

מתמסרים לטוב



חוברת הדרכה לפעילות



תודה שבחרת להתנדב, להשקיע ולתת מכל הלב!

הכנו לך חוברת ובה מופיעים מערכי שיעור שונים והפעלות ספורטיביות המותאמות לקבוצת נוער

בחוברת זו מרוכזים לשימושך:

- תרגילי חימום
- 5 אימוני כדורגל
- 4 אימוני כדורסל
- אימון יוגה

**** בערכה הנלוות נמצא ציוד הספורט עבור כל סוגי ההפעלות**

רשימת הציוד הכלול בערכה:

- סולם קואורדינציה
- גומיות התנגדות
- חבלי קפיצה
- קוביות יוגה
- מזרני ספורט
- כיפות סימון
- משאבה לניפוח כדורים
- כדורגל
- כדורסל

מזמינים אותך להתמסר לטוב!
עמותת רוח טובה מקבוצת אריסון

חימום

חימום עם כדור:

- העברת הכדור בפסים בזוגות חופשי על המגרש
- ריצה קלה עם כדור\ קונוס בידיים
- ריצה, זריקת כדור ותפיסתו בניתור
- תופסת עכברים עם כדור 1. ניתן להציל משתתף רק ע"י מעבר כדור בין הרגליים

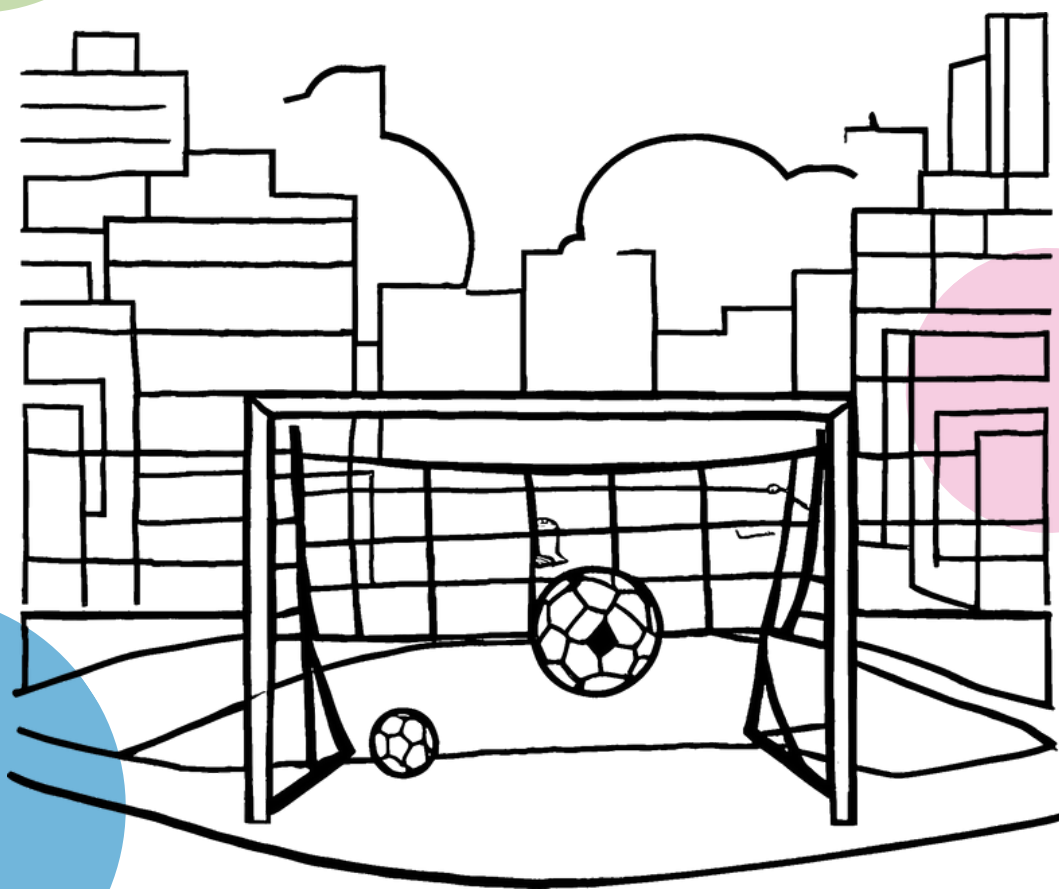
חימום בלי כדור:

- תופסת- עם מתיחות דינמיות: ברכיים לבטן, עקבים לתחת, הליכה מהירה
- לסמן 3 נקודות בקו ישר עם קונוסים- ריצה בינונית לנקודה 2, ריצה קלה חזרה לנקודה 1, ריצה מתגברת עד ספרינט עד 3, ריצה לאחור חזרה לנקודה 1
- תופסת זוגות-עם מתיחות דינמיות תוך כדי: ברכיים לבטן, עקבים לישבן, הליכה מהירה
- ריצה עם שינויי כיוון ומהירות: להתחיל בריצה קלה, בשריקה לבצע שינויי כיוון במהירות, בשריקה לחזור לריצה קלה.

קואורדינציה עם סולם

- רגל רגל (אחת בפנים והשניה בחוץ)
- רגל אחת (אחת אחרי השניה בריבועים)
- רגל אחת דילוג (ימין, דילוג על ריבוע, 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 מחוץ לריבוע – פנימה – מחוץ לריבוע שמאלה – פנימה – קדימה וכן הלאה.
- קפיצה על רגל אחת ונגיעה ברצפה עם היד נגדית – בכל ריבוע
- שתי רגליים – ריבוע קדימה – ריבוע אלכסון החוצה – חזרה לריבוע וכן הלאה
- רגל אחת – ריבוע קדימה – ריבוע אלכסון החוצה – חזרה לריבוע וכן הלאה

אימון 1



אימון 1

מטרת האימון: עבודה עם כדור



10 דק'

חימום:



חימום ומתיחות
ניתן להשתמש בקונוסים ובסולם

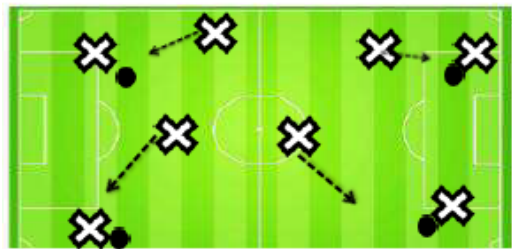
דגשים מקצועיים:

לשים לב שכולם משתדלים להשקיע בחימום



15 דק'

חלק א'



תופסת היכרות:
התופס רץ עם הכדור,
מי שנתפס צריך לענות על שאלת היכרות
אחת: מה שמך, איפה אתה גר, מה המשחק
האהוב עליך, מה המקצוע האהוב עליך, איזה
תחביב יש לך, כמה אחים יש לך, מאכל
אהוב?

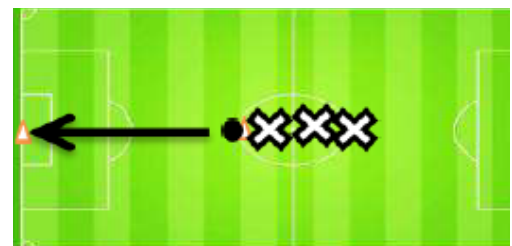
דגשים מקצועיים:

לשים לב לשחקנים שעוזבים את הכדור שלהם
המטרה היא להראות שריצה בלי כדור היא מהירה יותר מריצה עם כדור, כי קשה להשתלט
עליו



10 דק'

חלק ב': למידה והתנסות



הפס המדויק:
מעמידים את הקבוצה מול השער על הטבעת
שמרכז המגרש בטור. כאשר במרכז השער יש
קונוס. המטרה של כל אחד היא לתת פס מדויק
שיפגע בקונוס.
הראשון שצובר 5 נקודות, מנצח.

דגשים מקצועיים:

אפשר לאתגר עם מדידת זמנים

אימון 1

מטרת האימון: עבודה עם כדור



15 דק'

מתחלקים ל 2- קבוצות שעומדות מול קבוצת קונוסים.
לכל קבוצה כדור, החניכים צריכים לעשות סלאום לפי הוראות המאמן:
* רגל ימין בלבד
* רגל שמאל בלבד
* שתי רגליים
* בריצה אחורנית- 2 רגליים
תחרות: בסוף תחרות בין 2 הקבוצות בסגנון חופשי.
הקבוצה שמסיימת קודם ממצחת. לראות שמי' השחקנים שווה.

חלק ב: סללומים



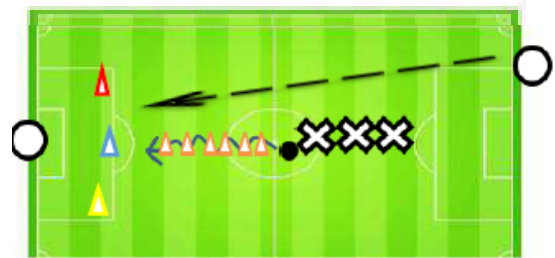
דגשים מקצועיים:

- מרחקים שונים בין הקונוסים
- מי שלא עושה כמו שצריך מתחיל ממהתחלה
- לנסות לעודד אותם להגביר מהירות

למידה:

כאשר רוצים לבעוט מגבירים מהירות, ועדיין שומרים את הכדור קרוב. מתכוננים ואז בועטים.
תרגיל:
שחקן יוצא ממחצית המגרש בסלאום לכיוון השער וצריך לבעוט. שחקן הגנה יוצא מתחילת המגרש וצריך לנסות לחטוף לו.

חלק ג': הובלת כדור ובעיטה:



דגשים מקצועיים:

צריך לעשות סללום כמו שצריך



30 דק'

משחק רגיל ופשוט

סיום אימון:



דגשים מקצועיים:

לעודד אותם להוביל כדור
לשים לב שכולם משתתפים

אימון 2



אימון 2

מטרת האימון: בעיטה לשער



10 דק'

חימום ומתיחות
ניתן להשתמש בקונוסים ובסולם

חימום:



דגשים מקצועיים:

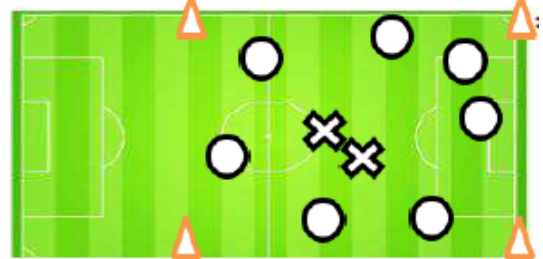
לשים לב שכולם משתדלים להשקיע בחימום



10 דק'

סוגרים שטח של חצי מגרש, ניתן להעזר בקונוסים
מגדירים 2 תופסים- התפקיד שלהם הוא לתפוס
את כולם ב-2 דקות.
בסיבוב השני מקטינים את השטח. התפקיד
שלהם הפעם הוא לתפוס בדקה.
וכך הלאה עד שתופסים את כולם או שנגמר
המקום

חלק א': משחק תופסת



דגשים מקצועיים:

לשים לב שכולם רצים



15 דק'

למידה:
בועטים עם החלק של השרוך בנעליים
רגל חלשה יציבה ולכיוון הבעיטה
גוף מוטה לכיוון הכדור וקדימה - כדי לתת עוצמה
ולא להעיף את הכדור גבוה
מסתכלים על המטרה
תרגול כדור נייח:
כל אחד מתנסה ב-5 בעיטות ברגל חזקה ו-5
בעיטות ברגל חלשה מקו הרחבה.
אין שוער - הדגש הוא על הבעיטה.

חלק ב': למידה והתנסות



דגשים מקצועיים:

לשים לב שכולם משתדלים להשקיע בחימום

אימון 2

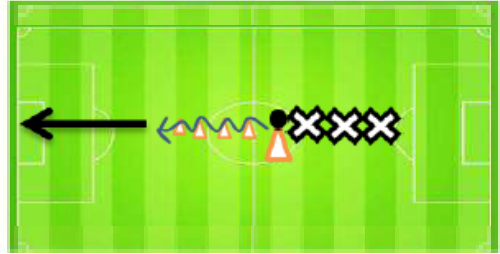
מטרת האימון: בעיטה לשער



15 דק'

* עושים סללום קצר עם הכדור ובוועטים מנקודה יחסית רחוקה כאשר יש שוער בשער.
* אתגר: מוציאים את השוער ושמים חישוק על כל חיבור. פגיעה בחישוק שווה 2 נקודות. שער שווה נקודה. הראשון שמגיע ל 10 נקודות מסיים את התרגיל.

חלק ג': סללומים ובעיטה



דגשים מקצועיים:

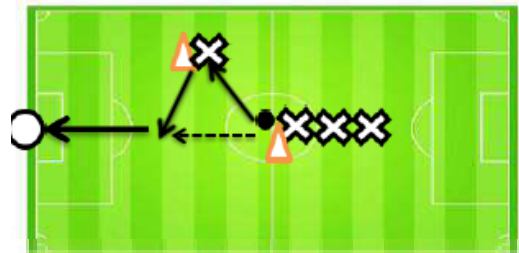
בעיטה חזקה ומדויקת, דגש על עצמה לבעוט בשתי הרגליים



15 דק'

בעיטה ממסירה היא מורכבת יותר. הכדור לא היה אצלנו עד עכשיו אז אנחנו צריכים להתרכז באיפה הרגל פוגעת בכדור. אם נקבל את המסירה ואז נבעט, זה יכול להיות טוב יותר לבעיטה. אבל לא בטוח שיש לנו את הזמן.
תרגול: החניכים עושים טור בחצי ומוסרים למאמן בצד ימין. המאמן מוסר חזרה לאמצע. השחקן צריך לבעוט בנגיעה אחת. לא לעצור כדור!
לעשות את התרגיל גם שהמאמן מצד שמאל.

חלק ד': בעיטה ממסירה



דגשים מקצועיים:

להתעקש שלא יעצרו כדור, גם אם הבעיטה תהיה לא מדויקת, זה אימון



30 דק'

משחק קליל וכיפי

סיום: משחק



דגשים מקצועיים:

לעצור את המשחק כאשר יש בעיטה טובה ולשאל אותו מה השחקן עשה
לשים לב שכולם לוקחים חלק פעיל

אימון 3



מטרת האימון: מיומנויות מגוונות



10 דק'

עומדים במעגל, עם רווחים, חתולים- חצי מהמעגל עומדים עם הפנים לתוך המעגל, וחצי עם הפנים החוצה לסירוגין. יש חתול אחד חופשי והוא צריך לתפוס עכבר. העכבר יכול לעבור לתוך ואל מחוץ למעגל.
הדרך היחידה של החתולים לצאת מחוץ למעגל או לחזור לתוכו היא להחליף חתול שפניו הם אל הכיוון שהוא רוצה להגיע אליו ולהחליף אותו

חימום: משחק חתולים ועכבר



דגשים מקצועיים:

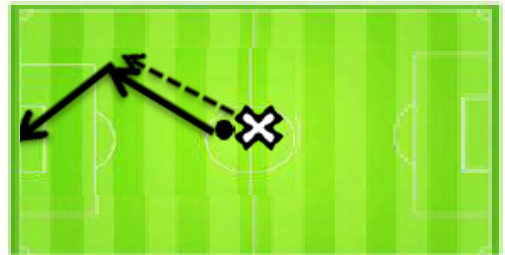
לשים לב שכולם משתדלים להשקיע בחימום



10 דק'

א. מנקודה קבועה במגרש בועטים מחלקים את השער לשישה חלקים ומכריזים מספר ובוועטים בעיטה לכיוון המספר הזה.
ב. מתחילים מאמצע המגרש, נותנים מסירה חלשה לכיוון אחד מחלקי המגרש, רצים אחרי המסירה ונותנים בעיטה בתנועה. מבלי לעצור את הכדור.

תחנה 1: בעיטה



דגשים מקצועיים:

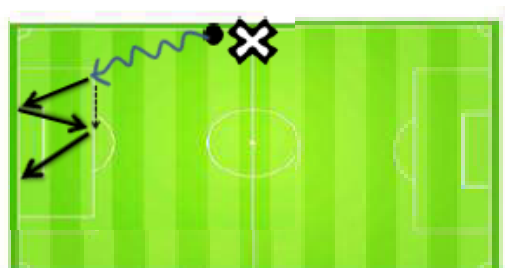
בעיטה טובה ומדויקת
* לשים לב שהם מכינים לעצמם לכל מיני כיוונים.



15 דק'

א. מכמה מקומות במגרש מנסים להעביר מסירה טובה וחזקה שתפגע בקורה.
ב. יוצאים מחצי המגרש בריצה ומוסרים לקורה כך שהכדור חוזר אלייך ואז בנגיעה מעבירים מסירה שנייה לכיוון הקורה השנייה.
כושר: חצי דקה כל תרגיל
א. ריצות התאבדות
ב. בטן סטטית
ג. דלגית

תחנה 2: מסירה



דגשים מקצועיים:

לשים לב שכולם משתדלים להשקיע בחימום

אימון 3

מטרת האימון: מיומנויות מגוונות



15 דק'

הגנה:

- א. ריצה צידית של צעדים קטנים.
- ב. ריצה אחורה, מבט קדימה. הגוף מוטה ימינה שני צעדים אחורה, ומשנים את הנטייה של הגוף שמאלה.
- ג. משלבים בין 2 התרגילים.

כדור:

- א. מצד לצד מעבירים עם סוליית נעל ימין את הכדור שמאלה. רגל שמאל עוצרת את הכדור וממשיכה את התרגיל.
- ב. ספרינט עם כדור. לנסות להשאיר את הכדור כמה שיותר ליד הרגל. לנסות בשתי הרגליים.

חלק ג': הגנה וכדור:



דגשים מקצועיים:

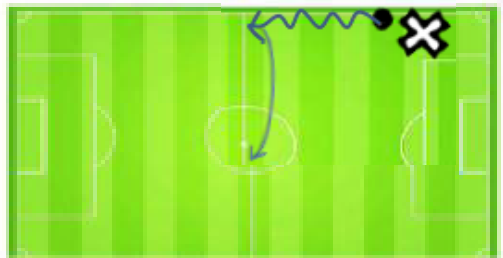
לשים לב שכולם משתדלים להשקיע בחימום



15 דק'

- א. מסירה לעצמי לגובה וקבלה עם הראש, עם החזה, עם הברך ועם הרגל. בדגש על מסירה לעצמי לכיוון שאליו ארצה לצאת אחרי המהלך.
- ב. מול קיר. אותו הדבר. דגש על עוצמה. הכדור צריך לחזור אלייך בעוצמה גבוהה מהקיר.

חלק ד': קבלת כדור



דגשים מקצועיים:

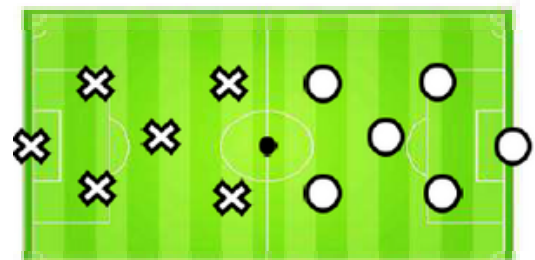
לשים לב שכולם משתדלים להשקיע בחימום



15 דק'

משחק קליל

סיום: משחק רגיל



דגשים מקצועיים:

לשים דגש על מה לשמדו בשיעור

אימון 4



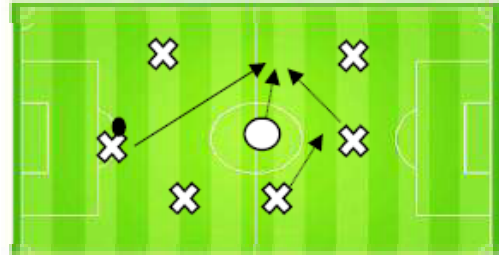
מטרת האימון: מסירות



15 דק'

חימום מתודי- שחקן אחד בורח ברחבי המגרש. לכל השאר יש כדור. הם צריכים לנגוע בו עם הכדור. מי שהכדור אצלו, אסור לו לזוז. הם צריכים להתמסר ביד עד שהם מצליחים.
2. המשך חימום רגיל
3. מתיחות

חימום:



דגשים מקצועיים:

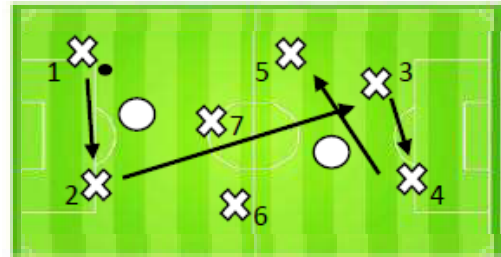
לא לזרוק את הכדור- רק בנגיעה
הבורח צריך להיות זריז
מסירות קצרות



10 דק'

כל הקבוצה עומדת במעגל ומתמסרת. יש סדר למסירות אותו הם צריכים לזכור. תוספת- כל שחקן שמוסר צריך לרוץ למקום של השחקן אליו מסר.
תוספת 2- יוצאים מהמעגל והשחקנים תמיד חייבים להיות בתנועה.
כדאי להקשות עם שחקן הגנה או שניים (כפי שמופיעים בשרטוט)

חלק א': משחק מסירות



דגשים מקצועיים:

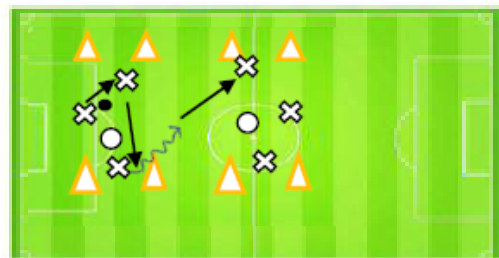
דגש על מסירות מדויקות
השחקנים שמוסרים אליהם צריכים להיות בקו נקי למסירה
לתת להם להיכשל
אחר כך להנחות אותם איך להצליח
להכיר להם שהדרך להצליח- כקבוצה



15 דק'

אנחנו תמיד ננסה לזוז כמה שיותר על המגרש:
א. לוקחים איתנו מגן של הקבוצה היריבה בדרך כלל
ב. מבלבל את הגנה
ג. פותחים תאי שטח חדשים
תרגול 1X3:
3 תוקפים ו 1- מגן
כל קבוצה בשטח מלבני מסומן וביניהם שטח מלבני ניטרלי. צריכים להעביר מסירה ביניהם
להחליף את הקבוצות אחרי 4 מסירות

חלק ב': למידה והתנסות



דגשים מקצועיים:

השחקן שמעביר צריך לכדרר לשטח הניטרלי ולמסור משם

אימון 4

מטרת האימון: מסירות

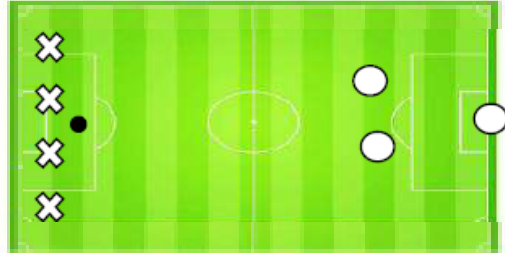


25 דק'

תרגול 4X2:

4 טורים בצד אחד המגרש. תוקפים את הצד השני 2 מגנים בצד השני של המגרש. המטרה היא לפתוח את המגרש ולזוז הרבה כדי לקבל מסירה כשאתה פנוי והשחקן עם הכדור מאים. צריך לשים גול. 2 השחקנים מהטורים האמצעיים נשארים בהגנה, 2 השחקנים המגנים עוברים לטורים בקצוות, 2 השחקנים שהגיעו מטורים בקצוות עוברים לטורים האמצעיים.

חלק ג': תרגול



דגשים מקצועיים:

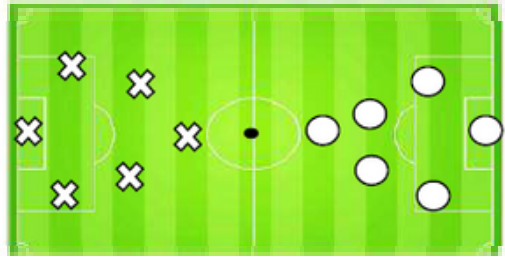
חשוב לעודד הרבה מסירות
חשוב שכולם ישחקו בכל התפקידים.



25 דק'

משחק קליל

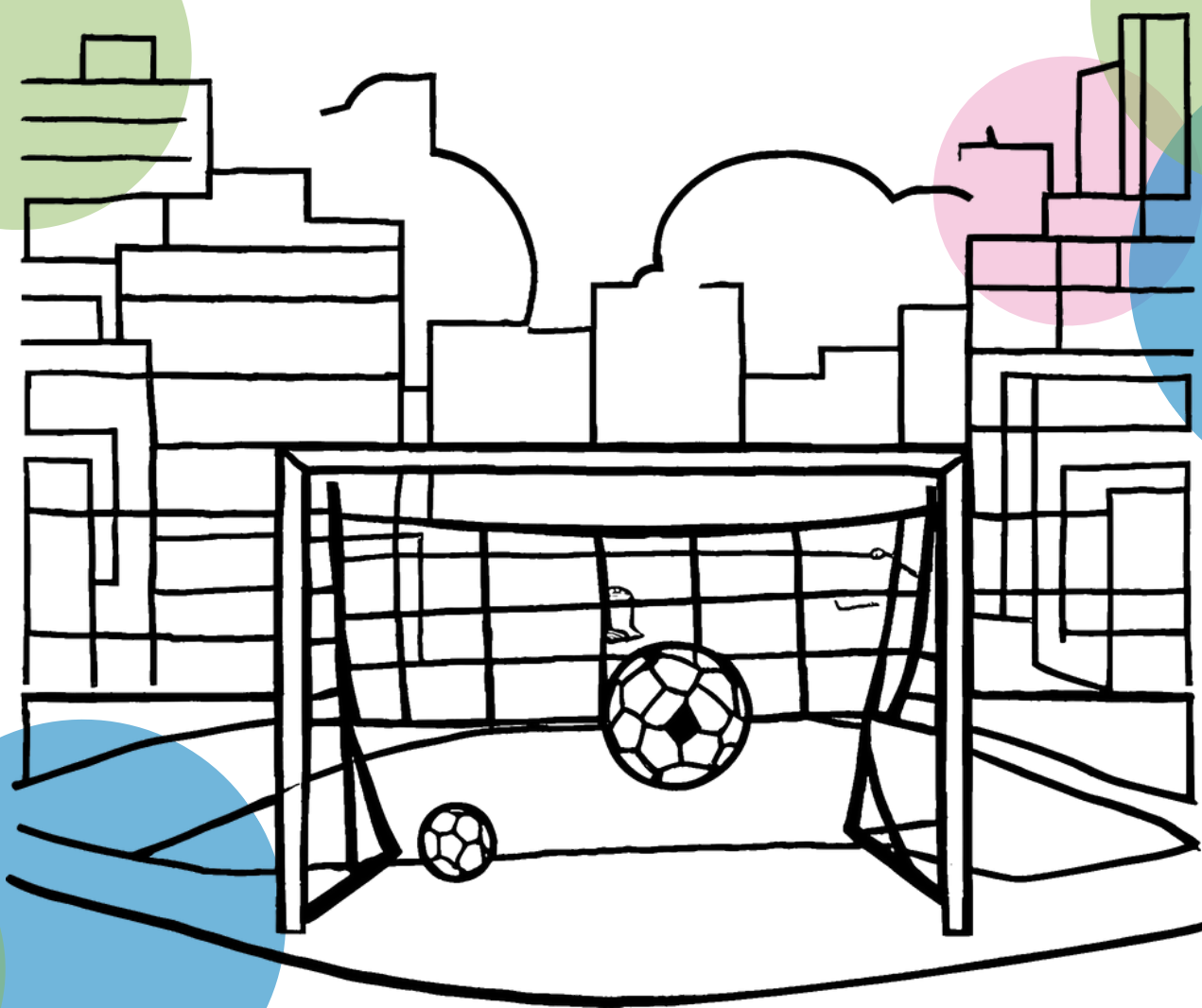
סיום: משחק רגיל



דגשים מקצועיים:

לראות שהשחקנים משחקים קבוצתי
לשים דגש על מסירות

אימון 5

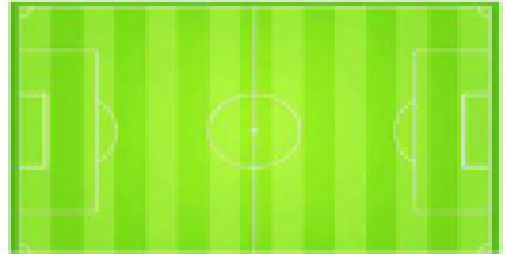


מטרת האימון: הגנה אישית



15 דק'

חימום:



- חימום רגיל
- ספרינטים- כולם עושים צעדים מהירים במקום ובשריקה צריכים לצאת לספרינט עד סוף המגרש. עושים 5 פעמים
- סולם קוארדינציה- לעשות ריצות בסולם שבעיקר מתרגלות צעדים קטנים ומדויקים. מתיחות

דגשים מקצועיים:

סולם קוארדינציה הוא כלי חשוב. תשתמשו בו ותתקנו את החניכים.



10 דק'

חלק א': קרב תרנגולות:



מחלקים את הקבוצה לשתיים. עושים מעגל באמצע המגרש. הקבוצות עומדות בצדדים של המעגל. המאמן קורא לשחקן מכל קבוצה. השחקנים עם כדור. המטרה של השחקנים היא להוציא את הכדור של השחקן השני מחוץ למעגל. הקבוצה הראשונה שמגיעה ל 10- נקודות מנצחת.

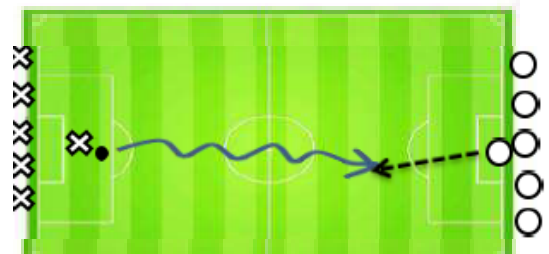
דגשים מקצועיים:

חשוב שישמרו על הכדור שלהם, באותה מידה שחשוב שיעיפו את הכדור של היריבים



15 דק'

חלק ב': למידה והתנסות



- לימוד:
- גוף נמוך וברכיים כפופות.
 - להגיע עד מטר מהתוקף. אם עומדים קרוב מדי, הוא יכול לעבור אתכם.
 - צעדים קטנים ומהירים. עומדים בזווית לכיוון החוץ הכי קרוב. המטרה היא לדחוק את התוקף החוצה.
 - מנסים לקחת כדור כאשר התוקף מנסה לעבור. התנסות 1X1:
- נשארים עם הקבוצות שהיו מקודם. כל קבוצה עומדת מאחורי שער. יוצא חבר מהקבוצה לתקוף וחבר מהקבוצה השנייה להגן. אחרי כל התקפה הקבוצה השנייה יוצאת מהר להתקיף את השער השני.

דגשים מקצועיים:

לראות שהמגן יוצא כמה שיותר מהר עם הכדור. גם אם היה גול. לראות ולתקן את ההגנה.

מטרת האימון: הגנה אישית



15 דק'

שני תוקפים יוצאים מחצי המגרש ומנסים לעבור מגן אחד כשהמאמן שורק. המטרה של המגן היא לרוץ בין שני התוקפים כאשר הוא בעיקר מגן על מי שעם הכדור.

במקביל, כאשר המאמן שורק שחקן הגנה נוסף יוצא מהקצה השני של המגרש. אם הוא מגיע לקו ההתקפה לפני שהם הספיקו לשים גול אז התרגיל נגמר בניצחון של ההגנה. בסוף אחד מהתוקפים נשאר בהגנה והשני הולך להיות המגן השני שרץ. יש שוער בשער.

חלק ג': הגנה 2X1:



דגשים מקצועיים:

לראות שכולם משחקים את תפקיד המגן והמגן הרץ.



15 דק'

לימוד- כאשר מגנים 2X2 אחד המגנים מצמצם לכדור והשני עומד מאחוריו בעמדה שהוא גם יכול לעזור, במקרה ושחקן ההתקפה עובר את הראשון, וגם ביכולתו לצמצם לדחקן ההתקפה השני אם קיבל את הכדור. בשני המקרים המגן הראשון עובר לעמדה האחורית. התנסות: עושים התנסות של ההגנה ב 2X2 הזוג שתקף הופך להיות הזוג שמגן.

חלק ד': הגנה 2X2:



דגשים מקצועיים:

אנחנו לא רגילים לשמור ככה, לכן צריך לתרגל. הגנה טובה וחזקה



30 דק'

משחקונים:
לחלק את הקבוצה ל 3- או ל 4 כל משחקון הוא 5 דקות הניקוד עובד ככה שגול הוא גם נקודה לקבוצה המבקיעה וגם 1- לקבוצה שהבקיעו לה אם הקבוצה שמרה על שער נקי בסוף המשחק היא מקבלת בונוס 2 נקודות, כך בסוף המשחקונים תהיה משמעות לשמור על שער נקי.

סיום: משחקונים



דגשים מקצועיים:

לשים הרבה דגש על הגנה משחקים מהירים שההגנה בהם טובה

אימון 1



אימון 1

מטרת האימון: קליעה



15 דק'

לימוד וחימום:

- ללמד מסירה וקליעה-
- איך מוסרים – מגובה החזה, קשר עין
- איך קולעים- לריבוע הקטן, משחררים מגובה כתפיים
- איך רצים עם הכדור

דגשים:

לשים לב שכולם מתנסים וזזים



30 דק'

משחקי רביעיות:

- מתחלקים ל 2 קבוצות עם ראש קבוצה ליד כל סל מסלול קטן מקונוסים ורביעיית חניכים:
- מכדררים בין הקונוסים וקולעים (רגיל)
 - אותו התרגיל, הפעם לפי צבעי הקונוס- ליד קונוס אדום – כדרור, ליד קונוס צהוב – זריקה באוויר ולתפוס
 - חצי דקה מתחת לסל לקלוע כשהחברים עוזרים לאסוף את הכדורים שבורחים ומוסרים לו חזרה
 - מוסרים 3 מסירות ואז קולעים בעמידה במקום
 - לכל אחד יש מספר, חוצים את המגרש בריצה תוך כדי התמסרות לפי המספרים והאחרון קולע. אח"כ מחליפים את הסדר

דגשים:

לוודא שכולם שמים דגש על למידה משותפת



30 דק'

משחק סיכום

- חלוקה ל 2- קבוצות:
- משחק בלי כדרור ובלי ללכת עם הכדור רק מסירות וקליעה, חייבים לפחות 4 מסירות לפני שמנסים לקלוע

אימון 2



אימון 2

מטרת האימון: שליטה בכדור

חימום:

- משחק "כל מי ש" – שותה שוקו, מתקלח לפני השינה, מדבר רוסית, אמהרית- צריך לרוץ לחצי המגרש ולחזור
- תופסת כיפים – שניים תופסים. כדי לשחרר צריך לתת כיף
- חימום סטטי ומתיחות

דגשים:

לוודא שכולם פעילים

לימוד כדרור

הדגשים:

עמדת מוצא נכונה, עבודה עיקרית של מפרק כף היד והמגע בכריות האצבעות בלבד, מעל הכדור. גובה הכדרור הוא אזור המותן-ברך, הכדור קופץ מעט הצידה לפנים, המבט קדימה. הכדור צריך לשהות באוויר זמן קצר ככל האפשר וזמן רב יותר ביד.

דגשים:

כדור לא נדחף קדימה, או נדחף יותר מידיי שלא ניתן להשיג שליטה עליו עצירת תנופה ומהירות בשל רגליים העוברות את קו הכדור

תרגול שליטה בכדור לבד

תרגול שליטה בכדור לבד, כל תרגיל משהו מדגים:

- מול הקיר – למסור בלי שיפול 7 פעמים(תרגול קשר עין, למסור חלש)
- מקצה לקצה של המגרש כדרור רק בימין, ואז רק בשמאל (דגש על כדרור עם האצבעות ולא מרכז היד)
- מקצה לקצה של המגרש רק מסירות לעצמי באוויר (להסתכל קדימה ולמעלה)
- מסביב למותן בלי שיפול
- מתחת לרגל בלי להפסיק לכדרר
- לזרוק באוויר – סיבוב ותפיסה (זריזות ועדינות)



15 דק'





20 דק'



20 דק'

אימון 2

מטרת האימון: שליטה בכדור





 <p>10 דק'</p>	<p>קליעה לסל כמה שיותר פעמים בדקה וחצי, כל שלשה סופרת לעצמה נקודות. ס חצי דקה לכל אחד מתחת לסל והחברים עוזרים (אוספים את הכדורים הבורחים ומוסרים חזרה לקולע) 3 ס מסירות וקולעים</p>	<p>תרגול שליטה בכדור בשלוש:</p>
 <p>10 דק'</p>	<p>משחק קל של שתי קבוצות, במטרה לתרגל את השיעור</p>	<p>משחק מסיים</p>

אימון 3

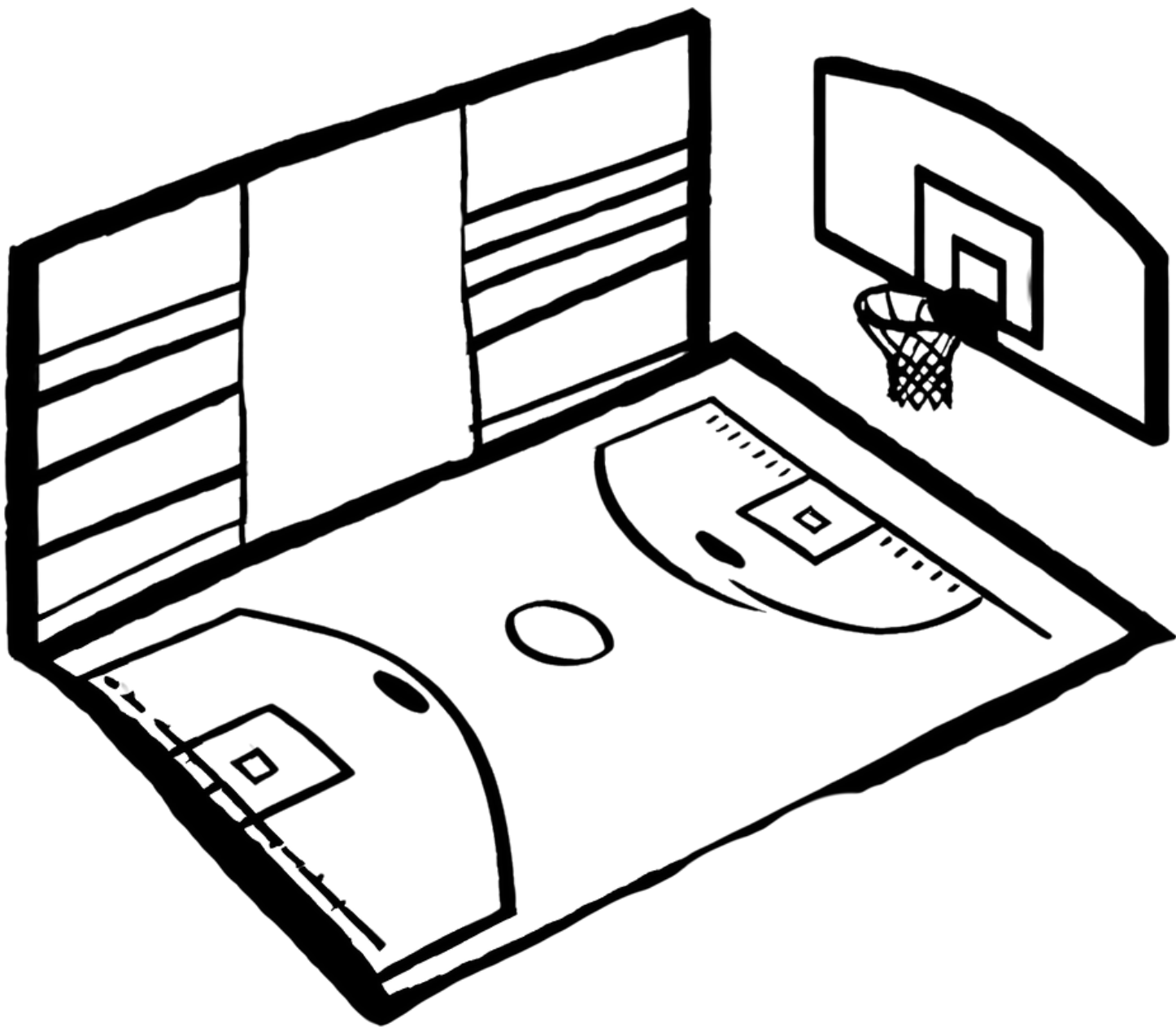


אימון 3

מטרת האימון: אימון תחנות




 15 דק'	<p>ריצות- לחצות את המגרש:</p> <ul style="list-style-type: none">• ריצה קלה עם כדור, צעדי רדיפה, ברכיים גבוהות, ניתור על רגל אחד• ספרינטים – למדוד זמן	חימום
	<p>דגשים:</p> <p>לשים לב שכולם משקיעים בחימום</p>	
 15 דק'	<p>1. ניתור – להדביק מסקנטייפ כמה שיותר גבוה על הקיר, וכל אחד צריך לקפוץ ולגעת בו</p> <p>2. קליעה – זריקות מהעונשין/ קו אחר שסימנו מראש – כמה כל אחד מצליח, מתוך 10 בסה"כ</p> <p>3. כדרור- לכדרר בסללום בין הקונוסים, בסוף לקלוע</p> <p>4. סולם קואורדינציה- הלוך 1: קפיצה עם שתי רגלים, חזור 1: על רגל ימין, הלוך 2: רגל שמאל, חזור2: צעדי רדיפה</p>	תחנות
 25 דק'	<p>1. זוג עם כדור. אחד זורק חמש פעמים לסל, כשהשני מביא ריבאונד, ואז מתחלפים</p> <p>2. קונוסים בזיג זג לאורך המגרש. עומדים בטור, יוצאים בדירוג בשריקה של המאמן (15 שניות בין כל אחד), מכדררים בין הקונוסים, חוצים את המגרש וקולעים</p> <p>3. ברביעיות משחקים 21 מסירות עם אחד באמצע</p>	תחנות ב'
 10 דק'	<p>משחק קל של שתי קבוצות, במטרה לתרגל את השיעור</p>	מתיחות סיום

אימון 4



אימון 4

מטרת האימון: תרגול כדרור

 12 דק'	<p>תופסת עכברים עם כדור, אם נתפסת אתה עומד. אפשר להציל ע"י מעבר כדור תחת הרגליים.</p>	חימום
 30 דק'	<p>1. כל שחקן עם כדור עומד על קו הבסיס, מתקדמים כיחידה אחת ומכדררים באותו קצב. המאמן נותן הוראות שינוי: קצב כדרור, כדרור ביד ימין/שמאל, מהירות ריצה/ הליכה, עצירה במקום, הליכה אחורה.</p> <p>2. מתחלקים לשתי קבוצות- אחת קולעת מהעונשין, השנייה מסתדרת בטור בפינת המגרש. המטרה של הקבוצה הראשונה היא לקלוע כמה שיותר סלים, בזמן שהקבוצה השנייה מקיפה את המגרש.</p> <p>3. שוב מתחלקים ל2 קבוצות, הפעם הקבוצה המקיפה מכדררת תוך כדי התקפה</p>	תרגול כדרור
 15 דק'	<p>משחק קליל בדגש על כדרור</p>	משחק מסכם

אימון יוגה



אימון יוגה

מתחילים על הרצפה, בתנוחת עובר
תזוזה מצד לצד



עוברים לעמידת 6,
לשלוח ידיים רחוק ולנסות להניח את הסנטר



חזרה לעמידת 6,
נעיצת קצות האצבעות ברצפה

מעבר לכלב מביט מטה,
נישאר בתנוחה לפחות 5 נשימות



טיול עם כפות הידיים לרגליים
הנחת כפות הידיים על השוק והרצפה

העמקת המתיחה על ידי הכנסת כף היד אל
מתחת לכף הרגל



הוצאת כפות הידיים
התיישרות כלפי מעלה

פתיחת פיסוק דרך רגל ימין
פיסוק רחב עם 2 הידיים לצדדים
יד ימין מושכת החוצה, יד שמאל מושכת למעלה

מסתכלים למעלה
מתיישרים עם 2 ידיים לצדדים



מחליפים צד ומתיישרים

ממשיכים בפיסוק, ידיים על המתננים
קירוב מרפקים אחד אל השני מאחורי הגב
להוריד את משקל הגב קדימה עד הרצפה
אם אין שיווי משקל, ניתן להניח ידיים על הרצפה

לנסות לעלות בגב ישר לעמידה ישרה



סוגרים רגליים ומביטים אל קדמת המזרון
נמסטה הפוך, עם ידיים מאחורי הגב

פותחים פיסוק קטן דרך רגל ימין
מסתובבים עם כל הגוף אל רגל ימין



מכניסים אוויר ומרימים את הראש
לפתוח כתפיים

מסתובבים לרגל שמאל

מכניסים אוויר ומרימים את הראש
לפתוח כתפיים



סוגרים את רגל ימין
ומשחררים ידיים

ברכת שמש לסיום:

עומדים בפיסוק,
להרים ידיים למעלה



להוריד ידיים, יחד עם הגב
להכניס אוויר, להרים חזה

לקחת שני צעדים אחורה על המזרון
עוברים לכלב מביט מטה, נשארים שם 5 נשימות



עוברים להשכב על המזרון, נשארים שם לפחות 5 נשימות
עם הידיים מתחת לכתפיים, לדחוף את הרצפה
להרים מבט לתנוחת קוברה

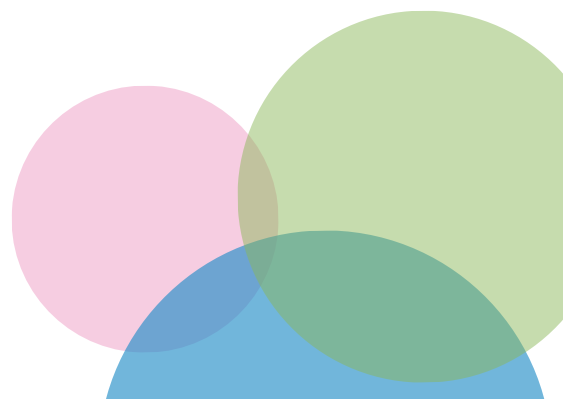
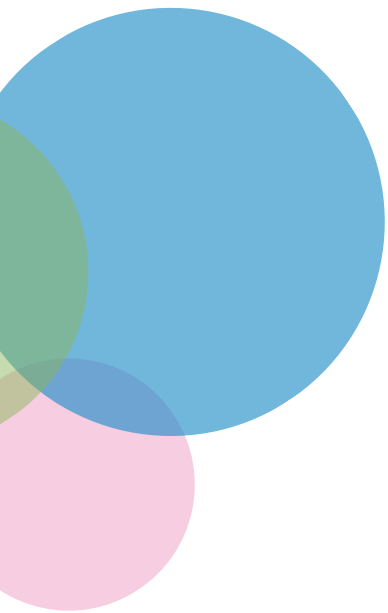
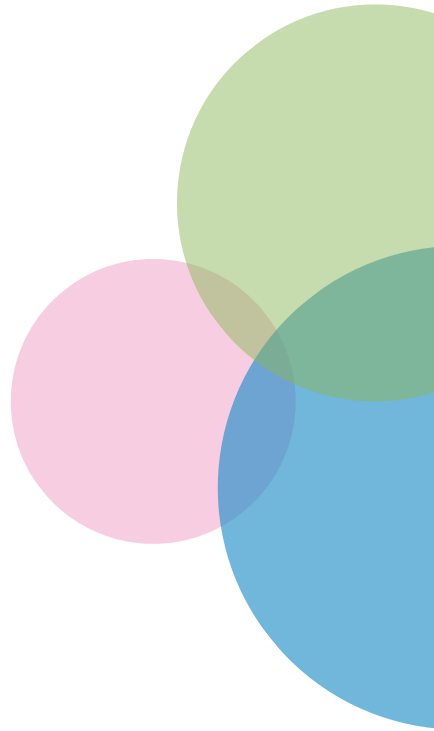


דוחפים עם הידיים חזרה לכלב מביט מטה
לקרב אלינו רגל אחת
לאחר מכן את השניה

עוברים לישיבה מזרחית, עם ידיים על הברכיים
סיבובי ראש לימין ולשמאל להורדת דופק
ניתן לסיים עם הדרכות נשימה דמיון מודרך



נותרת



מטרת האימון: היכרות, התנסות במסירות

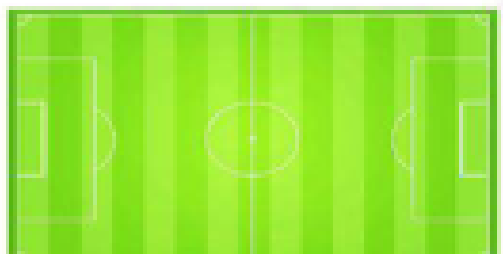
חימום ומתיחות
ניתן להשתמש בקונוסים ובסולם

חימום:









דגשים מקצועיים:

לשים לב שכולם משתדלים להשקיע בחימום




אימון 1

מטרת האימון: היכרות, התנסות במסירות

 	שיחת פתיחה: חימום ומתיחות ניתן להשתמש בקונוסים ובסולם
	דגשים:
 	שיחת פתיחה: חימום ומתיחות ניתן להשתמש בקונוסים ובסולם
	דגשים:
  30 דק'	שיחת פתיחה: חימום ומתיחות ניתן להשתמש בקונוסים ובסולם
	דגשים:
	שיחת פתיחה: חימום ומתיחות ניתן להשתמש בקונוסים ובסולם
	דגשים:

אימון 1

מטרת האימון: היכרות, התנסות במסירות

 30 דק'	שיחת פתיחה: חימום ומתיחות ניתן להשתמש בקונוסים ובסולם
	דגשים:
	חימום חימום ומתיחות ניתן להשתמש בקונוסים ובסולם
	למידה: ללמד מסירה וקליעה - <input type="checkbox"/> איך מוסרים – מגובה החזה, קשר עין <input type="checkbox"/> איך קולעים - לריבוע הקטן, משחררים מגובה כתפיים
	דגשים: