

נושאי האימון: תוכן – אימון ראשון – אימון חשיפה
 התרשמות ולימוד – מיומנות – רמת החניכים

תאריך: _____

מטרת האימון:

ליצור רושם ראשוני חיובי וכיפי ושהחניכים ירצו להמשיך להגיע ולהירשם. לייצר רף גבוה של אימון.

דגשים לשיחת פתיחה:

ברוכים הבאים לכולם, אין אלימות פה, מקשיבים לי, שאני שורק עוצרים הכל ומקשיבים לי, לכבד אחד את השני, להגיע בזמן, תזכרו שהרבה יותר מניצחון הכי חשוב זה להיות בני אדם, אנחנו הולכים השנה ללמוד כדורגל, ללמוד ולהשתפר בכדורגל, ניפגש לפעמים לערבי גיבוש קבוצתיים ונעשה הרבה כיף

הסבר מילולי (אם יש צורך)		שרטוט התרגיל					
<p>10 דק' </p> <p>1. סבב שם ומסוי או רונאלדו 2. המאמנת באמצע המעגל אומרת שם של מישהו וזורקת את הכדור, הכדור יכול לגעת רק פעם אחת ברצפה. ואז מישהו אחר זורק למעלה ואומר שם של מישהו אחר. 3. להתמסר עשר פעמים במעגל בלי לגעת עם הידיים הפעם ושהכדור יכול לגעת פעם אחת בלבד</p> <table border="1"> <tr> <th>דגשים מקצועיים</th> <th>דגשים חינוכיים</th> <th>דגשים בטיחותיים</th> </tr> <tr> <td>1. לא להיכנס לעיגול. 2. בחלק השלישי אפשר להשתמש גם בראש</td> <td>לשים לב שאם לא הולך אז רק את המאמנת תזרקי באמצע</td> <td></td> </tr> </table>	דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים	1. לא להיכנס לעיגול. 2. בחלק השלישי אפשר להשתמש גם בראש	לשים לב שאם לא הולך אז רק את המאמנת תזרקי באמצע		<p>חימום:</p>
דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים					
1. לא להיכנס לעיגול. 2. בחלק השלישי אפשר להשתמש גם בראש	לשים לב שאם לא הולך אז רק את המאמנת תזרקי באמצע						
<p>10 דק' </p> <p>אם הכנסתי אני ממשיך לסוף הטור השני, אם החטאתי אני מחליף את השוער והשוער הולך לסוף הטור. הראשון שמגיע ל 5 גולים צועק 5 ועוצרים.</p>	<p>מכין ספציפי:</p> <table border="1"> <tr> <th>דגשים מקצועיים</th> <th>דגשים חינוכיים</th> <th>דגשים בטיחותיים</th> </tr> <tr> <td>להעביר כדור בזריזות לראשון בטור קרוב אליי</td> <td></td> <td>כפפות שוער. לא עוברים בקו בעיטה.</td> </tr> </table>	דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים	להעביר כדור בזריזות לראשון בטור קרוב אליי		כפפות שוער. לא עוברים בקו בעיטה.
דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים					
להעביר כדור בזריזות לראשון בטור קרוב אליי		כפפות שוער. לא עוברים בקו בעיטה.					
<p>7 דק' </p> <p>מלכת העיגול: כולן עם כדורים באמצע ומנסות להעיף אחת לשנייה את הכדור מחוץ לעיגול ובאותו הזמן לשמור על הכדור שנמצא אצלן</p>	<p>עיקרי א' (למידה והתנסות):</p> <table border="1"> <tr> <th>דגשים מקצועיים</th> <th>דגשים חינוכיים</th> <th>דגשים בטיחותיים</th> </tr> <tr> <td>לשמור על הכדור קרוב לגוף. להשתמש בגוף כמגן.</td> <td>מי שעף לו הכדור מנסה להקפיץ כמה שיותר פעמים עד שמסיימים</td> <td>לשים לב שלא נהיה אגרסיבי מידי</td> </tr> </table>	דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים	לשמור על הכדור קרוב לגוף. להשתמש בגוף כמגן.	מי שעף לו הכדור מנסה להקפיץ כמה שיותר פעמים עד שמסיימים	לשים לב שלא נהיה אגרסיבי מידי
דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים					
לשמור על הכדור קרוב לגוף. להשתמש בגוף כמגן.	מי שעף לו הכדור מנסה להקפיץ כמה שיותר פעמים עד שמסיימים	לשים לב שלא נהיה אגרסיבי מידי					

הסבר מילולי (אם יש צורך)		שרטוט התרגיל	
7 דק'	<p>אתגר הפנדלים: מסתובבים במקום 20 פעמים ואז צריך לנסות להבקיע פנדל (בלי שוער). * זו משימה שנועדה לאתגר ולייצר הרבה צחוקים</p>	<p>עיקרי ב':</p>	<p>דגשים מקצועיים</p> <p>להסתובב מהר כשהידיים בין הרגליים והראש למטה</p>
10 דק'	<p>תחרות בשתי קבוצות - מרוץ שליחים: סללום עם כדור, להקיף קונוס, לעבור בין ה"שערים הקטנים" ולהבקיע גול לשער קטן ולהעביר כדור לבא אחריי בטור. הקבוצה הראשונה שמסיימת מנצחת.</p>	<p>עיקרי ג':</p>	<p>דגשים מקצועיים</p> <p>לשמור על הכדור קרוב לגוף. מכות עדינות לכדור.</p>
17 דק'	<p>משחק רגיל</p>	<p>מסיים (משחק רגיל או מתודי):</p>	<p>דגשים מקצועיים</p> <p>להגיד מה הקווי חוץ. מותר להחזיר לשוער מתי שרוצים.</p>
	<p>דגשים בטיחותיים</p> <p>לשים לב שהמשחק לא נהיה אגרסיבי מידי. כפפות לשוערים. הפסקת מים אם צריך</p>	<p>דגשים חינוכיים</p> <p>עשיתם עבירה או הוצאתם חוץ - תרימו יד ותגידו, אל תחכו לשריקה. כל גול שוער מתחלף. ללחוץ ידיים לפני ואחרי משחק.</p>	<p>דגשים בטיחותיים</p> <p>לוודא שאחרי שחניך מסתובב הוא לא מתקרב לגדר/כביש/טריבונה</p> <p>אפשר לצחוק אבל לראות שזה לא אישי או מוגזם</p>

דגשים לשיחת סיכום:

איך היה לכם האימון? שמחתי להכיר אתכן, אני חושב שהיה אימון טוב, התאמצתן, השקעתן, מאימון לאימון אנחנו נרים את הרף. תגידו לאמא/אבא שירשמו אתכם וניפגש לאימון הבאה ביום ___ ובשעה ____ . שימו ידיים.

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