

נושאי האימון: תוכן טעות שלי מיומנות שיפור הראייה המרחבית נאריך: _____

מטרת האימון:

- החניכים יבינו שבכדורגל זה בסדר לטעות וילמדו לקחת אחריות על טעויותיהם כדי להשתפר

דגשים לשיחת פתיחה:

לספר על שחקנים שעשו טעות וכיצד התייחסו אליהם, זה בסדר לטעות. אני רוצה לשמוע אתכם אומרים במהלך האימון הרבה פעמים – טעות שלי

הסבר מילולי (אם יש צורך)		שרטוט התרגיל			
<p>10 דק'</p> <p>חימום</p> <ul style="list-style-type: none"> • בזוגות - כל אחד צריך לרוץ ולחקות את בן זוגו לדקה ואז מתחלפים • קבוצה שלמה מחקה מישהו אחד שכל פעם המאמן צועק את שמו של מי מחקים עכשיו 	<p>חימום:</p>				
	דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים		
<p>15 דק'</p> <p>עבודה בשלישיות מתמסרים במשולש-רגל חלשה, שתי נגיעות, נגיעה אחת, מסירה רק עם החיצון של הנעל, לקחת דקה ושצריך להגיע לכמה שיותר מסירות בדקה הזו</p>	<p>מכין ספציפי:</p>				
	דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים		
להיזהר לא להיתקל בקבוצה אחרת	כל פעם שמשהו קורה אתה מצפה לשמוע "טעות שלי"	מסירה לרגל, רק עם הפס			
<p>15 דק'</p> <p>שתי טורים של קונוסים במרחק מטר אחד מהשני ככמות השחקנים, כל טור עם כדור. השחקנים צריכים למסור אלכסונית לשחקן הבא בקונוס של הטור השני. כשהכדורים מגיעים לשחקנים בקונוס האחרון הם צריכים למסור חזרה לשחקן הראשון במסירה ארוכה.</p>	<p>עיקרי א' (למידה והתנסות):</p>				
	דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים		
לא למסור חזק וגבוה	קשר עין, להגיד טעות שלי	מסירה מדויקת, לחשוב למי מוסרים			

הסבר מילולי (אם יש צורך)

שרטוט התרגיל

20 דק'



ריבוע קונוס - של שש מטר על שש מטר.
שתי שלישיות בתוך הריבוע

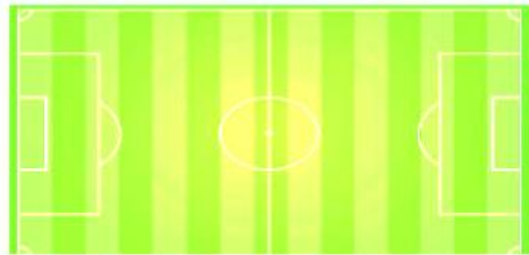
1. כל קבוצה עם כדור. הקבוצות צריכות להתמסר בתוך השלישייה שלהם בזמן שהשלישייה השנייה גם כן שם עושה את אותו הדבר.
2. מוציאים כדור אחד ונשאר לשני השלישיות לנסות להתמסר בזמן שהשלישייה השנייה מנסה לחטוף

עיקרי ב':



דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים
מסירה מדויקת וחלשה	תקשורת ודיבור	לא להציל כדור בגלישה

עיקרי ג':



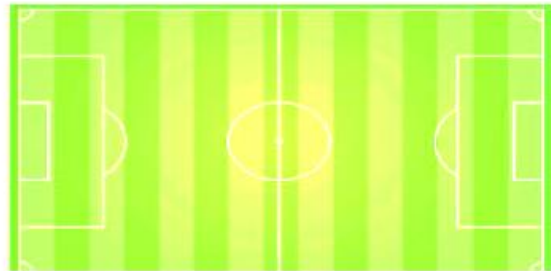
דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים

20 דק'



משחקים משחק כדורגל רגיל אבל חייבים שלוש מסירות בקבוצה לפני שאפשר להבקיע בונוס למי שאומר טעות שלי כשיש הצדקה

מסיים (משחק רגיל או מתודי):



דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים
לשים לב למסירות בקבוצה, כל אחד משתתף בהתקפה	קשר עין, להגיד טעות שלי	משחק בטוח, לא אגרסיבי

דגשים לשיחת סיכום:

איך היה לכם האימון? איך שינה ההקפדה שלנו על "טעות שלי"? האם אתם רגילים ביום לקחת על עצמכם את הטעות או שהרבה פעמים יש לנו נטייה להפנות ולגלגל את האשמה הלאה למישהו אחר? למה זה חשוב לקחת אחריות בקבוצה?

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