**תכנים חינוכיים:**

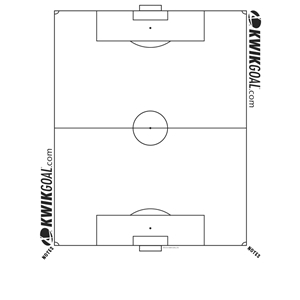
**חשוב לזכור!**

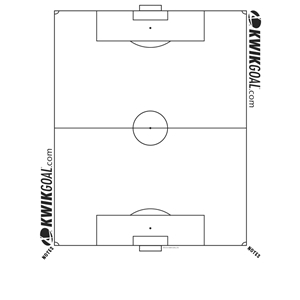
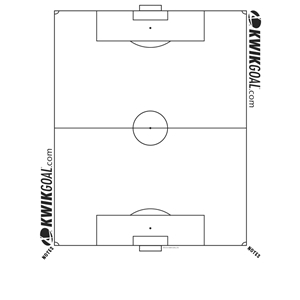
* כולם מתנסים בעמדת החלוץ
* מתאמנים על שתי הרגליים
* לעודד פרגון גם למי שלא מצליח
* לשים את הכדור בשער
* צריך שיהיה שוער בתרגילים השונים

**תכנים ספורטיביים:**

* + - קבלת החלטות נכונה
    - סיומת במצבי לחץ
    - התמצאות נכונה במגרש
    - החלוץ כציר התקפה קבוצתי
    - נחישות ופרגון

**דגשי שיחת פתיחה:**

* כולם יהיו היום חלוצים ויעשו את כל התרגילים
*  בקט רגל התפקיד של החלוץ זה לפתוח את המשחק, לא רק לחפש את השער
* לעבוד קשה ולפרגן אחד לשני



|  |  |
| --- | --- |
| **חימום** | **1.**  **2.** |
| **לימוד** |  |
| **תרגול אישי** | 1. **תרגול חלוץ ציר –** חלוץ עומד עם הגב לשער בנקודת הפנדל ומאחוריו מגן סטטי. טור של קשרים ממרכז המגרש, הקשר מוסר לחלוץ שעושה סיבוב ובועט לשער (פעם מימין ופעם משמאל) – קודם כל המאמן מדגים 2. **אותו תרגיל -** רק שעכשיו המגן מפריע, שולח רגל מנסה למנוע מהחלוץ לעשות את הסיבוב (פעם מימין ופעם בשמאל) 3. **אותו תרגיל -** הקשר מוסר את הכדור לחלוץ ורץ לאחד הצדדים לקבל מסירה לבעיטה (פעם מימין ופעם משמאל) 4. **אותו תרגיל -** הקשר מוסר לחלוץ שרץ לקבל מסירה באחד הצדדים החולץ מסתובב לצד הנגדי ומקבל מסירת רוחב מהקשר ובועט (פעם מימין ופעם משמאל) |
| **תרגול קבוצתי** | 1. **אימון תנועה בלי כדור וסיומת –** המאמן מפזר חמישה קונוסים ברחבה, החלוץ רץ ביניהם לפי סדר ממוספר (מתרגל תנועה ללא כדור החלוץ, צריך להיות מוכן לקבל כדור משני הצדדים וכל הזמן שומר על קשר עין). טור בכל צד של הרחבה מוכן למסור כדור, בסימון של המאמן הקשר מוסר לחלוץ שצריך להבקיע, החלוץ מקבל שני כדורים  * הטורים צריכים להיות אלכסוניים מהשער ולא על דגל הקרן.  1. **תרגול בעיטה בתגובה מהירה –** המאמן מסדר שישה כדורים על רחבת ה16, מאחורי הכדורים יושבים שישה ילדים עם הגב ולכל ילד יש מספר. המאמן כל פעם מכריז על מספר והשחקן צריך לרוץ ולבעוט לשער.  * אפשר בישיבה, בשכיבה על הגב, על הבטן וכו'  1. **ים בעיטות –** המאמן מסדר 3-5 כדורים על רחבת ה16, השחקן עומד באמצע ורץ בין הכדורים הקיצוניים על לכדור האמצעי ובועט את הכדורים לשער. |
| **משחק תרגול** | 1. **כדורגל –** מי שמכניס גול אחרי סיבוב או בהתקפה עם הגב לשער שווה 5 גולים |

**דגשי שיחת סיכום:**

* שימו לב שהחלוץ יכול לפתוח את המשחק ברגעים שהוא סתום
* לחלוץ יש אחריות גדולה על ההתנהלות ההתקפית של הקבוצה, זה לא רק לתקוע את הגול.
* חשוב תמיד שלחלוץ יהיה קשר עין עם השחקנים האחרים