**אימון כדורגל בסיסי**

**מטרות:**

1. הכרות ראשונית עם משחק הכדורגל, לנסות משהו חדש
2. לשחק ולהנות ביחד, ליצור מרחב שלומדות משהו חדש ביחד
3. להתכונן לטורניר

**מהלך:**

1. חימום מפרקים – לשים לב לכתפיים, מרפקים, מפרק כף היד. קרסוליים, ברכיים, אגן. צוואר
2. ריצת מה נשמע עם כדורים. אמרי: היום נתחיל את החימום מה נשמע שלנו קצת אחרת, עם כדורים. כל אחת תרוץ ותכדרר את הכדור תוך כדי ריצה ברחבי המגרש

* מי שניסתה משהו בפעם הראשונה השבוע לעצור את הכדור ולהמשיך
* מי שהצליחה משהו שלא הצליחה בעבר לשנות כיוון
* מי שמרגישה שהיא יכולה לנצח בטורניר לבעוט את הכדור לשער

1. הסבר קצר על האימון כדורגל היום: היום נלמד את יסודות הכדורגל – כדרור, מסירה ובעיטה. בהמשך נלמד איך זזות במגרש ואיך בונות התקפה והגנה. כל תרגיל ילווה בהסבר קצר ותרגול. בסוף האימון נשחק כדורגל
2. כדרור: הסבר קצר על כדרור – נוגעים קלות עם פנים כף הרגל או החלק החיצוני של כף הרגל. אתן שולטות בכדור ולא רודפות אחרי הכדור. לנסות ולהרגיש איך עובדות עם זה.

* לכדרר לצבע חישוק (לכדרר לחישוק ירוק! לכדרר לחישוק כחול)
* תופסת מכדררות: התופסת מתקדמת בעקב בצד אגודל והשאר בורחות בכדרור. מי שנתפסת הופכת להיות תופסת

1. מסירות: בעיטה עם החלק הקשתי בפנים כף הרגל, לכוון לאן את בועטת, לבעוט חזק ובנחישות. לקבל כדור: לעצור את הכדור קרוב לגוף, ולהתקדם בתנועה

* במעגל מסירות אחת לשניה
* התקדמות במסירות תוך כדי תנועה: לסדר כיפות סימון באלכסונים ולהתקדם אל עבר השער. בסוף אחת השחקניות בועטת אל עבר השער

   

*   

**כיפות סימון** **שער**

1. בעיטות: הרגל העומדת מכוונת לכיוון הבעיטה, בועטות עם החלק הפנימי של השרוכים, להמשיך עם הרגל את התנועה של הבעיטה, להשתמש בידיים לתת כיוון ותנופה לבעיטה.

* בעיטות לשער מנקודה אחת
* כיפות סימון ברחבי הרחבה שכל כיפת סימון יש לה ניקוד שונה לבעיטה
* בעיטה תוך כדי תנועה, לרוץ לכיוון הכדור ולבעוט. לרוץ לכיוון השער וחברה בועטת לכיווני את הכדור ואז לבעוט לשער.

1. מתיחות וסיכום:

* מה הצלחתי? במה הרגשתי טובה?
* מה עוד אני רוצה להתאמן עליו?