



חוברת לפתיחת שנה - כדורגל

תשע"ח

תוכן עניינים

1	רשימת חניכות/ים.....
3	דף מעקב לאימונים.....
5	טופס בטיחות מגרש/אולם.....
7	קווים לדמות המאמנת/ת המחנכת/ת בחלוץ.....
9	שמירת החיים.....
12	גיוס/חיזוק קבוצה.....
13	הבניית הקבוצה.....
15	מטרות ויעדים לקבוצה.....
	קובץ תרגילים לאימונים
16	חימום.....
17	קואורדינציה.....
19	מבדק.....
	אימונים
20	אימון חשיפה.....
22	אימון היכרות.....
24	אימון הסמלה וזהות.....
26	אימון "טעות שלי".....
28	דפים לבניית אימונים.....

דף מעקב לאימונים – קבוצת _____
(בריבועים העליונים תכתבו את תאריך האימון)

											שם משפחה	שם		

טופס בטיחות למגרש/אולם - מוקד הפעילות

(מסמך פנימי)

הטופס ימולא על ידי המאמנ/ת באופן אישי לאחר תדריך מכין, **לאחר סיום המילוי לשלוח לרכז/ת התחום.**

תאריך: _____ שם ממלא/ת הטופס: _____

ישוב: _____ כתובת: _____

שם מוקד הפעילות: _____ גיל החניכים: _____

האם יש שירותים בקרבת מקום? _____

האם יש מחסן שמכיל את כל ציוד הקבוצה? _____ האם הוא נעול בנפרד? _____

האם המגרש מוזמן/משוריין לפעילות שלך? _____

האם יש בו תושבים/בני נוער שאינם חניכות.ים בקבוצה? _____ במידה וכן, האם זה מהווה בעיה? _____

האם יש בעיות עם שכנים בקרבת המגרש? _____

האם מתקני הספורט (שער/סל וכו') תקינים ובטיחותיים? _____

האם המגרש קרוב למקום הפעילות? _____ האם יש מדריכה אחראית מטעם מוקד הפעילות? _____

האם במוקד הפעילות יש תיק מע"רים? _____ האם התיק נמצא במרחק רלוונטי לטיפול? _____

האם במגרש יש בזנטים בולטים / ענפים או עצים שמפריעים? _____

האם יש מפגעים בטיחותיים במגרש כגון: גדר נמוכה/הרוסה, סלעים, בורות, הפרשי גובה? פרטי: _____

האם התאורה במגרש תקינה? _____ האם יש חוטי חשמל חשופים? _____

האם הרצפה מתקלפת/מגורדת/בעלת סדקים מסוכנים? _____

האם יש ברזים דולפים במגרש שמהווים מפגע, כגון שלוליות? _____

האם קיימים במגרש חוטי תיל, קונצרטינות או ברזלים? _____

האם במגרש קיימת סכנת החלקה מעבר לרגל? _____

האם יש גדר סגורה המפרידה בין המגרש לבין החוץ? _____

האם יש מעקה הפרדה בין הכביש למגרש? _____

האם יש בקרבת מקום אמצעי כיבוי אש? מהם? _____

הערות מיוחדות: _____

מוקד הפעילות כשיר לפעילות בהסתייגויות אלו: _____

קדימות א': מתייחסת להסרת מפגע (א') בטיחותי. **קיומו של המפגע מחייב את הסרתו המיידית.**

א' מפגע הינו פגם או ליקוי שלפי דעת עורכת המבדק הוא מהווה סכנה ברורה ומיידית לפגיעה באדם במגע מקרי או לא מכוון.

למשל: מרצפת שלא במקומה, ברזל זווית בולט, בורות, מתקן ספורט לא מקובע ולא מבוסס, שקע חשמלי חשוף, מדרגה שבורה, זכוכית מסוכנת, מעקה רופף, ארון חשמל חשוף, שקע מתג חשוף, ברזלים, שיפודי מתכת, הפרשי גובה מסוכנים, פסולת זרוקה ופגמים וליקויים דומים אחרים. **בכל המקרים הנ"ל - יש לחדול פעילות במיידית ולטפל בבעיה!**

קווים לדמות המאמנת/ת-המחנכת/ת בחלוץ

- המאמנת תמיד מגיע בתלבושת ספורטיבית עם סמל החלוץ.
- המאמנת מגיעה בזמן לאימון. המאמנת היא סמל ומופת לחניכיה.
- המאמנת מראה רצינות בכך שהוא מגיע עם אימון מסודר ומאורגן.
- פתיחת אימון - לראות נוכחות החניכים, לשאול לשלומם, לספר על האימון הקרוב.
- סיכום אימון- מתאספים בסוף. מציינים מצטיינת ומסבירים. מסכמים את רצף האימון.
- חשוב שהפתיחה והסיכום יהיו סביב עיגול אמצע המגרש או מקום קבוע אחר על המגרש.
- דמות המאמנת- דמות שדורשת מהחניך אך גם חברית ומחבקת. דואג לחניך גם מחוץ למגרש.
- המאמנת מחזקת ומציין בעיקר על מימדים שוויוניים בענף- רמת מאמץ, הגנה, שיתוף פעולה ולא כמות קליעות וניצחונות.
- בחירת קפטנית- יש לנצל את המושג השגור 'קפטן' למינוף שיחה על מנהיגות והובלה בקבוצת השווים.
- פתיחת קבוצה ווצאפ לנערים/ להורים באימון ילדימות. דרך נוחה להעביר הודעות וגם מדיום להעברת תכנים.
- הגדלת אחריות החניכות- לתת אחריות לחניכות במהלך האימונים, אחריות על תרגיל, איסוף כדורים, שמירת החיים, רישום וכו..
- המאמנת יוצרת ונמצאת בעוד מקומות בחייה של החניכה והקבוצה. למשל: ללכת למשחק של הקבוצה המקומית, לקבוע בקיוסק לפיצה ולצפות בסופר קלאסיקו, קומזיץ בים. לצאת לריצה ארוכה ולהגיע למקום יפה ולשבת בו קצת, קביעת ערב תרבות משותף.
- מקפיד על שמירת החיים, דואג לבריאותו ובטיחותו של החניך, מקיים סקר וניהול סיכונים

שמירת החיים

מענה בחירום

1. מתן מענה רפואי ראשוני (בסיוע הכוח הרפואי הקיים או בהתאם להסמכתך).
2. הזעקת עזרה ראשונה (מד"א).
3. ביפר 33010 מוקד 03-610-6666
4. יידוע מנהל הפעילות מטעם הגורם המזמין.
5. יידוע ההורים.
6. יידוע רכזת התחום.
7. עדכון יאן טיאר 4265
8. לאור הערכת מצב רפואי - פינוי הפצוע. (ע"י אמבולנס או בעזרת רכב ליווי מטעם הגורם המזמין. בכל מקרה המלווה הינו דמות מטעם הגורם החיצוני ולא אנחנו).
9. עד 18 שעות אחרי האירוע יש להתקשר לחניך/ להוריו ולוודא את שלומו, במקרה הצורך יש לבקר אותו בביתו.

לאחר האירוע:

עד שלושה ימים אחרי האירוע - יאן, רכזת התחום והמאמנת נפגשים פנים אל פנים, לתחקיר אירוע הפציעה



בתום חודשיים יופצו המסקנות של כלל אירועי 'נפגע' ו-'כמעט ונפגע'.



נהלים לאירוע: "כמעט ונפגע"

- לעצור את הפעילות ולהסביר את המקרה לכלל החניכים.
- לאחר האימון להתקשר לרכזת התחום וליידע אותה.
- יידוע ההורים על המקרה.
- רכזת התחום והמאמן נפגשים פנים אל פנים עד שבוע אחרי האירוע, לתחקיר אירוע- כמעט ונפגע סיכום התחקיר יועבר ליאן.
- בתום חודשיים יופצו המסקנות של כלל אירועי 'נפגע' ו-'כמעט ונפגע'.



תדריך לפני אימון

צריך לזכור שיש מקום חשוב מאוד לתדריך לפני תחילת האימון. לשיחה המקדימה, לסבב מה 'נשמע?', לתדריך החלקים והתרגילים של האימון. איך שתראה שיחת הפתיחה כך יראה האימון. במסמך זה, נתייחס לצד שמירת החיים של העניין. לתדריך הבטיחות.

כללי:

- כל מאמנת **חייבת** לקיים בתחילת האימון תדריך בטיחות. (זהו דבר מוסרי ותנאי ביטוחי)
- התדריך יתקיים לפני תחילת האימון בשעה הקבועה מראש.
- על המאמנת לחשוב מראש מה לציין בתדריך כחלק מבניית האימון.
- התדריכים צריכים להיות שונים ביחס למגרש, המיקום, השעה, הסכנות, מזג האוויר וכו'.

באימון הראשון עם החניכות יש לשים דגש רב על התדריך ולדבר על כלל הסעיפים המופיעים.

במהלך השנה צריך כל פעם לבחור את הדברים הרלוונטיים:

- להישמע להוראות המאמנת תמיד!
- יש להתאמן בביגוד מתאים בלבד – שרוכים קשורים בנעליים.
- אין להתאמן עם שעונים ועגילים שיכולים להיתלש.
- שינויים במזג האוויר.
- להימנע מחיכוך שאינו הכרחי עם עוברים ושבים.
- יש להקפיד על שתייה מרובה.
- לא להיות אגרסיביים מדי במהלך האימון/משחק
- לא לרוץ אחרי כדור לכביש (במקומות הרלוונטיים)
- אין למסור כדורים דרך המקום שמשחקים בו. תמיד לעבור מסביב.
- להזהיר ממפגעים כגון: החלקה, חול, מרצפת רופפת, גדר, עמודי תאורה וכו'.
- להיות כל הזמן ערניים, לא לחלום.
- בזמן פציעה או מחלה – לפנות למאמנת להמשך טיפול.
- בסוף אימון ללבוש משהו ארוך. (כדי לא להתקרר ולשומר על השרירים)
- אין לריב ביניכם. אם יש מחלוקת לדבר עם המאמנת.

שיהיה בהצלחה!

כלים חינוכיים לחניכה לשמירת החיים

על מנת לייצר אווירה של שמירת החיים, יש לרתום את חניכינו כשותפים פעילים בלקיחת האחריות הזו. אין זה ומר שזה מפחית מרמת הערנות של המאמן/ת על חניכיו/ה, אלא באה להגביר אחריות זו ואף לעשות אותה משותפת ושגורה אצל חניכינו.

כלים אפשריים להגביר את אחריות שמירת החיים אצל החניכים/ות:

1. כל הקבוצה עושה סקר בטיחות ביחד בתחילת האימון

2. בכל אימון חניך מעביר חימום

3. אחראית מים – מוודאת שכל החניכות שותות מים בהפסקות, מבקשת מהמאמנת

לעשות הפסקות שתייה במידת הצורך

4. כמעט ונפגע – שהחניכים יספרו על מקרים של כמעט ונפגע מהאימון.

5. כתיבת מורל לקבוצה שמתייחס לשמירת החיים

לדוג':

בקבוצת "האלופים/ות"

השחקנים/ות הכי טובים/ות

כל אחד/ת פה נשמה

ואף אחד/ת לא י/תיפצע

אוווווו אווווו

6. לבחור חניכה שתסביר על שימוש נכון בציוד – בציוד שנשתמש בו לעיתים קרובות:

סולם קורדינציה, קונוס, משוכה, חישוק

7. בסוף אימון חניך מספר על מקרה של כמעט ונפגע

8. השחקני.ית ההוגנת.ת של האימון – החניכות.ים בוחרות.ים בסוף האימון את השחקני.ית

ההוגנת.ת של האימון ומעניקים לו/לה כרטיס ירוק.

גיוס חניכות/ים

דף זה בא לעזור לכם המאמנים בהקמת קבוצה חדשה לחלוטין או בגיוס חניכים נוספים והגדלת הקבוצה.

* אנחנו רוצים קבוצות גדולות עם מס' רב של חניכים! כך המעשה החינוכי שלנו יצליח להיות יותר עמוק ומשמעותי, הן כלפי הילד האינדיבידואל מבית הספר והן כלפי החוויה הקבוצתית באימון ומעבר לו.
* מצופה מכל מאמנת בחלוץ (קבוצות קיימות וחדשות) לעבוד בזה שיהיו לה הרבה חניכות באימונים ושתדריך קבוצה גדולה.

יעד חניכים לפי התפלגות גילאית	
קטקטים	10 - 12 חניכים בקבוצה
ילדות (יסודי)	15 - 20 חניכות בקבוצה
נוער	12 - 17 חניכים בקבוצה

אז קודם כל כמה טיפים חשובים:

1. **לפני שאתם הולכים תדעו מה מטרת הגיוסים** - להכיר את החניכים, להבין כמה אוהבים ספורט, להבין באיזה כיתות נמצא הפוטנציאל, שיכירו אתכם ולהסתחבק איתם, להזכיר לחניכים שלכם על האימון, להביא חדשים לאימון, להזמין אותם לטורניר וכו'.
2. **תבואו מדוגמים** - חולצת החלוץ, מכנסי ספורט, נעלי ספורט, משרוקית על הצוואר, אפשר אפילו כדור ביד (מושך ילדים אבל בהפסקה זה גם ידרוש ממכם להיות אסרטיביים).
3. **חשוב לתאם עם איש הקשר** (מנהל בית הספר, רכז המועדון וכו') את הפעילות גיוס שלנו ורצוי אף להעזר בו.
4. **לא להיות מסכנים ומתחננים**, יחד עם זאת לא לוותר בקלות ולא לפחד לשכנע.
5. **תגיעו עם בטחון** שמה שאנחנו מציעים לילדים זה הדבר הכי טוב שיכול לקרות להם.
6. **חניכים לרוב לא באים לבד**, תדברו ותלהיבו חבורות או זוגות.
7. **תסתובבו עם פנקס או מחברת** - כל ילדה שמביעה עניין ישר תרשמו את המספר שלה ותתקשרו אליה/להורים שלה לפני האימון הבא, סטטיסטית ילדים מגיעים יותר לפעילות כאשר מתקשרים ומדברים איתם אישית או עם ההורים שלהם ולא מהשיחה בבית ספר.
8. **לבקש מהחניכים הקיימים טלפונים** או מילדים שבעניין טלפונים של חברים שלהם שתזמינו אותם ולא להגיד "דברו עם חברים שלכם" (לרוב לא יעשו זאת או יעשו זאת בצורה גרועה).
9. **תשחקו עם הילדים** - ילד שחווה איתכם כיף בבית הספר ירצה להגיע לפעילות שלכם אחה"צ ולהמשיך לעשות איתכם כיף.
10. **תהיו אופטימיות!** בגיוס חניכים חדשים חוק הפיגמליון עובד חזק, תאמינו שהחניכים יגיעו לאימון הבא והם יגיעו.

הבניית קבוצה

תהליכים ראשוניים לביסוס וגיבוש הקבוצה

הסמלה וזהות

- לבחור שם שיש אותו רק לקבוצה
- סמל שהחניכים בוחרים (אם יש סמל לאגודה יכול להיות בנוסף)
- להוציא דגל
- להוציא מדים עם סמל הקבוצה
- לכתוב מורל/שיר קבוצתי
- להוציא מגנטים / מחזיק מפתחות וכו'
- לשים ידיים בתחילת כל אימון ובסופו
- לעשות "מעגל אחים" לפני או אחרי משחקים
- קבוצת ווטסאפ
- צמיד קבוצתי
- ערב תרבות מגבש וקבוצתי
- אפשר גם לעשות פעילות מגניבה עם סטנסילים של הקבוצה, להביא ספריי ולהגיד לכל אחד ואחד להביא חולצה לבנה וחולצה כהה בכדי לשים עליהם את סמל הקבוצה..
- פיתוח מסורת של ריקוד/שיר/מקצב לחימום הדינמי בתחילת כל אימון – מצורף QR לדוגמה.



רשתות חברתיות

- **פתיחת קבוצת ווטסאפ** – עם שם הקבוצה, תמונה מצחיקה מהאימונים הראשונים בעיקר בשביל להעביר הודעות על מועדי אימונים וכו..
- *דוגמה – מאמן השנה פתח קבוצה לפני המפגש הראשון של קבוצתו. פרסם תמונה של גב של שחקן כדורגל מפורסם מהעבר וכתב שהמנחש נכון מי השחקן יזכה בפרס באימון.
- **קבוצת פייסבוק עם כתבות, תחרויות ועדכונים** - יתרונה של קבוצת הפייסבוק היא ביכולתה להיות יותר נושאת של תכנים ולא רק מקום להודעות וקצב יחסית גבוה של תחלופת מידע כמו הווטס אפ.
- *דוגמה – מאמן שהעיר לחניכיו על השימוש במילה "הומו" כמילת גנאי העלה בתום האימון פרסומת של שחקני NBA מפורסמים שיוצאים נגד כינויי גנאי כאלה. בפוסט עצמו כתב שהוא מבקש שיותר החניכים לא ידברו יותר ככה.

פעילות בחירת שם וסמל

מטרות:

1. חיזוק התחושה שאנחנו קבוצה אחת
2. יצירת תחושת גאווה בהיותי חלק מהקבוצה
3. בחירת שם וסמל
4. כיף גיבוש והנאה!

הפעילות:

1. זיכרון סמלים של קבוצות ספורט – מפזרים על הרצפה המון סמלים שכל סמל מופיע פעמיים, מתחלקים לשתי קבוצות ומתחרים מי הקבוצה שאוספת הכי הרבה סמלים.
 - מה השלושה סמלים הכי יפים בעיניכם?
 - אם הייתם יכולים שגם לקבוצה שלכם תהיה סמל מה הייתם בוחרים? (לא להתעכב עלזה כרגע).

2. **לפני שנבחר סמל לקבוצה נחליט איך קוראים לנו.. כל קבוצה חייבת שיהיה לה שם!**
כל חניכה כותבת על פתק שתי הצעות לשם לקבוצה. כותבים על בריסטול את כל השמות ואז עושים הצבעה דמוקרטית (רצוי לשאול אותן מה זה אומר הצבעה דמוקרטית), כותבים ליד כל שם את מס' ההצבעות שהצביעו לו. בסוף נשארים עם שתי ההצעות שהצביעו להן הכי הרבה ועושים הצבעה חוזרת רק לשתיהן.

חשוב! כאשר נבחר שם צריך שהמדריכה ממש תתלהב ותגיד שזה שם ממש מגניב! ואפשר לעשות ככה ואולי ככה (יצור אהדה וחיבור לשם להבדיל מהרבה בכי וכעס).

חשוב! השם צריך להיות חינוכי.

3. איזה כיף שיש לנו שם! עכשיו צריך להחליט על סמל לקבוצה ולהמציא המנון/מורל – מתחלקים לשתי קבוצות:

- ציור הסמל –

בריסטול גדול, שהחניכים יתחילו לייצר סקיצה של מה שהם רוצים.

לבקש מאחת החניכות שיודעות לצייר שתשלים את הסמל בבית על דף או שפשוט תצייר את הסמל/תוריד תמונה מגוגל ותביא למאמנת לאימון הבא.

לקחת את זה הבית לבקש מבן גרעין שיודע לצייר יפה שיצייר קווי מתאר של הסמל על בד סקראצ' (אפשר להעזר במקרן).

- המנון מורל –

ממציאים מורל/המנון קבוצתי וכותבים אותו על בריסטול, אם יש זמן בסוף מלמדים את כולם אם לא באימון הבא.

מטרות ויעדים קבוצתיים

כתב.י מטרות לקבוצתך לחודש הקרוב (מבחינה מקצועית, חינוכית וחברתית)

יעדים	מטרות	

פק"ל חימום

למעט שיחת הפתיחה, החימום הוא תחילתו של אימון. חימום מסודר, רציני ואיכותי מעביר מסר כזה על המשך האימון שיבוא ומכין את הגוף ומונע פציעות.

חימום בלי כדור

- תופסת- עם מתיחות דינמיות: ברכיים לבטן, עקבים לתחת, הליכה מהירה
- לעשות 3 קווים מקונוסים (אפשר עם כדור), ריצה עד האמצע בינונית וקלה עד הסוף חזרה קלה, ריצה מתגברת עד ספרינט עד הסוף חזרה ריצה לאחור מתגברת.
- תופסת זוגות-עם מתיחות דינמיות תוך כדי: ברכיים לבטן, עקבים לתחת, הליכה מהירה
- ריצה בזוגות בלי כדורים – לשריקה מבצעים: ניתור והפגשת ידיים באוויר, ניתור והפגשת כתף באוויר
- תופסת עכברים. אם נתפסת אתה עומד. אפשר להציל ע"י מעבר תחת הרגליים
- ריצה עם שינויי כיוון ומהירות: להתחיל בריצה קלה, בשריקה לבצע שינויי כיוון במהירות מרבית במשך חמישה-שבעה מטרים, בשריקה לחזור לריצה קלה.

חימום עם כדור

- כל אחד עם כדור. רצים משער לשער ובוועטים. כשהמאמן שורק מכדררים בשיא המהירות לעיגול האמצע. כשהוא שורק פעמיים מחליפים כדור במסירה עם שחקן אחר.
- להעביר כדור מצד אחד לשני בלי ללכת עם הכדור, בכמה שפחות זמן. אסור מסירה של יותר ממטר
- מפזרים את כל הכדורים בכל המגרש- ואת השק כדורים שם באמצע כל השחקנים עומדים באמצע. בשריקה רצים אל הכדורים בריצה קלה, או במתיחות בתנועה, חזור בכדרור אל תוך השק.
- הקפצות על הראש הזוגות\שלושות.
- פסים בזוגות חופשי על המגרש.
- ריצה קלה עם כדור בידיים.
- ריצה, זריקת כדור ותפיסתו בניתור.
- ריצה עם העברת כדור מתחת לירך.
- תופסת עכברים עם כדור 1. ניתן להציל רק ע"י מעבר כדור בין הרגליים.

חימום במשחקי שיתוף פעולה

- משחק שמות(עמודו!) - יציאה מהמקום- שהחניכים שוכבים על הבטן
- תופסת- כדורים ברגליים מי שאין לו כדור הוא התופס- המטרה שלו זה להעיף לכולם את הכדורים מהרגליים
- הקדרים באים- עם כדור לכל שחקן.
- תפוס ת'שחקן- מתנדב אחד רץ בחופשיות בחצי המגרש. המטרה היא לתפוס את השחקן ע"י נגיעה של השחקן עם הכדור בבורח. מתקדמים במסירות, אסור ללכת עם הכדור, אסור לזרוק את הכדור על הבורח. רק בנגיעה בו עם הכדור אפשר להוסיף כדור.

חימום בתחרות בין קבוצות

- משחק המסירות- מחלקים את הקבוצה לשתי קבוצות שוות בגודלן. אסור לכדרר, אסור לרוץ עם הכדור. כדור לא נופל (אפשר גם במשחק יד וגם במשחק רגל)
- כדור אחד- הקבוצה צריכה להגיע ל15 מסירות. הקבוצה השנייה מנסה לחטוף. שני כדורים- לכל קבוצה כדור, אותו תרגיל- מנסים למסור ולחטוף בו זמנית. ניתן לתת זמן לבניית אסטרטגיה.
- משחק דגלים – מתחלקים ל2 קבוצות. כל קבוצה בחצי שלה ויש כדור בתוך עיגול העונשין, המטרה היא לחטוף את הכדור ללא שיגעו בך. דגש על שיתוף פעולה בקבוצה. לתת זמן לאסטרטגיה.
- שני כלבים ועצם.

פק"ל תרגילי קואורדינציה

הקואורדינציה הינה כושר ספורטיבי בסיסי הן למתאמן במסגרת מקצוענית והן החובבנית, הן לספורטאי הצעיר שגופו עוד בהתפתחות והן לנער הבוגר. היא בריאה, היא מהנה והיא משליכה על תפקודי גופנו בכל רגע ורגע.

סולם קואורדינציה:

תרגילי סולם לאורך:

- רגל רגל (ימין שמאל בתוך כל ריבוע).
- רגל רגל(ימין ריבוע שמאל ריבוע).
- רגל אחת ימין/שמאל ריבוע ריבוע.
- רגל אחת ימין/ שמאל דילוג ריבוע.
- רגל אחת פעם ימין פעם שמאל.
- רגל אחת שלוש פעמים ימין ואז שלוש פעמים שמאל.
- קפיצות שתי רגליים ריבוע ריבוע.
- קפיצות שתי רגליים דילוג ריבוע.
- קלאס - קופצים שתי רגליים לריבוע
- ואז עושים פיסוק לצדדים וממשיכים לריבוע הבא וכן הלאה.
- שתי רגליים פנימה - ימינה - פנימה - שמאלה - פנימה - קדימה וכן הלאה.
- שתי רגליים - שתיים קדימה אחד אחורה.
- קפיצה על רגל אחת ונגיעה ברצפה עם היד נגדית - בכל ריבוע.
- רגל רגל - שלוש פעמים בכל תוך ריבוע.
- שתי רגליים - ריבוע קדימה - ריבוע אלכסון החוצה - חזרה לריבוע וכן הלאה.
- רגל אחת - ריבוע קדימה - ריבוע אלכסון החוצה - חזרה לריבוע וכן הלאה.

תרגילי סולם רוחב:

- רגל רגל (ימין שמאל בתוך כל ריבוע).
- רגל רגל(ימין ריבוע שמאל ריבוע).
- רגל אחת ימין/שמאל ריבוע ריבוע.
- רגל אחת ימין/שמאל דילוג ריבוע.
- רגל אחת פעם ימין פעם שמאל.
- רגל אחת שלוש פעמים ימין ואז שלוש פעמים שמאל.
- קפיצות שתי גליים ריבוע ריבוע.
- קפיצות שתי רגליים דילוג ריבוע.
- שתי רגליים - ריבוע קדימה - ריבוע אחורה - ריבוע ימינה וכן הלאה.
- שתי רגליים - ריבוע קדימה - ריבוע אחורה - ריבוע ימינה וכן הלאה.
- שתי רגליים - ריבוע ימינה - ריבוע שמאלה - ריבוע ימינה וכן הלאה.
- רגל אחת - ריבוע ימינה - ריבוע קדימה - להסתובב במקום - ריבוע קדימה - ריבוע ימינה וכן הלאה.
- שתי רגליים - ריבוע קדימה - ריבוע אלכסון החוצה - חזרה לריבוע וכן הלאה.
- רגל אחת - ריבוע קדימה - ריבוע אלכסון החוצה - חזרה לריבוע וכן הלאה.
- רגל אחת - ריבוע ימינה - ריבוע ימינה - ריבוע שמאלה וכן הלאה.

דגשים חשובים לסולם:

- תמיד לשאוף שהראש יהיה מורם.
- לקשר לנושא האימון.
- לעשות עם מסירות כדור.
- לנגוח בכדור תוך כדי.
- שיגידו את המספרים שאתה עושה עם האצבעות.
- לעשות את זה בהדרגה **לשים לב לרמת החניכים**
- פעם מתחילים בימין ופעם מתחילים בשמאל - לעבוד על שתי הרגליים.

חישוקים:

תרגולי חישוקים:

- ים יבשה עם חישוקים.
- הולה הופ.
- ספרינט חישוקים אלכסוני.

- עומדים בתוך החישוק ומדלגים שני רגליים ימינה - פנימה - קדימה - פנימה - שמאלה - פנימה - אחורה - פנימה וכן הלאה כמה שיותר פעמים בדקה. רמה למעלה ← ברגליים צמודות זורקים את החישוק והוא צריך לחזור אליך.
- זורקים את החישוק גבוה וצריך שהוא יחזור אליך בעמידת נר עם ידיים למעלה.
- פרח מחישוקים - חישוק באמצע ושישה חישוקים בצדדים כמו עלי כותרת: כל חישוק הוא מספר והחניך עומד באמצע ואתם אומר לו לאיזה חישוק הוא צריך לקפוץ לפי מספר החישוק.
- פרח מחישוקים - החניך באמצע ובכל שאר החישוקים יש חניכים עם כדור המאמן אומר מספר והחניך באצבע מקבל מסירה והחבר מהחישוק וצריך להחזיר במסירה ← בנגיחה ← במסירה מהאוויר.
- מסדרים שש חישוקים עם כדור מול השער וטווח בעיטה, כל חישוק זה מספר - יש חניך שעומד באמצע והמאמן צוער מספר והחניך רץ לבעוט לפי המספרים עד שנגמרים הכדורים.

תגובה מהירה:

- מתחלקים לקבוצות של ארבע, כל רביעיה יושבת בטור ומול כל טור יש קונוס - המאמן מזניק כל פעם מספר ויש תחרות להקפיץ את הקונוס ולחזור למקום.
- יושבים בשורה עם הגב לשער, לכל חניך יש מספר והמאמן מזניק כל פעם שחקן אחר לבעיטה.
- שני כלבים עצם, תפסוני.
- מתחלקים לשלישיות - הם יושבים עם הגב לשער - המאמן מזניק אותם ויש להם מסלול - הם צריכים לקום לרוץ - לדלג שלוש חישוקים ואז לכל אחד מהם מחכה כדור במסלול שלו ובסוף משחררים בעיטה.
- חניך באמצע מסביבו יש חמישה חניכים שלכל אחד מהם יש מספר והם מוכנים לקבל כיף, המאמן אומר רץ של חמישה מספרים והחניך צריך לתת כיפים לפי המספרים שהמאמן אמר ולחזור חזרה לאמצע.
- כל הקבוצה עם הגב למגרש, המאמן מפזר על המגרש ארבעה עצמים צבעוניים בשריקה שלו החניכים מסתובבים צריכים לקלוט איפה העצמים ולנסות לתפוס אותם.
- מטוטלת האימה - זוגות מתמסרים לרוחב המגרש במרחקים שונים, שחקן אחד צריך לכדרר לאורך המגרש בקן ישר בלי להיתקל בכדורים שהחברים שלו מתמסרים ביניהם (זה לא חייב להיות מהיר זה חייב להיות זהיר) בסוף בעיטה לשער.
- חניך עומד מול שורה של חניכים עם כדורים, בקצב מהיר הוא מקבל מסירות מהחברים שלו אחד אחרי השני והוא צריך למסור את זה לחבר שלו שנמצא בצד השני.
- חניך עומד מול שורה של חניכים עם כדורים, בקצב מהיר הוא מקבל מסירות לנגיחה מהחברים שלו אחד אחרי השני והוא צריך להחזיר להם.

דגשים לחישוקים:

- במידה ואתה רוצה להגביר את הקושי אפשר להרחיק את החישוקים אחד המשני.

דגשים לתגובה מהירה:

- אפשר להתחיל כל תרגיל עם הגב לשער, פנים לשער, ישיבה, שכיבה, מצב 2 וכו'
- ממש אפשר לשלב בזה את מה שלמדנו באימון - בסוף מסירה, בעיטה וכו'.

פק"ל מבדק

מטרות המבדק באימונים:

1. נותן לשחקנים תחושת השתפרות והצלחה.
 2. מייצר מוטיבציה חזקה לשיפור אצל השחקנים, מדרבן אותם להשקיע ולהתאמן בבית.
 3. המאמן יכול להכווין את השחקנים לשפר תרגיל או יכולת מסוימת.
- הפק"ל מאוד שימושי ואפשר להשתמש בו בשתי צורות עיקריות ע"פ העדפת המאמן.
1. מבדק חודשי/ דו חודשי- פעם בחודש/ חודשיים חצי שעה בסוף האימון תוקדש למבדק רב משימות שיחזרו על עצמם במבדק הבא כדי לראות שיפור. בכל פעם תהיה מעין 'מיני אולימפיאדה'.
 2. מיקוד חודשי- בכל חודש המאמן בוחר תרגיל או שניים שהוא רוצה להתמקד בהם ובסוף כל חימום מבצע עליהם תרגול. כעבור חודש ייערך מבדק. התוצאות בטוח יושפרו... סביר שהשחקנים ידלקו ויתאמנו על התרגיל בבית.
- חשוב מאוד:** לכתוב את התוצאות ולהסביר את הרעיון של המבדק המתמשך לחניכים על מנת לייצר להם מוטיבציה.

תרגילי מבדק:

1. קפיצה לרוחק מהמקום. (במקומות שיש חול בלבד אפשר קפיצה עם תנופה). לשיפור- ניתור, יציאה מהמקום ורגליים.
2. שכיבות שמיכה/ כפיפות בטן מקס' (סטייל מבדק בראור בצבא). לשיפור כוח ידיים, חזה ובטן
3. לרוץ מגרש שלם בצעדי איילה- צעדי רחיפה, המטרה להשיג את הצעד הגדול ביותר (כמה שפחות צעדים). מגדיל את צעדי הריצה, מחזק רגליים, כוח מתפרץ וניתור.
4. לקפוץ מגרש שלם על רגל אחת במספר הקפיצות המינימלי. מחזק רגליים, ניתור וכוח מתפרץ.
5. להוציא חוץ הכי רחוק
6. להבקיע מסוף מגרש מ-3 נסיונות. משפר דיוק מסירה וטכניקת פס.
7. לרוץ מקו השער לנק' הפנדל לחזור לקו השער ושוב לנקודת הפנדל בזמן המועט ביותר. (אפשר לשלב ריצה אחורית, צידית... ולשנות מסלול). לשיפור מהירות, זריזות ושינויי כיוון.
8. ריצת חצי מגרש (אפשר משכיבה, ישיבה...) משפר יציאה מהמקום ומהירות.
9. להקפיץ כמה שיותר. (אפשר גם על הראש, רגל שמאל...) משפר טכניקה, משחק ראש/ רגל חלשה...
10. סלאלום בין קונוסים על זמן (אפשר ברגל חלשה) משפר טכניקה ומהירות.
11. להישען על קיר עם הגב כאשר הרגליים ב-90 מעלות/ בטן סטאטי. המטרה להחזיק זמן רב ככל היותר. מחזק רגליים ובטן.
12. לבחור תרגיל מתרגילי פק"ל הקואורדינציה ולבצע על זמן.
13. לשלב מס' תרגילים (לדוגמא: סלאלום, ריצה, ידיים, ריצה לאחור, ידיים ובעיטה לשער) באוירת מסלול מכשולים... זה כיף

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> <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.	<p>מכין ספציפי:</p>
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> <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	<p>עיקרי א' (למידה והתנסות):</p>
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

נושאי האימון: תוכן הכרות ותיאום ציפיות

מיומנות - כדור ושליטה בכדור - תאריך: _____

מטרת האימון:

שהשחקנים יכירו אחד את השני יותר טוב, יגידו מה מצפים מהשנה בקבוצה וילמדו את היסודות של המשחק

דגשים לשיחת פתיחה:

מזכיר שמי שעדיין לא רשום צריך להסדיר זאת עד לאימון הבא. היום נכיר קצת יותר אחד את השני, אני אכיר אתכם יותר ונלמד ונתרגל שליטה בכדור. לפני שנשים ידיים ונתחיל אראה לכם סרטון של בחור שהתאמן המון וגם דיי מוכשר, לא יודעים אם אתם מכירים אותו.. מסי <https://www.youtube.com/watch?v=YrmC5l-0RJM>

הסבר מילולי (אם יש צורך)		שרטוט התרגיל							
<p>5 דק'</p> <ol style="list-style-type: none"> מסירות כדורגל (עם הרגל) אחד לשני ואומרים את השם שלי תוך כדי המסירה. לזכור למי מסרתם. מסירות רק עם כדורסל (ביד) ולהגיד איזה קבוצת ספורט אני אוהב ולזכור למי מסרתם. משלבים בין 1 ו 2 (קטנים יסתפקו בזה). מסירות רק עם כדור ספוג ולהחליף מקום. לנסות לשלב בין כולם (לבוגרים יותר). 		<p>חימום:</p>							
<table border="1"> <thead> <tr> <th>דגשים בטיחותיים</th> <th>דגשים חינוכיים</th> <th>דגשים מקצועיים</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>מסירות עדינות ולא חזקות. ליצור קשר עין במסירה.</td> <td>לעזור למי שקשה לו לזכור</td> <td>ליצור קשר עין עם מי שאתה מוסר לו. מסירות לידיים.</td> </tr> </tbody> </table>	דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים	מסירות עדינות ולא חזקות. ליצור קשר עין במסירה.	לעזור למי שקשה לו לזכור	ליצור קשר עין עם מי שאתה מוסר לו. מסירות לידיים.			
דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים							
מסירות עדינות ולא חזקות. ליצור קשר עין במסירה.	לעזור למי שקשה לו לזכור	ליצור קשר עין עם מי שאתה מוסר לו. מסירות לידיים.							
<p>10 דק'</p> <ol style="list-style-type: none"> כולם מכדררים בשטח המגרש ורצים לפי קצת שאני אומר: 1 זה הכי איטי 10 זה הכי מהיר. רצים כל הזמן בקצב 5, כשאני מוחא כף עושים קפיצת צפרדע (לגעת ברצפה) ולהמשיך. שתי מחיאות מבצעים שינוי כיוון (מה שאתם יודעים. שלוש מחיאות - מחליפים עם מישהו כדור תוך כדי תנועה וממשיכים לכדרר. 		<p>מכין ספציפי:</p>							
<table border="1"> <thead> <tr> <th>דגשים בטיחותיים</th> <th>דגשים חינוכיים</th> <th>דגשים מקצועיים</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>להרים את הראש מידי פעם בשביל לא להיתקל באף אחד</td> <td>לשים לב שמחליפים כדורים אז שלכולם יוצא להחליף עם מישהו (אפשר להחליף בשלישיה גם)</td> <td>להשאיר את הכדור לגוף, מי שיכול להרים את הראש מהכדור שיעשה זאת</td> </tr> </tbody> </table>	דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים	להרים את הראש מידי פעם בשביל לא להיתקל באף אחד	לשים לב שמחליפים כדורים אז שלכולם יוצא להחליף עם מישהו (אפשר להחליף בשלישיה גם)	להשאיר את הכדור לגוף, מי שיכול להרים את הראש מהכדור שיעשה זאת			
דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים							
להרים את הראש מידי פעם בשביל לא להיתקל באף אחד	לשים לב שמחליפים כדורים אז שלכולם יוצא להחליף עם מישהו (אפשר להחליף בשלישיה גם)	להשאיר את הכדור לגוף, מי שיכול להרים את הראש מהכדור שיעשה זאת							
<p>10 דק'</p> <p>המאמנת מסבירה ומדגימה וכולם עושים אחריה:</p> <p>א) דורכים על הכדור עם תחתית הנעל פעם עם ימין ופעם עם שמאל. ב) נותנים מכות עם החלק הפנימי של כף הרגל ורגל ימין ושמאל מתמסרות ביניהן מצד לצד. ג) נותנים מכה חלשה קדימה עם פנים הרגל ואז דורכים על הכדור וגוררים אותו בחזרה אחורה לגוף, פעם ימין ופעם שמאל.</p>		<p>עיקרי א' (למידה והתנסות):</p>							
<table border="1"> <thead> <tr> <th>דגשים בטיחותיים</th> <th>דגשים חינוכיים</th> <th>דגשים מקצועיים</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>אם יש אפשרות - עדיף לעשות את זה בצל</td> <td>לעבור ביניהם ולראות שהם מצליחים ולא מתייאשים. לפרגן באופן אישי</td> <td>בהתחלה לאט ואז להגביר עד שממש השחקנית תקפץ. לתת דגשים לשיפור באופן אישי</td> </tr> </tbody> </table>	דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים	אם יש אפשרות - עדיף לעשות את זה בצל	לעבור ביניהם ולראות שהם מצליחים ולא מתייאשים. לפרגן באופן אישי	בהתחלה לאט ואז להגביר עד שממש השחקנית תקפץ. לתת דגשים לשיפור באופן אישי			
דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים							
אם יש אפשרות - עדיף לעשות את זה בצל	לעבור ביניהם ולראות שהם מצליחים ולא מתייאשים. לפרגן באופן אישי	בהתחלה לאט ואז להגביר עד שממש השחקנית תקפץ. לתת דגשים לשיפור באופן אישי							

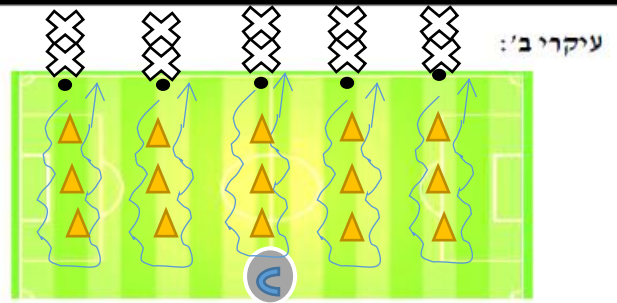
הסבר מילולי (אם יש צורך)

שרטוט התרגיל

10 דק'



שאלות הכרות בזוגות ותיאום ציפיות - אם מזדהים ממש מכדרים ומקיפים את השלישי, אם לא מזדהים בכלל עד הראשון, ואם באמצע אז מקיפים את הקונוס השני. כשהראשון חוזר השני יוצא. *התחלתי לשחק כדורגל רק השנה, אני אוהב את הבית ספר שלי, חשוב לי להשתפר בכדורגל, אני רוצה להיות שחקן מקצועי, באתי בשביל הכיף, אני מכור לפלא', אני אוהב פיצה, אני גר קרוב למגרש, הדרך יותר חשובה מהתוצאה, וכו'



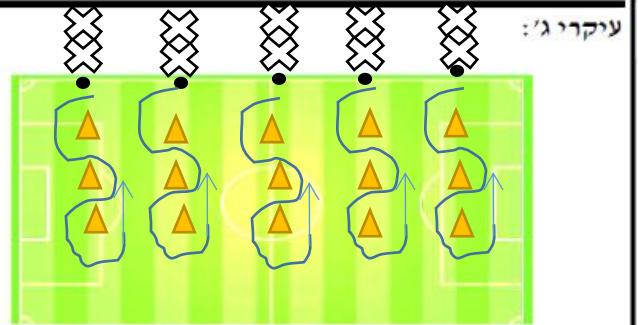
דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים
	כל אחד שיעשה מה שהוא רוצה, בלי להיות שיפוטיים	להקיף את הקונוס. להשאיר את הכדור קרוב לגוף. להרים את הראש

5 דק'



סללום בין הקונוסים.

1. רגל חלק פנימי של הרגל
2. רק חלק חיצוני של הרגל
3. איזה חלק שרוצים אבל רק רגל ימין
4. כנ"ל רק רגל שמאל
5. לדרוך על הכדור ולגרור הצידה



דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים
	זו לא תחרות, כל אחד מול עצמו	נגיעות קלות ועדינות בכדור, לנסות כמה שיותר נגיעות

25 דק'



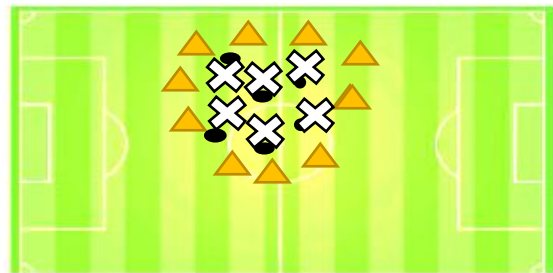
1. מלכת העיגול.

כולם עם כדורים בעיגול באמצע ומנסים לשמור על הכדור ולחטוף אחד לשני.

*מי שעף לו הכדור מתאמן על להקפיץ כמה שיותר פעמים

2. משחק רגיל

מסיים (משחק רגיל או מתודי):



דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים
לשים לב שלא נהיה אגרסיבי מידי. כפפות שוער במשחק	במשחק להודות אם עשיתם עבירה או חוץ. לחיצות ידיים. להחליף את השוער כל גול	לשמור על הכדור קרוב לגוף. להשתמש בגוף כמגן.

דגשים לשיחת סיכום:

שליטה בכדור זה נותן הרבה בטחון במגרש אבל זה דורש גם הרבה עבודה, תנסו כמה שיותר להיות עם כדור ולכדרר הרבה ותעבדו על התרגילים שעשינו היום באימון. אנחנו עוד נמשיך להכיר אחד את השני יותר לאורך השנה. האימון הבא רק מי שרשום יוכל להשתתף אז תדאגו לזה. מזכיר שהאימון יהיה ביום... ובשעה..... אחרי שנשים ידיים אני רוצה שכל אחד ימלא סקר הכרות ונדבר עליו בהמשך.

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

מטרת האימון:

לבחור שם וסמל לקבוצה. ללמוד לעצור כדור קרוב לגוף

דגשים לשיחת פתיחה:

אנחנו הולכים היום לבחור שם וסמל לקבוצה שיהיו רק שלנו. יש הרבה קבוצות "החלוצ" בארץ אבל היום נוסיף עוד שם לחלוצ שיהיה רק שלנו (למשל "אריות החלוצ") ונחליט על סמל שנצייר אותו על דגל ושיהיה את טורניר החלוצ או במשחקי אימונו נניח אותו בגאווה ואולי גם נוציא חולצות עם הסמל.

הסבר מילולי (אם יש צורך)		שרטוט התרגיל						
<p>10 דק'</p> <p>משחק זיכרון סמלים בשתי קבוצות: מפזרים על הרצפה הרבה כרטיסים עם סמלים כפולים וכל פעם נציג מאחת הקבוצות צריך להפוך שני כרטיסים ולנסות לייצר התאמה.</p>	<p>חימום:</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>דגשים מקצועיים</th> <th>דגשים חינוכיים</th> <th>דגשים בטיחותיים</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>עדיף להכין את הסמלים מבריסטול ולא דף רגיל אחרת יראו מהצד השני</td> <td>שכל פעם נציג אחר יהפוך ולא אותו אחד כל פעם</td> <td>אם יש צל אז עדיף</td> </tr> </tbody> </table>	דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים	עדיף להכין את הסמלים מבריסטול ולא דף רגיל אחרת יראו מהצד השני	שכל פעם נציג אחר יהפוך ולא אותו אחד כל פעם	אם יש צל אז עדיף
דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים						
עדיף להכין את הסמלים מבריסטול ולא דף רגיל אחרת יראו מהצד השני	שכל פעם נציג אחר יהפוך ולא אותו אחד כל פעם	אם יש צל אז עדיף						
<p>5 דק'</p> <p>המאמן זורק את הכדור באמצע ואומר שם של מישהו והוא צריך להוריד את הכדור כמה שיותר מהר לרצפה. הכדור יכול לגעת רק פעם אחת ברצפה. *אפשר עם הרגל/ברך/חזה/ראש</p>	<p>מכין ספציפי:</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>דגשים מקצועיים</th> <th>דגשים חינוכיים</th> <th>דגשים בטיחותיים</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>עוד לא לימדנו, בלי הערות, לתת להם לטעום מנושא האימון</td> <td>זה יהיה לא פשוט להרבה, חשוב לייצר אווירה מפרגנת ולא מזלזלת</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים	עוד לא לימדנו, בלי הערות, לתת להם לטעום מנושא האימון	זה יהיה לא פשוט להרבה, חשוב לייצר אווירה מפרגנת ולא מזלזלת	
דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים						
עוד לא לימדנו, בלי הערות, לתת להם לטעום מנושא האימון	זה יהיה לא פשוט להרבה, חשוב לייצר אווירה מפרגנת ולא מזלזלת							
<p>20 דק'</p> <p>מרוץ שליחים בין שתי קבוצות, לכתוב על פלקט:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. כתיבת שחקני כדורגל על פלקט 2. מאכלים ב-מ' 3. הצעות לשם לקבוצה 4. מחליטים על שם בהחלטת רוב ומתחילים לדמיין במשותף איך יכול להראות הסמל 	<p>עיקרי א' (למידה והתנסות):</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>דגשים מקצועיים</th> <th>דגשים חינוכיים</th> <th>דגשים בטיחותיים</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ספרינט. לא יוצאים עד שקיבלתי כיף מקודמי. לכתוב שם אחד רק. לא לגעת בפסים של הסולם</td> <td>השם לא יכול להיות לא חינוכי. חשוב שהמאמנת תלהיב את המיעוט שלא רצה את השם שנבחר ע"י הרוב</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים	ספרינט. לא יוצאים עד שקיבלתי כיף מקודמי. לכתוב שם אחד רק. לא לגעת בפסים של הסולם	השם לא יכול להיות לא חינוכי. חשוב שהמאמנת תלהיב את המיעוט שלא רצה את השם שנבחר ע"י הרוב	
דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים						
ספרינט. לא יוצאים עד שקיבלתי כיף מקודמי. לכתוב שם אחד רק. לא לגעת בפסים של הסולם	השם לא יכול להיות לא חינוכי. חשוב שהמאמנת תלהיב את המיעוט שלא רצה את השם שנבחר ע"י הרוב							

הסבר מילולי (אם יש צורך)		שרטוט התרגיל							
<p>5 דק'</p> <p>לימוד עצירת כדור: המאמנת יחד עם עוד חניך מחזיקים מגבת בצורה מתוחה ומבקשת מחניך אחר לזרוק כדור טניס למגבת, כאשר הכדור פוגע במגבת המתוחה הכדור קופץ ישר ומתרחק מהמגבת. עושים זריקה נוספת כאשר רגע לפני שהכדור נוגע במגבת המאמנת מרפה ומושכת אותה טיפה כלפי מטה והכדור נשאר צמוד למגבת. כך בדיוק עוצרים כדורגל, רגע לפני מושכים את הרגל/חזה אחורה לספוג את המכה ולהשאיר את הכדור קרוב לגוף.</p>		עיקרי ב':							
<table border="1"> <thead> <tr> <th>דגשים בטיחותיים</th> <th>דגשים חינוכיים</th> <th>דגשים מקצועיים</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>יש לשים לב שלא זורקים את הכדור חזק מדי ומכוונים טוב</td> <td></td> <td>לא לשכוח להביא מגבת וכדור טניס, דגש על לספוג את הכדור</td> </tr> </tbody> </table>	דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים	יש לשים לב שלא זורקים את הכדור חזק מדי ומכוונים טוב		לא לשכוח להביא מגבת וכדור טניס, דגש על לספוג את הכדור			
דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים							
יש לשים לב שלא זורקים את הכדור חזק מדי ומכוונים טוב		לא לשכוח להביא מגבת וכדור טניס, דגש על לספוג את הכדור							
<p>10 דק'</p> <p>(א) מתמסרים על הקרקע ומתאמנים לעצור את הכדור עם הפנימית של הרגל (ב) אחד מוסר לשני עם הידיים והוא מנסה לעצור את הכדור מהאוויר ולהשאיר את הכדור צמוד לרגל (ג) אחד מוסר לשני עם הידיים לחזה והוא מנסה לעצור את הכדור צמוד לחזה (להכניס חזה פנימה, כתפיים קדימה, גב טיפה אחורה שנייה לפני המגע עם הכדור</p>		עיקרי ג':							
<table border="1"> <thead> <tr> <th>דגשים בטיחותיים</th> <th>דגשים חינוכיים</th> <th>דגשים מקצועיים</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>לחלק אותם לזוגות בצורה חברתית. לפרגן אחד לשני</td> <td>הרגל/הברך/החזה ממשיך את התנועה של הכדור ויוצרים עצירה לא פתאומית</td> </tr> </tbody> </table>	דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים		לחלק אותם לזוגות בצורה חברתית. לפרגן אחד לשני	הרגל/הברך/החזה ממשיך את התנועה של הכדור ויוצרים עצירה לא פתאומית			
דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים							
	לחלק אותם לזוגות בצורה חברתית. לפרגן אחד לשני	הרגל/הברך/החזה ממשיך את התנועה של הכדור ויוצרים עצירה לא פתאומית							
<p>25 דק'</p> <p>תרגיל מסכם ואז משחק</p> <p>1. מסירה עם היד ועצירה עם החזה או עם החלק העליון של הרגל, אחד רץ מימין מקיף קונוס והשני מדרר שמאלה מקיף קונוס ומוסר לו מסירת רוחב חזקה, הוא צריך לעצור כדור כמה שיותר קרוב לגוף ולבעוט לשער.</p> <p>2. משחק שכל עצירה מהאוויר מזכה בנק'</p> <p>3. משחק רגיל</p>		מסיים (משחק רגיל או מתודי):							
<table border="1"> <thead> <tr> <th>דגשים בטיחותיים</th> <th>דגשים חינוכיים</th> <th>דגשים מקצועיים</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>כפפות שוער. לא לעבור בקו בעיטה- לחזור מסביב</td> <td>לתת הערות בונות אישיות להגיד שיעודדו ויפרגנו.</td> <td>למסור מדויק. לספוג ברכות את הכדור לגוף. הרגע שעברו את הקונוסים הבא יכול לצאת</td> </tr> </tbody> </table>	דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים	כפפות שוער. לא לעבור בקו בעיטה- לחזור מסביב	לתת הערות בונות אישיות להגיד שיעודדו ויפרגנו.	למסור מדויק. לספוג ברכות את הכדור לגוף. הרגע שעברו את הקונוסים הבא יכול לצאת			
דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים							
כפפות שוער. לא לעבור בקו בעיטה- לחזור מסביב	לתת הערות בונות אישיות להגיד שיעודדו ויפרגנו.	למסור מדויק. לספוג ברכות את הכדור לגוף. הרגע שעברו את הקונוסים הבא יכול לצאת							

דגשים לשיחת סיכום:

היכולת לעצור כדור קרוב לגוף תשפיע על כמה מהר תוכלו להמשיך עם הכדור לשער או למסור ותהפוך אתכם לשחקנים יותר טובים ולקבוצה יותר טובה. ואני גאה להגיד שמהיום אתם קבוצה לכל דבר! קבוצה עם שם שיש רק לכם בכל העולם! מי רוצה לצייר בבית את הסמל ולהציג לכולם באימון הבא? בואו נצק חזק ובגאווה את השם החדש שלנו..

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

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>								
	<table border="1"> <tr> <th>דגשים מקצועיים</th> <th>דגשים חינוכיים</th> <th>דגשים בטיחותיים</th> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים					
דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים							
<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>								
	<table border="1"> <tr> <th>דגשים מקצועיים</th> <th>דגשים חינוכיים</th> <th>דגשים בטיחותיים</th> </tr> <tr> <td>מסירה לרגל, רק עם הפס</td> <td>כל פעם שמשהו קורה אתה מצפה לשמוע "טעות שלי"</td> <td>להיזהר לא להיתקל בקבוצה אחרת</td> </tr> </table>	דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים	מסירה לרגל, רק עם הפס	כל פעם שמשהו קורה אתה מצפה לשמוע "טעות שלי"	להיזהר לא להיתקל בקבוצה אחרת		
דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים							
מסירה לרגל, רק עם הפס	כל פעם שמשהו קורה אתה מצפה לשמוע "טעות שלי"	להיזהר לא להיתקל בקבוצה אחרת							
<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>								
	<table border="1"> <tr> <th>דגשים מקצועיים</th> <th>דגשים חינוכיים</th> <th>דגשים בטיחותיים</th> </tr> <tr> <td>מסירה מדויקת, לחשוב למי מוסרים</td> <td>קשר עין, להגיד טעות שלי</td> <td>לא למסור חזק וגבוה</td> </tr> </table>	דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים	מסירה מדויקת, לחשוב למי מוסרים	קשר עין, להגיד טעות שלי	לא למסור חזק וגבוה		
דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים							
מסירה מדויקת, לחשוב למי מוסרים	קשר עין, להגיד טעות שלי	לא למסור חזק וגבוה							

הסבר מילולי (אם יש צורך)

שרטוט התרגיל

20 דק'



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

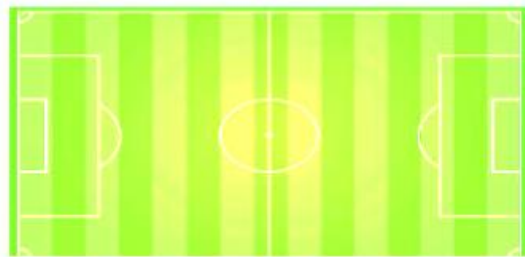
1. כל קבוצה עם כדור. הקבוצות צריכות להתמסר בתוך השלישייה שלהם בזמן שהשלישייה השנייה גם כן שם עושה את אותו הדבר.
2. מוציאים כדור אחד ונשאר לשני השלישיות לנסות להתמסר בזמן שהשלישייה השנייה מנסה לחטוף

עיקרי ב':



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

עיקרי ג':



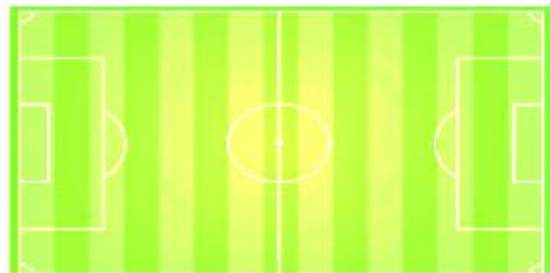
דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים

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:


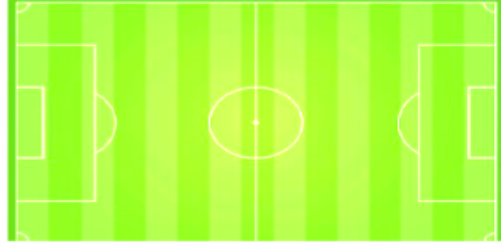

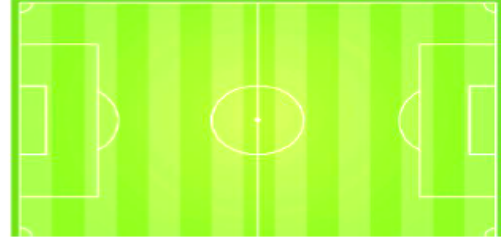


איך היה לכם האימון? איך שינה ההקפדה שלנו על "טעות שלי"? האם אתם רגילים ביום לקחת על עצמכם את הטעות או שהרבה פעמים יש לנו נטייה להפנות ולגלגל את האשמה הלאה למישהו אחר? למה זה חשוב לקחת אחריות בקבוצה?

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

נושאי האימון: תוכן _____ מיומנות _____ תאריך: _____

מטרת האימון:

דגשים לשיחת פתיחה:

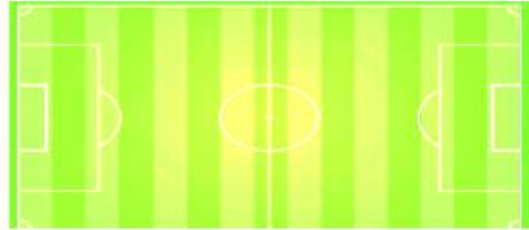
הסבר מילולי (אם יש צורך)		שרטוט התרגיל	
		חימום:	
			
דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים	
		מכין ספציפי:	
			
דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים	
		עיקרי א' (למידה והתנסות):	
			
דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים	

הסבר מילולי (אם יש צורך)

שרטוט התרגיל



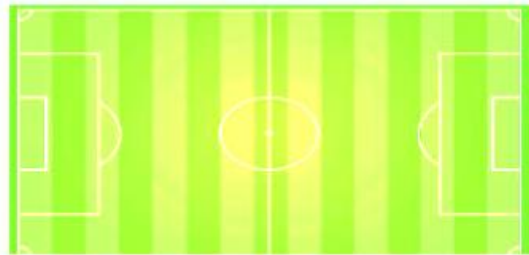
עיקרי ב':



דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים



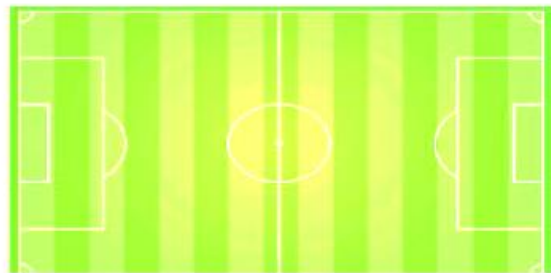
עיקרי ג':



דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים



מסיים (משחק רגיל או מתודי):



דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים


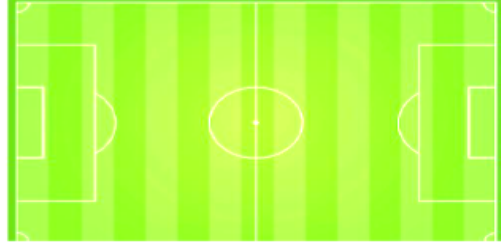

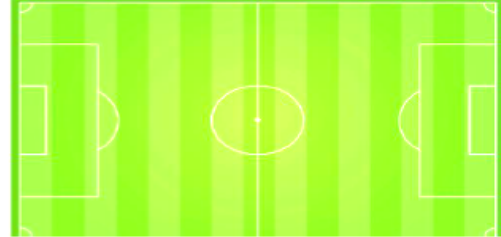


דגשים לשיחת סיכום:

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

נושאי האימון: תוכן _____ מיומנות _____ תאריך: _____

מטרת האימון:

דגשים לשיחת פתיחה:

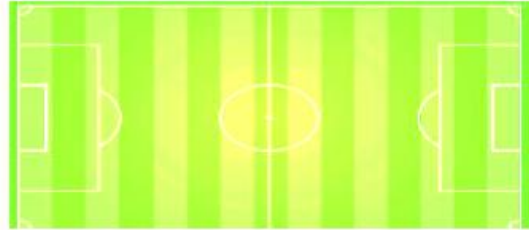
הסבר מילולי (אם יש צורך)		שרטוט התרגיל	
		חימום:	
			
דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים	
		מכין ספציפי:	
			
דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים	
		עיקרי א' (למידה והתנסות):	
			
דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים	

הסבר מילולי (אם יש צורך)

שרטוט התרגיל



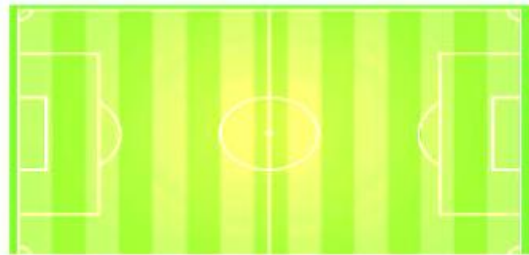
עיקרי ב':



דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים



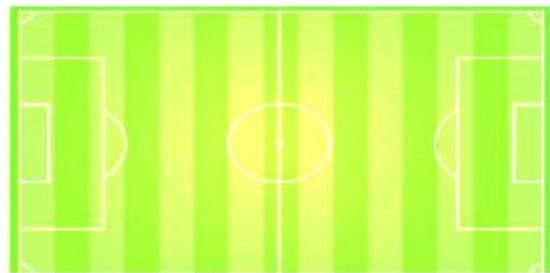
עיקרי ג':



דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים



מסיים (משחק רגיל או מתודי):



דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים


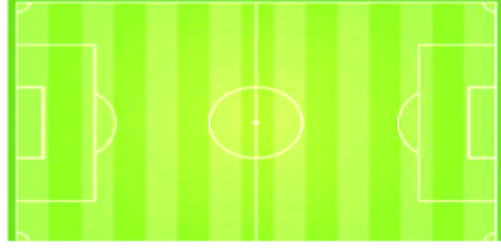

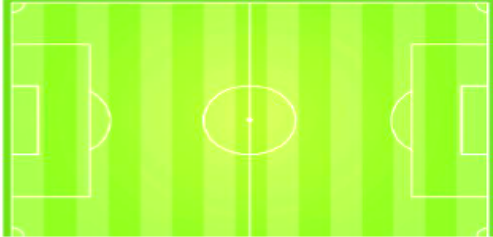

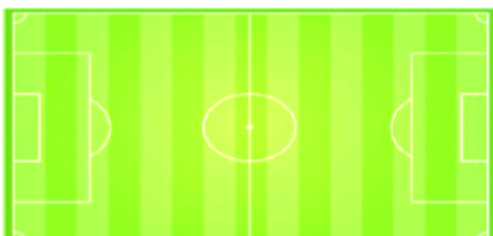
דגשים לשיחת סיכום:

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

נושאי האימון: תוכן _____ מיומנות _____ תאריך: _____

מטרת האימון:

דגשים לשיחת פתיחה:

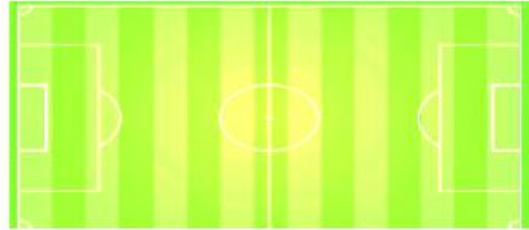
הסבר מילולי (אם יש צורך)		שרטוט התרגיל	
		 <p style="text-align: right;">חימום:</p>	
דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים	
		 <p style="text-align: right;">מכין ספציפי:</p>	
דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים	
		 <p style="text-align: right;">עיקרי א' (למידה והתנסות):</p>	
דגשים בטיחותיים	דגשים חינוכיים	דגשים מקצועיים	

הסבר מילולי (אם יש צורך)

שרטוט התרגיל



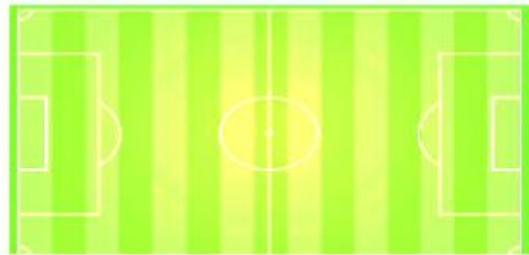
עיקרי ב':



דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים



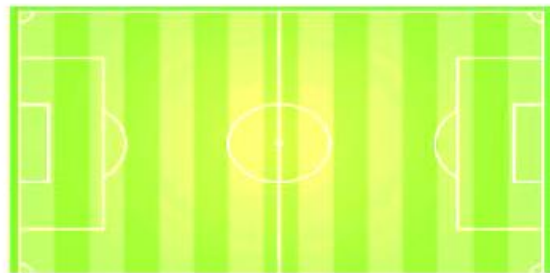
עיקרי ג':



דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים



מסיים (משחק רגיל או מתודי):



דגשים מקצועיים	דגשים חינוכיים	דגשים בטיחותיים

דגשים לשיחת סיכום:

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