

# החלוץ – חינוך דרך ספורט



**אימונים לפתיחת השנה  
תשע"ו - ענף הכדורגל**

### תוכן עיניים

3 ע"מ	קווים לדמותו של המאמן המחנך
4 ע"מ	תיק שמירה על החיים החלוץ
7 ע"מ	רשימת מעקב של חניכים
8 ע"מ	התוכנית חינוכית
10 ע"מ	התכנים הספורטיביים והחינוכיים
12 ע"מ	פק"ל חימום
14 ע"מ	פק"ל קורדינציה
17 ע"מ	פק"ל מבדק
18 ע"מ	אימון הקמת קבוצה
20 ע"מ	אימון שליטה בכדור
22 ע"מ	אימון מסירה ועצירה
24 ע"מ	אימון 1X2 ופרגון
26 ע"מ	אימון משימה קבוצתית
27 ע"מ	אימון מי רוצה להיות צ'אבי?
29 ע"מ	אימון אני מול עצמי-משימות אישיות
30 ע"מ	אימון בעיטה
32 ע"מ	אימון תפקידים- חלוץ
34 ע"מ	אימון 2X2
36 ע"מ	אימון חברות
37 ע"מ	אימון נגיחה והרמה

## קווים לדמותו של המאמן המחנך

בשורות שלהלן ישנו ניסיון ראשוני לצייר את הנדרש והרצוי ממאמן המחנך.

- המאמן תמיד מגיע עם תלבושת ספורטיבית ואחידה.
- המאמן מגיע בזמן לאימון. זכור! המאמן הוא סמל ומופת לחניכיו.
- המאמן 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 מצטיין ומסבירים. מסכמים את רצף האימון.
- חשוב שהפתיחה והסיכום יהיו סביב עיגול אמצע המגרש או מקום קבוע אחר על המגרש.
- דמות המאמן- דמות שדורשת מהחניך אך גם חברית ומחבקת. דואגת לחניך גם מחוץ למגרש.
- לאחר מספר אימונים- הכנת דף על הקבוצה, בדף מדרגים כל שחקן לפי כל מיני מדדים גם בתחום המקצועי וגם החברתי (הנהגה, מספר חברים, יכולות בסיסיות, הבנת משחק, רמת מאמץ וכו')
- המאמן מחזק ומציין בעיקר על מימדים שוויוניים בענף- רמת מאמץ, הגנה, שיתוף פעולה ולא כמות קליעות וניצחונות.
- הגדלת אחריות החניכים- לתת אחריות לחניכים במהלך האימונים, אחריות על תרגיל, איסוף כדורים, רישום וכו'..
- המאמן נמצא בעוד מקומות בחייו של הקבוצה. קביעת ערב תרבות משותף. למשל: ללכת למשחק של הקבוצה המקומית, לקבוע בקיוסק לפיצה ולצפות בסופר קלאסיקו, קומזיץ בים. לצאת לריצה ארוכה ולהגיע למקום יפה ולשבת בו קצת
- דואגת לבריאותו ובטיחותו של החניך. ב.ב.ב.

דברים שיש לעשות עם פתיחת הקבוצה

- בחירת שם לקבוצה.
- פתיחת קבוצה בפייסבוק. מחזק את ההסמלה, דרך נוחה להעביר הודעות וגם מדיום להעברת תכנים.
- לעשות לייק לדף של החלוץ בפייסבוק.
- בחירת קפטן- יש לנצל את המושג השגור קפטן למינוף שיחה על מנהיגות והובלה בקבוצת השווים

## תיק שמירה על החיים החלוץ

### מנהל הפעילות:

1. מנהל הפעילות הינה דמות מטעם המוסד המזמין, אשר אחראית בשטח על כלל האספקטים השונים של הפעילות. זוהי הדמות הפורמאלית האחראית על הפעילות, לרבות מענה בחירום. במקרה והמגרש רחוק משטח המרחב, יהיה מלווה מטעם המוסד.
2. בקרבת כל קבוצת חניכים חובה להימצא דמות מבוגרת מטעם המוסד, שאחראית עם המדריך על התלמידים במהלך הפעילות, בדגש על התחום המשמעותי.

### רכז ההתנסות:

1. רכז ההתנסות אמון על הכנת והכשרת חברי התנועה המתנסים לקראת הפעילות, לרבות הכשרה חינוכית, בטיחותית וארגונית. כמו כן, רכז הפעילות אחראי על ליווי ובקרה של החברים תוך כדי הפעילות עצמה.
2. רכז הפעילות אחראי על התכנית החינוכית על כלל האספקטים השונים שלה, לרבות הפנים הארגוניים, כפי שסוכמו עם המוסד המזמין.
3. רכז הפעילות אחראי מטעם החממה לביטול העבודה לתת את המענה המהיר והנכון ביותר בעת חירום, ולהציב בקרות בתחום השמירה על החיים.

### מאמן

1. המאמן אחראי בשטח מטעם החממה על כלל האספקטים השונים של הפעילות.
  - קשר עם איש הקשר
  - בניית אימון שמתאים לחניכים/מזג אוויר/תנאי מגרש
  - אחראי לידע את רכז ההתנסות בדברים חריגים
  - אחראי לעשות סקר סיכונים במקום

### רכז בטיחות בחממה להנסקת העבודה:

1. 'מלווה ההתנסות' ואחראי בטיחות בחממה " אחראיים להכשיר וללוות את רכזי הפעילות באופן שוטף ולהציב בקרות לקראת כל פעילות ופעילות.
2. 'אחראי הבטיחות בחממה לביטול העבודה' אחראי להוות עורף לכלל הפעילויות בתחום וללוות בעת חירום את רכז הפעילות.

### כללי:

1. על כל חניך לעבור תדרוך בטיחות לפני תחילת הפעילות.
2. על רכז הפעילות והמדריך ללמוד ולהכיר את הנהלים הרלוונטיים לפעילות, את חוזר מנכ"ל הרלוונטי לפעילות ואת הדגשים הייחודיים להתנסות.

### פעילות:

1. סכנות שיש להתייחס אליהן: פציעת ספורט, אלימות בין המשתתפים, משחק מסוכן, סביבה לא בטוחה, לדוגמא: חורים באספלט, שערים וסלים מתנדנדים, כתמי שמן ומים, אבנים, בזנ"טים, קרשים, מרצפה מתנדנדת, החלקה, טמפרטורה ומזג אוויר, אלימות עם עוברי אורח, דריסה, התייבשות, חפץ חשוד.
2. ימצא תיק בטיחות לכל התנסות – התיק יכלול את פרטי הפעילות, את הסיכונים האפשריים, נוהל מקרים ותגובות ותדרוכים למדריכים ולחניכים.

3. פעילויות חריגות, כפי שאינן מופרטות בתיק הבטיחות של ההתנסות, יתוחקרו ברמת רכז ההתנסות או אחראי הבטיחות בחלוץ.
4. בכל הכנת החברים המתנסים יתקיים פרק של תדריך בטיחות ומעבר על הנהלים.
5. בכל תיק פעילות יהיה דף נהלים.
6. לקראת כל פעילות חוץ יסמן רכז הפעילות את נקודות התורפה הספציפיות למתווה הפעילות וידאג לתדרך עליהם את המדריכים.
7. על רכז ההתנסות והמאמן להחזיק רשימת טלפונים של כל צוות המלווים מטעם המוסד המזמין.
8. יש לברר ולהכיר בעיות רפואיות רלוונטיות של המשתתפים.

#### **נהלי פעילות:**

1. לכל מדריך יהיה פלאפון זמין.
2. לפני תחילת פעילות החוץ יעבור למשתתפים תדריך בטיחותי בו יינתן דגש על הנושאים הבאים:
3. להימנע מחיכוך שאינו הכרחי עם עוברים ושבים.
4. יש להקפיד על שתייה.
5. לא להיות אגרסיביים מדי במהלך האימון/משחק
6. לא לרוץ אחרי כדור לכביש (במקומות הרלוונטיים)
7. להישמע להוראות המאמן
8. בסוף האימון ללבוש משהו ארוך
9. על כל מדריך לרשום את הטלפון של המלווה מטעם המוסד של קבוצתו ובמידה ויש את של החובש/מע"ר המתלווה.
10. יש לוודא שהחניכים שותים במהלך הפעילות.

#### **התנהלות בחירום:**

##### **חניך נפצע בחומרה:**

1. מתן מענה רפואי ראשוני. (בסיוע הכוח הרפואי הקיים או בהתאם להסמכתך)
  2. הזעקת עזרה ראשונה. (מד"א)
  3. יידוע מנהל הפעילות מטעם הגורם המזמין.
  4. יידוע רכז הנפה.
  5. ביפר 33010 ועדכון אחראי הבטיחות בחלוץ.
  6. 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).
- \* כל אירוע יתוחקר בסופו ע"י אחראי הבטיחות בחלוץ.

##### **חניך נפצע בצורה קלה:**

1. מתן עזרה ראשוני ע"י המאמן
2. קריאה למנהל הפעילות
3. הרגעת החניך
4. תדריך לטיפול ביתי
5. לדרוש את שלום החניך בביתו

**מקרים ותגובות:**

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. טיפול רפואי ראשוני.</li> <li>2. הזעקת עזרה ראשונה.</li> <li>3. יידוע רכז הפעילות ודרכו את מנהל הפעילות מטעם המוסד המזמין.</li> <li>4. ביפר 33010 ועדכון רכז הנפה ואחראי בטיחות בחלוץ.</li> <li>5. פינוי לביה"ח(בליווי הגורם המזמין בלבד).</li> <li>6. רישום לז של הרכב הדורס.</li> </ol>	<p>דריסה</p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. מתן עזרה ראשוני ע"י המאמן</li> <li>2. קריאה למנהל הפעילות</li> <li>3. הרגעת החניך</li> <li>4. תדרוך לטיפול ביתי</li> <li>5. לדרוש את שלום החניך בביתו</li> </ol>	<p>פציעה ספורטיבית</p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. הפרדה (אך ורק באם לא מסכנת את החבר המתנסה!)</li> <li>2. יידוע רכז הפעילות ודרכו הזעקת הגורמים מהמוסד המזמין.</li> <li>3. ביפר 33010 ועדכון רכז הנפה ואחראי הבטיחות בחלוץ.</li> </ol>	<p>אלימות בין משתתפים</p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. הרחקת המשתתפים מהמפגע.</li> <li>2. יידוע רכז הפעילות ודרכו למנהל הפעילות מטעם המוסד המזמין.</li> <li>3. תלוי בחומרת המפגע תישקל אי-העברת הפעילות במקום.</li> </ol>	<p>זיהוי מפגע במתקן פעילות</p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. טיפול רפואי ראשוני ע"י המע"ר/החובש המלווה במידה ויש.</li> <li>2. הזעקת עזרה רפואית.</li> <li>3. יידוע רכז הפעילות ומנהל הפעילות מטעם המוסד המזמין.</li> <li>4. ביפר 33010 ועדכון רכז הנפה ואחראי בטיחות בחלוץ.</li> <li>5. פינוי החניך לביה"ח במידת הצורך (ע"י המוסד המזמין ולא ע"י רכב שלנו).</li> </ol>	<p>פציעה</p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. יש לזהות ולצפות מראש נקודות חיכוך בעלות סיכון ולהימנע לחלוטין מיצירתן. (מעבר ליד אנשים מפוקפקים וכו').</li> <li>2. באם זיהית נקודת חיכוך בעלת סיכון יש ליידע ולהזהיר את רכז הפעילות וממנו את כלל המדריכים.</li> <li>* באם בכל זאת התפתח מקרה אלימות:</li> <li>3. הפרדה (אך ורק באם לא מסכנת את החבר המתנסה!).</li> <li>4. הרחקת כל המשתתפים מהאזור.</li> <li>5. יידוע רכז הפעילות ודרכו הזעקת הגורמים הרלוונטים מהמוסד המזמין.</li> <li>6. הזעקת משטרה (ע"י רכז הפעילות ביחד עם מנהל הפעילות/המוסד המזמין)</li> <li>7. ביפר 33010 ועדכון רכז הנפה ואחראי בטיחות בחלוץ.</li> </ol>	<p>אלימות עם עובר אורח בפעילות חוץ</p>
<p><b>יום קר</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. לעשות חימום טוב</li> <li>2. לבישת בגדים חמים בסוף האימון</li> <li>3. במקרה ויש גשם- אין אימון על אספלט!!! (פעילות במבנה או תחליף במעגל)</li> </ol> <p><b>יום חם</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. לשתות הרבה במהלך האימון – הפסקה כל חצי שעה</li> <li>2. שהמאמן ישים לב על ילדים שמתעייפים</li> </ol>	<p>מזג אוויר</p>



רשימת מעקב של חניכים

מס"ד	שם	טלפון	אישור הורים	בעיות רפואיות
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

## תכנית ההדרכה

### מטרות:

1. המפגש של החניך עם "החלוץ" יהיה מפגש מחנך.
2. החניך יפגש עם פעילות ספורטיבית שבמרכז שע"ה.
3. החניך יבין, יחוה, יפעל וייתחס אל קבוצת הספורט כחלק מקבוצה בחייו.
4. החניך יחוה את המפגש הספורטיבי כמקום שמבטא את עצמו ונותן לו מרחב התפתחותי.
5. החניך יפתח עמדה ביקורתית על ההשפעות החברתיות על הספורט בארץ.
6. המאמן יהווה דמות משמעותית ומשפיעה בחיי החניכים

### קונספט

אנו מעוניינים לתת לתכנים הספורטיביים ולתכנים החינוכיים את המקום הראוי להם ולא לפגום בכל אחד מהם מתוך הרצון לראות אותם משתלבים ועל כן ראוי שיעמדו בפני עצמם. עם זאת היו תכנים ספורטיביים וחינוכיים שחשנו שהחיבור ביניהם מצמיח כל אחד מהם ומעצים את מקומו. דבר נוסף שאנו מבקשים הוא לייחד 4 תכנים חינוכיים שילוו את החניכים באימונים, תרגולים, שיחות ובכל מפגש עם המאמן המחנך. תכנים אלו יכולים להיות מובלטים באימון ספציפיים אבל צריכים להיות מושרשים בתכנית השנתית. התכנים החינוכיים הם: פרגון, חברות, אמונה בעצמי, ענווה.

### קווים מנחים לאיך נראה אימון במסגרת התכנית

- שיחת פתיחה
- חימום
- לימוד
- תרגול אישי
- משבצת תוכן ערכי\*.
- תרגול קבוצתי
- משחק תרגול
- משחק סיום
- שיחת סיכום

\* את משבצת תוכן ערכי שמנו בין תרגול אישי לתרגול קבוצתי לשם הדגמה. בכל אימון שאתם בונים הוא יכול לבוא בחלק אחר שאתם מבינים לנכון ששם נכון למקם אותו.



## אז איך עובדים עם החוברת :

### בחוברת קיים:

3 פק"לים :

- פק"ל קורדינציה
- פק"ל מבדק
- פק"ל חימום

14 אימונים

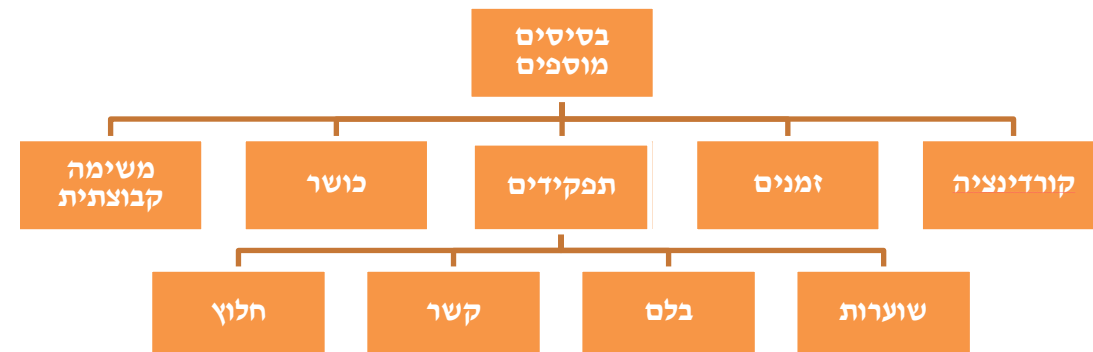
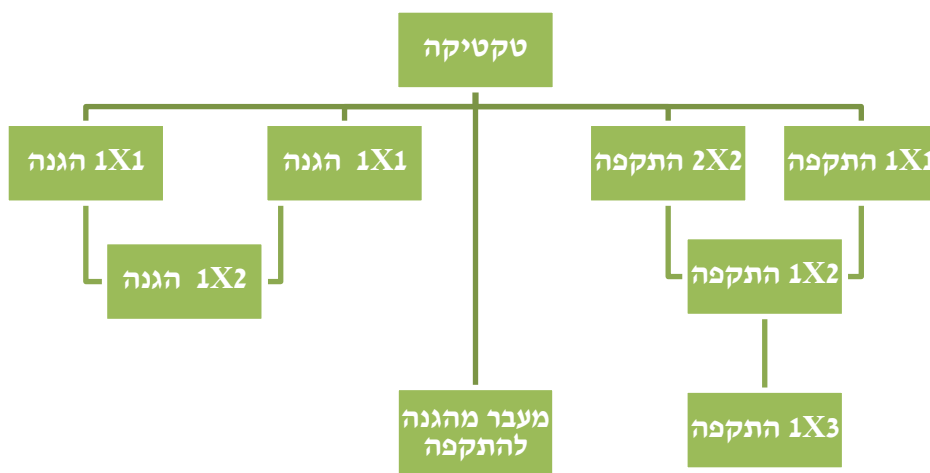
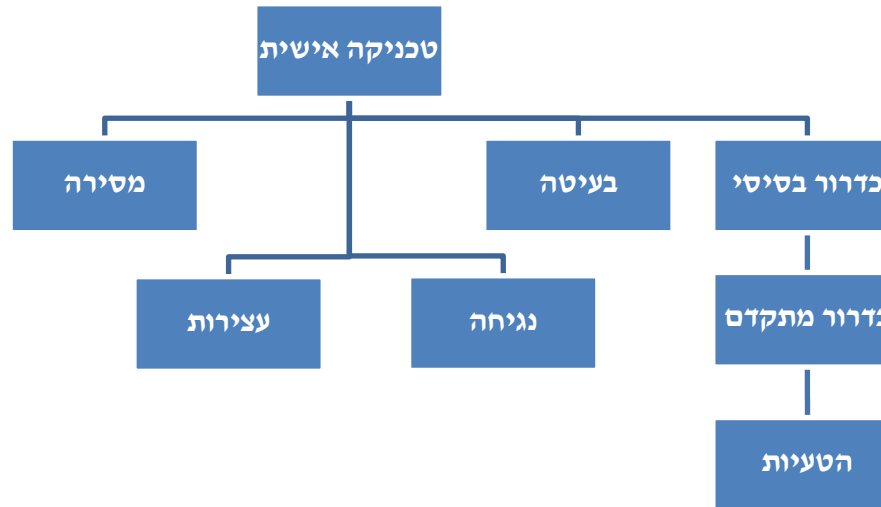
בכל אימון קיימים כל פרטי האימון (שיחת פתיחה, לימוד, תרגול, משחק סיכום, שיחת סיכום), חוץ ממה שיש בפק"לים כל מאמן בוחר להוסיף לכל אימון דברים שנמצאים בפק"ל(לפי שיקולו של כל מאמן) משמע יש לבחור לפני כל אימון מה הוא החימום שהוא עושה, והאם יש איזה שהוא מבדק שהוא רוצה לקיים או לעשות תרגול קורדינציה כזה או אחר.

בשאיפה שלכל תרגיל ילווה באיור מבהיר חוץ מהמלל שמסביר את התרגיל. התרגיל יצויר לפי הסימנים המוסכמים בכדורגל

### סימנים מוסכמים

שחקן התקפה	
שחקן הגנה	
בעיטה/ מסירה	
כדרור	
הרמה	
הכדור	
קונוס	

# תכנים ספורטיביים בכדורגל



פורמט לטבלת אימונים שנתית					
אמונה בעצמי	פרגון	חברות	ענוה	שם האימון: הקמת קבוצה	1
				תכנים:	זהות קבוצתית.
				שם האימון: שליטה בכדור	2
				תכנים:	שליטה בכדור   כדרור בסיסי
				שם האימון: מסירה ועצירה	3
				תכנים:	מסירה   עצירת סוליה
				שם האימון: 1X2 ופרגון	4
				תכנים:	1X2 התקפה   BACKDOOR   פרגון
				שם האימון: משימה קבוצתית	6
				תכנים:	משימה קבוצתית   קבוצה מנצחת ומפסידה ביחד
				שם האימון: מי רוצה להיות צ'אבי?	8
				תכנים:	תפקידים: קשר   מסירה בין 2, ראיית משחק   ענוה
				שם האימון: אני מול עצמי – משימות אישיות	9
				תכנים:	משימות על זמן   כל אחד מביא את הכי טוב שלו
שם האימון: בעיטה	10				
תכנים:	בעיטה מלאה   בעיטת יעף   אני מול עצמי				
שם האימון: תפקידים- חלוץ	11				
תכנים:	(הטעיה (לבחור אחת)   בעיטה   1X2 התקפה				
שם האימון: 2X2	12				
תכנים:	2X2 התקפה   2X2 הגנה				
שם האימון: חברות	13				
תכנים:	מה זאת חברות?   מה בין חברות וכדורגל?				
שם האימון: נגיחה והרמה	14				
תכנים:	נגיחה   הרמה				

## פק"ל חימום

למעט שיחת הפתיחה, החימום הוא תחילתו של אימון. חימום מסודר, רציני ואיכותי מעביר מסר כזה על המשך האימון שיבוא. דבר זה מחייב אותנו לחשוב גם על החימום ולא לפטור אותו בתור "מס" שצריך לשלם בתחילת האימון וגוזל לנו זמן. לחימום גם יכולת להכניס את החניכים לאווירה שאנחנו רוצים שתשרה באימון או לחילופין לתת מענה לאלמנטים שחסרים באימון (לדוג' אימון קל מבחינת סיבולת אפשר לפתוח עם חימום במאמץ עזים או אימון שיש בו פחות זמן כדור לכל ילד אפשר לפתוח בחימום שיש בו מקסימום זמן לכל ילד עם כדור) הכל בהתאם לרצון ולחשיבה של המאמן ולהכרתו עם חניכיו. מסיבות אלו החלטנו שלא לצרף לכל אימון חימום בתחילתו אלא לצייד את עצמנו בפק"ל חימום שיש בו מגוון של אפשרויות ותרגילים איתם ניתן לבצע חימום ולתת לעצמנו את החופש המדריכי להחליט מה מתאים לכל אימון שלנו. אז תזכרו: שחקן קר – הוא שחקן מנוכר. יאללה לחימום.

### 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 לצד שני של המגרש 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 בכדור אל תוך השק.
- הקפצות על הראש הזוגות/שלוש.
- 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 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 לאחורה מתגברת.
- תופשת 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 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 בדך. דגש על שיתוף פעולה בקבוצה. לתת זמן לאסטרטגיה.
- שני כלבים ועצם.

## פק"ל תרגילי קורדינציה

הקורדינציה 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. קשה להפריז בתיאור חשיבות האימון על הקורדינציה של חניכנו ועל כן ראינו לנכון להכניס אותה לחוברת העבודה. בדומה לחימום, רצינו לאפשר גמישות וחרות מחשבתית על האופן הנכון לכל קבוצה וקבוצה בשילוב מרכיבי קורדינציה באימונים. האם לקיים תרגיל אחד בכל אימון, מדי פעם להקדיש לזה חצי שעה או בכלל לעשות אימון שלם של קורדינציה? התשובה תלויה בהשקפה האישית של המאמן כמו בהבנה של האופן הנכון לחניכיו הספציפיים. להלן פק"ל קורדינציה שמנסה לפרוש משרע רחב של תרגילים.

### **סולם :**

תרגילי סולם לאורך :

- רגל רגל (ימין שמאל בתוך כל ריבוע).
- רגל רגל(ימין ריבוע שמאל ריבוע).
- רגל אחת ימין ריבוע ריבוע.
- רגל אחת שמאל ריבוע ריבוע.
- רגל אחת ימין דילוג ריבוע.
- רגל אחת 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 ריבוע ריבוע.
- רגל אחת שמאל ריבוע ריבוע.
- רגל אחת ימין דילוג ריבוע.
- רגל אחת 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 – 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** ואז לסבך.
- פעם מתחילים בימין ופעם מתחילים בשמאל – לעבוד על שתי הרגליים.

### מקלות:

תרגולי מקלות :

- תרגול אישי שיווי משקל – מחזיק מקל על כף היד כמה שיותר זמן.
- תרגול אישי שיווי משקל – מחזיק מקל על כף היד מקפיץ ותופס.
- תרגול אישי שיווי משקל – מחזיק מקל על גב הרגל כמה שיותר זמן.
- מסתובבים על מקל מטאטא במקום עשרים שניות זורקים אותו על הרצפה וצריך לדלג מעליו.
- שתי חניכים עם מקל אחד ומתמסרים איתו בצד הגוף.
- להעביר את המקל מיד ליד במהירות.
- זורקים את המקל מטאטא שהוא מאוזן למעלה וצריך לתפוס.
- מחזיקים את המקל מטאטא עם הידיים עוזבים וצריך לתפוס אותו מלמעלה.

דגשים חשובים למקלות :

- ישנה מידת סיכון בתרגילים עם מקל
- יש לתדרך את החניכים! צריך להיות זהירים.
- לדאוג להחליף ידיים פעם ימין ופעם שמאל.

### 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.
- עומדים בתוך החישוק וקופצים שני רגליים צמודות ימינה – פנימה – קדימה – פנימה – שמאלה – פנימה – אחורה – פנימה וכן הלאה כמה שיותר פעמים בדקה.



- 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.
- פרח מחישוקים – החניך באמצע ובכל שאר החישוקים יש חניכים עם כדור המאמן אומר מספר והחניך באמצע מקבל כדור והוא צריך להחזיר בנגיחה.
- פרח מחישוקים – החניך באמצע ובכל שאר החישוקים יש חניכים עם כדור המאמן אומר מספר והחניך באמצע מקבל כדור וצריך להחזיר אותו 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.

דגשים לחישוקים:

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

#### שונות:

- 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 כף, המאמן אומר רצף 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 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 ישופרו... סביר שהשחקנים ידלקו ויתאמנו על התרגיל בבית.

**חשוב מאוד:** לכתוב את התוצאות ולהסביר את הרעיון של המבדק המתמשך לחניכים על מנת לייצר להם מוטיבציה.

## תרגילים לבחירת המאמן:

1. קפיצה לרוחק מהמקום. (במקומות שיש חול בלבד אפשר קפיצה עם תנופה). לשיפור- ניתור, יציאה מהמקום ורגליים.
2. שכיבות שמיכה/ כפיפות בטן מקסי (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 לנקי 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...)
10. משפר טכניקה, משחק ראש/ רגל חלשה... סלאום בין קונוסים על זמן. (אפשר ברגל חלשה) משפר טכניקה ומהירות.
11. רגליים סטאטי להשען 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 הקורדינציה ולבצע על זמן.
13. לשלב מס' תרגילים (לדוגמא: סלאום, ריצה, ידיים, ריצה לאחור, ידיים ובעיטה לשער) באוירת מסלול מכשולים... זה כיף.

## אימון פתיחה – הקמת קבוצה

### תחרות העמקת ההכרות.

הערה: החלק הזה של האימון קורה מיד אחרי החימום אז ההתחלה שלו היא באופייה עדיין של חימום ולמעשה זה מעבר חלק מהחימום לתחילת האימון.

### חלוקה מתודית לזוגות (3 דקות)

תנועה חופשית-קבוצות (זה בדיוק כמו מולקולות רק שלדעתי זה צריך להרגיש לא תנועת נוערי אלא משהו של ספורט):

- מסתובבים בריצה קלה/הליכה מהירה בשטח סגור בין 4 קונוסים. אתה אומר קבוצות של 4 ואז צריך להתחלק לקבוצות של 4. עושים כמה סיבובים.
- דואגים שהסיבוב האחרון הוא לקבוצות של 2 או מה שידוע בשם זוגות.
- מסבירים לחניכים שבזוגות האלו אנחנו הולכים לערוך תחרות על כמה הם מכירים האחד את השני ואז מסבירים להם את שלבי התחרות השונים.

### הכרות חלק א' - מסירות מידע (15 דקות)

כל זוג לוקח כדור ונעמד במרחק של 2 מטר האחד מהשני. המטרה שלהם היא להתמסר ביניהם עם הכדור וכל פעם שאחד החניכים מוסר לחבר שלו כדור הוא גם מספר משהו על עצמו (שמות הורים, במה עובדים, תחביבים, מאכל האהוב, שנוא, סגרת טלוויזיה וכו' וכו'). נותנים לחלק הזה כ 5 דקות.

קוראים לכל השחקנים. מבקשים מהזוגות להתחלק למספרי 1 ו 2. מסדרים את הקבוצה בשורה של מספרי 1 ומאחוריה שורה של מספרי 2.

שולחים את כל מספרי 1 לסיבוב הליכה/ריצה מסביב למגרש (זמן הסיבוב צריך להספיק לאסוף תשובות מכל אחד מנציגי הזוג שבשורה האחורית). אפשר שהם רצים לצד השני של המגרש וחוזרים בהליכה (באופן הזה הם מתרחקים מהר מה שמאפשר לאסוף תשובות בלי שהם ישמעו אבל לוקח להם זמן לחזור).

שואלים את הנציגים שנשאר שאלת ידע על הנציג השני שהם אמורים להכיר מתוך החלק המוקדם של המסירות מידע.

כאשר השורה הקדמית חוזרת מאמתים את התשובות שניתנו. כל זוג שיש לו תשובה נכונה מקבל נקודה. בסיבוב הבא מחליפים בין התפקיד של מספרי 1 ו 2.

מקיימים 8 סיבובים כאלו. בסוף הסיבובים לכל זוג יש כמות נקודות מ 0 עד 8.

### הכרות חלק ב' – פנדלים (8 דקות).

כל זוג בועט פנדלים כמספר הנקודות שיש לו. כלמר זוג שענה נכון על 4 שאלות בועט 4 פנדלים וכו'. הבעיטות הן לסרוגין כך ששני נציגי הזוג בועטים מספר שווה של בעיטות.

בסופו של דבר סופרים לכל זוג כמה פנדלים הוא הכניס. הזוג עם הכי הרבה גולים מנצח ומקבל פרס שווה.

## שם והסמלה וזהות לקבוצה.

החלק האחרון של האימון הוא בחירת שם לקבוצה ויצירת הסמלה וזהות.

### חלק א' – בחירת השם. (7-8 דקות)

אומרים לחניכים שלכל קבוצה רצינית יש שם וגם אנחנו צריכים למצוא שם. מבקשים מכל חניך לחשוב על שם 1 שמוצא חן בעיניו ולכתוב אותו על מדבקה (צריך להביא מדבקות). את המדבקות אתה מדביק מדבקה על כל כדור בצורה שבה החניכים לא ידעו איזה שם נמצא על איזה כדור.

מסדרים את הכדורים בשורה מול השער כשהמדבקה פונה לכיוון השער. מבקשים מהחניכים להסתדר כל חניך מאחורי כדור כמובן בלי שהם יודעים איזו הצעה על איזה כדור. עכשיו כל חניך בתורו בועט לשאר. הכדורים שהוחטאו ההצעה שעליהם נגנזת. לוקחים את הכדורים שהובקעו, מקריאים לחניכים את ההצעות שמדבקות עליהן ואילו ההצעות שאחת מהן תתקבל. עורכים הצבעה בין ההצעות ששרדו. כמו כן, אפשר לעשות סיבובים נוספים של הבעיטות.

### חלק ב' – הסמלה וזהות. (15 דקות)

מחלקים את הקבוצה ל4. כל קבוצה קטנה תעבוד על מרכיב הסמלה וזהות אחד. רצוי לתת לחניכים להתחלק לבד על מנת שכל ילד ילך למה שהוא טוב בו/מתחבר אליו.

מרכיבי ההסמלה שעליהם נעבוד :

1. סמל/דגל לקבוצה. (יש לארגן בריסטול/בד ערבי וצבעים).
2. המנון לקבוצה.
3. פורמט לחולצת קבוצה שתוציא או.
4. לחיצת יד סודית.
5. עוד רעיונות מגניבים כיד המלך.

מסיימים לעבוד על הדברים ומציגים לשאר הקבוצה. בסוף האימון גם מבקשים מאחד הילדים לפתוח קבוצת פייסבוק קבוצתית.

### משחק סיכום. (20-25 דקות)

דגשים לשיחת סיכום :

- קבוצת כדורגל היא לא רק חבורה של שחקנים שתוקפים לאותו צד. קבוצה זה מחויבות אחד לשני, עזרה הדדית, חברות ופרגון.
- יותר חשוב לי מהנצחונות מכמה אתם שחקנים טובים זה איך אתם מתייחסים אחד לשני. זה מה שיקבע מי יהיה שחקן גדול ואדם גדול.
- מבנה אימון קבוע כולל שיחות פתיחה וסיכום באותה נקודה במגרש.

## אימון כדרור ושליטה בכדור

### חשוב לזכור!

- ✓ סבב שמות ומה נשמע?
- ✓ להקפיד על שיחת פתיחה וסיכום.
- ✓ לשתות הרבה.
- ✓ לתת הערות בונות ולפרגן למשקיעים והמשתפרים.

### תכנים ספורטיביים:

- ◀ שליטה בכדור
- ◀ כדרור

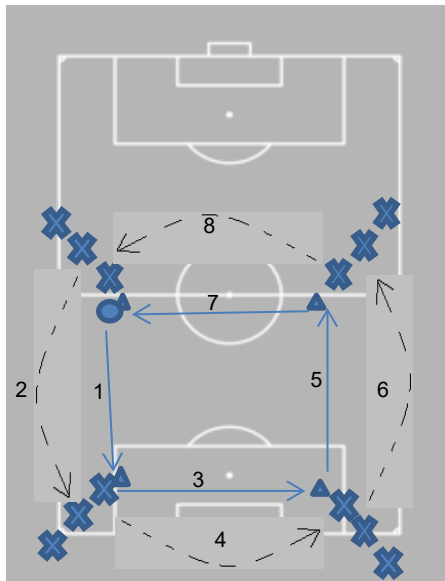
### תכנים חינוכיים:

- ◀ אחריות של היחיד על המהלך.
- ◀ שיפור הביטחון ביכולת שלי.

### דגשי שיחת פתיחה:

- חשוב להפוך את הכדרור לפעולה פשוטה וטבעית, לאט לאט.
- חצי מבט למעלה, לשמור את הכדור קרוב אליכם.
- לעשות את זה בכל מקום, בדרך הביתה, בגינה, בחדר, בשתי הרגליים.

### תרגול קבוצתי 2



<b>חימום</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. כולם עם כדור, קונוסים מפוזרים, מכדררים חופשי במגרש, בשריקה כדרור מהיר כל אחד לקונוס אחר.</li> <li>2. מעגל, כולם/חלק מכדררים, צריך להעיף את הכדור מחוץ למעגל, אפשר לשחק עם אחרון שנשאר או עם שמי שבחוץ מחליף את מי שהועף לו הכדור.</li> </ol>
<b>לימוד</b>	<p style="text-align: center;">הסבר: כדרור קרוב לרגל עם החלק החיצון/פנימי של הנעל, חצי מבט למעלה</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. קונוסים מסודרים בשני טורים, כל שחקן מכדרר עם הפנימי והחיצוני, עם החלפת רגליים</li> </ol>
<b>תרגול אישי</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. סידור קונוסים עם מרווחים משתנים, קטן-גדול, שינוי מהירות הכדרור בהתאם למרווח.</li> <li>2. כולם עם כדור, כדרור חופשי במגרש, המאמן מראה מספרים ביד שלו והשחקים צריכים לצעוק את המספר, בשריקה קורה משהו(בעיטה, מגיעים לעיגול אמצע)</li> <li>3. קונוסים מסודרים באלכסון לכיוון השער, שחקן מכדרר מהר ביניהם, ובוועט.</li> </ol>
<b>תרגול קבוצתי</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>משחק אמצע</u> – תופסת עם כדרור.</li> <li>2. קונוסים מסודרים בריבוע – תרגול מסירה, קבלת כדור, כדרור ומסירה לקונוס הבא.</li> </ol>

- 
- .1 אין שוערים או בעיטות, המטרה היא להגיע לקו האורך של השער בכדור/מסירה עם הכדור.
  - .2 משחק רגיל – כל שחקן שמקבל את הכדור חייב להיות בדיוק 3-4 שניות עם הכדור ורק אז לשחרר אותו.

**משחק**

**תרגול**

**דגשי שיחת סיכום:**

- שאל את השחקים מה הם למדו איך נכון לכדרור.
- אמור שלכדרור יש חשיבות גדולה במשחק, אך למסירה לא פחות וצריך לדעת מתי לבחור ולקבל את ההחלטה הנכונה.
- להגיד את דעתך על האימון – היה טוב, השקיעו/לא השקיעו, מה ראית שהשתפר.
- בחירת שחקן מצטיין ע"י הקבוצה/המאמן.



## מסירה ועצירה-המתכון להצלחה

**חשוב לזכור!**

✓

✓

✓

✓

### תכנים ספורטיביים:

- מסירת כדור
- עצירת כדור

### תכנים חינוכיים:

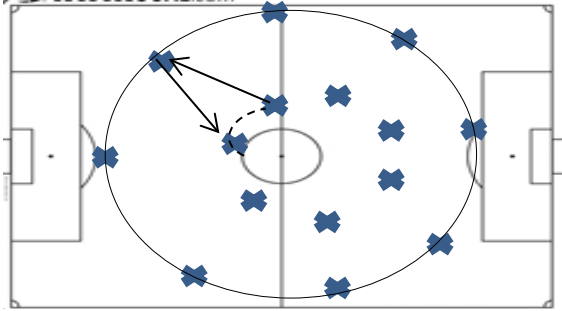
- ◀ הצלחתו של האחר היא הצלחתי שלי
- ◀ עצירה לשם התקדמות

### דגשי שיחת פתיחה:

- אף שחקן בעולם לא יכול לנצח משחק לבד. גם לא הם.
- קבוצות שמרבות למסור מוציאות יותר מעצמן (ברצלונה והטיקי טאקה).
- תשקיעו בעצירת הכדור. מסירה מעולה יכולה להתבזבז על עצירה גרועה.

<p><b>1.</b> מניחים 2 שורות של קונוסים במרחק 8 מטר אחת מהשנייה בשורה אחת עומדים לצד הקונים 2 שחקנים במרחק 5 מטר אחד מהשני ובצד השני שחקן אחד. מבצעים מסירות בין 3 השחקנים בקו ישר שהשחקן הבודד רץ לאורך הקו בין המסירות. (בהתחלה עם עצירה ואז בלי, רגל ימין רגל שמאל).</p>	<b>חימום</b>
<p><b>1.</b> רגל אחת מקבילה לכדור, רגל בועטת 90 מעלות לכדור, רגל מונפת לאחור פגיעה באמצע הכדור, עם החלק הפנימי של הרגל.</p>	<b>לימוד</b>
<p><b>1.</b> שני שחקנים אחד מול השני מתקדמים עד חצי הדרך ומוסרים לשני.  <b>2.</b> אותה העמדה רק ששחקן משאיר את הרגל באוויר בצורת T והשני מוסר לו כל פעם מדויק חמש פעמים ברציפות ואז מתחלפים.  <b>3.</b> כדי להקשות מוסיפים עמידה על קצות האצבעות.  <b>4.</b> עוברים לעבוד על הרגל החלשה (בקטנה רק חמש חזרות).  <b>5.</b> מתרגלים בזוג את העצירה. קודם כל עצירה עם הפס ואז עם החיצוני והסתה. מסירה לשחקן השני וחזרה.</p>	<b>תרגול אישי</b>
<p><b>1.</b> מעגל חיצוני ומעגל פנימי והם ביניהם מתמסרים. המעגל הפנימי זז החיצוני נשאר במקום.  <b>2.</b> עובדים בריבוע ומתרגלים מסירה ובעיקר עצירה כל פעם לכיוון אחר.</p>	<b>תרגול קבוצתי</b>

תרגיל קבוצתי 1

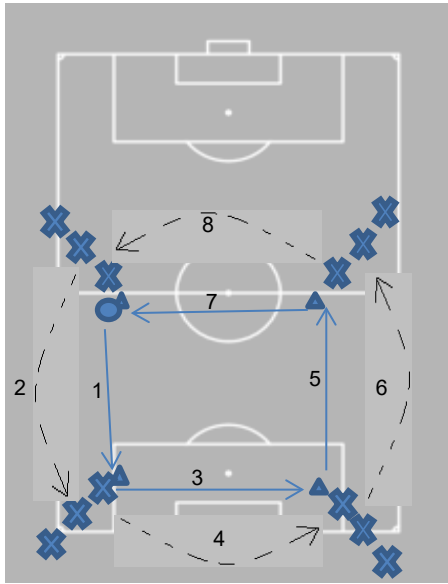


תרגיל קבוצתי 2

3. תרגיל דאבל פס לאורך המגרש + בעיטה בסוף.

**משחק**  
**תרגול**

1. 21 עם 4 שחקנים מסביב ואחד באמצע. מותר שתי נגיעות לכל שחקן
2. משחק רגיל (עם ג'וקר). התקפה "רגילה" שווה נקודה, התקפה מעל 5 מסירות 2 נקודות, התקפה מעל 10 מסירות 3 נקודות.



תרגיל קבוצתי 3

**דגשי שיחת סיכום:**

- מסירה היא אחד הבסיסים המרכזיים במשחק
- מסירה היא גם הדרך לניצחון, וגם עושה את המשחק קבוצתי כולם משתתפים, וגם מפרגן לחברים שלי.

## 1X2 התקפה ופרגון

- חשוב לזכור!**
- ✓ סבב שמות ומה נשמע
  - ✓ להקפיד על שיחת פתיחה וסיכום
  - ✓ לשתות הרבה
  - ✓ לתת הערות בונות ולפרגן למשקיעים והמשתפרים

### תכנים ספורטיביים:

- ◀ דגשים בתנועה נכונה
- ◀ לימוד דאבל פס ו- backdoor

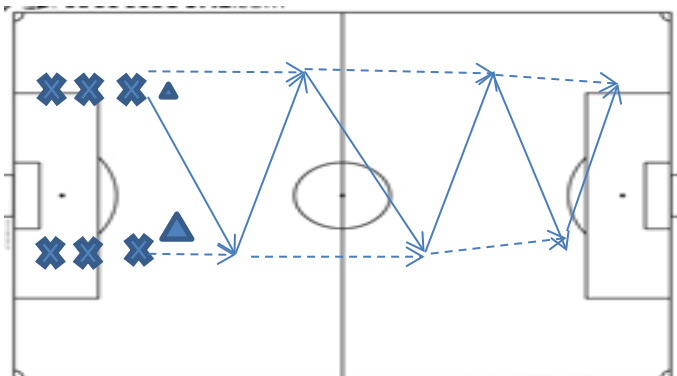
### תכנים חינוכיים:

- ◀ פרגון
- ◀ אמונה בחבריי לקבוצה

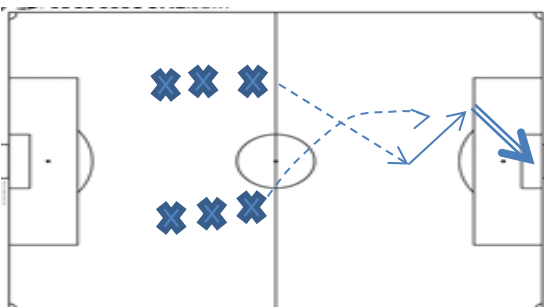
### דגשי שיחת פתיחה:

- חשוב לנצל יתרון והזדמנויות במגרש, ולדעת איך לעשות את זה נכון.
- לפעמים צריך לבעוט ולפעמים למסור, צריך לייצא את האופציות הכי טובות
- בכל מקרה יש עבודת צוות שעוזרת בהצלחת המהלכים, אם רצתי אז פינתי שטח במקום אחר

לימוד 1

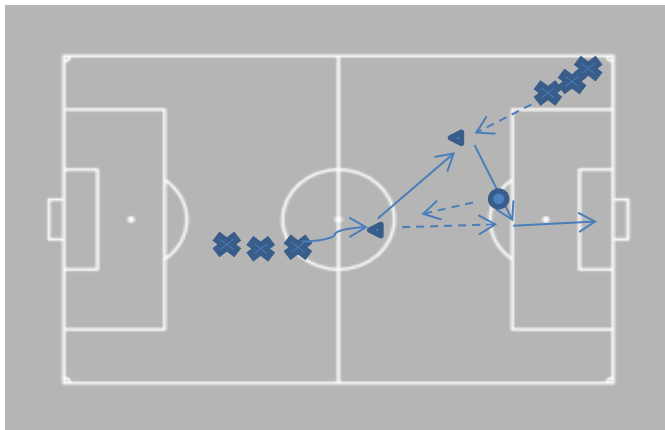


לימוד 2



	<p><b>חימום</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. שלשות, אחד באמצע, מסירות ביניהם ומתחלפים.</li> <li>2. תופסת שרשרת.</li> </ol>
	<p><b>לימוד</b></p> <p>הסבר: דאבל פס – החלפת מסירות, מחשבה על איפה השחקן השני שמקבל צריך להיות ואיך משם הוא ממשיך את המהלך בבעיטה או כדרור.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. תרגול זוגות – משחקים דאבל פסים לאורך המגרש.</li> <li>2. הסבר: backdoor – שחקן 1 עם הכדור והשני עוקף אותו מאחוריו ופותח לאחד הצדדים.</li> <li>2. תרגול זוגות – שחקן יוצא מהמקום בכדרור והשני עושה לו backdoor בסיום עם בעיטה לשער.</li> </ol>
	<p><b>תרגול קבוצתי</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. תרגול דאבל פס מתקדם – תנועה והחזרת כדור מאחורי המגן.</li> <li>4. תרגול זוגות/שלשות לבעיטה לשער מול מגן, החלטה חופשית על איך עוברים את המגן, המגן בהתחלה יותר סטטי ואז מקבל הוראה להגן באמת. הערה: לשים לב שמשתמשים בכלל הכלים שנלמדו ומגוונים.</li> </ol>

### תרגול קבוצתי 3



#### דגשי שיחת סיכום:

- שאל את השחקים מה הם למדו והאם הם יודעים להשתמש בכלים יותר טוב..
- להגיד את דעתך על האימון – היה טוב, השקיעו/לא השקיעו, מה ראית שהשתפר
- בחירת שחקן מצטיין ע"י הקבוצה/המאמן.

### משימה קבוצתית

ציוד נוסף נדרש:

- חבל אאוטדור
- (טיפוס או חבל 6
- לפחות), חבל
- ניילון לקשירת
- הקונוסים.

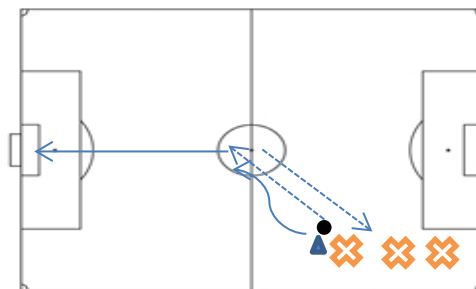
שיחת פתיחה: בכדורגל אין אני יש אנחנו! אנחנו קבוצה ויש לנו מטרה משותפת, אם מישהו אחד שמח כולם שמחים, אם מישהו אחד עצוב כולם עצובים, אם מישהו הבקיע אז כולם קופצים משמחה ולא רק מי שבעט. היום האימון שם דגש על זה, על מטרה משותפת ומשימה קבוצתית.

שמים ידיים ומישהו צועק "כולם בשביל אחד" והשאר עונים "אחד בשביל כולם".

האימון:

1. לוליין בקרקס – כולם עומדים במעגל ומחזיקים חבל ומישהו אחד הולך על החבל (דגשים: להחזיק חזק, המאמן הולך קרוב ללוליין לוודא שהוא לא נופל).
2. חימום: נותנים לכל אחד מס' וכולם צריכים לנוע ברחבי המגרש בריצה קלה ולהתמסר לפי סדר המס' – 1, 2, 3, וכך הלאה וכמובן שהאחרון מוסר לראשון, אחרי 2 דקות מוסיפים כדור נוסף ואחר כך מוסיפים כדור שלישי (דגשים: קשר עין במסירה, לא להפסיק לרוץ).
3. לחצות את המגרש משער לשער בלי שהכדור יגע ברצפה כשכל חבר מהקבוצה חייב לגעת לפחות פעם אחת בכדור (אם זה קשה מידי אפשר שזה יהיה נגיעה אחת ברצפה בין שני שחקנים שנוגעים בכדור).
4. לתלות קונוסים מהשער ועוד כמה קונוסים מתחת ולכל קונוס לתת ניקוד שונה לכל קונוס – כל הקבוצה עומדת בשני תורים מול השער והם צריכים להגיע ל X נק' ב X דקות.
5. ריצה עד לחצי ובחזרה, עד הסוף ובחזרה ב 30 שניות – כל הקבוצה צריכה להגיע ואם לא הצליחו להגיע כולם לעשות זאת שוב (דגשים: לעשות זאת ברגישות – שלא יהיה איזה ילד שמנמן שלא מצליח והוא מושפל, לסיים את הזמן שניתן כאשר שני ילדים לא הצליחו או לשקר ולהגיד שכולם הגיעו זה גם בסדר).
6. מרוץ שליחים מצטבר – כל הקבוצה בתור בקו השער, הראשון רץ בספרינט מקיף קונוס באזור החצי וחוזר לתפוס את השני והם רצים ביחד להקיף את הקונוס והולכים לתפוס את השלישי וכך הלאה, אסור לעזוב ידיים והם צריכים לעשות זאת ב X זמן.
7. \*הפסקת שתייה.
8. מיני גולף – לפזר שערים קטנים (משני קונוסים) ברחבי המגרש שליד כל שער מס' ושער סיום עם קונוסים בגודל שונה או בצבעים שונים. כל הקבוצה צריכה להעביר את הכדור בין כל השערים ב X נגיעות בכדור כשלכל שחקן מותר לגעת בתורו רק פעם אחת.
9. תרגיל קבוצתי- כל הקבוצה בתור בפנית המגרש עם כדורים, עם הפנים למגרש, הראשון עומד בחצי עם הפנים לתור ומקבל מסירה מהראשון בתור והוא מחזיר לו מסירה לאמצע המגרש בערך והוא בועט לשער ריק, אסור לבעוט מלפני קו החצי והמטרה היא לדייק בבעיטות ולהגיע ל X הבקעות ב X זמן או X הזדמנויות.

10. משחק.



תרגול קבוצתי 9

מי רוצה להיות צ'אבי הרננדז?

**חשוב לזכור**

✓ החניכים לא יהיו צ'אבי אבל  
 הוא דמות לחיקוי מאוד  
 מוצלחת. ✓

**דגשים ספורטיביים:**

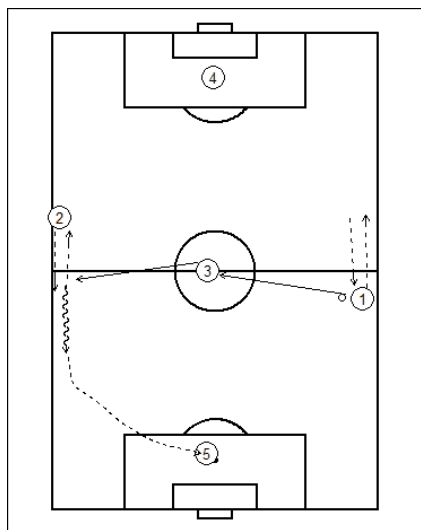
- ← שליטה במרכז המגרש.
- ← מעבר בין קישור להתקפה.
- ← מסירה בין שניים.
- ← ראיית משחק.

**דגשים חינוכיים:**

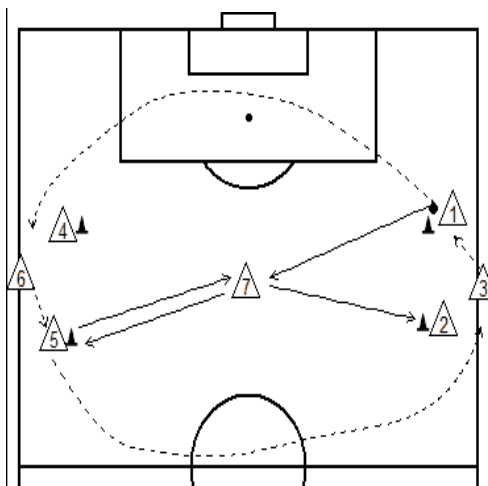
- ← ענווה
- ← קבוצה מנצחת ולא שחקן מנצח
- ← פרגון

**דגשי שיחת פתיחה:** לספר על הדמות של צ'אבי ומקומו במארג הקבוצתי (שחקן של קבוצה).

תרגיל 2



תרגיל 1



חימום

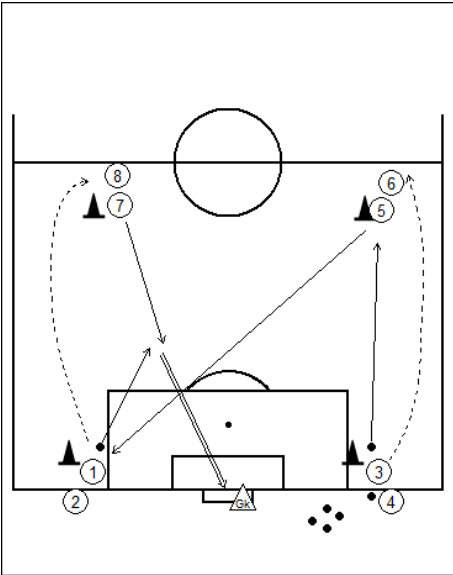
- מתחלקים לזוגות. עומדים על קו הרוחב. נעים מקו רוחב אחד לשני תוך כדי התמסרות: ריצה קלה, ריצה מתגברת, ספרינט.
- משחקים פרגונים (עידודים) רק שהכל קורה תוך כדי חימום דינאמי: ברכיים לאוויר, עקבים לישבן, ישבנים לתקרה.

עיקרי

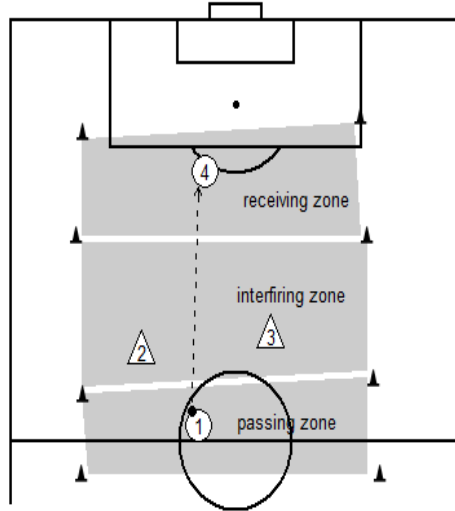
- תרגיל 1 – ממקמים את החניכים כמו בסרטוט 1. הכדור עובר מצד לצד כאשר השחקן במרכז כל פעם מקבל כדור, מסתובב ומחלק מסירה לאחד משני השחקנים שמולו ע"פ תיאום ביניהם (השחקן שהם החליטו מרים את הקונוס שלו). כל שחקן אחרי ששיחרר מסירה לשחקן ציר רץ לצד השני. אפשרי לבצע גם עם שלושה שחקנים שמחכים למסירה.
- תרגיל 2 – מעמידים את החניכים כמו בסרטוט 2. הכדור מתחיל באחד האגפים. החניך מוסר לשחקן ציר שמסתובב ומוסר בזריזות לשחקן שנע באגף השני בתנועה מתמדת בצורה כזאת שהמסירה תגיע להמשך תנועה של השחקן. השחקן באגף מקבל את הכדור תוך כדי תנועה ומגביהה לרחבה. שם יש שחקן נוסף שאו נוגח לשער או עוצר כדור על החזה ובוטט. משחררים כדור כל כמה שניות. כל 3-4 פעמים משנים מיקום לפי סדר.



תרגיל 4



תרגיל 3



- התרגיל חוזר על עצמו רק בכיוון הנגדי.
- תרגיל 3 – מעמידים את החניכים כמו בסרטוט 3. מטרת שחקן מס' 1 היא להעביר מסירה לשחקן מספר 4. מטרת שחקנים מספר 2 ו 3 היא לא לאפשר את העברת הכדור. עם הכדור הגיע מס' 4 צריך להחזיר מסירה למספר 1. אפשר לשנות את מספר השחקנים המקבלים ואת המספר השחקנים המפריעים על מנת לשנות את מידת הקושי של התרגיל.
- תרגיל 4 – מעמידים את החניכים כמו בסרטוט 4. שחקן מס' 1 מוסר אלכסונית לשחקן מס' 7. שחקן מס' 7 מגיע לכדור ובוטט בנגיעה לשער. שחקן מס' 1 נע לעמדה של מקבל המסירה. במקביל שחקן מס' 3 עושה סלאלום לכיוון הקונוס שליד שחקן מס' 5. שחקן מס' 3 עוצר את הכדור ומוסר אותו לשחקן מס' 2.

**דגשי שיחת סיכום:**

- הקשר בין השחקן לבן אדם הדוק מאוד אצל ציאבי
- ענווה היא ערך מרכזי בחייו לכן הוא מצליח כל כך טוב בתור שחקן
- משחק הכדורגל ההוא משחק קבוצתי, אבל לא רק בגלל זה אנחנו משחקים במשותף, אם נהייה חברים אחד של השני החיינו נצליח להיות יותר קבוצה בדיוק כמו ציאבי
- אנחנו משחקים כקבוצה מנצחים ומפסידים כקבוצה. זאת הגדולה של קבוצה, להיות במשותף.
- כל הכבוד לכולם!

## אימון משימות אישיות – אני מול עצמי

### דגשים חינוכיים:

#### דגשים ספורטיביים:

- ◀ כל אחד נמדד אל מול עצמו.
- ◀ החברים עוזרים להוציא אחד מהשני את הטוב.
- ◀ לא מקריאים זמנים בקול רם. כל חניך שמסיים בא לטיימר לראות תוצאה.
- ◀ יצירת מכשולים ברורים.
- ◀ כל שחקן משפר תוצאה בין ההתחלה לסוף.

#### חשוב לזכור!

- ✓ להביא טיימר
- ✓ דף מסודר למעקב
- אחר תוצאות ✓

### דגשי שיחת פתיחה: אימון השתפרות אישי. שכל אחד ישקיע את ההכי טוב שלו.

<u>חימום</u>	
<u>עיקרי</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• רצים מסביב למגרש ועושים תרגילי חימום (רגליים לברכיים, עקבים לישבן, סיבוב ידיים לפנים ולאחור, דילוגי איילה).</li> <li>• מסבירים את מסלול המכשולים:</li> <li>• עומד השחקן שתי מטר לפני השער ומטר משמאלו עם הפנים לאותו השער. מתחילים במסירה של המאמן, השחקן משתלט ומסתובב לכיוון השער השני.</li> <li>• על קו החצי (באותו הצד של ההשתלטות) ליד קו החוץ עומד שחקן שמחזיק חישוק על הרצפה. השחקן מוסר את הכדור לתוך החישוק.</li> <li>• על כיסא בקו החצי מחכה לו כדור, השחקן מוריד אותו מהכיסא ועושה סלאלום בין קונוסים ובסופם בועט לשער.</li> <li>• משם השחקן רץ בצעדי רדיפה הגנתיים אלכסוניים עד החצי ומסתובב.</li> <li>• תחנה אחרונה מחכה לו כדור על כיסא שהוא מוריד ועושה דאבל פס עם חפץ דמוי קיר ובוטע לשער. שרון נעצר בשלב הזה.</li> <li>• מבצעים את מסלול המכשולים וחניך אחד לוקח זמנים. על כל השלמת מכשול מקבלים הורדה של שנייה מהזמן. לדוגמה הצלחת למסור לתוך החישוק שווה מינוס שנייה לזמן שלך. הבעיטה לא נכנסה לשער לא קיבלת הורדה של שנייה.</li> <li>• מתחלקים לזוגות כאשר כל זוג מאמן אחד את השני בחלקים השונים של המסלול. כל כמה דקות הזוגות מתחלפים בחלק של המסלול.</li> <li>• עושים את המסלול שוב ומתרגמים מהשיפור בתוצאות.</li> </ul>
<u>מסכם</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• אם יש זמן אפשר לעשות תחרות שליחים בין שתי קבוצות על המסלול.</li> </ul>

**דגשי שיחת סיכום:** מקריאים לחניכים את הסיפור של בובר מספרו האור הגנוז על רבי זושא ומקיים איתם שיח עליו. זמן קצר לפני מותו אמר רבי זושא: בעולם הבא לא ישאלו אותי: "מדוע לא היית משה רבנו", אלא ישאלו אותי: "מדוע לא היית זושא?".

## אימון בעיטה

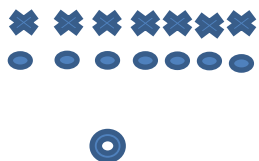
**חשוב לזכור!**

✓ לך בתור המאמן יש אחריות לשבח

✓ את המשתפרים ולא את אלה שבאו

✓ לאימון ולקבוצה עם בעיטה טובה.

### תרגול אישי 6



### תכנים חינוכיים:

- ◀ בעיטה היא חשובה אבל לא חזות הכל.
- ◀ העיקר באימון הוא מגמת שיפור.

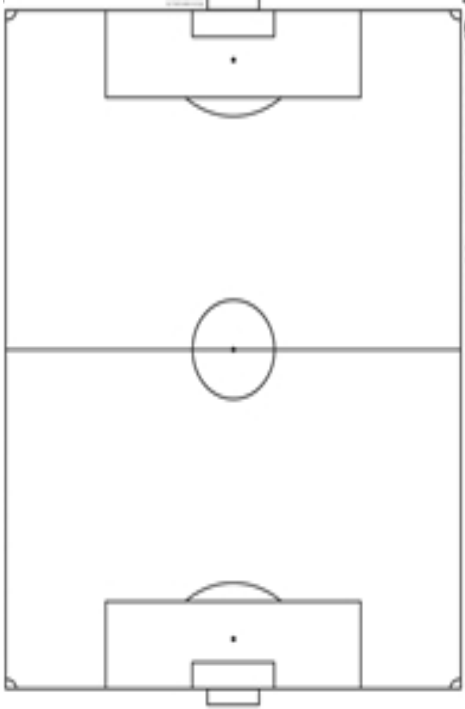
### תכנים ספורטיביים:

- ◀ דגש על לימוד ותרגול טכניקה נכונה.
- ◀ להמשיך לעבוד גם בין האימונים על הטכניקה.
- ◀ לתרגל שתי רגליים.

### דגשי שיחת פתיחה:

- הבעיטה היא "קו פרשת המים" של התקפה. או כמו ששלמה שרף קרא לזה: השפיץ של הנעל.
- 

<u>חימום</u>	<u>לימוד</u>	<u>תרגול אישי</u>
<p>1. מעגל, כולם/חלק מכדררים, צריך להעיף את הכדור מחוץ למעגל, אפשר לשחק עם אחרון שנשאר או עם שמי שבחוץ מחליף את מי שהועף לו הכדור.</p> <p>2.</p>	<p>3. הסבר והדגמה: קצות אצבעות הרגליים מכוונות לרצפה, לנעול את כף הרגל. החלק החיצוני של כף הרגל מתחת לכדור. לאחר הבעיטה למתוח את הרגל ולישר אותה לכיוון הבעיטה הרצוי. פלג הגוף העליון צריך להיות מעל הכדור, לבעיטה שטוחה הורד את הגוף לבעיטה גבוהה משוך מעט אחורה.</p>	<p>4. להתחלק לזוגות ולעמוד אחד מול השני במרחק 4 מטר. (נתחיל מתרגול באויר כי הוא קל יותר) השחקן מחזיק את הכדור בידים מתוחות, עוזב ובוטט מהאויר לפי הדגשים שלמדנו. (המאמן עובר ורואה שבועטים נכון)</p> <p>5. אותו דבר מהרצפה. (כדאי להרחיק את הזוגות אחד מהשני).</p> <p>6. כולם בשורה עם כדורים מול השער כשיש שוער בפנים, בוטטים לפי שריקה משמאל לימין (אפשרות ראשונה זה שיש חצי שמחכים מאחורי השחקנים הבועטים ואפשרות שנייה שהם בוטטים לשער השני, תלוי בכמות הכדורים).</p>



7. טורר בפנינה של המגרש עם הפנים לשער הרחוק עם כדורים, הראשון יוצא בסללום בין הקונוסים מגיע לקונוס האחרון באזור החצי ונותן פס לשחקן השני שנמצא בפנינה מול הטורר ומחזיר לו מסירה באזור נקודת הפנדל, השחקן הראשון עוצר את הכדור ובוועט לשער ואחרי זה הולך להיות מוסר, מי שמסר הולך עם הכדור לסוף הטור.
8. תחרות בין שתי קבוצות. כל קבוצה בפנינה רצה סביב קונוס שנמצא בחצי ובחזרה לשער מקבלים פס וישר בוועטים לשער. כל קבוצה צריכה לשלוח שוער לשער בצד השני. הקבוצה הראשונה שמגיעה ל-5 גולים מנצחת.

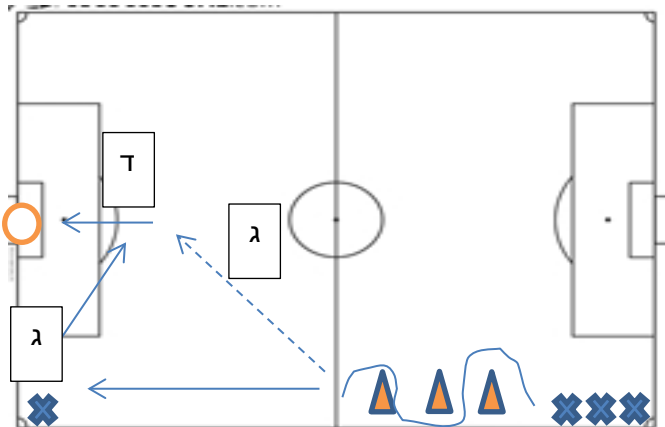
**תרגול קבוצתי**

9. משחק כאשר שער מתוך הרחבה שווה נקודה 1. שער מחוץ לרחבה שווה 3. שער מטווח גדול (יש מגרשים עם קו מקוקו שמסמן 9 מטר או על סמך העין של המאמן) שווה 5. (יאלץ אותם לבעוט הרבה)

**משחק תרגול**

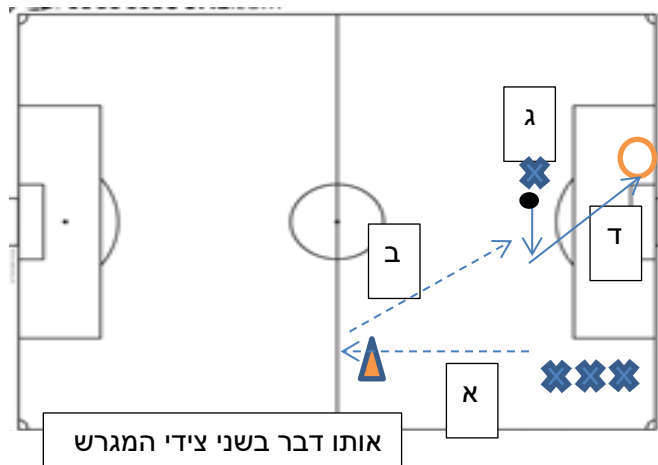
10. משחק רגיל.

**תרגול קבוצתי 7**



ב

א



### דגשי שיחת סיכום :

- בעיטה מתרגלים כל הזמן. עם פחיות, בדרך הביתה, בראש.
- שימו לב במה אתם חלשים אל טאטאו את זה, תהיו כנים עם עצמכם, ותחזקו את זה.

### תפקידים במגרש – החלוץ

#### 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.

#### תכנים חינוכיים:

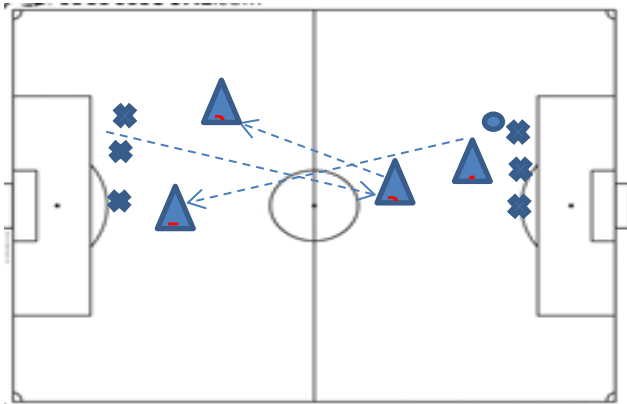
- ◀ החלוץ כציר התקפה קבוצתי.
- ◀ נחישות ופרגון.

#### 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.

<p>1. כולם עם כדור, קונוסים מפוזרים, מכדררים חופשי במגרש, בשריקה כדור מהיר כל אחד לקונוס אחר.</p>	<p><b>חימום</b></p>
<p>2. <b>תרגול חלוץ ציר</b> – חלוץ עומד עם הגב לשער בנקודת הפנדל ומאחוריו מגן סטטי. טור של קשרים ממרכז המגרש, הקשר מוסר לחלוץ שעושה סיבוב ובוטע לשער (פעם מימין ופעם משמאל) – קודם כל המאמן מדגים.</p> <p>3. <b>אותו תרגיל</b> – רק שעכשיו המגן מפריע, שולח רגל מנסה למנוע מהחלוץ לעשות את הסיבוב (פעם מימין ופעם משמאל).</p> <p>4. <b>אותו תרגיל</b> – הקשר מוסר את הכדור לחלוץ ורץ לאחד הצדדים לקבל מסירה לבעיטה (פעם מימין ופעם משמאל).</p> <p>5. <b>אותו תרגיל</b> – הקשר מוסר לחלוץ שרץ לקבל מסירה באחד הצדדים החולץ מסתובב לצד הנגדי ומקבל מסירת רוחב מהקשר ובוטע (פעם מימין ופעם משמאל).</p>	<p><b>תרגול אישי</b></p>
<p>6. <b>אימון תנועה בלי כדור וסיימת</b> – 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.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• הטורים צריכים להיות אלכסוניים מהשער ולא על דגל הקרן.</li> </ul> <p>7. <b>תרגול בעיטה בתגובה מהירה</b> – 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.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• אפשר בישיבה, בשכיבה על הגב, על הבטן וכו'</li> </ul> <p>8. <b>ים בעיטות</b> – המאמן מסדר 3-5 כדורים על רחבת ה16, השחקן עומד באמצע ורץ בין הכדורים הקיצוניים על לכדור האמצעי ובוטע את הכדורים לשער.</p>	<p><b>תרגול קבוצתי</b></p>
<p>9. <b>כדורגל</b> – מי שמכניס גול אחרי סיבוב או בהתקפה עם הגב לשער שווה 5 גולים</p>	<p><b>משחק תרגול</b></p>

תרגול קבוצתי 7



### **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.



## 2X2 הגנה

<b>חשוב לזכור!</b>
✓ <b>לשים לב מי משקיע הרבה באימון ולפרגן למשקיעים.</b>
✓
✓

### תכנים ספורטיביים:

- ◀ כדורגל מודרני מתחיל מההגנה.
- ◀ לימוד הגנה.
- ◀

### תכנים חינוכיים:

- ◀ אין תפקיד "אפור". תשקיעו בהגנה למרות שזה פחות נחשב.
- ◀

### דגשי שיחת פתיחה:

- אי אפשר לשחק בלי הגנה. מי אחראי עליה? כולם!
- יש טכניקה להגנה? כמובן!
- איך שחקן כמו וואליד באדיר הצליח לשחק ברמה גבוהה בגיל מבוגר כ"כ. קודם כל טכניקה ועמידה נכונה בהגנה.

<p>1. 2 קבוצות בשטח מוגדר, מתמסרות בתוך הקבוצה בלי לזוז 21 מסירות הקבוצה השנייה צריכה לחטוף (אפשר להוסיף עוזרים).</p>	<b><u>חימום</u></b>
<p>1. 1 על 1 הגנה. להסביר ולהדגים איך שומרים אישית על שחקן.</p> <p style="text-align: center;"><b><u>דגשים:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- עיניים על הכדור</li> <li>- לעמוד בין השחקן לשער (סוגר בעיטה).</li> <li>- לעמוד תמיד באלכסון לשחקן (מאפשר לך לנוע ולרוץ...).</li> <li>- הצד הפתוח של האלכסון תמיד מרחיק את השחקן ממרכז המגרש והשער- מבודד אותו בפינה.</li> </ul>	<b><u>לימוד</u></b>
<p>2. סידור קונוסים באלכסון. שחקן אחד מוביל את הכדור מקונוס לקונוס באלכסון. שחקן ההגנה מלווה אותו תוך כדי עמידה נכונה. בכל פעם שמוביל הכדור משנה כיוון גם שחקן ההגנה מוביל אותו לפינה אחר ומחליף כיוון. להתרכז בעמידה נכונה בלבד ללא חטיפות.</p> <p>3. <b>1*1 תרגול עם חטיפות.</b> לסדר שני טורים שעומדים אחד מול השני במרחק 10 מ'. בכל פעם יוצא שחקן מתקיף עם כדור במטרה לעבור, ושחקן הגנה במטרה לא להגן. (שחקן ההגנה לא חייב לחטוף, המטרה</p>	<b><u>תרגול אישי</u></b>

העיקרית ששחקן ההתקפה לא יעבור אותו בטווח המרחק הנתון, ניתן לתמרץ את שחקן ההתקפה להשתמש בגורם ההפתעה והמהירות שברשותו ולא להתמזמז עם הכדור).

**תרגול**  
**קבוצתי**

**4. לימוד והדגמה של עמידה נכונה ב2\*2. דגשים:**

- השחקן שקרוב לשחקן שמחזיק בכדור עומד קרוב אליו ובאלכסון שסוגר את המסירה.
- השחקן הרחוק מהשחקן שמחזיק בכדור עומד באלכסון כדי לגבות את המגן הראשון במקרה שיעברו אותו, וכדי לסגור מסיר אלכסונית בצורה טובה יותר מאשר שני שחקנים שעומדים באותו קו הגנה.

5. **מתרגלים הגנה נכונה** ברביעיות כאשר 2 שחקנים מתקיפים ושניים מגינים. הדגש הוא על עמידה נכונה והתמקמות דינמית בכל פעם ששחקני ההתקפה מתמסרים ביניהם. **לתרגל בלי לתקוף ולהגן באמת. חשוב שהמאמן יסתכל ויתקן את השחקנים.**

6. מתרגלים אותו הדבר רק בתוספת שער ושוער, כולל חטיפות ושערים. זוג שמבקיע נהיה זוג ההגנה, הזוג שנשאר בהגנה הכי הרבה זמן הוא האלוף.

**משחק**  
**תרגול**

7. **משחק 2\*2 בשערים קטנים.** (יוצר קצב טוב ומעייף, 100% תרגול)

8. **משחק לפי מספרים.** מסדרים שחקנים בכל צד של המגרש ומחלקים מספרים. בכל פעם ששחקן שומע את המס' שלו עולה למגרש ומשחק. כאשר שומע שוב יורד מהמגרש. משחק כיפי שיוצר קצב טוב, וברשותך לבחור איזה מצבים לתרגל...

#### דגשי שיחת סיכום:

- קבוצות נמדדות בהגנה.
- גם הגנה יכולה להיות כיפית. הסיפוק מחטיפת כדור או הצלת שער יכול להיות לא פחות מבישול או הבקעה.

## אימון חברות

**שיחת פתיחה:** מה הדבר המרכזי שהופך קבוצת כדורגל לקבוצה טובה? גיבוש! הדאגה והאהבה אחד לשני, האחריות אחד על השני והחיבור האורגני שנוצר בקבוצה הם מה שהופך קבוצה לדבר חזק מלוכד! האימון היום ישים דגש על הכרות וגיבוש בין החברים.

**האימון הוא תחרות זוגות.** כאשר על מנת שההתגבשות תהיה בין כל חברי הקבוצה כל 2 תחרויות מחליפים זוגות. אפשר להשתמש במתודה של שעון פגישות. מהלך האימון:

1. תחרות בזוגות – מריצה. אחד מחזיק לשני את הרגליים והשני צריך ללכת על הידיים עד לחצי ולחזור (מבחינה בטיחותית, למי שמאמן על אספלט אולי עדיף לעשות שק קמח).
2. תחרות בזוגות – כדור בין שניים בבטן והידיים למעלה, צריכים לרוץ עד לחצי ובחזרה בלי שהכדור ייפול ובלי לגעת בכדור עם הידיים.
3. כל זוג מתיישב גב אל גב על קו החצי כשאחד עם כדור עם פנים לשער והשני בלי כדור לשער השני, מול כל שחקן עם כדור יש קונוס (10 מ' בערך), בשריקה של המאמן כל זוג צריך לקום אך ורק אחד עם השני ובלי הידיים, השחקן עם הכדור צריך להקיף את הקונוס ולמסור לשחקן השני שבנתיים רץ לכיוון השני והוא צריך להבקיע לשער/שער קטן מקונוסים, הזוג הראשון שמכניס גול ניצח.
4. מתיישבים בזוגות- כל פעם המאמן נותן שאלה שצריכים לשאול אחד את השני:

- |                      |                      |                    |
|----------------------|----------------------|--------------------|
| • סרט שאהבתי?        | • כמה אחים?          | • חג אהוב?         |
| • מאכל אהוב?         | • חוג שהייתי פעם חוץ | • חורף או קיץ?     |
| • איך קוראים להורים? | • מכדורגל?           | • תאריך יום הולדת? |

# אחרי זה שואלים כל פעם מישהו אחר שאלה אחרת ואומרים להם שלכל זוג יהיה מס בעיטות פנדל לפי מס' התשובות הנכונות. זוג שענה נכון 3 פעמים מקבל 3 בעיטות פנדל. אחרי השאלות הולכים לנקודה הלבנה ועושים תחרות פנדלים.

5. העיור ועוזרו – בן זוג אחד עומד על קו השער עם כדור ועם עיניים מכוסות, בן הזוג השני עומד מעבר לקו האורך של המגרש. ברחבי המגרש מפוזרים מכשולים (קונוסים, כיסאות, תיקים, מפלצות), בשריקה של המאמן החניך עם העיניים המכוסות צריך לצאת עם הכדור ולהגיע כמה שיותר מהר לקו השער השני מבלי שיברח לו הכדור ומבלי לפגוע באף מכשול תוך כדי שבן הזוג הרואה מכוון אותו מעבר לקוויים, אם פגעתי במכשול או עף לי הכדור אני פסול והמנצח הוא זה שהגיע ראשון לקו השער השני אבל אך ורק כשהכדור ברגלו.

6. דאבל פס בזוגות ובעיטה לשער.

7. משחקונים 2\*2 עם שערים קטנים.

8. משחק רגיל.

## אימון נגיחה והרמה

**חשוב לזכור!**

✓ זה תרגול קשה. לא להפסיק לפרגן לחניכים.  
 ✓  
 ✓

### תכנים ספורטיביים:

- ◀ קבוצה עם משחק הגבהות ונגיחות משיגה יתרון עצום על קבוצה בלי.
- ◀

- ◀ יש הרבה שחקנים שמוותרים על יכולת הנגיחה ועל הרצון לשפר אותה. אל תוותרו על זה.
- ◀

### תכנים חינוכיים:

### דגשי שיחת פתיחה:

- יש "דמויות מופת" מבחינת משחק ראש: סטלמך או (פביו יורנטה) שאתם מתחברים אליו.
- מי ששם לב בשנים האחרונות מסי עובד הרבה על שיפור במשחק הראש שלו. גם השחקן הטוב בעולם מבין שזו טכניקה שהוא לא יכול לוותר עליה.

### חימום

1. מתחלקים לזוגות, קונוסים בשורה על קו החוץ וממול קונוסים 10 מטר מקו החוץ. ריצה קלה בין הקונוסים בשריקה קפיצה גבוהה עם מחיאת כף, בשרקיה השנייה כאילו עולים לנגוח. לאחר מכן אחד מהזוג רץ והשני תוך כדי הריצה זורק והשני נוגח אחרי זה מתחלפים.
2. הקפצות על הראש הזוגות\שלושות

### לימוד

המגע עם הכדור תמיד צריך להיעשות עם אזור המצח. מעת לעת, שחקן יכול להשתמש בחלק העליון של הראש כדי להקפיץ הלאה כדור מוגבה או מזריקת חוץ.

העיניים תמיד פקוחות! (לפחות עד רגע הפגיעה) וקבועות על הכדור.

פיו של השחקן צריך להיות סגור!

כדי לכוון את הכדור כלפי מטה, המצח חייב ליצור קשר עם חציו העליון של הכדור. הצד של המצח יכול לשמש כדי לנגוח אלכסונית. מרכז המצח מייצר יותר כוח.

במצב נייח, הכוח מגיע מהרגליים, עובר דרך הגב והצוואר. השחקן מניע את פלג גופו העליון אחורה ודוחף את גופו קדימה כדי לפגוש את הכדור.

**תרגול אישי**

3. שלישיות עם 2 כדורים רחוקים מטר וחצי אחד מהשני. אחד נוגח והשניים מוסרים לו לראש. לצד אחד הוא נוגח חזרה לידי של המוסר ולשני הוא נוגח לרגליו.

4. שלישיות עם כדור אחד- מרחקים של שלוש מטר. אחד מוסר לשני שנוגח לשלישי שתופס ומוסר לראשון שנוגח לשני שתופס ומוסר לשלישי וכן הלאה.

5. מעמידים שוער. שתי טורים של שחקנים מול השוער (עומדים על החצי). שחקן רץ בסלאום של קונוסים ואז המאמן ועוד שחקן זורקים לכל טור כדור לאוויר שאותו הוא נוגח. אותו תרגיל רק עם מסירות לנגיחה דרך הרצפה.

אותו תרגיל ומניחים מכשול (קונוס גבוהה) שהם צריכים לקפוץ מעליו לפני הנגיחה.

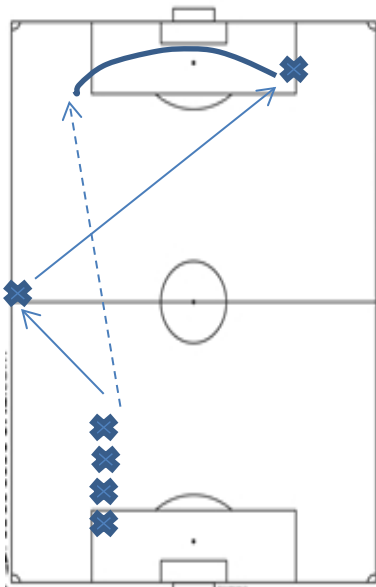
**תרגול קבוצתי**

6. טור של שחקנים באמצע (קרוב לחצי), עוד שחקן באלכסון לשער ועוד שחקן ליד הקרן. הכדור נמסר מהטור באמצע לאלכסון והשחקן באלכסון מוסר לשחקן בקרן. השחקן בקרן מגביה לשחקן הראשון.

**משחק תרגול**

7. משחקים כדורגל כאשר גול שווה נקודה. גול עם הגבעה ובעיטה לשער שווה 4. גול מנגיחה שווה 7.

תרגול קבוצתי 6



### **דגשי שיחת סיכום:**

- תמשיכו להתאמן על משחק ראש. זה לא מצריך הרבה ואפשר אפילו בבית בעדינות.
- הומוריסטי: אל תתנו לאנשים להגיד לכם ששחקני כדורגל לא משתמשים בראש.
- לפרגן לפרגן לפרגן.