25/11/2014

אימון חורף (למקרה של גשם)

הערה לפתיחה- במקרה וישנו צפי לגשם יש לעשות מאמץ להשיג אולם, ואז כמובן לבצע אימון רגיל.

במקרה ולא הושג האולם הרצוי אנחנו ממליצים על מספר אלטרנטיבות.

שיחת פתיחה של מה נשמע והצפת אקטואליה ספורטיבית: 10 דק'

הדרבי

נבחרת ישראל

נשים בספורט

חימום: 10 דק'

- הרצל אמר .... 5 דק' (ליצירתיים- ניתן לעשות חימום בסגנון גלעד מערוץ 5)
- מתיחות ותרגילי גמישות 3-4 דק'.

תרגילי קוארדינציה 15 דק' :

סולם קוארדינציה או סלוטייפ על הרצפה בצורת סולם
החניכים עושים תרגילים בטור

1. קופצים על רגל אחת.
2. קופצים על שתי הרגליים.
3. צעדי סיכול.
4. ריצה אחורנית.
5. שני צעדים קדימה צעד אחד אחורה.
6. לקפוץ החוצה ימינה לקפוץ לאמצע בחזרה ואז לקפוץ שמאלה וככה להתקדם בסולם.
7. כדרור תוך כדי ריצה בסולם יד ימין יד שמאל.
8. ריצה בתוך הסולם ובסוף נוגחים בכדור.

משחק כלשהו בין שתי קבוצות: 15-10 דקות

- אופציות למשחק:
- כדורעף בלונים עם ספסל באמצע או חבל.
- כדורסל בלונים עם פחים בשני הצדדים

- מירוץ שליחים

עוד אופציות למשחקים ואטרקציות נוספות :

* כדורגל סיני עם כדור ספוג 7 דק' .

* ים יבשה

* להעביר את החישוק בינינו בתוך המעגל בלי להיפרד.למדוד להם זמן.

* קליעה לפח או למשהו אחר ממקומות שונים בחדר.

* טריווית ספורט.

* סרט ספורט

* סרטונים ממקצועיים

*ערב קבוצה אצל אחד הילדים

* פיתקיות ספורט

* שריידס ספורט

נכתב על ידי מרכז הדרכה - החלוץ,

מוזמנים להתקשר להתייעץ ולהציע שיפורים,

אורי, אור ורועי