

סל פעילויות לחורף



דצמבר 2015

הקבוצות העממיות



סל פעילויות לחורף

מאמנים יקרים, הגענו לחורף ומה שאומר שהרבה פעמים יהיה מזג אוויר גשום וסוער ולא נוכל להעביר אימון במגרש בחוץ וגם אם בדיוק בשעת האימון שלנו לא יורד, עדיין יכול להיות שכל המגרש רטוב ומלא שלוליות ואנחנו לא נרצה לקיים פעילות שיכולה לסכן את חיי חניכינו ובריאותם. למרות זאת, חשוב שלא נוותר על המפגש עם החניכים ועל החוויה הקבוצתית ונרצה לנצל את הזמן והסיטואציה הנתונה למפגש ייחודי ושונה עם חניכינו. לצורך כך, יצרנו בשבילכם מגוון הצעות לפעילות חלופית שאפשר לעשות בחדר/כיתה.

שימו לב! חשוב לשים לב לנקודות טורפה בטיחותיות במבנה שאתם מעבירים את הפעילות ולקחת בחשבון שהחניכים רגילים לפעילות במרחב גדול ולא קטן ומצומצם וזה יכול לזמן פציעות. חשוב לתדרך אותם לפני.

הצעות לפעילות חלופית בתוך מבנה:

מלך הטריווייה ספורטיבי – עמ' 3

לראות סרט ספורט חינוכי :

אחר	כדורגל	כדורסל	
<ul style="list-style-type: none"> קונג פו פנדה 	<ul style="list-style-type: none"> האדומות (פרק) שפיצים 	<ul style="list-style-type: none"> ספיס ג'אם לשחק כמו מייק ריבאונד 	ילדים
<ul style="list-style-type: none"> לזכור את הטיטאנים מיליון דולר בייבי קרטה קיד המרוץ לפיסגה 	<ul style="list-style-type: none"> גימי גרימבל אהבה על הדשא גול שחקי אותה כמו בקאהם 	<ul style="list-style-type: none"> המאמן קרטור עונת ההוריקן דרך התהילה 	נוער

שיחת קבוצה:

- כוחה של קבוצה ספורטיבית – עמ' 4
- תיאום ציפיות ומערכות יחסים בקבוצה - עמ' 10
- פעילות משחקי חברה מגבשים – עמ' 12
- אימון בלונים – עמ' 13
- סדנת ג'גלינג או הכנת מרגמישים – עמ' 14
- אימון קורדינציה, סולם – עמ' 15
- הכנת כדורי שוקולד – עמ' 17
- ערב של מי השורה הזאת – עמ' 18
- צילום סרט ספורט – עמ' 19
- משבצת הסמלה וזהות, בחירת שם וסמל – עמ' 20
- לימוד סימנים מוסכמים בכדורגל – עמ' 24
- אימון כוח - עמ' 25
- צביעת ציורי ספורט (לקטנים) – עמ' 26

מלכת הטריוויה ספורטיבי

אז איך עובד מלך הטריוויה שלנו?
פשוט!

כל שצריך הוא לוח וטוש מחיק (עדיף מספר צבעים של טושים אבל לא חייב)
מחלקים את הקבוצה לקבוציות של כ-4-5 חניכים בקבוצה. כל קבוצה נותנת לעצמה שם ומתחילים!
*אם המלך הטריוויה יוצא מוצלח אפשר לשחזר את ההצלחה והפעם שהחניכים מייצרים את הקטגוריות וכותבים את השאלות.
למתקדמים אפשר גם שיהיה נושא נוסף למלך הטריוויה שהוא בבחירת החניכים והם מייצרים אליו את השאלות ואת כמה שהן שוות.

נקודות	כדורגל עולמי	NBA	ספורט ישראלי	אולימפיאדות
100	הקבוצה עם הכי הרבה זכיות בליגת האלופות	זוכת אליפות ה-NBA בשנה שעברה	הקבוצה עם הכי הרבה אליפויות בכדורסל הישראלי	זוכה 100 מטר ריצה בשתי אולימפיאדות האחרונות
200	אם אני במשחק של פלרמו נגד גנואה - באיזו מדינה אני?	גדול שחקני ה-NBA?	מה שמו של הפרשן בצעק "מאיר תירגע!!! בשער הנצחון על צרפת ב1993?	השחיין שזכה בשיא של 8 מדליות זהב באותה האולימפיאדה
300	שמו של השחקן שהבקיע הכי הרבה שערים במונדיאל	הקבוצה שזכתה בהכי הרבה אליפויות בכל הזמנים ב-NBA?	באיזה ענף ספורט ישראלי הקבוצות הבכירות הינם מכבי ראש"צ, הפועל ראש"צ ואס"א תל אביב?	מי היא הזוכה הראשונה של מדינת ישראל במדליה אולימפית?
400	מי השחקן שהבקיע את השער שכונה "יד האלוהים" בפי אוהדי נבחרתו	שמו של השחקן שמופיע על הלוגו של ה-NBA?	מה משותף לשמוען גרשון, ערן זהבי ויוסי אבוקסיס?	מה מייצגות חמשת הטבעות של האולימפיאדה?

נקודות	כדורגל עולמי	NBA	ספורט ישראלי	אולימפיאדות
100	ריאל מדריד	גולדן סטייט וורירס	מכבי תל אביב	אוסין בולט
200	איטליה	מייקל ג'ורדן	אבי רצון	מייקל פלפס
300	מירוסלאב קלוזה - גרמניה	בוסטון סלטיקס עם 17	כדוריד	יעל ארד
400	דייגו מרדונה במונדיאל 86 נגד אנגליה	ג'רי ווסט	עברו לאויבת המושבעת של קבוצתם	חמשת היבשות של כדור הארץ

שיחת קבוצה על כוחה של קבוצה בספורט

מטרות

- היכרות עם קבוצות ספורט מצליחות שמאמינות שלם גדול מסך חלקיו
- הצפת הקשיים בבחירה לשים את הקבוצה מעל עצמך

למאמנת –

ברצלונה בכדורגל וסן אנטוניו בכדורסל מתחרות כל שנה על תארים ונחשבות לקבוצות מהמובילות בתחומן בשני העשורים האחרונים לפחות. הצלחתן לרוב מיוחסת לאופן משחק הקבוצתי שבו הן דוגלות. סגנון משחק השם דגש על מסירות רבות, גידול ופיתוח שחקנים צעירים, תפיסת ההנהלה שהקבוצה יותר גדולה משחקן זה אחר, שימת אופי באותה החשיבות כמו הכשרון של שחקניה ועוד הם הגורמים שמובילים להצלחתן. מטרתנו בשיחת קבוצה זו היא להכיר לחניכינו את הקבוצות האלה ואופיין, ליצור להם אתוסים מנוגדים לתפיסת "הנצחון מעל הכל" ולהעלות את הקשיים שלהם בבחירה להיות שחקנים כאלה.

מהלך השיחה –

- שואלים מי מכיר את ברצלונה/סן אנטוניו ספרס?
- מה אתם יודעים עליהם?
- למה הם קבוצות מצליחות לדעתכם?

מכירים לחניכים את ברצלונה/סן אנטוניו בעזרת סרטון מיו טיוב.

*למאמנת – אפשר גם להשתמש בכתבות שמצורפות אם אין ברקו או שרוצים להרחיב את השיחה.

- מה שמתם לב בנוגע לשיטת המשחק?
- במה קבוצה שונה מקבוצות אחרות שאתן מכירות?
- אם זה כל כך מוצלח למה כל הקבוצות לא משחקות ככה?

*למאמנת מטרתנו להפנות את תשומת לב המאמנים למשחק הקבוצתי – לכמות המסירות, לתחושה של סינרגטיות והבנה עיוורת בין השחקנים בדבר לאן כל לאחד נע עוד לפני שהוא עושה את זה.

- האם הקבוצה שלנו נראית ככה?
- למה כן, למה לא?
- במה זה קשה לשחק קבוצתי?
- בברצלונה וסן אנטוניו תמיד אומרים שלכל אחד יש תפקיד בקבוצה והוא מקבל את התפקיד על עצמו בשמחה -
- האם גם אצלנו לכל אחד יש תפקיד?
- האם כל התפקידים שווים וחשובים או שיש כאלה וכאלה?

סיכום:

מה אנחנו צריכות לעשות בשביל שלכל אחת יהיה מקום בקבוצה? על איזה דברים כדי לשים דגש?

נספחי סרטונים

סן אנטוניו ספרס

<https://www.youtube.com/watch?v=xYRM3ULxtmg> - המשחק היפה -
<https://www.youtube.com/watch?v=58dPzFDr0jg> - עשרת המהלכים הקבוצתיים -

ברצלונה

<https://www.youtube.com/watch?v=UzD1fTfxO1g> - המשחק היפה -
https://www.youtube.com/watch?v=R24406_kXmE - עשרת הגולים היפים של מסי (בשביל הכיף) -

הארץ

סן אנטוניו מוכיחה שהנאה אינה קשורה בגיל

אלעד זהבי 03.01.2013

הספרס נחשבים כבר שנים לקבוצה יעילה ומשעממת. העונה, לעומת זאת, הדבר השגרתי היחיד אצלם הוא הכדורסל המצוין

שחקנים פצועים ב-NBA לא נוהגים להצטרף למשחקי החוץ של קבוצותיהם. זו הסיבה שבחודש שעבר נשאל גרג פופוביץ' לפרש הימצאותו של קוואי לאונרד במשחק של סן אנטוניו בשארלוט. "איני יודע למה הוא כאן", ענה המאמן בנימה ששידרה כנות, "כנראה בגלל שטויות של אחווה קבוצתית וכו'. אולי בשביל לחסוך כמה דולרים ולקבל ארוחה במטוס? תלכו לשאול את הצוות הרפואי".

כמובן שאיש מהעיתונאים לא זו. כולם נשארו לשמוע את המשך הלצותיו של פופוביץ', שנדמה כי העונה הפך לכוכב של הספרס לא פחות מטים דאנקן וטוני פארקר. זה מה שקורה כשמועדון עם סקס אפיל של מגהץ הופך תוך כמה שבועות לאופוזיציה הסוררת של דייוויד סטרן.

הפרשה במסגרתה נקנסה סן אנטוניו לפני כחודש ב-250 אלף דולר, אחרי שפופוביץ' שלח הביתה ארבעה שחקני חמישייה כדי שינוחו על חשבון משחק במיאמי ששודר ברשת ארצית, רק חיזקה עוד יותר את תדמית הגורו שאינו חושש ממאום. המסר של פופוביץ' היה ברור: כמו שהליגה דואגת לאינטרסים הכלכליים שלה, הוא דואג לאינטרסים של שחקניו וקבוצתו. וזה לא עומד להיפסק, למרות העשן מהאוזניים של סטרן.

"אני חושב שזו החלטה שאקבל שוב אם אצטרף", אמר השבוע מי שהואשם על ידי הקומישינר במתן "שירות רע לאוהדים ולליגה". "קיבלנו קנס, אבל עדיין לא קיבלתי הנחיות ברורות בעניין הזה. הדאגה העיקרית שלי היא לבריאות שחקניי, במיוחד המבוגרים. כשאנחנו משחקים ארבע פעמים בחמישה לילות, אתן למישהו לנוח. אני עושה את זה כבר 17 שנים, ואמשיך לעשות זאת".

זמן קצר אחרי שפופוביץ' התנגח עם המערכת, התרחשו עוד שתי תקריות מחוץ למגרש שניערו את התדמית האפורה של סן אנטוניו. בראשונה דלפה לאינטרנט תמונה שצולמה במסיבת ליל כל הקדושים בביתו של פארקר, בה נראים הצרפתי ודאנקן מכוונים רובי צעצוע לראשו של אדם שהתחפש לשופט ג'ואי קרפורד. בתקרית השנייה ציץ סטיבן ג'קסון בטוויטר כי "מישהו צריך להשתיק את סרג' איבקה", והבטיח לעשות זאת בעצמו במשחק הבא מול אוקלהומה. הליגה קנסה אותו ב-25 אלף דולר.

מה שיפה זה שכל הסיפורים הללו לא הזיזו לספרס על הפארקט, שם מתרחש בדיוק מה שקרה ב-15 שנים האחרונות: משחק קבוצתי (25.5 אסיסטים למשחק, מקום 1 בליגה), התקפה שוטפת (105.5 נקודות למשחק, 3 בליגה) וקצב של 60 ניצחונות בעונה (מאזן 8-25, מקום 3 במערב ובליגה). "כל מה שקרה לנו זה דרמה עבור אנשים אחרים", הסביר פופוביץ' למייק מונרו מ"ספרס ניישן", "אבל אנחנו אפילו לא משוחחים על כך ולא דואגים בקשר לזה. כמו ששחקן מחטיא זריקה ופשוט ממשך הלאה, אנחנו ממשיכים בדרכנו כשדברים מתרחשים מחוץ למגרש".

מתמהיל של שחקנים זולים ויעילים עם ותיקים שנותר להם מה לתרום, סביב גרעין כוכבים שנמצאים יחד למעלה מעשור. כבר שנים דבוקה להם תווית של קבוצה זקנה, אבל אם ככה משחקים זקנים אז כל מאמן צריך לשלוח סקאוטים לבתי אבות.

הפלא האמיתי ממשך להיות דאנקן בן ה-36, שבעונתו ה-16 בליגה מצא דרך לחזור בזמן ומסתיר אותה מהאנושות. פופוביץ' מחשב את הדקות שלו בדיוק של ננו-שניות, אבל זה לא מונע ממנו להיות העוגן של סן אנטוניו בהגנה וציר מרכזי בהתקפה בדקות שהוא על המגרש. ויש 30 כאלו.

"אפילו אם הנבואה של בני המאיה היתה מתגשמת, הייתי ממשיך לצפות שדאנקן ימצא דרך לספק דאבל-דאבל על בסיס קבוע", כתב טום הברסטרו מ-ESPN, "העקביות שלו עד כדי כך מגוחכת. כדי לקבל פרופורציות, צריך להבין שזה בן אדם שכבר שיחק בליגה בזמן שסנטר דטרויט, אנדרה דראמונד, כיבה את הנרות ביום הולדתו הרביעי".

גם היריבים מתקשים לעשות מול דאנקן משהו מלבד לפרגן. כריס בוש ממיאמי הכריז עליו כ"קלאסיקה על-זמנית", בעוד כריס קיימן מדאלאס קבע כי "הוא נראה כמי שיכול לשחק בכיף חמש שנים נוספות". דאנקן, שהודה כי הוא מרגיש בריא יותר העונה, התעקש כי "קיימן לא יודע על מה הוא מדבר", אבל ממוצעים של 17.7 נקודות, 9.7 ריבאונדים, 2.5 אסיסטים ו-2.5 חסימות למשחק מרמזים אחרת.

"הוא פשוט עובד בלי הפסקה, במיוחד בחודשי הקיץ", אמר השבוע פופוביץ' ל"דאלאס מורנינג ניוז", "הוא מעולם לא היה מנתר גדול או מר מהירות, אבל יש כמה דברים, בעיקר בהגנה, שהוא עושה טוב מאי פעם. זה נחמד, כי לא אימנתי אותו משהו כמו עשר שנים. נמאס לנו להסתכל אחד על השני ואנחנו כמעט לא מדברים. אני שמח שהוא בכלל מופיע למשחקים".

דאנקן אינו היחיד שמופיע. למעשה, הוא הראשון שיודה כי פארקר (19.3 נקודות) הוא זה שסוחר את הקבוצה על הגב. לצרפתי בן ה-30, שקולע טוב מאי פעם מהשלוש ומאבד הכי מעט מאז עונת הרוקי, כבר יש שני סלי ניצחון העונה. מאנו ג'ינובילי בן ה-35 אמנם פחות יציב מבעבר, אבל עדיין תורם 12 נקודות ב-24 דקות. לא פחות מעשרה שחקנים נוספים – ביניהם דני גרין, תיאגו ספליטר, גארי ניל, לאונרד וג'קסון – שותפים מלאים לרוטציה הרחבה בליגה. כולם מגיעים לספרות כפולות בטור הדקות. "כולם שם מחפשים את המסירה הנוספת, קולעים שלשות וממעטים לאבד", אמר ביאוש מאמן קליולנד, ביירון סקוט, "יש להם הרבה ומהכל".

על השאלה במה שונה השפע הנוכחי מזה של העונה שעברה, אז התנהלה סן אנטוניו בצורה דומה עד שהפסידה לאוקלהומה הרעבה בגמר המערב, ניתן יהיה לענות רק במאי. סביר ששחזור הסדרה מול הת'אנדר יוכתר שוב כקרב של זקנים מול ילדים, אבל עם הבדל אחד: הפעם הספרס הם זקנים רעים יותר, במובן הטוב.

סודות הטיקי-טאקה

מה הופך את ברצלונה לאחת מהקבוצות הטובות בהיסטוריה? לדברי סיימון קופר, הכל מתחיל בשישה עקרונות טקטיים בסיסיים ומבריקים של פפ גווארדיולה (סיימון קופר 2012.3.4)

כולנו רואים את ברצלונה שבוע אחר שבוע. כולנו מבינים שהקבוצה הזאת מבריקה. הבעיה היחידה: אנחנו לא מסוגלים להבין למה. מה הופך את בארסה הנוכחית לאחת הקבוצות הגדולות בהיסטוריה? איך הם עושים את זה?

לפני שצוללים אל נבכי סודות ההצלחה של הקבוצה, אותם למדתי מחברי הטוב אלברט קפאלאס, שעבד במשך תשע שנים רצופות באקדמיה המהוללת של המועדון (ה"לה-מאסיה"), צריך לזכור דבר אחד חשוב: ברצלונה, בניצוחו של פפ גווארדיולה, לא גדולה כל כך רק בגלל שמשחקים בה סופרסטארים כמו אינייסטה, מסי וצ'אבי – אלא גם כי יש לה מערך טקטי אדיר, ששונה לא רק מהמערכים של כל יתר מועדוני הכדורגל בעולם, אלא גם מזה של קבוצות קודמות של ברצלונה מטרם עידן גווארדיולה. אפילו ברצלונה של יוהאן קרויף, שהוא אבי הטקטיקה הנוכחית של המועדון, השתנתה ושודרגה בשנותיו של גווארדיולה כמאמן הראשי.

פפ השווה פעם את הסגנון של ברצלונה לקתדרלה. "קרויף", אמר המנג'ר, "בנה קתדרלה. המשימה של אלו שבאים אחריו היא לשפץ ולעדכן אותה". הנה 6 מחוקי העבודה של הקתדרלה המשודרגת של גווארדיולה.

1. **לחץ אחרי איבוד כדור.** אולי המתודה הכי מפורסמת ומדוברת בשיטה של ברצלונה. לפני גמר ליגת האלופות בוומבלי במאי האחרון בין בארסה למנצ'סטר יונייטד, הגדיר סר אלכס פרגוסון את הצורה שבה הקבוצה הקטאלונית לוחצת על היריבים שלה כדי לזכות בחזרה בכדור כ"עוצרת נשימה". ברצלונה מתחילה ללחוץ ולנסות לחטוף את הכדור ממש באותו רגע שהיא מאבדת אותו. מדובר על הזמן האידיאלי ללחוץ, כיוון שהשחקן היריב שבדיוק זכה בכדור, נמצא במצב פגיע. כדי לבצע את התיקול או הבלימה הדרושים לחטיפת הכדור, היריב חייב להוריד לכמה רגעים את העיניים שלו משדה המשחק. בנוסף, ליריב דרושות בדרך כלל שתיים או שלוש שניות כדי להתאפס, להסדיר את הנשימה ואת הראייה המרחבית הטובה של המגרש. ייקח לו שלוש שניות בממוצע עד שהוא יוכל לשחרר מסירה לחבר לקבוצה שנמצא בעמדה טובה יותר ממנו. הזמן הקצר הזה הוא הרגע שבו שלושה שחקנים של ברצלונה יתקפו את היריב בחמת זעם.

2. **"חוק חמש השניות".** אם ברצלונה לא מצליחה לזכות בכדור בחזרה במשך חמש שניות מרגע שאיבדה אותו, השחקנים יבצעו נסיגה אחורה ויבנו חומה גמישת-תנועה שמורכבת מעשרה שחקנים. המרחק בחומה הזאת בין השחקן הכי קדמי (בדרך כלל מסי) לבין הבלמים מאחורה עומד על 25-30 מטרים בלבד. לכל קבוצה יריבה, מוכשרת ככל שתהיה, קשה לעבור דרך השטח הקטן הזה. הגמישות התנועתית קלה לברצלונה ומתאפשרת לה, כיוון ששחקניה מבלים את רוב המשחק כשהם קרובים מאד אחד לשני. כשצ'אבי ואינייסטה מתופקדים יחד במרכז הקישור, הם יכולים לזהות אחד את השני לפי חוש הריח. הפרקטיקה ההגנתית של "חוק חמש השניות" עובדת נהדר לבארסה: ב-29 משחקי ליגה העונה בליגה הספרדית היא ספגה 22 שערים בלבד. בשבוע שעבר בסן סירו, שחקני מילאן התחבקו לאחר שסחטו ממנה 0-0 ביתי.

3. **חידוש משחק הלחץ.** אחרי שברצלונה בונה את החומה גמישת-תנועה שלה, השחקנים שלה מחכים לרגע הנכון להתחיל ללחוץ מחדש על הכדור. הם לא בוחרים את הרגע הזה מתוך אינסטינקט, אלא באמצעות אירועים נקודתיים ומדויקים שעוזרים להם לקבל את החלטה. לדוגמא, ברגע שהכדור מקפץ קלות ליד רגל שחקן יריב, הוא חייב להוריד את הראש לשנייה או שתיים כדי להשתלט על הכדור ולאתר את מיקומו המדויק. באותו רגע הראייה המרחבית של המגרש נאבדת לו. וזה האות מבחינת שחקני בארסה להסתער עליו.

אירוע נקודתי נוסף שמאפשר לברצלונה ללחוץ גם מתוך משחק ההגנה שלה, ולא רק לאחר שהיא מאבדת את הכדור, הוא כששחקן יריב מסתובב עם הפנים לכיוון השער שלו. הפעולה הזאת מצמצמת את האפשרויות של השחקן – יותר הוא לא יוכל למסור את הכדור קדימה, אלא אם שחקני ברצלונה יאפשרו לו

מספיק זמן כדי להסתובב בחזרה. הם אף פעם לא מאפשרים. הם מתנפלים עליו אוטומטית, ומכריחים אותו למסור אחורה. ומסירות אחורה תחת לחץ הן הגורם מספר 1 בכדורגל לטעויות שמובילות לספיגת שערים.

4. "חוק 3-1". במידה ושחקן יריב מקבל את הכדור קרוב לרחבה של ברצלונה, הקטאלונים הופכים ברגע אחד ל"איטלקים". הם מפעילים את מה שהם קוראים לו "חוק 3-1": אחד מארבעת שחקני ההגנה של הקבוצה יתקרב ליריב בניסיון לתקל אותו, והשלושה האחרים ייצרו מסביב למתקל, שניים-שלושה מטרים אחורנית ממנו, טבעת אנושית. כך הם למעשה מייצרים שתי שכבות הגנה. גווארדיולה למד את השיטה הזאת בימיו כשחקן באיטליה (בברשיה ורומא). זו שיטה מאוד אפקטיבית, ומאוד פשוטה לביצוע.

5. **אין הפתעות.** רוב הקבוצות המובילות בענף מתייחסות לרגע שבו הן חוטפות כדור כרגע מכריע: הרי ברגע הזה שחקני היריב לא נמצאים בעמדות המוצא שלהם, מה שמאפשר התקפה מתפרצת זריזה והזדמנות נהדרת לכיבוש שער. לכן, השחקן שחוטף את הכדור בדרך כלל ינסה לייצר במהירות מסירת עומק לכיוון ההתקפה. היסטורית, נבחרת הולנד וברצלונה השתמשו במתודה הזאת. ארסנל ומנצ'סטר יונייטד הן דוגמאות לקבוצות שמנסות לכבוש בתוך שתיים-שלוש שניות מרגע שהן חוטפות כדורים. כל זה לא קורה בברצלונה של גווארדיולה: כששחקן של בארסה הנוכחית חוטף את הכדור, לא מצפים ממנו לעשות משהו מיוחד מיד לאחר מכן – אלא רק להעביר מסירה קצרה לחבר לקבוצה שהכי קרוב אליו במגרש. הלוגיקה מאחורי זה פשוטה: השחקן שהרגע חטף את הכדור איבד את הראייה המרחבית של המגרש ובזבז אנרגיה על פעולת החילוף. כלומר, הוא השחקן בעל הסיכויים הכי נמוכים להצליח לבצע מסירת עומק מהירה ומוצלחת, פעולה שאפילו תחת תנאים אופטימליים קשה מאוד לבצע אותה. ברצלונה, בניגוד ליתר הקבוצות בעולם, לא בונה על אלמנט ההפתעה. היא מעדיפה לחכות עוד כמה רגעים, להחזיר לעצמה את השליטה בכדור, לסדר את המערך מחדש. כולם יודעים מה היא הולכת לעשות, אבל אף אחד לא הבין עדיין איך עוצרים את זה.

6. **החזקת כדור.** אחרי שהשליטה בכדור חוזרת לרגליים של ברצלונה – היא חייבת להימשך. ולהימשך עוד קצת. החזקת כדור היא אחד המוטיבים הכי חשובים בטקטיקה של ברצלונה עוד מימי קרוויף. השקפת העולם של המועדון היא שהכדור צריך להיות ברגליים שלה ב-65%–70% מהזמן. בעונה שעברה, החזיקה ברצלונה בכדור ב-72% מהזמן בממוצע במשחקי הליגה בספרד, והעונה הממוצע עומד על כ-70%.

ההיגיון מאחורי החזקת הכדור כולל שני חלקים: הראשון נוגע לכלל האצבע הבסיסי בכדורגל, לפיו אתה לא יכול לספוג שער כשהכדור ברגליים שלך. הכלל השני: כשברצלונה מניעה כדור ללא הפסקה, הקבוצה השנייה צריכה לרדוף אחריה, מה שמפיל את היריבה מהרגליים. עד שהיריבה מצליחה כבר לחטוף כדור לברצלונה – היא מותשת לחלוטין, ומיד מאבדת את הכדור. החזקת הכדור היא מעגל הקסמים הבלתי ניתן לפריצה של ברצלונה.

עד כמה בארסה פנאטית בכל הנוגע להחזקת כדור? גם כשהוא בתוך הרחבה שלו, גם כשהוא במצבי לחץ – ג'רארד פיקה, למשל, יעדיף למסור פס קצר לחבר לקבוצה שהכי קרוב אל הכדור. פיקה לעולם לא יעניף את הכדור למעלה. כמעט בכל הקבוצות בעולם, יש לפחות שחקן אחד שתמיד רשאי להרחיק כדור באמוק: השוער. זה נובע מהתובנה (שמושרת חזק במיוחד אצל האנגלים) לפיה שוערים לא יודעים ולא יכולים למסור. לא אצל ברצלונה.

זיוזה מוריניו, הנמסס של ברצלונה, מודע לכך שגם ויקטור ואלדז משתתף במשחק הנעת הכדור של בארסה. לכן, כשריאל מדריד שלו אירחה את הקטאלונים למשחק ליגה בדצמבר האחרון, מוריניו הורה לחלוצים שלו לרדוף אחרי השוער של ברצלונה משריקת הפתיחה, בניסיון לנצל את חוסר מיומנות המסירה שלו. מסירה גרועה של ואלדז אכן הובילה לשער יתרון של ריאל 23 שניות מהפתיחה של הקלאסיקו. אבל ואלדז לא התייאש, המשיך למסור כדורים ונמנע מלהעיף אותם. ברצלונה המשיכה להניע את הכדור, והמשיכה, והמשיכה. וניצחה 3-1.

שיחת קבוצה תיאום ציפיות ומערכות היחסים בקבוצה

מטרות:

1. עיצוב התקשורת והמפגש באימונים
2. תיאום ציפיות בין החברות ובין החברות למאמן.
3. לאפשר מקום לכל אחת להגיד את דעתה ורצונה
4. הכרות ושיקוף למאמנת על מי הם החניכות ומה מצב הקבוצה, על מה צריך לעבוד ומה חשוב לחניכות שיהיה באימונים השנה.

הפעילות:

1. עושים הצגה – שתי מתנדבות שכל אחת מקבלת כרטיסיה, אחת מהם צריכה להציג פעולה על המגרש שנגמרת בהחטאה/החמצה והשנייה צריכה להציג שהיא איתה בקבוצה ומגיבה לה בצורה לא נעימה – "אוף למה זרקת/בעטת? או "איך את לא קולעת/מבקיעה אתזה?!".

2. דיון:

- למה לדעתכם היא החטיאה?
- מה היא צריכה בשביל להצליח יותר פעם הבאה?
- מה ש.... אמרה לה אחרי ההחמצה יעזור לה להשתפר לדעתכן? למה?
- מה האמירה שלה גורמת לשחקנית שהחמיצה להרגיש?

*לבוגרים יותר אפשר לעשות גם/במקום "מה לא היית אומר לשחקן אחרי החטאה?", סטייל "של מי השורה השאת?" שעומדים בשורה/מעגל וכל פעם מישהו צועד קדימה ואומר משהו.

3. ממלאים שאלון אישי פותח שנה ואחרי זה משתפים ומדברים על זה (נספח א') (השאלון נועד גם בשביל לפתוח שיחה בקבוצה וגם בשביל המאמן – להבין את מקומו של הילד בקבוצה ולהכיר אותו יותר).



אתה יכול לקרוא לי.. _____

1. סרט ספורט שאהבתי? _____

2. איזה קבוצה אני אוהד? _____

3. במה אני מרגיש שאני טוב על המגרש? _____

4. במה אני מרגיש שאני פחות טוב על המגרש? _____

5. במה חשוב לי להשתפר? _____

6. מה חשוב לי שיהיו באימונים? _____

7. מה חשוב לי שיהיה בקבוצה בכללי? _____

8. רעיונות למסורות קבוצתיות: _____

9. דרג מה הכי חשוב לך מהשנה הקרובה:

שיהיה כיף

להיות שחקן טוב יותר

שנהיה קבוצה מנצחת

10. מה אני רוצה לעשות עוד 10 שנים? _____

11. מעצבן אותי/מפריע לי ש... _____

12. מה אני מצפה מעצמי (ביחס לקבוצה ולאימונים)? על מה אני צריך להתמודד/להתאמץ? _____

13. מה אני מצפה מחברי הקבוצה שלי? _____

14. מה אני מצפה מהמאמן שלי? _____

15. איך הייתי רוצה שיגיבו לי אחרי פעולה טובה שעשיתי על המגרש? _____

16. איך הייתי רוצה שיגיבו לי אחרי החטאה או פספוס? _____

החטאתי מעל 9,000 זריקות בקריירה שלי. הפסתי כמעט 300 משחקים. ב-26 הזדמנויות סמכו עלי לקחת את הזריקה המכרעת במשחק.. ופספסתי. נכשלתי שוב ושוב בחיי וזו בדיוק הסיבה להצלחתי.

- מייקל ג'ורדן -

פעילות משחקית – גיבוש וכיף

1. היפ-הופ:

מעגל כיסאות, כל אחד עומד מאחורי כיסא ומחזיק אותו כשהכיסא נשען על הרגליים הקדמיות בלבד, כשהמאמנת אומרת היפ זזים ימינה והופ שמאלה, המטרה להצליח לתפוס את הכיסא לפני שיפול, אחרי זה להוסיף היפהופ שזה סיבוב שלם במקום.

2. כדורגל סיני:

מעגל, כל אחד עם רגליים פסוקות, כל נעל נוגעת בנעל של החבר ליד, מתכופפים עם הגב ולא עם הברכיים ומנסים להכות בכדור ספוג שנע בתוך המעגל ולהכניס את הכדור לתוך הרגליים של אחד מחברי הקבוצה.

3. ים יבשה:

המאמנת צועקת ים – קופצים לים, המאמנת צועקת יבשה קופצים ליבשה, כמובן שרצוי לבלבל ולהכניס אפקטים לפי יצירתיות המאמנת.

4. להעביר חישוק במעגל:

מעגל ידיים של הקבוצה כאשר יש חישוק מושחל במעגל, הקבוצה צריכה לנסות להעביר את החישוק סיבוב שלם בלי לשחרר את הידיים.

5. עידודים:

מסתובבים בחדר וכאשר נתקלים במישהו משחקים איתו אבן נייר ומספריים, אם הפסדתי אני צריך לעודד אותו בקול רם (לקרוא בשמו בחוזקה הרבה פעמים) עד שהוא מפסיד למישהו אחר ואז אני עובר לעודד את מי שהוא הפסיד לו, אם ניצחתי הוא מעודד אותי ואני ממשיך להתחרות עד שאני מפסיד או מנצח את כולם.

6. הרוח נושבת:

כולם יושבים במעגל כיסאות כאשר יש כיסא אחד חסר ומישהו באמצע, הוא צריך להגיד משהו על עצמו, לדוג': "הרוח נושבת על כל מי ש.. אוהב לאכול דגים" וכל מי שאוהב דגים חייב לקום ולנסות לתפוס מקום, מי שלא מצליח לתפוס מקום נעמד באמצע ואומר גם כן.

7. חווית הצלחה:

שלושה ילדים מתיישבים עם גבם ללוח, על הלוח כותבים שלושה ספורטאים מוכרים ועלהם לשאול את שאר חברי הקבוצה שאלות של כן ולא וכך ולגלות מי הספורטאי שרשום מאחורי גבם, לכל אחד 40 שניות.

8. פתקיות ספורט:

כל אחד רושם שלושה דברים שקשורים לספורט בפתקים נפרדים, שמים בכובע, מתחלקים לזוגות וכל זוג בתורו צריך לבחור אחד שמוציא פתק ואחד שמנחש, מותר להגיד הכל חוץ ממה שכתוב בפתק, לכל זוג 40 שניות.

9. דג מלוח ענפי ספורט:

כולן צמודות לקיר, אחת סופרת 1,2,3, שאר חברות הקבוצה צריכות לנסות להתקדם לקיר של הסופרת בלי שיראו אותן זזות, אך עם הסופרת מסתכלת הן צריכות להעצר בתנוחה של ספורטאית מענף כלשהו ואם הסופרת שואלת היא חייבת להסביר איזה ענף ומה היא עושה.

10. הרצל אמר:

כולם עושים את מה שהרצל אמר, אם הרצל אמר לקפוץ אז קופצים אם סתם מישהו אמר לקפוץ לא קופצים, לבלבל ולארגר ולעשות את זה אקסטרימי וממריץ.

אימון בלונים

1. כדורעף בלונים:

מתחלקים לשתי קבוצות, בין הקבוצות מפריד ספסל/מס' כיסאות/חבל, כל קבוצה צריכה שהבלון יגע ברצפה בצד של הקבוצה השנייה. בשלב מאוחר יותר אפשר להוסיף עוד בלון.

2. מלחמת בלונים:

מתחלקים לשתי קבוצות, שמים על ספסל באמצע מלא בלונים ובשריקה של המאמן צריכים שכמה שיותר בלונים יהיו בשטח של הקבוצה השנייה באמצעות נשיפות מהפה בלבד.

3. כדורסל בלונים:

קבוצה נגד קבוצה, לכל אחת יש נציג שנמצא בצד השני על כיסא ועושה עם ידיו סל, חברות הקבוצה שלו צריכות להתמסר בנהן ולקלוע את הבלון לסל האנושי.

4. הקפצת שלושה בלונים ביחד:

להקפיץ, עם כל חלק שרוצים בגוף, שלושה בלונים בו זמנית במשך דקה שלמה בלי שאף בלון ייפול על הרצפה.

5. 21 עם בלונים:

כל הקבוצה צריכה להתמסר 21 פעמים בלי נגיעות כפולות ובלי ידיים.

6. השורד האחרון:

לכל אחד יש בלון ביד, בשריקה של המאמנת החניכות צריכות לפוצץ לאחריים את הבלונים ותוך כדי לשמור על הבלון שלהן מנופח.

7. הבלון שלי:

כל חניכה מקבלת בלון וטושים והיא צריכה לצייר עליו פרצוף, לתת לו אישיות ולהמציא לו קורות חיים ספורטיביים ואחרי זה לספר לקבוצה על הבלון הספורטיבי שלה.



סדנת ג'אגלינג ו/או הכנת מרגמישים

לימוד ג'אגלינג:

*מכינים מראש משפכים מבקבוקים חתוכים (משפך אמיתי לא עובד).

*מכינים מראש שלושה כדורים לדוגמא

1. כל חניך מקבל שלושה בלונים

2. מתחילים להכין כדורי ג'אגלינג:

- מלבישים את הבלון על פיית הבקבוק החתוך
- שמים חול/קמח ודוחפים קצת עם האצבע
- מוציאים את המשפך
- קושרים את הבלון

3. כשלכל חניך יש שלושה כדורים מתחילים ללמד לעשות ג'אגלינג:

- מחזיקים שני כדור, כל אחד ביד אחת ואת השלישי מניחים בצד.
- מתחילים לזרוק מהיד החזקה בקשת ליד השנייה, ברגע שהכדור מגיע לשיא גובה שנייה לפני שהוא מתחיל לרדת משחררים את הכדור ביד החלשה לעבר היד השנייה בקשת.
- רק כאשר מצליחים כמה פעמים להעביר את שני הכדורים ממשיכים לכדור השלישי.
- אוחזים ביד החזקה שני כדורים וביד החלשה כדור אחד
- בדיוק כמו מיקודם זורקים כדור בקשת מהיד החזקה ליד החלשה ובשיא גובה זורקים את הכדור שביד החלשה ליד החזקה ותופסים.
- אם הצלחנו לעשות זאת בשתי מסירות ממשיכים לשלוש מסירות וכך הלאה, בדיוק לפי השיטה של המסירה הקשתית מיד ליד ולשחרר את הכדור השני בשיא הגובה.

ציוד: בלונים, בקבוקים חתוכים, קמח (אם אין חול), שקית זבל.

הכנת מר גמיש:

*אם החניכים קטנים מידי בשביל הג'אגלינג או לא מצליחים.

*מכינים מראש משפכים מבקבוקים חתוכים (משפך אמיתי לא עובד).

*מכינים מראש מרגמיש לדוגמא.

1. בלון לכל ילד לפי הצבע שהוא רוצה

2. מלבישים את הבלון על פיית הבקבוק החתוך

3. ממלאים את הבלון בחול/קמח

4. מדביקים לו עיניים, אף (פונפון), שיער חוט צמר ומציירים לו פה

5. מעניקים לו שם!

ציוד: בלונים, בקבוקים חתוכים, דבק פלסטיק, פונפונים, עיניים זזות, חוט צמר, קמח (אם אין חול), שקית זבל.



אימון קורדינציה עם סולם

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.

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 רגליים ריבוע ריבוע.
- קפיצות שתי רגליים דילוג ריבוע.
- שתי רגליים – ריבוע קדימה – ריבוע אחורה – ריבוע אחורה – ריבוע ימינה וכן הלאה.
- שתי רגליים – ריבוע קדימה – ריבוע אחורה – ריבוע אחורה – ריבוע קדימה – 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.

משחקונים נוספים שאפשר לשחק עם הסולם:

- כמו משחק הכיסאות רק שצריך לרוץ מסביב או לתופף בצידי החדר עם הרגליים ובשריקה לתפוס ריבוע.
- ים יבשה (עם משבצות הסולם מספיקות לכולם).
- לקלוע אבן קטנה/כדור נייר לריבוע הראשון, לדייק בדיוק בתוך הריבוע- נכנס ויצא נחשב לאי הצלחה,, מי שהצליח עובר אחרי זה לריבוע השני והרחוק יותר וכך הלאה.

הכנת כדורי שוקולד

*אפשר להתחיל את הפעילות ב"חפש את המצרכים" שהחניכים צריכים למצוא את המצרכים שאתם החבאתם מראש ורק אחרי זה להכין או להרכיב פאזל של המתכון להכנת כדורי שוקולד.

מצרכים ל-30 כדורים

גרם ביסקוויטים פתי בר 200
כפות סוכר 10
כפות קקאו 5
כפות חלב 7
כפית תמצית וניל 1
גרם חמאה או מרגרינה 100

תוספות לציפוי

סוכריות בצבעים שונים / קוקוס טחון

אופן ההכנה

-לפורר את הביסקוויטים עד כמה שניתן לקערה גדול
-להכניס את הביסקוויטים, סוכר והקקאו ולערבב
-להוסיף את החמאה / מרגרינה, חלב ותמצית וניל ולערבב היטב עד שכל החומרים התאחדו ואין גושים
-ליצור כדורים קטנים ולגלגל בתוספות השונות: סוכריות / קוקוס ועוד
-לסדר במגשים
-אפשר לשים קצת במקרר שיתקשה ואפשר פשוט לזלול ולהנות!



ערב של מי השורה הזאת?

1. זורקים לשני מתנדבים סיטואציה לאוויר והם צריכים לשחק אותה כשכל פעם שמוחאים כף הם מוציאים משפט ודוחפים אותו לסיטואציה
 2. זורקים שוב סיטואציה ושלושה מתנדבים צריכים להציג שאחד שוכב אחד עומד אחד יושב ולהתאים את עצמם למה שקורה ולשיחה
 3. נותנים לזוג חפץ והם צריכים למצוא לו שימושים חדשים ולא רגילים- תמצא ארבעה חפצים שאפשר לעשות אתם עוד שימושים מצחיקים
 4. זורקים לשני מתנדבים סיטואציה שהם משחקים אותה בפנטומימה ושניים אחרים מתרגמים מה שהם עושים
 5. זורקים סיטואציה לשני מתנדבים ומותר להם לדבר רק בשאלות.
 6. זורקים סיטואציה לשני מתנדבים ומותר להם לדבר רק לפי הא, ב, ג.
 7. שלושה מתנדבים צריכים לספר סיפור כשכל פעם אחד אומר מילה אחת רק
 8. שלושה נציגים, הם צריכים להציג סיטואציה שלאחד מותר להשתמש במילה אחת, לשני שלושה מילים רק ולשלישי שמונה מילים.
 9. פינת הבישול – אחד מבשל ומציג ומלמד את הקהל והשני הוא הידיים שלו והם צריכים לנסות להתאים את עצמם אחד לשני
- *עדיף שהסיטואציות יהיו מעולם הספורט.



צילום סרט ספורט

כאן המקום של החניכים להיות יצירתיים ומשחקיים ולהתנסות בתפקידים שונים המבטאים חופש, דמיון ויצירה. מתחילים כולם ביחד כקבוצה ולאחר מכן מתחלקים לתפקידים ובסוף מצלמים, המאמנת לוקחת הביתה את מה שצילמו, עורכת ומציגה באימון הבא/בערב קבוצה/מסיבת סוף שנה את הסרט שנוצר.
*בחלק מהקבוצות אפשר לכתוב על פתק תפקיד ושהם ישלפו ובחלק מהקבוצות שהם יבחרו, לפי היכולת של החניכים בעיניכם. כל חניך מקבל פתק עם התפקיד והגדרת התפקיד והאחריות שלו.

הפעילות:

1. כתיבת תסריט כקבוצה (תכתוב על בריסטול גדול

2. הכנת "הבמה" והתפאורה

3. חלוקת תפקידים:

- במאי – אחראי על השחקנים, על העמדה, על אופן ביטוי התסריט
- צלמים – אחראים על לצלם את הסרט באופן הכי איכותי
- שחקנים – אחראים לשחק את הדמויות מהתסריט שכתבה הקבוצה
- א.תלבושות וציוד – אחראים לעצב את התלבושות לשחקנים ולארגן את הציוד הנדרש בתסריט

4. מצלמים את הסרט!

5. המאמנת או אחת החניכות עורכת בבית.



פעילות הסמלה וזהות

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 הלוח 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 שידועות 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 שידוע לצייר יפה שיצייר קווי מתאר של הסמל על בד סקראצ'י (אפשר להעזר במקרן).
 - המנון מורל – ממציאים מורל/המנון קבוצתי וכותבים אותו על בריסטול, אם יש זמן בסוף מלמדים את כולם אם לא באימון הבא.







Store No: 1662160





acmilan.eps



acroma.eps



atalanta.eps



barcelona1.eps



bayernm.eps



benfica.eps



bocajuniors.eps



bordeaux.eps



cskamoscow.eps



deportivo.eps



empoli.eps



espanyol.eps



fcporto.eps



fiorentina.eps



intermilan.eps



leverkusen.eps



lyon.eps



marseille.eps



olympiacos.eps



palermo.eps



panionios.eps



realmadrid.eps



sevilla.eps



valencia.eps

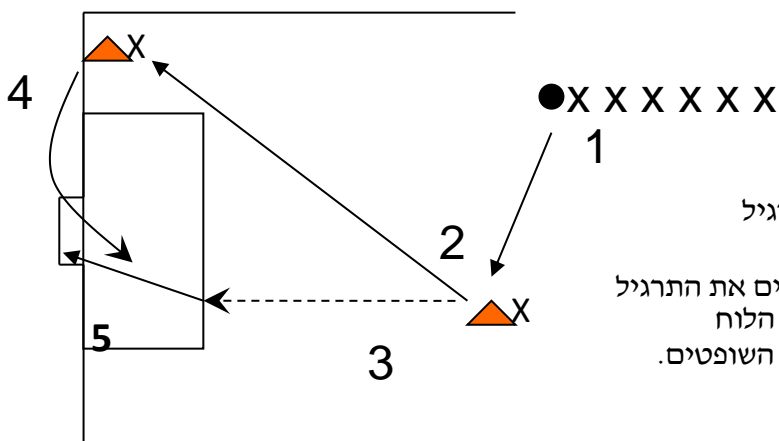
לימוד סימנים מוסכמים בכדורגל

"ישראל שפה קשה, אך כדורגל דיברו כולם", אמיר בן פורת. משבצת זו באה ללמד את חניכינו את שפת הכדורגל, את הסימנים המוסכמים, אם חניכייך יכירו את הסימנים את, המאמנת, לא תצטרכי להשקיע כל כך הרבה מילים מחשבה וזמן על ללמד תרגיל חדש או טקטיקה חדשה, אלא רק לקחת אותם ללוח מחיק ולהראות להם את השרטוט שצירת.

1. חשוף פלקט או צייר על הלוח את המקרא הבא:

●	כדור
O	שחקן הגנה
X	שחקן התקפה
←	מסירה/בעיטה
- - - - - ←	ריצה ללא כדור
~ ~ ~ ~ ~	כדור
↪	מסירה קשתית
▲	קונוס
1/2/3/4	סדר התרגילים

3. שרטט את התרגיל על הלוח ואמור להם להסביר לך את התרגיל:



4. תרגול: כל פעם מישהו עולה וצריך לשרטט תרגיל על הלוח ושאר החניכים צריכים לנחש.
5. תחרות בין שני חניכים – המאמן מסביר במילים את התרגיל והחניכים מתחרים בנהם מי משרטט את זה על הלוח יותר מהר ובצורה יותר מדויקת, שאר החניכים השופטים.

אימון כוח

מטרות:

- לחזק את הגוף ולעשות אימון שעובד על היכולת האנאירובית של החניכים
- לתת לחניכים ארסנל תרגילי כושר שאפשר לעשות בתוך מבנה ולא חייבים לצאת החוצה בשבילם
- לעשות אימון כוח שהוא גם משחקי וחברתי

גוף האימון:

תרגילים שעובדים על שרירי הרגליים - הארבע ראשי, פושטי ירך, מקרבי ירך, עכוז, שריר התאומים, סוליה:

- **מרוץ שליחים צפרדעים** – שתי קבוצות או שלוש (תלוי בגודל הקבוצה) בטור וכל פעם הראשון יוצא בקפיצות צפרדע עד לקיר וחוזר בקפיצות צפרדע, נותן כיף לבא אחריו ואז הוא יוצא.
- **סקוטים על הקיר** – נשענים על הקיר עם הגב ומכופפים את הברכיים כאשר הגב נשאר צמוד לקיר (סקווט), האחרון שנשבר מנצח או משימה קבוצתית להישאר שתי דקות בלי להישבר.
- **קפיצות לגובה** – כל אחד מקבל חתיכת דבק נייר, הוא כותב את השם על הנייר וצריך לקפוץ כמה שיותר גבוה ולהדביק על הקיר, עושים סיבוב נוסף וכל אחד צריך להדביק הפעם יותר גבוה ממה שהוא הצליח בסיבוב הראשון.
- **תיפוף עד השש** – כולם במעגל/שורה מתופפים במקום עם הרגליים במהירות, תוך כדי המאמנת מעבירה קובייה גדולה בין החניכים וכל פעם הם צריכים לזרוק ולקוות שייצא "6", רק אם הצליחו הם יכולים להפסיק ולנוח ל-30 שניות ואז יוצאים לעוד סבב, אם לא הצליחו ממשיכים לתופף.

תרגילים שעובדים על שרירי הבטן – ישר בטני, אלכסונים:

- **כפיפות בטן במשותף** – מתחלקים לזוגות, לכל זוג כדור/חפץ אחר עם משקל, יושבים על התחת אחד מול השני במוכנות לכפיפות בטן, אחד עולה מהרצפה עם הכדור לכפיפת בטן ומעביר לבן זוגו את הכדור, בן הזוג מקבל את הכדור, יורד לכפיפת בטן ומעביר גם כן את הכדור. 20 העברות כדור מאחד לשני, נחים 30 שניות ועושים שוב.

תרגילים שעובדים על שרירי פלג גוף עליון – חזה, דלתא, טרפז, תלת ראשי, דו ראשי:

- **הישרדות** – נשארים בזוגות, כל זוג צריך לעמוד ולהחזיק ביחד כדור מנצח כאשר המרפקים נעולים והידיים מקבילות לרצפה, הזוג האחרון שנשאר במצב זה מנצח. עובד על שריר הדלתא (כתף).
- **קרב סרטנים** – כולם במצב סרטן על הרצפה ומסים לגרום לשאר החברים ליפול על התחת באמצעות זה שיפילו להם יד אחת (אסור לבעוט!). עובד על התלת ראשי – יד אחורית.
- **גשר אנושי** – תחרות בשתי קבוצות, כל קבוצה צריכה לעמוד בשורה, שכתף נוגעת בכתף וליפול למצב 2 (מצב שכיבת סמיכה), כך שנוצר גשר אנושי, ברגע שהמאמנת מזניקה הראשון בשורה צריך לגלגל כדור בתוך כל הגשר וישר לקום לרוץ לסוף הגשר ולשכב בחזרה במצב 2 כדי שהכדור גם יעבור מתחתיו, הוא מקבל את הכדור ומוסר בחזרה לתחילת הגשר, עכשיו הראשון בשורה זה חניך אחר, הוא מקבל את הכדור ומוסר בדיוק כמו קודמו, הקבוצה הראשונה שמשלימה סיבוב שלם מנצחת. עובד בעיקר על החזה אבל גם על התלת ראשי והדלתא.
- **עושים תמונה קבוצתית** – מצטלמים כשרירינים עם פרוץ קשוח ומאיים ואתרי האימון ישר שולחים אותה לכל הקבוצה אם המשפט "קבוצת _____ כל הכבוד על האימון כוח! תנוחו, תעשו מתיחות ותאכלו כמו שצריך, ניפגש ביום _____ לאימון". עובד על שריר ההסמלה וזהות וגם קצת שריר השיווק והיח"צ.

דפי צביעה :

