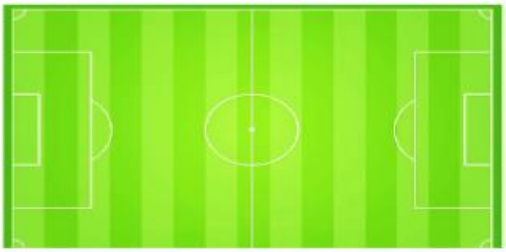
נושאי האימון: תוכן **לתת את הכל** מיומנות **התקפה מתפרצת** **תאריך:** _____

מטרת האימון:
ללמוד על ההתקפה המתפרצת שעיקרה הוא כוח מתפרץ והשקעה פיזית של ההתקפה בעלייה מהירה.

דגשים לשיחת פתיחה:
היום אנחנו נלמד על ההתקפה המתפרצת. זו אולי ההתקפה הכי מוצלחת מבחינה טקטית. היא דורשת השקעה פיזית של ההתקפה. עלייה זריזה של כמות תוקפים משמעותית.

שרטוט התרגיל	הסבר מילולי (אם יש צורך)

חימום:

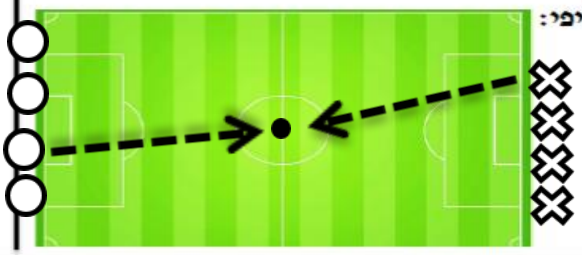


15 דק

חימום רגיל+ מתיחות+ תחרות ספרינטים.

דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים
* לעשות לפחות 5 ספרינטים עם **מדידת זמנים.** * המטרה להוריד את זמן הספרינט.	* לראות שהמאצ'ים בספרינטים מאתגרים.	* לקבוע קו סיום ספרינט שאחריו יש זמן להאט ולא להתנגש בשום דבר.

מכין ספציפי:

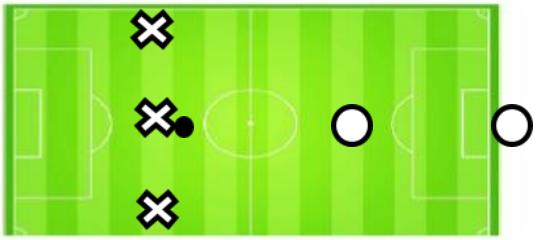


15 דק

שני כלבים ועצם 1X1:
מחלקים את הקבוצה לשתיים. לקבוצה אחת מחלקים מספרים ולשנייה אותיות. שתי הקבוצות יושבות/עומדות **מאחורי** השער שלה. המאמן קורא לאות ומספר. הם צריכים לקום ולרוץ כמה שיותר מהר לכדור ולשים גול בשער של הקבוצה השנייה.

דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים
* אפשר לקרוא לשני מספרים ושתי אותיות. * לקום מישיבה מקשה על השחקנים.	* לראות שכולם נותנים הכל. * תרשום לעצמך איזה אותיות ומספרים עשית.	* להזהיר את השחקנים מפני **התנגשות** באזור הכדור! * **הפסקת שתייה אחרי.**

עיקרי א' (למידה והתנסות):



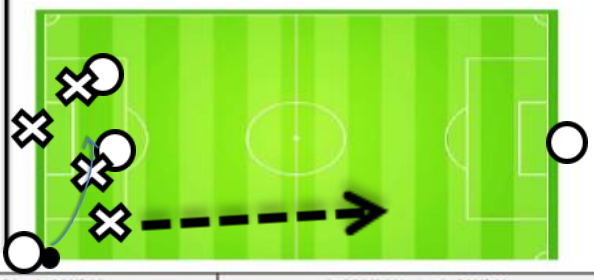
10 דק

לימוד 1X3:
כאשר עושים התקפה מתפרצת צריך לזכור שהיתרון שיש להתקפה הוא העדיפות המספרית. אנחנו נשתדל לא לסמוך על יכולת אישית מול המגן, אלא להשתמש במסירות מהירות וכניסה פנימה של מי שלא עם הכדור.
מתחילים קצת לפני החצי 3 מתקיפים. המטרה היא ליישם את עיקרי הלימוד. בסוף ההתקפה אחד המתקיפים מחליף את המגן.

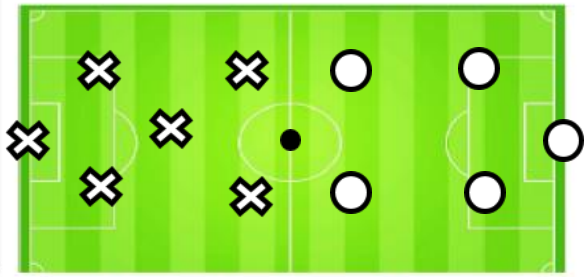
דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים
* לשים לב שהשחקנים מיישמים את עיקרי הלימוד. * כאשר הכדור נחטף/יוצא התרגיל נגמר.	* לראות שהמגן מתחלף. * לעודד את המתקפים לרוץ מהר ולתת מעצמם.	

שרטוט התרגיל	הסבר מילולי (אם יש צורך)
עיקרי ב': 	**אימון 2X3:** ממשיכים את אותו התרגיל רק שמוסיפים עוד מגן כדי להקשות על ההתקפה. עדיין הם ביתרון מספרי. 5 דק

דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים
* לשים לב שהמתקיפים ממשיכים ליישם את העקרונות. * לשים דגש על מהירות. 10 שניות	* לראות שמחליפים את המגנים * לעודד את המתקפים לרוץ מהר ולתת מעצמם.	

שרטוט התרגיל	הסבר מילולי (אם יש צורך)
עיקרי ג': 	**תרגול 4X4- ספציפי:** מתחילים מהרמת קרן בצד אחד של המגרש. יש שני מתקיפים ו-3 מגנים . אחד המגנים מחכה ליד מרים הקרן במרה לרוץ קדימה. ההגנה צריכה לחטוף כדור לצאת להתקפה מתפרצת. מוציא הקרן נשאר ליד השער היריב ולא חוזר להגנה מה שיוצר התקפה מתפרצת. בסוף ההתקפה התקופים מחליפים את המגנים 15 דק

דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים
* צריך הקבוצה שמוציאה את הקרן תבין לא להתאמץ על ההתקפה.	* לראות שכולם מתחלפים.	

שרטוט התרגיל	הסבר מילולי (אם יש צורך)
מסיים (משחק רגיל או מתודי): 	**משחק מתודי- ג'וקר:** משחקים משחק רגיל כאשר יש שחקן שהוא רק מתקיף. ברגע שהכדור נמצא אצל קבוצה מסוימת הוא עוזר לה להתקיף את הקבוצה השנייה. מה שיוצר יתרון מספרי תמידי 30 דק

דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים
* צריך שהג'וקר יהיה שחקן התקפי טוב. * לראות שמשתמשים בג'וקר.	* אפשר לעשות משחק מתודי של רבע שעה ואחר כך משחק רגיל במקרה וקשה להם לשחק ככה.	* **הפסקת שתייה באמצע המשחק**

דגשים לשיחת סיכום:

היום למדנו את העקרונות של ההתקפה הכי יעילה שלנו. היה טוב לי לראות שחלק מהשחקנים השקיעו ונתנו הכל בעלייה המהירה להתקפה (לציין שמות מהקבוצה). **לשים ידיים.**