף. להשתמש בגוף כמגן.

דגשים לשיחת סיכום:

שליטה בכדור זה נותן הרבה בטחון במגרש אבל זה דורש גם הרבה עבודה, תנסו כמה שיותר להיות עם כדור ולכדרר הרבה ותעבדו על התרגילים שעשינו היום באימון. אנחנו עוד נמשיך להכיר אחד את השני יותר לאורך השנה. האימון הבא רק מי שרשום יוכל להשתתף אז תדאגו לזה. מזכיר שהאימון יהיה ביום... ובשעה..... אחרי שנשים ידיים אני רוצה שכל אחד ימלא סקר הכרות ונדבר עליו בהמשך.

	כדור		מסירה/בעיטה		שחקן הגנה		כדור
	הרמה		ריצה ללא כדור		שחקן התקפה		קונוס