

## כתיבת מערך אימון

הקבוצה: נערים 15 נושא שיפור טכניקה ותנועה לאחר מסירה מטרה תיקון ליקוי קבוצתי

משך	תוכן	דגשים
12 דק' 7 דק'	חלק מכין – משחקון מסירות ביד עם תנועה מתיחות	פתיחת משחק שינויי כיוון
7 דק' 6 דק' x 3 10 דק'	טיפול אישי בכדור תן ולך עם החלפות מקום 1. ישר 2. אלכסון 3. סיבוב תרגול הגנה בקרנות	יציאה מהירה מהמקום מסירה ותנועה חשיבה יציאה מהירה אחרי כדור *
2 x 15 7 דק'	משחק מתיחות, סיכום	יציאה מהירה אחרי הרחקת כדור מהצד *

3 חלקים (מכין, עקרי, מסיים)

קצר (ללא הרבה מלל), עם שרטוט

חלק עקרי – טכני, טכני עם טקטי, טקטי עם טכני

חלק שלישי (מסיים) – משחק – טכניקה, טקטיקה + תזכורת מילולית בסיום