



סניף צענדלין



תוכנית עבודה שנתית - נערים ונוער

2022-23

מחלקת הכדורסל הפועל יוקנעם ובית ספר לכדורסל "צעד וחצי"

למאמנים שלום

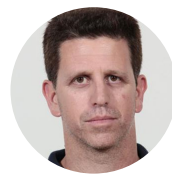
והייתי שותף להישגים רבים כגון:
2 עליות דרג כמאמן ראשי עם נבחרות הקדטים והנוער,
וזכייה ב 2 אליפויות אירופה כעוזר מאמן נבחרת העתודה.

בשנים האחרונות תפקיד אותו אני ממלא באיגוד
הכדורסל הוא איתור והשבחת שחקני כדורסל
בכל הארץ.

שרון אברהמי, מנהל מקצועי של המועדון

ב-6 השנים. עד גיל 32 הייתי שחקן בליגת
העל ובליגה הלאומית, ומגיל 20 אימנתי
בכל הרמות החל מחוגים, דרך קבוצות
קט-סל, ילדים, נערים, נוער ובוגרים בליגת
העל ובליגה הלאומית.

כמו כן אני מאמן בנבחרות ישראל ב 8 שנים האחרונות



בעבודתו אלא לפשט את צורת העבודה וליצור סדר אחיד
בעבודתו כך שמאמן שסיים עבודה עם קבוצה מסוימת
ובעונה הבאה יקבל קבוצה אחרת ימשיך באותו קו
מקצועי שהילדים עבדו ומבינים. המטרה היא שהקבוצות
במחלקה ישחקו באותם כללים בסיסיים ואותה צורת
משחק הנראת לעין.

כמובן שברמות השחקנים וגילאי הקבוצות קיימים
הבדלים מסוימים וכאן נכנס תפקידו של המאמן לקחת
את תוכנית העבודה ואת דרך העבודה ולהתאימה
לקבוצתו הספציפית.

כל זאת כדי לקיים את השינוי בארגון ולהפוך אותו לארגון
מקצועי אשר משביח שחקנים.

הנהלת הפועל מינתה אותי למנהל תחום הכדורסל
בעיר מטעם העמותה. אני אמור לעזור לצוות המקצועי
לקיים חזון זה ולתת מענה תקציבי ומנהלתי למחלקה

לצורך שיפור רמת האימון במועדון יצרנו

חוברת מלאה שתיתן מענה למאמן החל
מבניית תוכנית אימון שנתית וחודשית
ועד לרמת תבנית אימון שעתית החוברת
מתייחסת לאימון קבוצות הקט והילדים
במועדון. הרעיון הוא ליצור קו של אחדות
במחלקה כך שכל מאמן יעבוד לפי אותם כללי עבודה
ויוסיף לכך את הידע והניסיון האישי שלו.

תוכנית העבודה אינה אמורה להגביל את המאמן



לקראת העונה החדשה עמותת הפועל
יוקנעם עשתה שינוי משמעותי ושדרוג
בכל מה שקשור למחלקת הכדורסל.

העמותה תקצבה את מחלקת הנוער
בלמעלה מ-300,000 ש"ח והעמידה לראשות
המחלקה: ציוד חדש, מנהל מקצועי בכיר ומאמן כושר.



החוברת בנויה לפי סדר הגיוני של הנושאים:

עבודה עצמית:

דף לשחקן עבודה עצמית לשחקן המשתנה בכל שלושה
חודשים.

משוב על השחקן:

דף משוב על כל שחקן בתום כל שלושה חודשים.

בנק חומר מקצועי:

תרגילי חימום, תרגילי כוח, סטים לעבודה אישית ועוד

בניית תוכנית עבודה:

שנתית, חודשית ושעיתית

נוכחות:

דף בתחילת כל חודש

בהצלחה לכולנו,

יובל רחמן, שרון אברהמי, גיא צרפצניק

קבוצת שרירים	התרגיל ואופן ביצועו	סטים וחזרות	איור	הערות
א. חזה ופושטי מרפק	1. שכיבות צמיחה - כפיפה ופשיטת מרפקים	3x60%		ידיים ברוחב הכתפיים, אצבעות קדימה.
	2. שכיבות צמיחה - כפיפה ופשיטת מרפקים, הרמת יד ישרה למעלה ושהייה. - הרמת יד ורגל נגדיים והשהייה	2x10		גוף מקביל לקרקע. מבט לפניכם (כלפי הקרקע).
	3. שכיבות צמיחה - כפיפה ופשיטת מרפקים, הפניית הגוף הצידה והרמת יד ישרה הצידה (המשך ליד השנייה)	2x10		גוף מקביל לקרקע. מבט לפניכם (כלפי הקרקע).
ב. גב וכופפי מרפק	1. תליה על מתח - כפיפה ופשיטת מרפקים (אחיזה עילית או תחתית)	3x50%		
	2. ירידה איטית מתליית און בקצב 10-8 שני	4-3 חזרות		
ג. גב עליון	1. שכיבת אפיים - ידיים למעלה, הרמת ידיים והרחקתן לאחר עד מעל הישבן וחזרה (ללא הורדת הידיים).	3x20		מצח צמוד לקרקע וסנטר לכיוון בית החזה. נשימה חופשית.
	2. תלייה על מתח - הצמדת השכמות ושהייה של 4-5 שני.	10x2		שחרור איטי ושוב כיווץ.
ד. בטן	1. שכיבת פרקדן רגליים ניצבות, הצמדת מתנית לרצפה והרמת הגב עד שהשכמות יתנתקו מהרצפה עליה - קטנה, שהייה, וירידה לשכיבת המוצא.	15x10-4x3		הקפדה על עבודה איטית. אותו הדבר אך עליה תוך כדי הפניה.
	2. שכיבת אמות - גוף מקביל לקרקע ושהייה. - יישור היד למעלה והרמת רגל נגדית ושהייה.	2x30-20 שני		נשימה חופשית. מבט לכיוון הידיים.
	3. שכיבת אמה על הצד (יד שנייה צמודה לגוף) - הרמת האגן ושהייה.	2x15-10 שני		להקפיד לעבוד על שני הצדדים.
ה. רגליים לבחור 2 תרגילים מהתרגילים 1-4	1. סקווט - כפיפת ברכיים איטית ושהייה ועלייה.	2x10		
	2. עמידה רגל אחת על מדרגה עליה על הרגל עד - לקצות האצבעות ושהייה. רגל שנייה בהנפה קדימה (90 מעלות).	2x10 כל רגל		גוף זקוף והקפדה מבט לפניכם. אין להוריד רגל מהמדרגה. ברך לא עוברת קו האצבעות!
	3. ישיבה בקצה כסא רגל ב - 90 מע', רגל שנייה באויר. קימה לעמידה וירדה לישיבה בקצב איטי.	2x10 כל רגל		
	4. הליכת מכרעיים עליה מעמידת מכרע קדמי לעמידה - ישרה על רגל אחת כאשר רגל שנייה מונפת ושהייה! ירידה למכרע קדמי.	2x1-20		הקפדה על גוף זקוף. בשלב מתקדם להקפיד לעלות על קצות האצבעות.
	5. תאומים עמידה על מדרגה, עליה על קצות האצבעות. 6. מקרבי/מרחיקי ירך כנגד גומי כוח.	2x10 כל רגל 3x10 כל רגל		עקב מתחת לגובה המדרגה כל רגל לחוד. הקפדה על גוף זקוף.

יש לבצע את התכנית 3-4 פעמים בשבוע | עליו להתחיל בביצוע 2 סטים ובהדרגה לעלות ל 3-4 סטים בהתאם לשיפור בתרגילי רגליים אפשר להתחיל בסט 1 מכל תרגיל | יש להקפיד על ביצוע נכון של התרגילים אחזקת גוף ויציבה | נא להקפיד על נשימה לכל אורך התרגיל | יש להקפיד על מנוחה של עד 1 דק' בין הסטים.

חימום לקראת פעילות ספורטיבית

כפי שצוין מקודם, מרבית המתאמנים משתמשים במתיחות סטטיות כחימום לפעילות ספורטיבית. אלא שמתיחות אלו מתאימות להגדלת טווח התנועה, לשיפור הגמישות, לרגיעה של שרירי השלד, לשיקום לאחר פציעות ולשילוב עם אימוני כוח כאשר מאבחנים קבוצת שרירים קצרה מאוד. למעשה, הן מתאימות מאוד לשלב ההרפיה (Beaulieu, 1981) שרירי השלד ורקמות החיבור לתהליך ההתכווצות-הרפיה לסירוגין, המתרחש בעת פעילות ספורטיבית. כמו כן, יש להן השפעה 'מרגיעה' על מערכת העצבים, ואחת ממטרות החימום היא דווקא לעורר את מערכת העצבים ולא 'לכבותה'. המתיחות המתבקשות בחימום הן אפוא מתיחות דינאמיות, שערכן רב יותר בתהליך הכנת הגוף לקראת פעילות גופנית, ולכן יבוצעו כחלק בלתי נפרד מהחימום. מאחר שגם בחימום ישנה התייחסות לספציפיקציה של הפעילות - כך גם למתיחות, כלומר לפעילות המערבת תנועות כיפוף יש להוסיף מתיחות בתנועות כאלו.

בהקשר זה אל לנו לבלבל בין מתיחות אקטיביות (שבהן התנועה נעשית בצורה מבוקרת) ובין מתיחות בליסטיות (שבהן האיבר נמתח באמצעות מומנטום והנפה). גם למתיחות הבליסטיות יש מקום בהקשרים הנכונים כגון בהכנה לקראת משחק כדורגל, שבה הן משולבות בתנועות כמו הנפות רגליים כחלק מההכנה לפעולת הבעיטה.

על פי התפיסה הפונקציונלית ישנה חשיבות רבה לביצוע מתיחות במספר מישורים ולמספר מפרקים כלומר לערב תנועות ומפרקים ולא לבודדם.

תמונה 1 - מדגישה את הסעת האגן קדימה כדי למתוח גם את שריר המותן-כסל.

בתמונה 2 - הדגש עובר למתיחה במישור החצי, אך לחלקו האחורי של הגוף. התרגיל מבוצע בעמידה במקום וברצף תנועתי ללא שהייה.



תמונה 1



תמונה 2

בתמונות 3 ו-4 - המתיחות מבוצעות במישור החזיתי תוך שימת דגש על מתיחת צידי הגוף ועל הסעת האגן הצידה. התרגיל מבוצע בעמידה במקום וברצף תנועתי ללא שהייה.



תמונה 3



תמונה 4

בתמונה 5 - המתיחה מבוצעת במישור החצי והאופקי. המתיחה נעשית לחלק הקדמי של הגוף בתוספת מתיחה צידית.



תמונה 5

תמונות 6,7,8 - מדגימות מתיחות בשילוב תנועה, החיוניות לשלב החימום. חשוב לזכור כי אלו הן רק דוגמאות לתפיסה המוצעת כאן, ויש להתאים לכל פעילות באופן ספציפי את סוג המתיחה המתאים לה.



תמונה 6



תמונה 7



תמונה 8

הרפיה בסיום האימון

כפי שצוין מקודם, מתיחות סטטיות מתאימות מאוד לשלב ההרפיה, משום השפעתן המרגיעה על מערכת העצבים בעקבות שימוש בסוג מתיחה זה. כמו כן, הגמישות הסטטית עשויה להשתפר כאשר השריר עייף מעט. תמונות 9 ו-10 מציגות מתיחות סטטיות לשרירי הירך האחוריים.

בתמונה 9 - המתיחה נעשית ברגל ישרה, כך שהדגש הוא על האזור שמאחורי הברך (אזור הגידים).

בתמונה 10 - נוספה כפיפה קלה המשנה את מיקוד המתיחה לאזור של מרכז שרירי הירך.



תמונה 9



תמונה 10

בתמונה 11 - נוסף למתיחה גם סיבוב של הברך פנימה, היוצר מתיחה בשרירי מפרק הירך ודגש על צד אחד של שרירי הירך האחוריים.

בתמונה 12 - מודגמת רוטציה חיצונית.



תמונה 11



תמונה 12

תמונה 13 - מדגימה מתיחה המבוצעת הן במישור החצי והן במישור האופקי לחלקו האחורי של הגוף ובשילוב של יותר מאיבר אחד.

בתמונה 14 - הדגש הוא על מתיחת צידי הגוף.



תמונה 13



תמונה 14

לסיכום:

על פי התפיסה הפונקציונלית חשוב כי מתיחות יעשו בהקשר לסוג הפעילות בעירוב מפרקי ובתנועות מעורבות ולא מבודדות, הרציונל מאחורי תפיסה זו הוא כמובן תפקוד הגוף שהרי כך מתפקד גופנו. השימוש בסוג המתיחה סטטי או דינאמי, חשוב כי יעשה על פי אבחון הצורך או/ו המטרה ולא על פי מה שמקובל, או על פי מה שהורגלנו אליו.

בנק תרגילי אטלתיקה תרגילי ניתור ויציאות מהירות

תרגילי ניתור

- א. ניתור על מדרגה/ספסל עם הנפת ברך - 2×10** ניתורים כל רגל
דגש על הנפת הברך וגוף זקוף. בין ניתור לניתור שהייה קצרה. בין הסטים מנוחה של כ- 1 דק'.
ב. ניתור בהחלפת רגליים על מדרגה - 3×10 ניתורים.
דגש על גוף זקוף והחלפות רגליים רצופות. להקפיד על סיום הניתור בכך הרגל.
מנוחה של 1 דק' בין הסטים.
ג. ניתור למקסימום גובה - $10 \times$ ניתורים
 $6 \times$ ניתורים על רגל אחת למקסימום גובה מהרצה של 3 צעדים (פעם רגל ימין ופעם שמאל)
 $4 \times$ ניתורים למקסימום גובה בשתי רגליים מצעד סגירה.
ד. 8-10 ניתורי איילה - $4 \times$ סטים.
להקפיד על צעד ארוך וגבוה, שהייה ארוכה. כל סט להתחיל ברגל אחרת.
מנוחה חזרה הליכה.
ה. 5-6 ניתורים על רגל אחת - $3 \times$ סטים כל רגל.
להקפיד על גלגול הרגל ונחיתה זקופה. פעם על רגל אחת ופעם על רגל שנייה.
מנוחה חזרה הליכה.
ו. דילוג על רגל אחת, צעד איילה, דילוג רגל שנייה, צעד איילה (סה"כ 6 צעדי איילה) - $3 \times$ סטים.
להקפיד על צעדים ארוכים וגבוהים. גוף זקוף ונחיתה גבוהה.
מנוחה חזרה הליכה.

תרגילי יציאה מהירה

- א. יציאה מהירה מתנועה - 4×3** יציאות מהירות
1. מהרמת ברכיים נמוכה הגברת קצב והרמת ברכיים גבוהה יותר ויציאה.
היציאות למרחק של 20 מ', מנוחה חזרה בהליכה.
ב. יציאה מהירה ממצב נייח - 8×6 יציאות מהירות.
1. מעמידת מוצא בכדורסל (להקפיד לצאת כל פעם ברגל אחרת)
2. מעמידה שפופה (לצאת תוך כדי הקימה וכל פעם ברגל אחרת)
3. מעמידת מכרע קדמי (עמידה כל פעם עם רגל אחרת קדימה, גוף זקוף)
היציאות למרחק של 20 מ', מנוחה חזרה בהליכה.
יש לבצע 2 חזרות בכל תרגיל ולהוסיף 2 חזרות מאחד התרגילים.
ג. יציאה מתרגילי ניתור - 8×6 יציאות מהירות.
1. 3 צעדי איילה ארוכים ויציאה מהירה (כל פעם להתחיל ברגל אחרת)
2. 3-4 ניתורים קטנים ומהירים על רגל אחת, צעד איילה ויציאה מהירה (כל פעם רגל אחרת)
היציאות למרחק של 20 מ', מנוחה חזרה בהליכה.
יש לבצע 4 חזרות בכל תרגיל, פעמיים לא רצופות על כל רגל.

נושאי לימוד שנתיים

התקפה:

אנחנו רוצים שתתמקדו בשיפור היכולות האישיות של השחקנים!
זה בדרגת חשיבות הגבוהה ביותר.
עם שיפור היכולות האישיות והיסודות תשתפר גם היכולת הקבוצתית.

נושאים ביכולות האישיות:

קליעה:

- קליעה מ catch and shoot
- קליעה מכדור.
- קליעה מיצאות לקליעה על חסימות.
- קליעה אחרי step-back

חדירות לסל וסיומות:

- פלאוטרים
- כניסה יגוסלביט(יורו-סטפ)
- כניסות שתי רגליים.
- כניסה אחרי סבסוב.

התקפת close-outs:

- תלישות לטבעת
- תלישות לעצירה לקליעה.
- תלישות לחדירה+מסירה.

ד: הטעיות כדור:

- הטעיות כתף. אינסייד אווט
- באים בקצב איטי/בינוני יוצאים מההטעיה מהר (במגרש פתוח קצב מהיר לכל)
- באים גבוה יוצאים מההטעיה נמוך
- חותכים את המגן לעומק - לא בורחים לאלכסון גדול מידי
- וצרים מגע עם המגן

השהייה:

- פתיחת הגוף, כדור בצד הגוף גובה מותן (עם או בלי דילוג על הרגל בהתאם למצב ולנוחות)
- יציאה מהירה ללא שינוי כיוון

קרוס:

- פתיחת הגוף, כדור בצד בצד הגוף
- העברת הכדור מיד ליד:
- 1. באופן מהיר
- 2. בקו אחד (לא אלכסון קדימה)
- 3. כדור קרוב לגוף ורחוק מהמגן
- העברת הכדור בהתאם ליד של המגן (נמוך מתחת ליד, גבוה מעל היד).

מסירות

מסירה עילית:

- מסירה מעל המגן (מאזור הראש)
- כיוון על ידי תנועת האצבעות
- דיוק וחדות המסירה

מסירה צידית:

- מסירה שעוברת את המגן מצידו
- מצב הגוף במסירה (רגל הציר שתזוז)
- דיוק וחדות המסירה
- מיקום בין המגן לכדור

מסירות בתנועה:

- לאחר הלימוד של הטכניקה יש ללמד את המצבים בהם משתמשים במסירות ובהדרגה לעבור למסירות בתנועה
- דומים יותר ויותר למצבי משחק. אבל יש לשמור על מצב שבסופה של חדירה או תנועה המסירה תהיה במצב סטטי של הגוף ולא בקפיצה באוויר

תנועה ללא כדור:

- בק-דורים
- חיתוכים לסל
- יציאות מחסימות

משחק הפיק-אנד רול

- לימוד 1 על 0
- לימוד 1 על 1
- לימוד בזוגות

התקפה קבוצתית:

- קצב ומהירות
- התקפות מתפרצות
- ויתרונות מספריים.
- משחק מעבר
- תרגילי התקפה מול אישית, מול אזורית ומול כל סוגי ההגנות.

הגנת היחיד :

הגנה אישית:

- גם אם לא לימדנו עדיין הגנה באופן מסודר ושיטתי, צריך מהגילאים הצעירים לדבר על הגנה. שהילדים יבינו את החשיבות של ההגנה במשחק, ואת החשיבות שהמאמן מעניק לעניין, ולכן יש ללוות את האימונים בהערות כלליות על הגנה שיתחילו להשפיע על הילדים בתפיסה שלהם.

הערות הגנה:

- מרחק מהשחקן
- שמירה מתחילה מהחצי
- עמידה בין השחקן לסל ובקו הכדור במצבי עזרה
- תמיד רואים את השחקן עליו שומרים ואת הכדור השילוש הקדוש.

עמדת הגנה:

- גב ישר
- רגליים קצת יותר מרוחב כתפיים
- ברכיים כפופות
- יציבות ואלסטיות
- מרחק של כ יד מהמתקיף -
- מבט לחזה של היריב
- מצב ידיים

הגנה קבוצתית:

- תאומי זוגות
- תאומי שלישיות עד חמישיות.
- דגש על stants
- הגנת ball-deffens
- סגירה לריבאונד
- רוטציות
- הגנת פיק אנד רול
- הגנת מעבר
- הגנות לוחצות.

חודש	שליטה בכדור	עבודה על הקליעה	חדירות/ סיומות/ הטעיות	1x1 הגנה + התקפה	יתרונות מספריים התקפה הגנה	הגנה אישית	התקפה מול אזורית/ אישית	הגנות לוחצות	תנועה ללא כדור	התקפות מעבר ומתפרצת	פיק אנדרול/ התקפה התקפה	קליעה
ספטמבר												
אוקטובר												
נובמבר												
דצמבר												
ינואר												
פברואר												
מרץ												
אפריל												
מאי												
יוני												

חימום לפני אימון

חימום דינמי לפני אימון

- ריצה קלה 4 מגרשים.
- הלוך- סיבובי ידיים לפני. חזור- סיבובי ידיים לאחור
- הלוך- צעדי רדיפה בשילוב עבודת ידיים (הנפת ידיים לצדדים 2-3 צעדים לכל כיוון)
- הלוך- דילוגים קלים בהנפות ידיים חזור- ריצה קלה אחורנית
- הלוך- דילוגים עם הפניות אגן חזור- ריצה בסלאלום אחורנית
- צעדי שיכול חילוף (דגש על הפניות אגן וצעדים קטנים)
- הלוך- דילוגים עם סיבובי ידיים חזור- צעדי רדיפה אחורנית
- הלוך- הרמת ברכיים קלה חזור- דילוגים אחורנית
- הלוך- שינוי כיוון ללא שינוי מהירות חזור- ריצה לאחור עם שינוי כיוון.
- הלוך ריצה מתגברת חזור- ריצה לאחור עם שינוי כיוון
- הלוך- ריצה מתגברת מהירה יותר חזור- ריצה קלה

חימום מפרקים ומתיחות

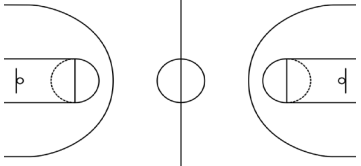
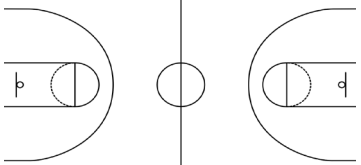
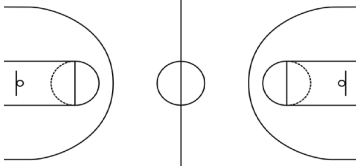
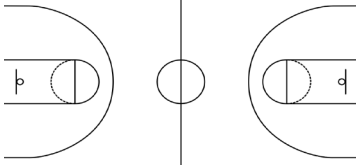
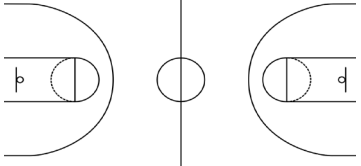
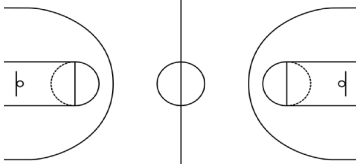
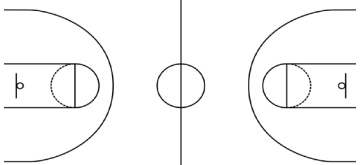
- בהליכה סיבובי ידיים לפנים ולאחור , משיכות ידיים לכל הכיוונים.
- בעמידה- הפניות גב לצדדים.
- כפיפות גב לצדדים
- סיבובי אגן (2-3 לכל כיוון) סיבובי ברכיים וקרסוליים.
- מכרעיים צידיים (בהתחלה כפיפה קלה ואז לרדת נמוך יותר)
- מכרע קידמי (הקפדה על כפיפה עמוקה וברך קידמית בכפיפה של 90 מעלות.

שחרור בסוף אימון

- ריצה קלה ללא נעליים באופן איטי כולל נשימות והרפיה 4 מגרשים
- מתיחות חופשיות בישיבה ובשכיבה (הרפייה)
- בטן כמה דקות

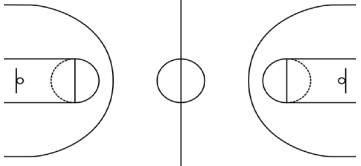
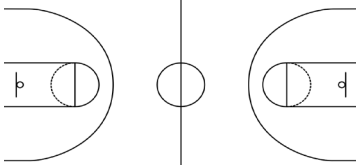
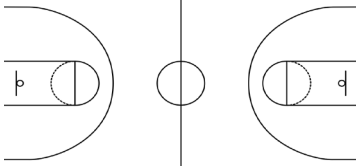
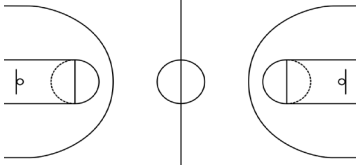
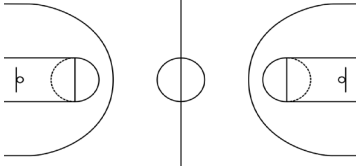
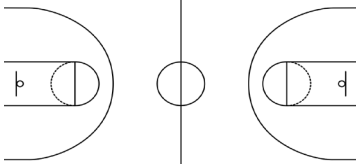
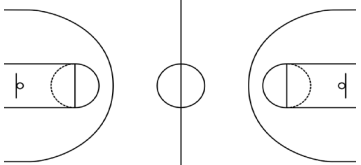
תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדרור במקום כדרור הלון-חזור עם תרגילי שליטה בכדור כדרור ב 2 כדורים משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	תחרויות קליעה שונות קבוצתיות או אישיות סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדרור או אחרי הטעיות) עבודה על קליעה בכל המצבים לא כתחרות עבודה על טכניקת הקליעה		
תרגילי 1x1+ 2x2 / סיומות וחדירות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש 1 מול 1 אחרי close out 1 מול 1 עם יתרון למתקיף *בתרגילי 1 מול 1 לדבר וללמד גם התקפה וגם הגנה 2 מול 2: עבודה על stants 2 מול 2 דגש על עזרות 2 מול 2 עם הגבלת כדרור		
יתרונות מספריים / תרגולי הגנות שונים 15 דק' שעה: _____	2 מול 1: מהחצי, מגרש לשם+הזורק יורד להגנה ל-1 מול 1 3 מול 2: תרגיל 11, 3 מול 2+חזרה 2 מול 1 4 מול 3: בכל הצורות 5 מול 4 *לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית+הגנתי. 3 מול 3 + 3 מול 3: תרגיל מצוין ליתרון מספרי		
מסלולי 5x0 ריצה+תרגילי משחק 15 דק' שעה: _____	ריצה במסלולים נכונים דגש על rim run סיומות של הגרדים+של הגבוהים משחק מעבר אופציית פיק אנד רול משחק מעבר אופציית swing 2 תרגילי התקפה מול אישית תרגיל התקפה אחד מול כל סוגי ההגנות		
תרגולי רבעיות 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (על החצי): תרגול מיקומים בהגנה אותו דבר תרגולי stants אותו דבר תרגולי רוטציות פינות תרגולי הגנת פיק אנד רול=חילופים+עזרה וחזרה 4 מול 4 מול 4: מי שקולע ממשיך *לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה		
חמשיות 15-20 דק' שעה: _____	חצי מגרש + יציאות חמישיות מגרש שלם = משחק		

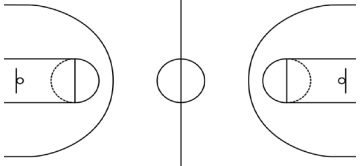
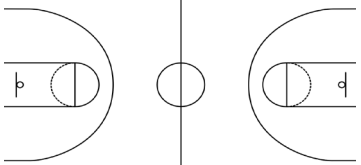
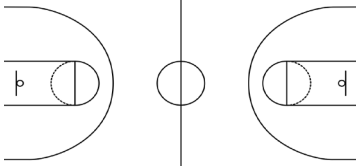
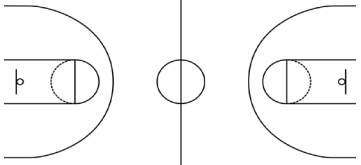
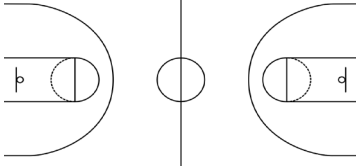
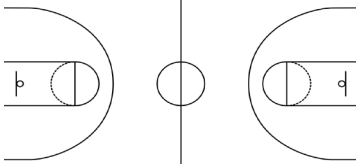
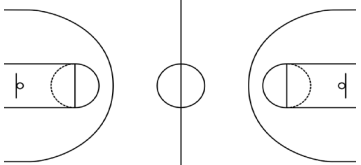
תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדרור במקום כדרור הלון-חזור עם תרגילי שליטה בכדור כדרור ב 2 כדורים משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	תחרויות קליעה שונות קבוצתיות או אישיות סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדרור או אחרי הטעיות) עבודה על קליעה בכל המצבים לא כתחרות עבודה על טכניקת הקליעה		
תרגילי 1x1+ 2x2 / סימונות וחדירות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש 1 מול 1 אחרי close out 1 מול 1 עם יתרון למתקיף *בתרגילי 1 מול 1 ולדבר וללמד גם התקפה וגם הגנה 2 מול 2: עבודה על stants 2 מול 2 דגש על עזרות 2 מול 2 עם הגבלת כדרור		
יתרונות מספריים / תרגולי הגנות שונים 15 דק' שעה: _____	2 מול 1: מהחצי, מגרש לשם+הזורק יורד להגנה ל-1 מול 1 3 מול 2: תרגיל 11, 3 מול 2+חזרה 2 מול 1 4 מול 3: בכל הצורות 5 מול 4 *לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית+ הגנתית. 3 מול 3 + 3 מול 3: תרגיל מצוין ליתרון מספרי		
5x0: מסלולי ריצה+תרגילי משחק 15 דק' שעה: _____	ריצה במסלולים נכונים דגש על rim run סימונות של הגארדים+של הגבוהים משחק מעבר אופציית פיק אנד רול משחק מעבר אופציית swing 2 תרגילי התקפה מול אישית תרגיל התקפה אחד מול כל סוגי ההגנות		
תרגולי רבעיות 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (על החצי): תרגול מיקומים בהגנה אותו דבר תרגולי stants אותו דבר תרגולי רוטציות פינות תרגולי הגנת פיק אנד רול=חילופים+עזרה וחזרה 4 מול 4: מי שקולע ממשיך *לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה		
חמשות 15-20 דק' שעה: _____	חצי מגרש + יציאות חמישיות מגרש שלם = משחק		

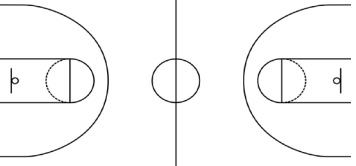
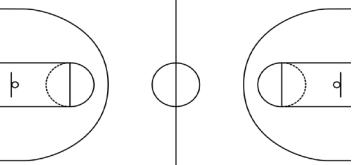
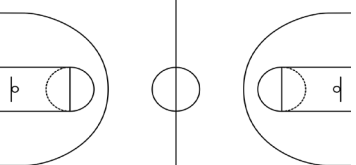
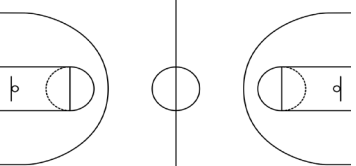
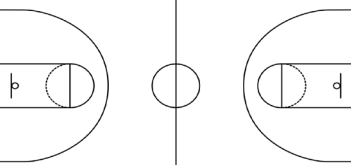
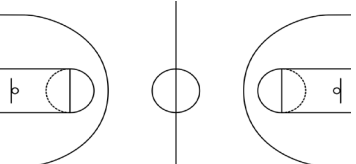
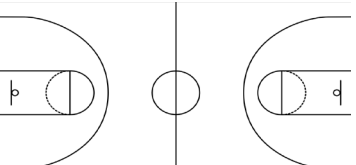
תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדור במקום כדור הלון-חזור עם תרגילי שליטה בכדור כדור ב 2 כדורים משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	תחרויות קליעה שונות קבוצתיות או אישיות סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדור או אחרי הטעיות) עבודה על קליעה בכל המצבים לא כתורות עבודה על טכניקת הקליעה		
תרגילי 1x1+ 2x2 / סימונות וחדירות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש 1 מול 1 אחרי close out 1 מול 1 עם יתרון למתקיף *בתרגילי 1 מול 1 לדבר וללמד גם התקפה וגם הגנה 2 מול 2: עבודה על stants 2 מול 2 דגש על עזרות 2 מול 2 עם הגבלת כדור		
יתרונות מספריים / תרגולי הגנות שונים 15 דק' שעה: _____	2 מול 1: מהחצי, מגרש לשם+הזורק יורד להגנה ל-1 מול 1 3 מול 2: תרגיל 11, 3 מול 2+חזרה 2 מול 1 4 מול 3: בכל הצורות 5 מול 4 *לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית+הגנתי. 3 מול 3 + 3 מול 3: תרגיל מצוין ליתרון מספרי		
5x0 מסלולי ריצה+תרגילי משחק 15 דק' שעה: _____	ריצה במסלולים נכונים דגש על rim run סימונות של הגארדים+של הגבוהים משחק מעבר אופציית פיק אנד רול משחק מעבר אופציית swing 2 תרגילי התקפה מול אישית תרגיל התקפה אחד מול כל סוגי ההגנות		
תרגולי רבעיות 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (על החצי): תרגול מיקומים בהגנה אותו דבר תרגולי stants אותו דבר תרגולי רוטציות פינות תרגולי הגנת פיק אנד רול=חילופים+עזרה וחזרה 4 מול 4 מול 4: מי שקולע ממשיך *לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה		
חמשות 15-20 דק' שעה: _____	חצי מגרש + יציאות חמישיות מגרש שלם = משחק		

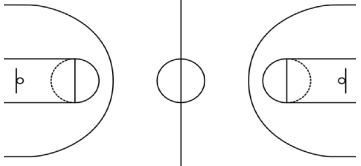
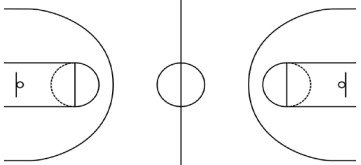
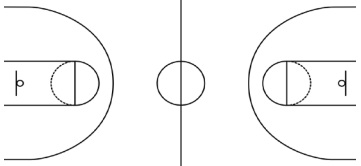
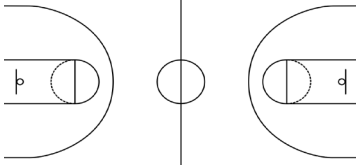
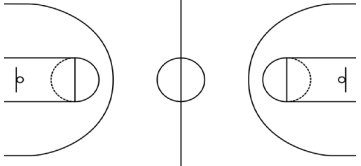
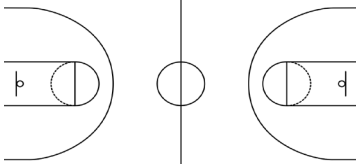
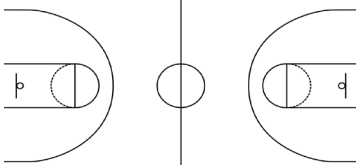
תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדרור במקום כדרור הלון-חזור עם תרגילי שליטה בכדור כדרור ב 2 כדורים משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	תחרויות קליעה שונות קבוצתיות או אישיות סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדרור או אחרי הטעיות) עבודה על קליעה בכל המצבים לא כתחרות עבודה על טכניקת הקליעה		
תרגילי 1x1+ 2x2 / סימונות וחדירות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש 1 מול 1 אחרי close out 1 מול 1 עם יתרון למתקיף *בתרגילי 1 מול 1 ולדבר וללמד גם התקפה וגם הגנה 2 מול 2: עבודה על stants 2 מול 2 דגש על עזרות 2 מול 2 עם הגבלת כדרור		
יתרונות מספריים / תרגולי הגנות שונים 15 דק' שעה: _____	2 מול 1: מהחצי, מגרש לשם+הזורק יורד להגנה ל-1 מול 1 3 מול 2: תרגיל 11, 3 מול 2+חזרה 2 מול 1 4 מול 3: בכל הצורות 5 מול 4 *לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית+הגנתי. 3 מול 3 + 3 מול 3: תרגיל מצוין ליתרון מספרי		
5x0: מסלולי ריצה+תרגילי משחק 15 דק' שעה: _____	ריצה במסלולים נכונים דגש על rim run סימונות של הגארדים+של הגבוהים משחק מעבר אופציית פיק אנד רול משחק מעבר אופציית swing 2 תרגילי התקפה מול אישית תרגיל התקפה אחד מול כל סוגי ההגנות		
תרגולי רבעיות 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (על החצי): תרגול מיקומים בהגנה אותו דבר תרגולי stants אותו דבר תרגולי רוטציות פינות תרגולי הגנת פיק אנד רול=חילופים+עזרה וחזרה 4 מול 4: מי שקולע ממשיך *לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה		
חמשות 15-20 דק' שעה: _____	חצי מגרש + יציאות חמישיות מגרש שלם = משחק		

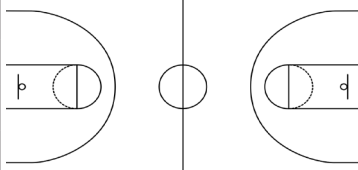
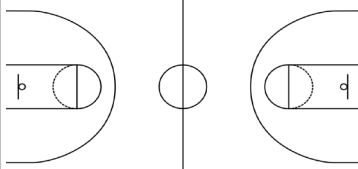
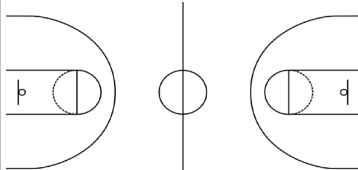
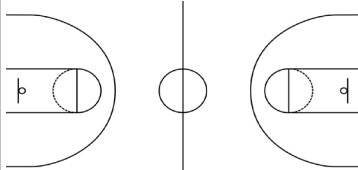
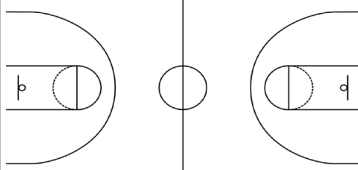
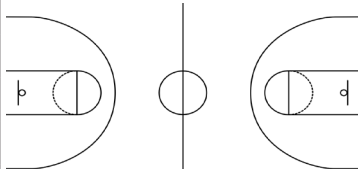
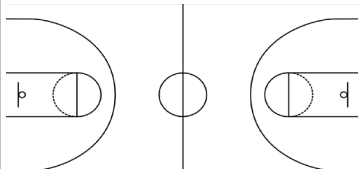
תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדרור במקום כדרור הלון-חזור עם תרגילי שליטה בכדור כדרור ב 2 כדורים משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	תחרויות קליעה שונות קבוצתיות או אישיות סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדרור או אחרי הטעיות) עבודה על קליעה בכל המצבים לא כתחרות עבודה על טכניקת הקליעה		
תרגילי 1x1+ 2x2 / סימונות וחדירות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש 1 מול 1 אחרי close out 1 מול 1 עם יתרון למתקיף *בתרגילי 1 מול 1 ולדבר וללמד גם התקפה וגם הגנה 2 מול 2: עבודה על stants 2 מול 2 דגש על עזרות 2 מול 2 עם הגבלת כדרור		
יתרונות מספריים / תרגולי הגנות שונים 15 דק' שעה: _____	2 מול 1: מהחצי, מגרש לשם+הזורק יורד להגנה ל-1 מול 1 3 מול 2: תרגיל 11, 3 מול 2+חזרה 2 מול 1 4 מול 3: בכל הצורות 5 מול 4 *לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית+הגננית. 3 מול 3 + 3 מול 3: תרגיל מצוין ליתרון מספרי		
5x0: מסלולי ריצה+תרגילי משחק 15 דק' שעה: _____	ריצה במסלולים נכונים דגש על rim run סימונות של הגארדים+של הגבוהים משחק מעבר אופציית פיק אנד רול משחק מעבר אופציית swing 2 תרגילי התקפה מול אישית תרגיל התקפה אחד מול כל סוגי ההגנות		
תרגולי רבעיות 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (על החצי): תרגול מיקומים בהגנה אותו דבר תרגולי stants אותו דבר תרגולי רוטציות פינות תרגולי הגנת פיק אנד רול=חילופים+עזרה וחזרה 4 מול 4 מול 4: מי שקולע ממשיך *לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה		
חמשות 15-20 דק' שעה: _____	חצי מגרש + יציאות חמישיות מגרש שלם = משחק		

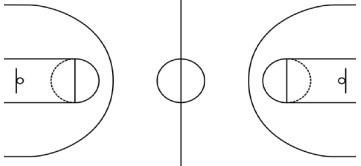
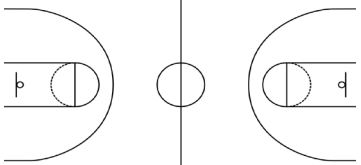
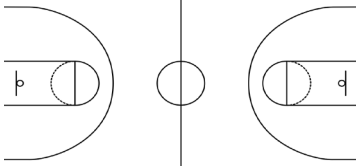
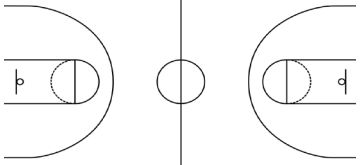
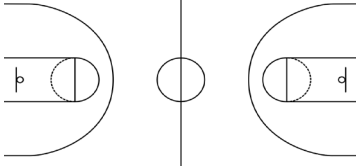
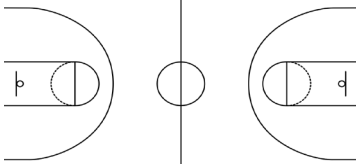
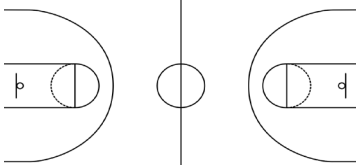
תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדרור במקום כדרור הלון-חזור עם תרגילי שליטה בכדור כדרור ב 2 כדורים משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	תחרויות קליעה שונות קבוצתיות או אישיות סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדרור או אחרי הטעיות) עבודה על קליעה בכל המצבים לא כתחרות עבודה על טכניקת הקליעה		
תרגילי 1x1+ 2x2 / סימונות וחדירות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש 1 מול 1 אחרי close out 1 מול 1 עם יתרון למתקיף *בתרגילי 1 מול 1 ולדבר וללמד גם התקפה וגם הגנה 2 מול 2: עבודה על stants 2 מול 2 דגש על עזרות 2 מול 2 עם הגבלת כדרור		
יתרונות מספריים / תרגולי הגנות שונים 15 דק' שעה: _____	2 מול 1: מהחצי, מגרש לשם+הזורק יורד להגנה ל-1 מול 1 3 מול 2: תרגיל 11, 3 מול 2+חזרה 2 מול 1 4 מול 3: בכל הצורות 5 מול 4 *לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית+ הגנתית. 3 מול 3 + 3 מול 3: תרגיל מצוין ליתרון מספרי		
5x0: מסלולי ריצה+תרגילי משחק 15 דק' שעה: _____	ריצה במסלולים נכונים דגש על rim run סימונות של הגארדים+של הגבוהים משחק מעבר אופציית פיק אנד רול משחק מעבר אופציית swing 2 תרגילי התקפה מול אישית תרגיל התקפה אחד מול כל סוגי ההגנות		
תרגולי רבעיות 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (על החצי): תרגול מיקומים בהגנה אותו דבר תרגולי stants אותו דבר תרגולי רוטציות פינות תרגולי הגנת פיק אנד רול=חילופים+עזרה וחזרה 4 מול 4: מי שקולע ממשיך *לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה		
חמשיות 15-20 דק' שעה: _____	חצי מגרש + יציאות חמישיות מגרש שלם = משחק		

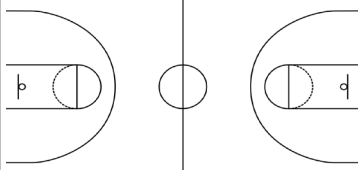
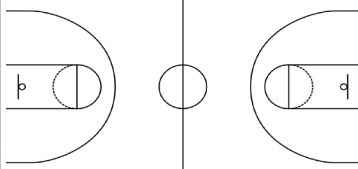
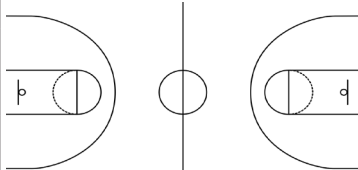
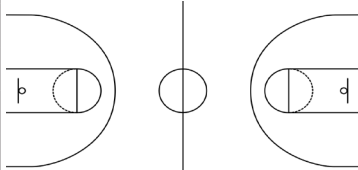
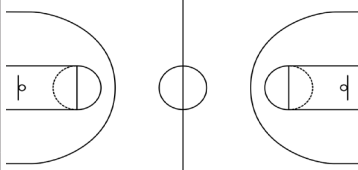
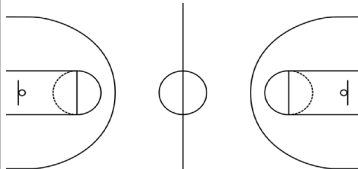
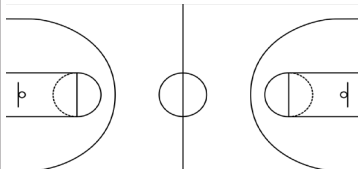
תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדרור במקום כדרור הלון-חזור עם תרגילי שליטה בכדור כדרור ב 2 כדורים משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	תחרויות קליעה שונות קבוצתיות או אישיות סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדרור או אחרי הטעיות) עבודה על קליעה בכל המצבים לא כתחרות עבודה על טכניקת הקליעה		
תרגילי 1x1+ 2x2 / סימונות וחדירות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש 1 מול 1 אחרי close out 1 מול 1 עם יתרון למתקיף *בתרגילי 1 מול 1 ולדבר וללמד גם התקפה וגם הגנה 2 מול 2: עבודה על stants 2 מול 2 דגש על עזרות 2 מול 2 עם הגבלת כדרור		
יתרונות מספריים / תרגולי הגנות שונים 15 דק' שעה: _____	2 מול 1: מהחצי, מגרש לשם+הזורק יורד להגנה ל-1 מול 1 3 מול 2: תרגיל 11, 3 מול 2+חזרה 2 מול 1 4 מול 3: בכל הצורות 5 מול 4 *לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית+ הגנתית. 3 מול 3 + 3 מול 3: תרגיל מצוין ליתרון מספרי		
5x0: מסלולי ריצה+תרגילי משחק 15 דק' שעה: _____	ריצה במסלולים נכונים דגש על rim run סימונות של הגארדים+של הגבוהים משחק מעבר אופציית פיק אנד רול משחק מעבר אופציית swing 2 תרגילי התקפה מול אישית תרגיל התקפה אחד מול כל סוגי ההגנות		
תרגולי רבעיות 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (על החצי): תרגול מיקומים בהגנה אותו דבר תרגולי stants אותו דבר תרגולי רוטציות פינות תרגולי הגנת פיק אנד רול=חילופים+עזרה וחזרה 4 מול 4: מי שקולע ממשיך *לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה		
חמשיות 15-20 דק' שעה: _____	חצי מגרש + יציאות חמישיות מגרש שלם = משחק		

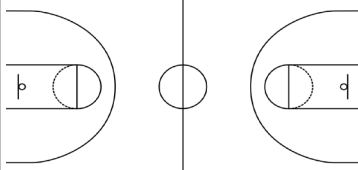
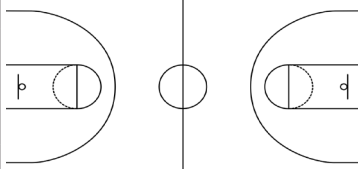
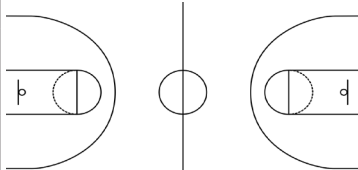
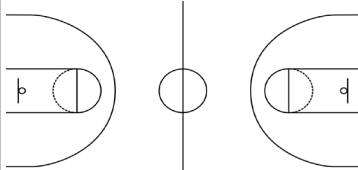
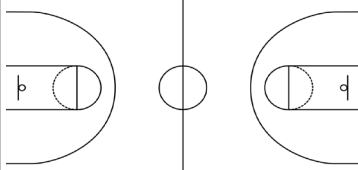
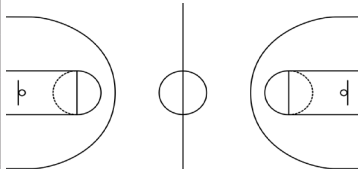
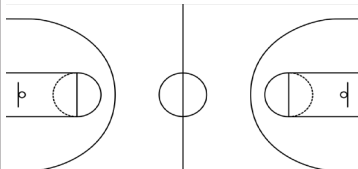
תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדרור במקום כדרור הלון-חזור עם תרגילי שליטה בכדור כדרור ב 2 כדורים משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	תחרויות קליעה שונות קבוצתיות או אישיות סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדרור או אחרי הטעיות) עבודה על קליעה בכל המצבים לא כתורות עבודה על טכניקת הקליעה		
תרגילי 1x1+ 2x2 / סימונות וחדירות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש 1 מול 1 אחרי close out 1 מול 1 עם יתרון למתקיף *בתרגילי 1 מול 1 לדבר וללמד גם התקפה וגם הגנה 2 מול 2: עבודה על stants 2 מול 2 דגש על עזרות 2 מול 2 עם הגבלת כדרור		
יתרונות מספריים / תרגולי הגנות שונים 15 דק' שעה: _____	2 מול 1: מהחצי, מגרש לשם+הזורק יורד להגנה ל-1 מול 1 3 מול 2: תרגיל 11, 3 מול 2+חזרה 2 מול 1 4 מול 3: בכל הצורות 5 מול 4 *לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית+ הגנתית. 3 מול 3 + 3 מול 3: תרגיל מצוין ליתרון מספרי		
5x0: מסלולי ריצה+תרגילי משחק 15 דק' שעה: _____	ריצה במסלולים נכונים דגש על rim run סימונות של הגרדים+של הגבוהים משחק מעבר אופציית פיק אנד רול משחק מעבר אופציית swing 2 תרגילי התקפה מול אישית תרגיל התקפה אחד מול כל סוגי ההגנות		
תרגולי רבעיות 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (על החצי): תרגול מיקומים בהגנה אותו דבר תרגולי stants אותו דבר תרגולי רוטציות פינות תרגולי הגנת פיק אנד רול=חילופים+עזרה וחזרה 4 מול 4 מול 4: מי שקולע ממשיך *לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה		
חמשיות 15-20 דק' שעה: _____	חצי מגרש + יציאות חמישיות מגרש שלם = משחק		

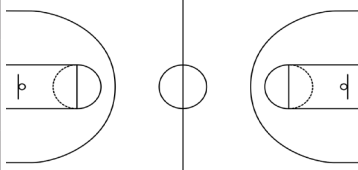
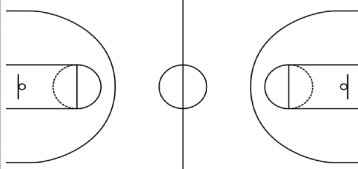
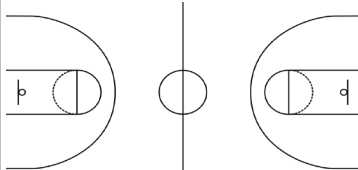
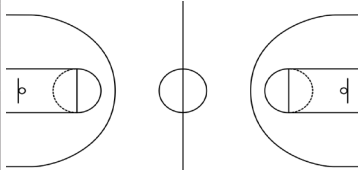
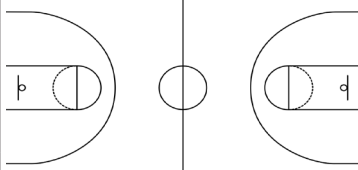
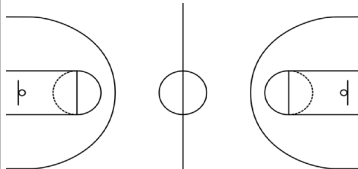
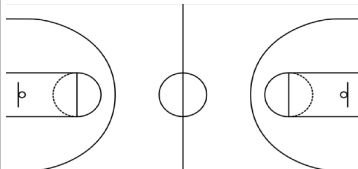
תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדור במקום		
	כדור הלון-חזור עם תרגילי שליטה בכדור		
	כדור ב 2 כדורים		
	משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	תחרויות קליעה שונות קבוצתיות או אישיות		
	סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדור או אחרי הטעיות)		
	עבודה על קליעה בכל המצבים לא כתורות		
	עבודה על טכניקת הקליעה		
תרגילי 1x1+ 2x2 / סימונות וחדירות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש		
	1 מול 1 אחרי close out		
	1 מול 1 עם יתרון למתקיף		
	*בתרגילי 1 מול 1 ולדבר וללמד גם התקפה וגם הגנה		
	2 מול 2: עבודה על stants		
	2 מול 2 דגש על עזרות		
	2 מול 2 עם הגבלת כדור		
יתרונות מספריים / תרגולי הגנות שונים 15 דק' שעה: _____	2 מול 1: מהחצי, מגרש לשם+הזורק יורד להגנה ל-1 מול 1		
	3 מול 2: תרגיל 11, 3 מול 2+חזרה 2 מול 1		
	4 מול 3: בכל הצורות		
	5 מול 4		
	*לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית+ הגנתית.		
	3 מול 3 + 3 מול 3: תרגיל מצוין ליתרון מספרי		
5x0: מסלולי ריצה+תרגילי משחק 15 דק' שעה: _____	ריצה במסלולים נכונים		
	דגש על rim run		
	סימונות של הגארדים+של הגבוהים		
	משחק מעבר אופציית פיק אנד רול		
	משחק מעבר אופציית swing		
	2 תרגילי התקפה מול אישית		
	תרגיל התקפה אחד מול כל סוגי ההגנות		
תרגולי רבעיות 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (על החצי): תרגול מיקומים בהגנה		
	אותו דבר תרגולי stants		
	אותו דבר תרגולי רוטציות פינות		
	תרגולי הגנת פיק אנד רול=חילופים+עזרה וחזרה		
	4 מול 4 מול 4: מי שקולע ממשיך		
	*לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה		
חמשות 15-20 דק' שעה: _____	חצי מגרש + יציאות חמישיות מגרש שלם = משחק		

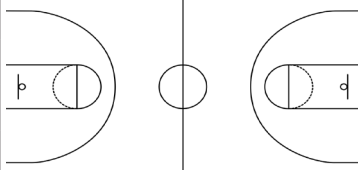
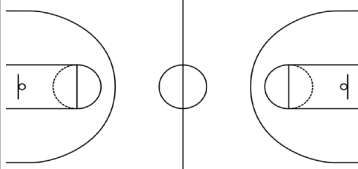
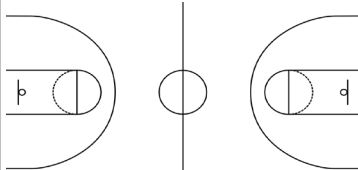
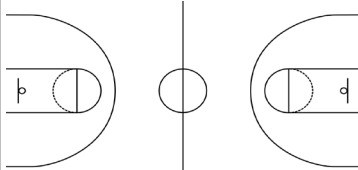
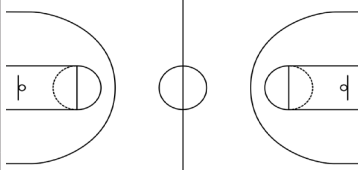
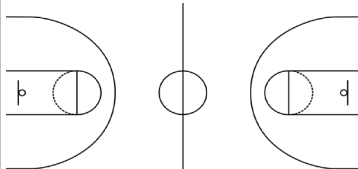
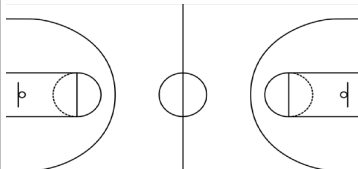
תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדור במקום כדור הלון-חזור עם תרגילי שליטה בכדור כדור ב 2 כדורים משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	תחרויות קליעה שונות קבוצתיות או אישיות סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדור או אחרי הטעיות) עבודה על קליעה בכל המצבים לא כתורות עבודה על טכניקת הקליעה		
תרגילי 1x1+ 2x2 / סימונות וחדירות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש 1 מול 1 אחרי close out 1 מול 1 עם יתרון למתקיף *בתרגילי 1 מול 1 ולדבר וללמד גם התקפה וגם הגנה 2 מול 2: עבודה על stants 2 מול 2 דגש על עזרות 2 מול 2 עם הגבלת כדור		
יתרונות מספריים / תרגולי הגנות שונים 15 דק' שעה: _____	2 מול 1: מהחצי, מגרש לשם+הזורק יורד להגנה ל-1 מול 1 3 מול 2: תרגיל 11, 3 מול 2+חזרה 2 מול 1 4 מול 3: בכל הצורות 5 מול 4 *לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית+ הגנתית. 3 מול 3 + 3 מול 3: תרגיל מצוין ליתרון מספרי		
5x0: מסלולי ריצה+תרגילי משחק 15 דק' שעה: _____	ריצה במסלולים נכונים דגש על rim run סימונות של הגארדים+של הגבוהים משחק מעבר אופציית פיק אנד רול משחק מעבר אופציית swing 2 תרגילי התקפה מול אישית תרגיל התקפה אחד מול כל סוגי ההגנות		
תרגולי רבעיות 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (על החצי): תרגול מיקומים בהגנה אותו דבר תרגולי stants אותו דבר תרגולי רוטציות פינות תרגולי הגנת פיק אנד רול=חילופים+עזרה וחזרה 4 מול 4 מול 4: מי שקולע ממשיך *לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה		
חמשות 15-20 דק' שעה: _____	חצי מגרש + יציאות חמישיות מגרש שלם = משחק		

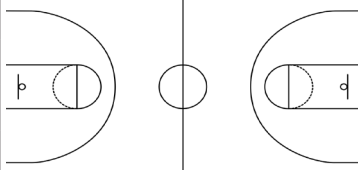
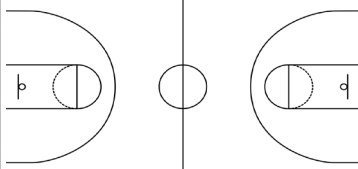
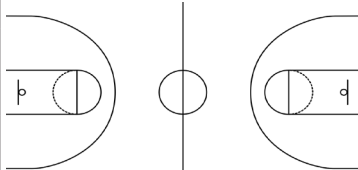
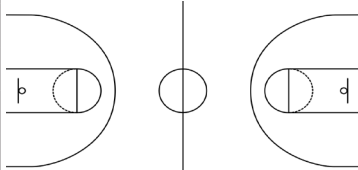
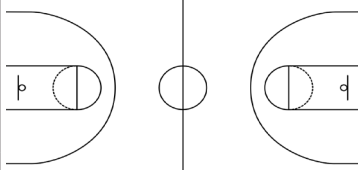
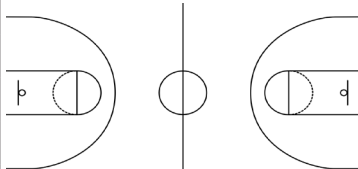
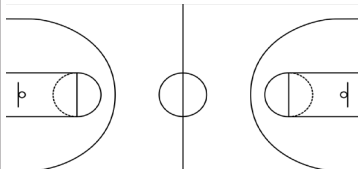
תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדרור במקום כדרור הלון-חזור עם תרגילי שליטה בכדור כדרור ב 2 כדורים משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	תחרויות קליעה שונות קבוצתיות או אישיות סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדרור או אחרי הטעיות) עבודה על קליעה בכל המצבים לא כתחרות עבודה על טכניקת הקליעה		
תרגילי 1x1+ 2x2 / סימונות וחדירות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש 1 מול 1 אחרי close out 1 מול 1 עם יתרון למתקיף *בתרגילי 1 מול 1 ולדבר וללמד גם התקפה וגם הגנה 2 מול 2: עבודה על stants 2 מול 2 דגש על עזרות 2 מול 2 עם הגבלת כדרור		
יתרונות מספריים / תרגולי הגנות שונים 15 דק' שעה: _____	2 מול 1: מהחצי, מגרש לשם+הזורק יורד להגנה ל-1 מול 1 3 מול 2: תרגיל 11, 3 מול 2+חזרה 2 מול 1 4 מול 3: בכל הצורות 5 מול 4 *לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית+הגנתי. 3 מול 3 + 3 מול 3: תרגיל מצוין ליתרון מספרי		
5x0: מסלולי ריצה+תרגילי משחק 15 דק' שעה: _____	ריצה במסלולים נכונים דגש על rim run סימונות של הגרדים+של הגבוהים משחק מעבר אופציית פיק אנד רול משחק מעבר אופציית swing 2 תרגילי התקפה מול אישית תרגיל התקפה אחד מול כל סוגי ההגנות		
תרגולי רבעיות 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (על החצי): תרגול מיקומים בהגנה אותו דבר תרגולי stants אותו דבר תרגולי רוטציות פינות תרגולי הגנת פיק אנד רול=חילופים+עזרה וחזרה 4 מול 4 מול 4: מי שקולע ממשיך *לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה		
חמשות 15-20 דק' שעה: _____	חצי מגרש + יציאות חמישיות מגרש שלם = משחק		

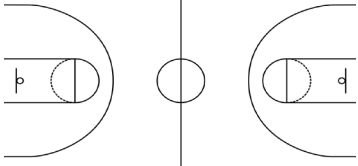
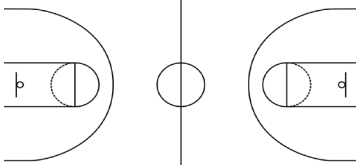
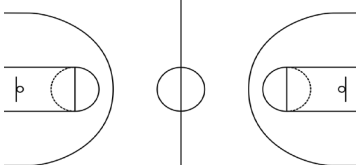
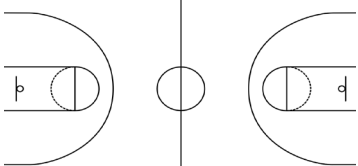
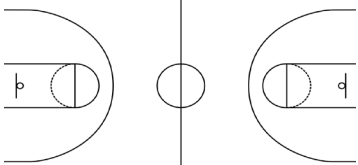
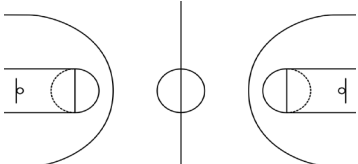
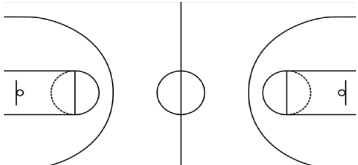
תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדור במקום כדור הלון-חזור עם תרגילי שליטה בכדור כדור ב 2 כדורים משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	תחרויות קליעה שונות קבוצתיות או אישיות סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדור או אחרי הטעיות) עבודה על קליעה בכל המצבים לא כתורות עבודה על טכניקת הקליעה		
תרגילי 1x1+ 2x2 / סימונות וחדירות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש 1 מול 1 אחרי close out 1 מול 1 עם יתרון למתקיף *בתרגילי 1 מול 1 ולדבר וללמד גם התקפה וגם הגנה 2 מול 2: עבודה על stants 2 מול 2 דגש על עזרות 2 מול 2 עם הגבלת כדור		
יתרונות מספריים / תרגולי הגנות שונים 15 דק' שעה: _____	2 מול 1: מהחצי, מגרש לשם+הזורק יורד להגנה ל-1 מול 1 3 מול 2: תרגיל 11, 3 מול 2+חזרה 2 מול 1 4 מול 3: בכל הצורות 5 מול 4 *לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית+ הגנתית. 3 מול 3 + 3 מול 3: תרגיל מצוין ליתרון מספרי		
5x0: מסלולי ריצה+תרגילי משחק 15 דק' שעה: _____	ריצה במסלולים נכונים דגש על rim run סימונות של הגארדים+של הגבוהים משחק מעבר אופציית פיק אנד רול משחק מעבר אופציית swing 2 תרגילי התקפה מול אישית תרגיל התקפה אחד מול כל סוגי ההגנות		
תרגולי רבעיות 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (על החצי): תרגול מיקומים בהגנה אותו דבר תרגולי stants אותו דבר תרגולי רוטציות פינות תרגולי הגנת פיק אנד רול=חילופים+עזרה וחזרה 4 מול 4: מי שקולע ממשיך *לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה		
חמשות 15-20 דק' שעה: _____	חצי מגרש + יציאות חמישיות מגרש שלם = משחק		

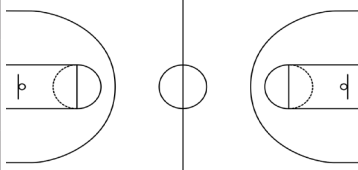
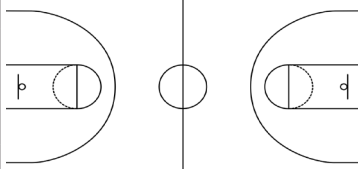
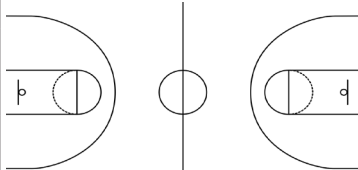
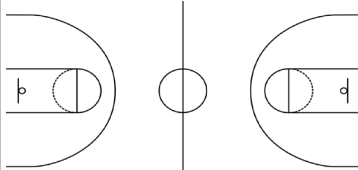
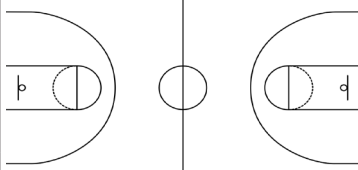
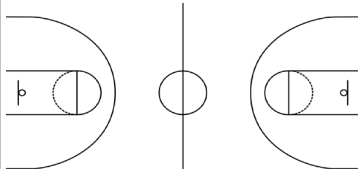
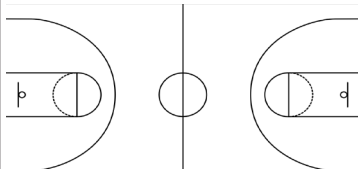
תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדור במקום כדור הלון-חזור עם תרגילי שליטה בכדור כדור ב 2 כדורים משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	תחרויות קליעה שונות קבוצתיות או אישיות סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדור או אחרי הטעיות) עבודה על קליעה בכל המצבים לא כתורות עבודה על טכניקת הקליעה		
תרגילי 1x1+ 2x2 / סימונות וחדירות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש 1 מול 1 אחרי close out 1 מול 1 עם יתרון למתקיף *בתרגילי 1 מול 1 ולדבר וללמד גם התקפה וגם הגנה 2 מול 2: עבודה על stants 2 מול 2 דגש על עזרות 2 מול 2 עם הגבלת כדור		
יתרונות מספריים / תרגולי הגנות שונים 15 דק' שעה: _____	2 מול 1: מהחצי, מגרש לשם+הזורק יורד להגנה ל-1 מול 1 3 מול 2: תרגיל 11, 3 מול 2+חזרה 2 מול 1 4 מול 3: בכל הצורות 5 מול 4 *לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית+ הגנתית. 3 מול 3 + 3 מול 3: תרגיל מצוין ליתרון מספרי		
5x0 מסלולי ריצה+תרגילי משחק 15 דק' שעה: _____	ריצה במסלולים נכונים דגש על rim run סימונות של הגארדים+של הגבוהים משחק מעבר אופציית פיק אנד רול משחק מעבר אופציית swing 2 תרגילי התקפה מול אישית תרגיל התקפה אחד מול כל סוגי ההגנות		
תרגולי רבעיות 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (על החצי): תרגול מיקומים בהגנה אותו דבר תרגולי stants אותו דבר תרגולי רוטציות פינות תרגולי הגנת פיק אנד רול=חילופים+עזרה וחזרה 4 מול 4 מול 4: מי שקולע ממשיך *לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה		
חמשות 15-20 דק' שעה: _____	חצי מגרש + יציאות חמישיות מגרש שלם = משחק		

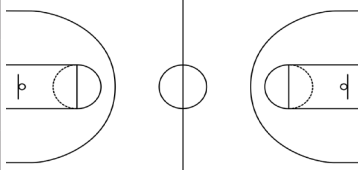
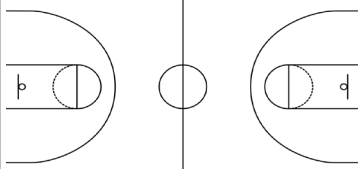
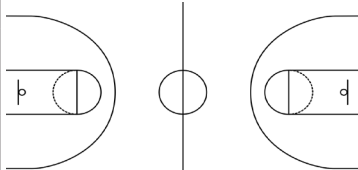
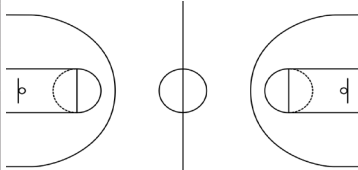
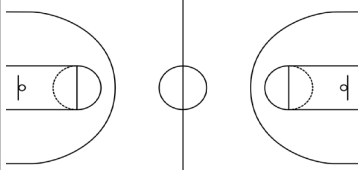
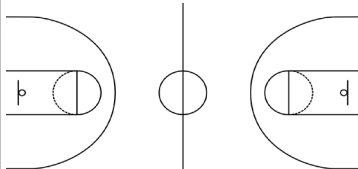
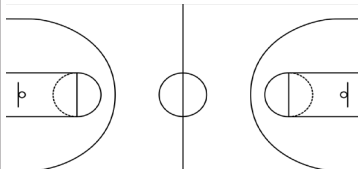
תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדרור במקום כדרור הלון-חזור עם תרגילי שליטה בכדור כדרור ב 2 כדורים משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	תחרויות קליעה שונות קבוצתיות או אישיות סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדרור או אחרי הטעיות) עבודה על קליעה בכל המצבים לא כתורות עבודה על טכניקת הקליעה		
תרגילי 1x1+ 2x2 / סימונות וחדירות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש 1 מול 1 אחרי close out 1 מול 1 עם יתרון למתקיף *בתרגילי 1 מול 1 ולדבר וללמד גם התקפה וגם הגנה 2 מול 2: עבודה על stants 2 מול 2 דגש על עזרות 2 מול 2 עם הגבלת כדרור		
יתרונות מספריים / תרגולי הגנות שונים 15 דק' שעה: _____	2 מול 1: מהחצי, מגרש לשם+הזורק יורד להגנה ל-1 מול 1 3 מול 2: תרגיל 11, 3 מול 2+חזרה 2 מול 1 4 מול 3: בכל הצורות 5 מול 4 *לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית+ הגנתית. 3 מול 3 + 3 מול 3: תרגיל מצוין ליתרון מספרי		
5x0: מסלולי ריצה+תרגילי משחק 15 דק' שעה: _____	ריצה במסלולים נכונים דגש על rim run סימונות של הגארדים+של הגבוהים משחק מעבר אופציית פיק אנד רול משחק מעבר אופציית swing 2 תרגילי התקפה מול אישית תרגיל התקפה אחד מול כל סוגי ההגנות		
תרגולי רבעיות 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (על החצי): תרגול מיקומים בהגנה אותו דבר תרגולי stants אותו דבר תרגולי רוטציות פינות תרגולי הגנת פיק אנד רול=חילופים+עזרה וחזרה 4 מול 4 מול 4: מי שקולע ממשיך *לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה		
חמשות 15-20 דק' שעה: _____	חצי מגרש + יציאות חמישיות מגרש שלם = משחק		

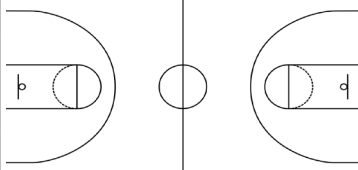
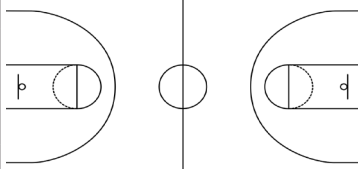
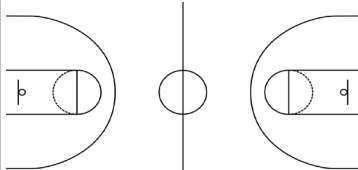
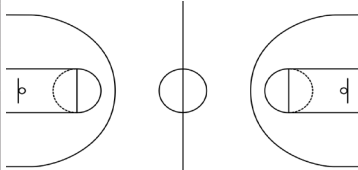
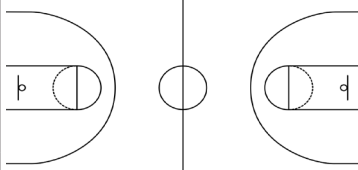
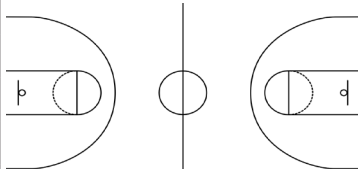
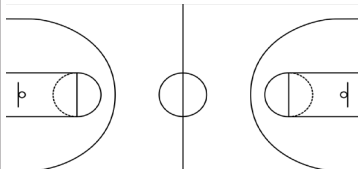
תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדרור במקום כדרור הלון-חזור עם תרגילי שליטה בכדור כדרור ב 2 כדורים משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	תחרויות קליעה שונות קבוצתיות או אישיות סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדרור או אחרי הטעיות) עבודה על קליעה בכל המצבים לא כתחרות עבודה על טכניקת הקליעה		
תרגילי 1x1+ 2x2 / סימונות וחדירות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש 1 מול 1 אחרי close out 1 מול 1 עם יתרון למתקיף *בתרגילי 1 מול 1 ולדבר וללמד גם התקפה וגם הגנה 2 מול 2: עבודה על stants 2 מול 2 דגש על עזרות 2 מול 2 עם הגבלת כדרור		
יתרונות מספריים / תרגולי הגנות שונים 15 דק' שעה: _____	2 מול 1: מהחצי, מגרש לשם+הזורק יורד להגנה ל-1 מול 1 3 מול 2: תרגיל 11, 3 מול 2+חזרה 2 מול 1 4 מול 3: בכל הצורות 5 מול 4 *לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית+הגנתי. 3 מול 3 + 3 מול 3: תרגיל מצוין ליתרון מספרי		
5x0: מסלולי ריצה+תרגילי משחק 15 דק' שעה: _____	ריצה במסלולים נכונים דגש על rim run סימונות של הגארדים+של הגבוהים משחק מעבר אופציית פיק אנד רול משחק מעבר אופציית swing 2 תרגילי התקפה מול אישית תרגיל התקפה אחד מול כל סוגי ההגנות		
תרגולי רבעיות 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (על החצי): תרגול מיקומים בהגנה אותו דבר תרגולי stants אותו דבר תרגולי רוטציות פינות תרגולי הגנת פיק אנד רול=חילופים+עזרה וחזרה 4 מול 4: מי שקולע ממשיך *לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה		
חמשות 15-20 דק' שעה: _____	חצי מגרש + יציאות חמישיות מגרש שלם = משחק		

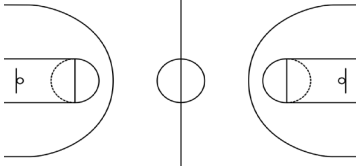
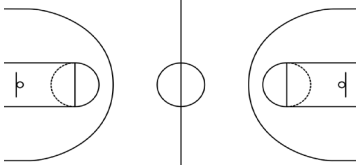
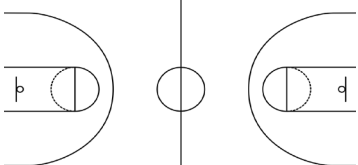
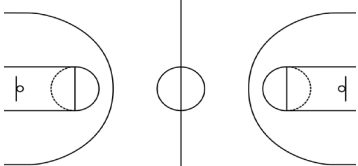
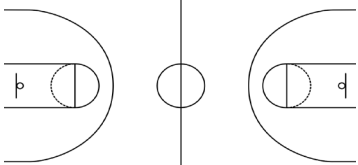
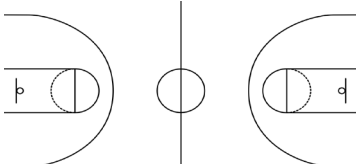
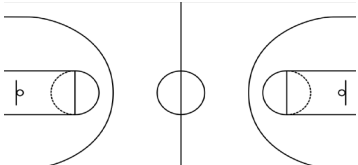
תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדור במקום כדור הלון-חזור עם תרגילי שליטה בכדור כדור ב 2 כדורים משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	תחרויות קליעה שונות קבוצתיות או אישיות סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדור או אחרי הטעיות) עבודה על קליעה בכל המצבים לא כתורות עבודה על טכניקת הקליעה		
תרגילי 1x1+ 2x2 / סימונות וחדירות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש 1 מול 1 אחרי close out 1 מול 1 עם יתרון למתקיף *בתרגילי 1 מול 1 ולדבר וללמד גם התקפה וגם הגנה 2 מול 2: עבודה על stants 2 מול 2 דגש על עזרות 2 מול 2 עם הגבלת כדור		
יתרונות מספריים / תרגולי הגנות שונים 15 דק' שעה: _____	2 מול 1: מהחצי, מגרש לשם+הזורק יורד להגנה ל-1 מול 1 3 מול 2: תרגיל 11, 3 מול 2+חזרה 2 מול 1 4 מול 3: בכל הצורות 5 מול 4 *לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית+ הגנתית. 3 מול 3 + 3 מול 3: תרגיל מצוין ליתרון מספרי		
מסלולי 5x0: ריצה+תרגילי משחק 15 דק' שעה: _____	ריצה במסלולים נכונים דגש על rim run סימונות של הגארדים+של הגבוהים משחק מעבר אופציית פיק אנד רול משחק מעבר אופציית swing 2 תרגילי התקפה מול אישית תרגיל התקפה אחד מול כל סוגי ההגנות		
תרגולי רבעיות 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (על החצי): תרגול מיקומים בהגנה אותו דבר תרגולי stants אותו דבר תרגולי רוטציות פינות תרגולי הגנת פיק אנד רול=חילופים+עזרה וחזרה 4 מול 4 מול 4: מי שקולע ממשיך *לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה		
חמשיות 15-20 דק' שעה: _____	חצי מגרש + יציאות חמישיות מגרש שלם = משחק		

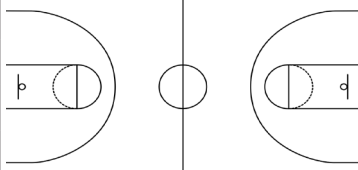
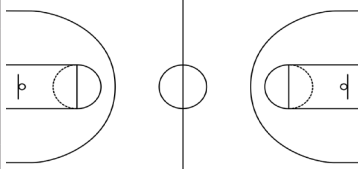
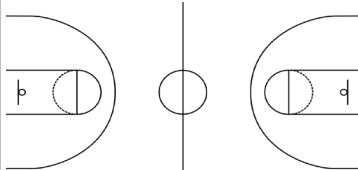
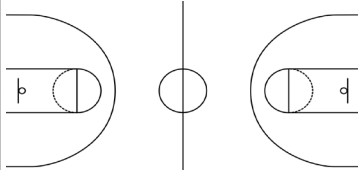
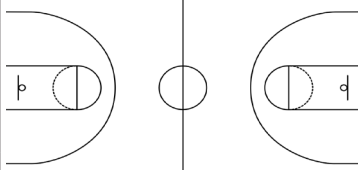
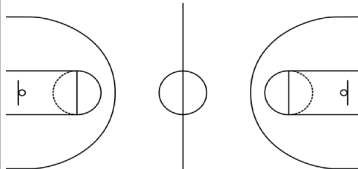
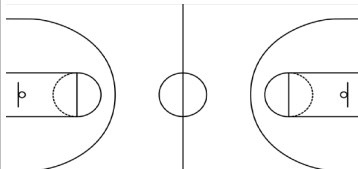
תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדור במקום		
	כדור הלון-חזור עם תרגילי שליטה בכדור		
	כדור ב 2 כדורים		
	משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	תחרויות קליעה שונות קבוצתיות או אישיות		
	סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדור או אחרי הטעיות)		
	עבודה על קליעה בכל המצבים לא כתורות		
	עבודה על טכניקת הקליעה		
תרגילי 1x1+ 2x2 / סימונות וחדירות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש		
	1 מול 1 אחרי close out		
	1 מול 1 עם יתרון למתקיף		
	*בתרגילי 1 מול 1 ולדבר וללמד גם התקפה וגם הגנה		
	2 מול 2: עבודה על stants		
	2 מול 2 דגש על עזרות		
	2 מול 2 עם הגבלת כדור		
יתרונות מספריים / תרגולי הגנות שונים 15 דק' שעה: _____	2 מול 1: מהחצי, מגרש לשם+הזורק יורד להגנה ל-1 מול 1		
	3 מול 2: תרגיל 11, 3 מול 2+חזרה 2 מול 1		
	4 מול 3: בכל הצורות		
	5 מול 4		
	*לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית+ הגנתית.		
	3 מול 3 + 3 מול 3: תרגיל מצוין ליתרון מספרי		
5x0 מסלולי ריצה+תרגילי משחק 15 דק' שעה: _____	ריצה במסלולים נכונים		
	דגש על rim run		
	סימונות של הגארדים+של הגבוהים		
	משחק מעבר אופציית פיק אנד רול		
	משחק מעבר אופציית swing		
	2 תרגילי התקפה מול אישית		
	תרגיל התקפה אחד מול כל סוגי ההגנות		
תרגולי רבעיות 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (על החצי): תרגול מיקומים בהגנה		
	אותו דבר תרגולי stants		
	אותו דבר תרגולי רוטציות פינות		
	תרגולי הגנת פיק אנד רול=חילופים+עזרה וחזרה		
	4 מול 4 מול 4: מי שקולע ממשיך		
	*לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה		
חמשות 15-20 דק' שעה: _____	חצי מגרש + יציאות חמישיות מגרש שלם = משחק		

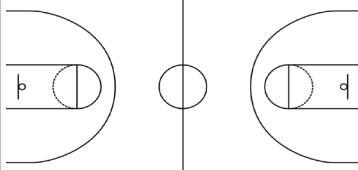
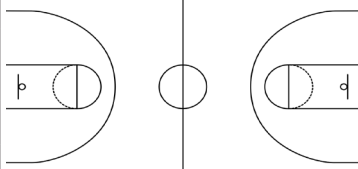
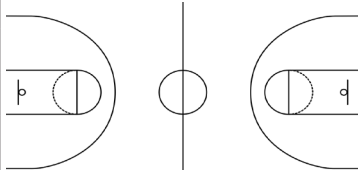
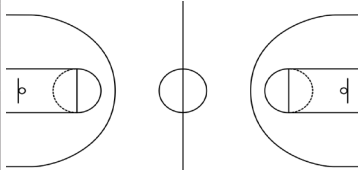
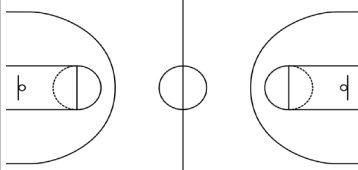
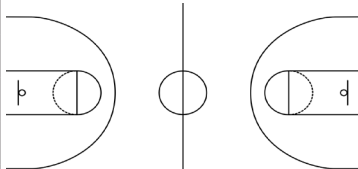
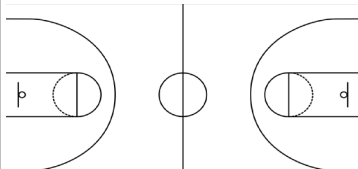
תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדרור במקום כדרור הלון-חזור עם תרגילי שליטה בכדור כדרור ב 2 כדורים משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	תחרויות קליעה שונות קבוצתיות או אישיות סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדרור או אחרי הטעיות) עבודה על קליעה בכל המצבים לא כתחרות עבודה על טכניקת הקליעה		
תרגילי 1x1+ 2x2 / סימונות וחדירות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש 1 מול 1 אחרי close out 1 מול 1 עם יתרון למתקיף *בתרגילי 1 מול 1 ולדבר וללמד גם התקפה וגם הגנה 2 מול 2: עבודה על stants 2 מול 2 דגש על עזרות 2 מול 2 עם הגבלת כדרור		
יתרונות מספריים / תרגולי הגנות שונים 15 דק' שעה: _____	2 מול 1: מהחצי, מגרש לשם+הזורק יורד להגנה ל-1 מול 1 3 מול 2: תרגיל 11, 3 מול 2+חזרה 2 מול 1 4 מול 3: בכל הצורות 5 מול 4 *לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית+הגנתי. 3 מול 3 + 3 מול 3: תרגיל מצוין ליתרון מספרי		
5x0: מסלולי ריצה+תרגילי משחק 15 דק' שעה: _____	ריצה במסלולים נכונים דגש על rim run סימונות של הגרדים+של הגבוהים משחק מעבר אופציית פיק אנד רול משחק מעבר אופציית swing 2 תרגילי התקפה מול אישית תרגיל התקפה אחד מול כל סוגי ההגנות		
תרגולי רבעיות 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (על החצי): תרגול מיקומים בהגנה אותו דבר תרגולי stants אותו דבר תרגולי רוטציות פינות תרגולי הגנת פיק אנד רול=חילופים+עזרה וחזרה 4 מול 4: מי שקולע ממשיך *לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה		
חמשות 15-20 דק' שעה: _____	חצי מגרש + יציאות חמישיות מגרש שלם = משחק		

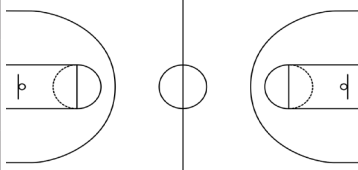
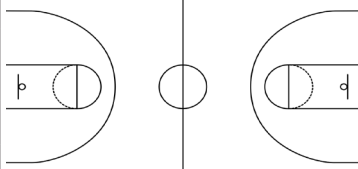
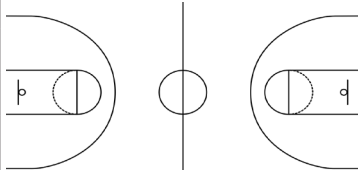
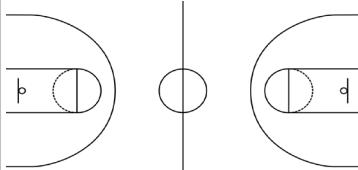
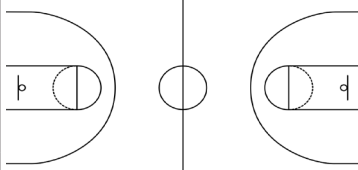
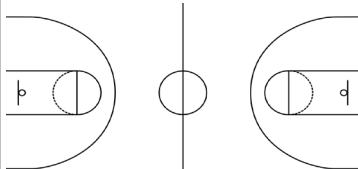
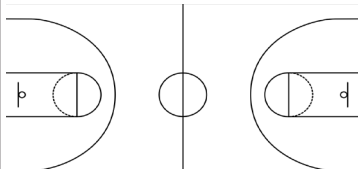
תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדור במקום כדור הלון-חזור עם תרגילי שליטה בכדור כדור ב 2 כדורים משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	תחרויות קליעה שונות קבוצתיות או אישיות סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדור או אחרי הטעיות) עבודה על קליעה בכל המצבים לא כתורות עבודה על טכניקת הקליעה		
תרגילי 1x1+ 2x2 / סימונות וחדירות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש 1 מול 1 אחרי close out 1 מול 1 עם יתרון למתקיף *בתרגילי 1 מול 1 ולדבר וללמד גם התקפה וגם הגנה 2 מול 2: עבודה על stants 2 מול 2 דגש על עזרות 2 מול 2 עם הגבלת כדור		
יתרונות מספריים / תרגולי הגנות שונים 15 דק' שעה: _____	2 מול 1: מהחצי, מגרש לשם+הזורק יורד להגנה ל-1 מול 1 3 מול 2: תרגיל 11, 3 מול 2+חזרה 2 מול 1 4 מול 3: בכל הצורות 5 מול 4 *לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית+ הגנתית. 3 מול 3 + 3 מול 3: תרגיל מצוין ליתרון מספרי		
5x0: מסלולי ריצה+תרגילי משחק 15 דק' שעה: _____	ריצה במסלולים נכונים דגש על rim run סימונות של הגארדים+של הגבוהים משחק מעבר אופציית פיק אנד רול משחק מעבר אופציית swing 2 תרגילי התקפה מול אישית תרגיל התקפה אחד מול כל סוגי ההגנות		
תרגולי רבעיות 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (על החצי): תרגול מיקומים בהגנה אותו דבר תרגולי stants אותו דבר תרגולי רוטציות פינות תרגולי הגנת פיק אנד רול=חילופים+עזרה וחזרה 4 מול 4: מי שקולע ממשיך *לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה		
חמשיות 15-20 דק' שעה: _____	חצי מגרש + יציאות חמישיות מגרש שלם = משחק		

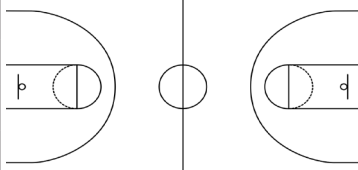
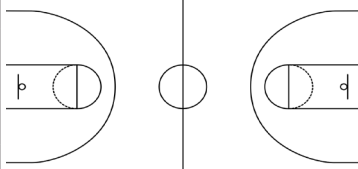
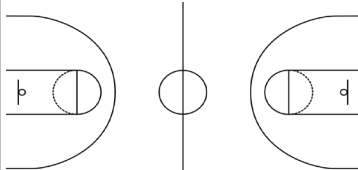
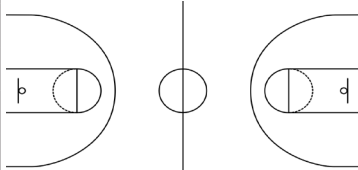
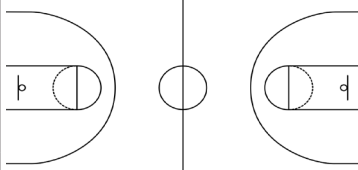
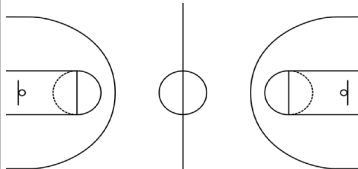
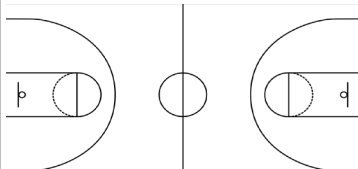
תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדור במקום כדור הלון-חזור עם תרגילי שליטה בכדור כדור ב 2 כדורים משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	תחרויות קליעה שונות קבוצתיות או אישיות סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדור או אחרי הטעיות) עבודה על קליעה בכל המצבים לא כתורות עבודה על טכניקת הקליעה		
תרגילי 1x1+ 2x2 / סימונות וחדירות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש 1 מול 1 אחרי close out 1 מול 1 עם יתרון למתקיף *בתרגילי 1 מול 1 ולדבר וללמד גם התקפה וגם הגנה 2 מול 2: עבודה על stants 2 מול 2 דגש על עזרות 2 מול 2 עם הגבלת כדור		
יתרונות מספריים / תרגולי הגנות שונים 15 דק' שעה: _____	2 מול 1: מהחצי, מגרש לשם+הזורק יורד להגנה ל-1 מול 1 3 מול 2: תרגיל 11, 3 מול 2+חזרה 2 מול 1 4 מול 3: בכל הצורות 5 מול 4 *לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית+ הגנתית. 3 מול 3 + 3 מול 3: תרגיל מצוין ליתרון מספרי		
5x0: מסלולי ריצה+תרגילי משחק 15 דק' שעה: _____	ריצה במסלולים נכונים דגש על rim run סימונות של הגארדים+של הגבוהים משחק מעבר אופציית פיק אנד רול משחק מעבר אופציית swing 2 תרגילי התקפה מול אישית תרגיל התקפה אחד מול כל סוגי ההגנות		
תרגולי רבעיות 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (על החצי): תרגול מיקומים בהגנה אותו דבר תרגולי stants אותו דבר תרגולי רוטציות פינות תרגולי הגנת פיק אנד רול=חילופים+עזרה וחזרה 4 מול 4: מי שקולע ממשיך *לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה		
חמשות 15-20 דק' שעה: _____	חצי מגרש + יציאות חמישיות מגרש שלם = משחק		

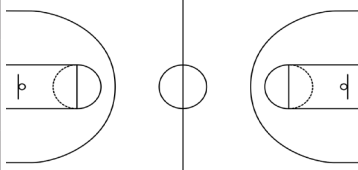
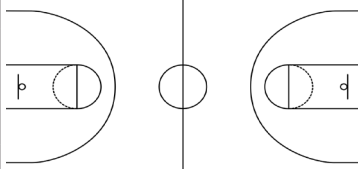
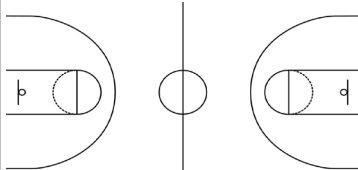
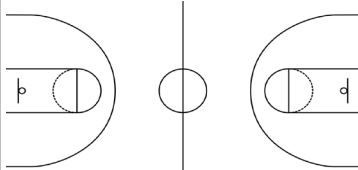
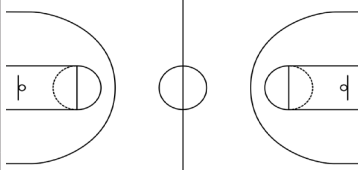
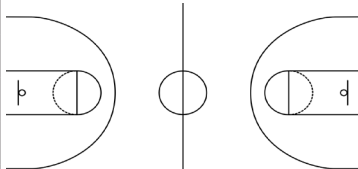
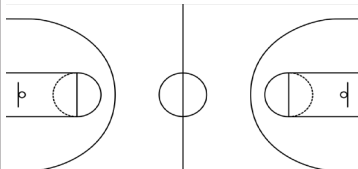
תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדור במקום כדור הלון-חזור עם תרגילי שליטה בכדור כדור ב 2 כדורים משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	תחרויות קליעה שונות קבוצתיות או אישיות סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדור או אחרי הטעיות) עבודה על קליעה בכל המצבים לא כתורות עבודה על טכניקת הקליעה		
תרגילי 1x1+ 2x2 / סימונות וחדירות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש 1 מול 1 אחרי close out 1 מול 1 עם יתרון למתקיף *בתרגילי 1 מול 1 ולדבר וללמד גם התקפה וגם הגנה 2 מול 2: עבודה על stants 2 מול 2 דגש על עזרות 2 מול 2 עם הגבלת כדור		
יתרונות מספריים / תרגולי הגנות שונים 15 דק' שעה: _____	2 מול 1: מהחצי, מגרש לשם+הזורק יורד להגנה ל-1 מול 1 3 מול 2: תרגיל 11, 3 מול 2+חזרה 2 מול 1 4 מול 3: בכל הצורות 5 מול 4 *לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית+ הגנתית. 3 מול 3 + 3 מול 3: תרגיל מצוין ליתרון מספרי		
5x0: מסלולי ריצה+תרגילי משחק 15 דק' שעה: _____	ריצה במסלולים נכונים דגש על rim run סימונות של הגארדים+של הגבוהים משחק מעבר אופציית פיק אנד רול משחק מעבר אופציית swing 2 תרגילי התקפה מול אישית תרגיל התקפה אחד מול כל סוגי ההגנות		
תרגולי רבעיות 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (על החצי): תרגול מיקומים בהגנה אותו דבר תרגולי stants אותו דבר תרגולי רוטציות פינות תרגולי הגנת פיק אנד רול=חילופים+עזרה וחזרה 4 מול 4: מי שקולע ממשיך *לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה		
חמשות 15-20 דק' שעה: _____	חצי מגרש + יציאות חמישיות מגרש שלם = משחק		

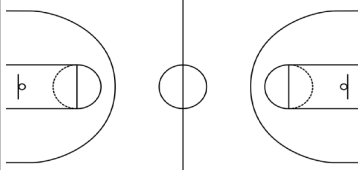
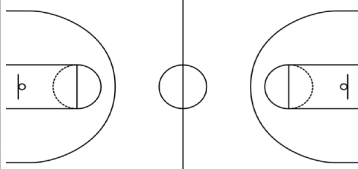
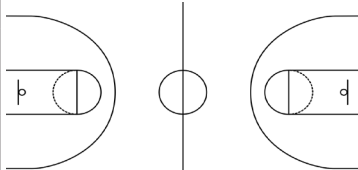
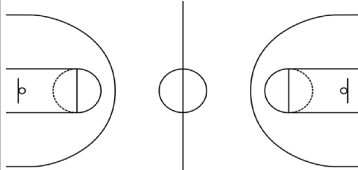
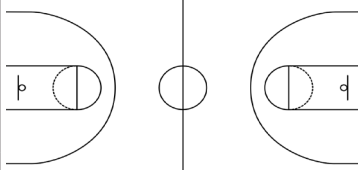
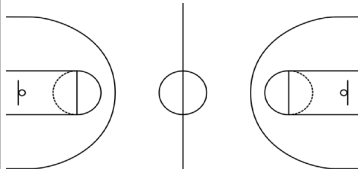
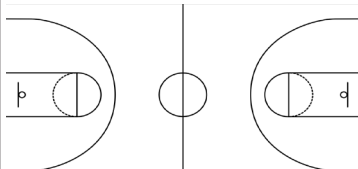
תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדרור במקום כדרור הלון-חזור עם תרגילי שליטה בכדור כדרור ב 2 כדורים משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	תחרויות קליעה שונות קבוצתיות או אישיות סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדרור או אחרי הטעיות) עבודה על קליעה בכל המצבים לא כתחרות עבודה על טכניקת הקליעה		
תרגילי 1x1+ 2x2 / סימונות וחדירות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש 1 מול 1 אחרי close out 1 מול 1 עם יתרון למתקיף *בתרגילי 1 מול 1 ולדבר וללמד גם התקפה וגם הגנה 2 מול 2: עבודה על stants 2 מול 2 דגש על עזרות 2 מול 2 עם הגבלת כדרור		
יתרונות מספריים / תרגולי הגנות שונים 15 דק' שעה: _____	2 מול 1: מהחצי, מגרש לשם+הזורק יורד להגנה ל-1 מול 1 3 מול 2: תרגיל 11, 3 מול 2+חזרה 2 מול 1 4 מול 3: בכל הצורות 5 מול 4 *לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית+ הגנתית. 3 מול 3 + 3 מול 3: תרגיל מצוין ליתרון מספרי		
5x0: מסלולי ריצה+תרגילי משחק 15 דק' שעה: _____	ריצה במסלולים נכונים דגש על rim run סימונות של הגארדים+של הגבוהים משחק מעבר אופציית פיק אנד רול משחק מעבר אופציית swing 2 תרגילי התקפה מול אישית תרגיל התקפה אחד מול כל סוגי ההגנות		
תרגולי רבעיות 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (על החצי): תרגול מיקומים בהגנה אותו דבר תרגולי stants אותו דבר תרגולי רוטציות פינות תרגולי הגנת פיק אנד רול=חילופים+עזרה וחזרה 4 מול 4 מול 4: מי שקולע ממשיך *לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה		
חמשות 15-20 דק' שעה: _____	חצי מגרש + יציאות חמישיות מגרש שלם = משחק		

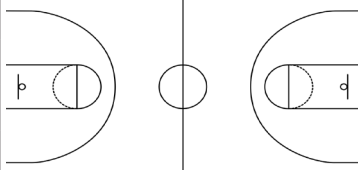
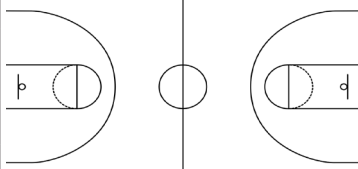
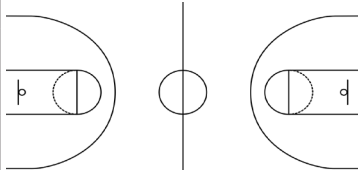
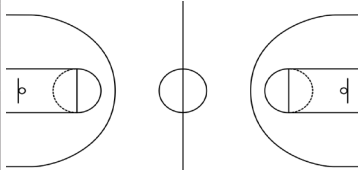
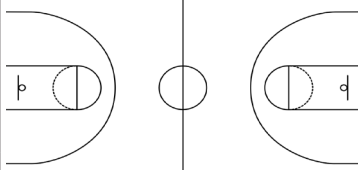
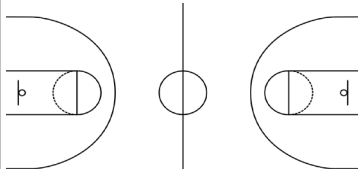
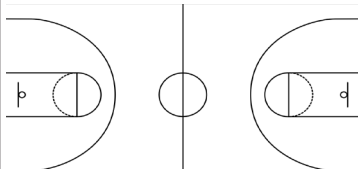
תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדור במקום כדור הלון-חזור עם תרגילי שליטה בכדור כדור ב 2 כדורים משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	תחרויות קליעה שונות קבוצתיות או אישיות סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדור או אחרי הטעיות) עבודה על קליעה בכל המצבים לא כתורות עבודה על טכניקת הקליעה		
תרגילי 1x1+ 2x2 / סימונות וחדירות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש 1 מול 1 אחרי close out 1 מול 1 עם יתרון למתקיף *בתרגילי 1 מול 1 ולדבר וללמד גם התקפה וגם הגנה 2 מול 2: עבודה על stants 2 מול 2 דגש על עזרות 2 מול 2 עם הגבלת כדור		
יתרונות מספריים / תרגולי הגנות שונים 15 דק' שעה: _____	2 מול 1: מהחצי, מגרש לשם+הזורק יורד להגנה ל-1 מול 1 3 מול 2: תרגיל 11, 3 מול 2+חזרה 2 מול 1 4 מול 3: בכל הצורות 5 מול 4 *לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית+ הגנתית. 3 מול 3 + 3 מול 3: תרגיל מצוין ליתרון מספרי		
5x0: מסלולי ריצה+תרגילי משחק 15 דק' שעה: _____	ריצה במסלולים נכונים דגש על rim run סימונות של הגארדים+של הגבוהים משחק מעבר אופציית פיק אנד רול משחק מעבר אופציית swing 2 תרגילי התקפה מול אישית תרגיל התקפה אחד מול כל סוגי ההגנות		
תרגולי רבעיות 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (על החצי): תרגול מיקומים בהגנה אותו דבר תרגולי stants אותו דבר תרגולי רוטציות פינות תרגולי הגנת פיק אנד רול=חילופים+עזרה וחזרה 4 מול 4 מול 4: מי שקולע ממשיך *לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה		
חמשות 15-20 דק' שעה: _____	חצי מגרש + יציאות חמישיות מגרש שלם = משחק		

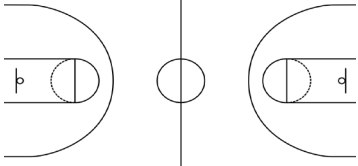
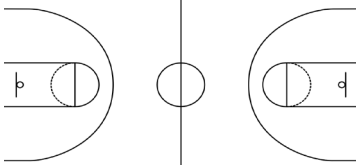
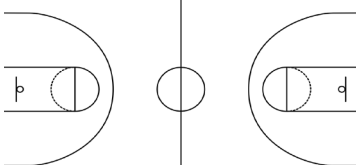
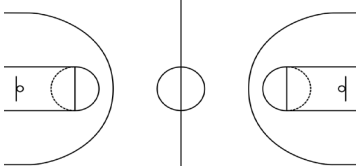
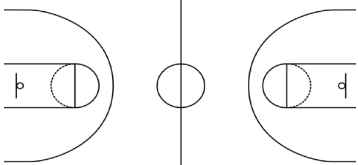
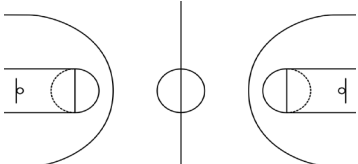
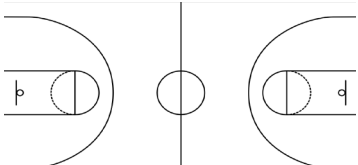
תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדור במקום כדור הלון-חזור עם תרגילי שליטה בכדור כדור ב 2 כדורים משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	תחרויות קליעה שונות קבוצתיות או אישיות סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדור או אחרי הטעיות) עבודה על קליעה בכל המצבים לא כתורות עבודה על טכניקת הקליעה		
תרגילי 1x1+ 2x2 / סימונות וחדירות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש 1 מול 1 אחרי close out 1 מול 1 עם יתרון למתקיף *בתרגילי 1 מול 1 ולדבר וללמד גם התקפה וגם הגנה 2 מול 2: עבודה על stants 2 מול 2 דגש על עזרות 2 מול 2 עם הגבלת כדור		
יתרונות מספריים / תרגולי הגנות שונים 15 דק' שעה: _____	2 מול 1: מהחצי, מגרש לשם+הזורק יורד להגנה ל-1 מול 1 3 מול 2: תרגיל 11, 3 מול 2+חזרה 2 מול 1 4 מול 3: בכל הצורות 5 מול 4 *לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית+ הגנתית. 3 מול 3 + 3 מול 3: תרגיל מצוין ליתרון מספרי		
5x0: מסלולי ריצה+תרגילי משחק 15 דק' שעה: _____	ריצה במסלולים נכונים דגש על rim run סימונות של הגארדים+של הגבוהים משחק מעבר אופציית פיק אנד רול משחק מעבר אופציית swing 2 תרגילי התקפה מול אישית תרגיל התקפה אחד מול כל סוגי ההגנות		
תרגולי רבעיות 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (על החצי): תרגול מיקומים בהגנה אותו דבר תרגולי stants אותו דבר תרגולי רוטציות פינות תרגולי הגנת פיק אנד רול=חילופים+עזרה וחזרה 4 מול 4 מול 4: מי שקולע ממשיך *לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה		
חמשות 15-20 דק' שעה: _____	חצי מגרש + יציאות חמישיות מגרש שלם = משחק		

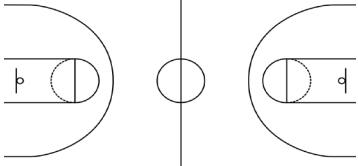
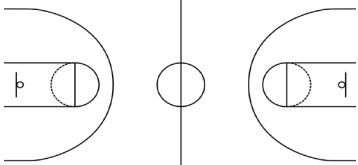
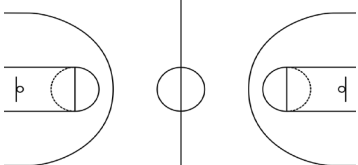
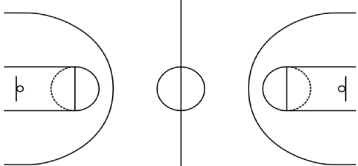
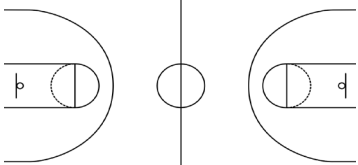
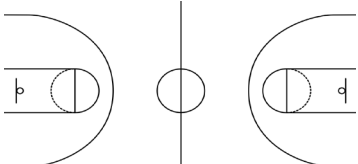
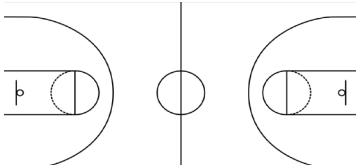
תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדור במקום		
	כדור הלון-חזור עם תרגילי שליטה בכדור		
	כדור ב 2 כדורים		
	משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	תחרויות קליעה שונות קבוצתיות או אישיות		
	סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדור או אחרי הטעיות)		
	עבודה על קליעה בכל המצבים לא כתורות		
	עבודה על טכניקת הקליעה		
תרגילי 1x1+ 2x2 / סימונות וחדירות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש		
	1 מול 1 אחרי close out		
	1 מול 1 עם יתרון למתקיף		
	*בתרגילי 1 מול 1 ולדבר וללמד גם התקפה וגם הגנה		
	2 מול 2: עבודה על stants		
	2 מול 2 דגש על עזרות		
	2 מול 2 עם הגבלת כדור		
יתרונות מספריים / תרגולי הגנות שונים 15 דק' שעה: _____	2 מול 1: מהחצי, מגרש לשם+הזורק יורד להגנה ל-1 מול 1		
	3 מול 2: תרגיל 11, 3 מול 2+חזרה 2 מול 1		
	4 מול 3: בכל הצורות		
	5 מול 4		
	*לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית+ הגנתית.		
	3 מול 3 + 3 מול 3: תרגיל מצוין ליתרון מספרי		
5x0 מסלולי ריצה+תרגילי משחק 15 דק' שעה: _____	ריצה במסלולים נכונים		
	דגש על rim run		
	סימונות של הגארדים+של הגבוהים		
	משחק מעבר אופציית פיק אנד רול		
	משחק מעבר אופציית swing		
	2 תרגילי התקפה מול אישית		
תרגולי רבעיות 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (על החצי): תרגול מיקומים בהגנה		
	אותו דבר תרגולי stants		
	אותו דבר תרגולי רוטציות פינות		
	תרגולי הגנת פיק אנד רול=חילופים+עזרה וחזרה		
	4 מול 4 מול 4: מי שקולע ממשיך		
	*לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה		
חמשיות 15-20 דק' שעה: _____	חצי מגרש + יציאות חמישיות מגרש שלם = משחק		

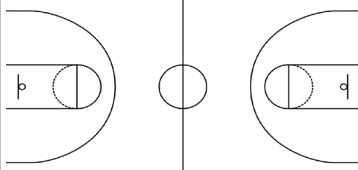
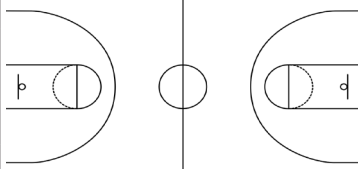
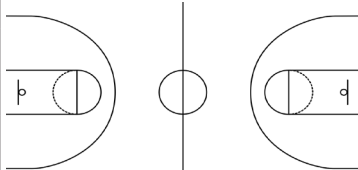
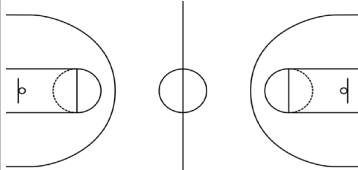
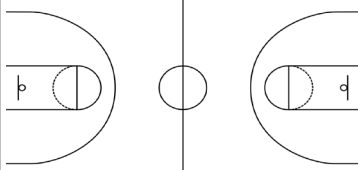
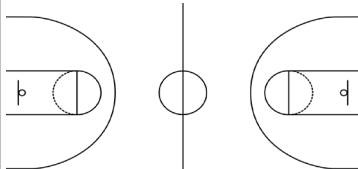
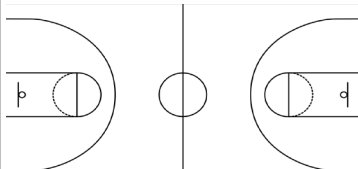
תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדור במקום כדור הלון-חזור עם תרגילי שליטה בכדור כדור ב 2 כדורים משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	תחרויות קליעה שונות קבוצתיות או אישיות סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדור או אחרי הטעיות) עבודה על קליעה בכל המצבים לא כתורות עבודה על טכניקת הקליעה		
תרגילי 1x1+ 2x2 / סימונות וחדירות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש 1 מול 1 אחרי close out 1 מול 1 עם יתרון למתקיף *בתרגילי 1 מול 1 ולדבר וללמד גם התקפה וגם הגנה 2 מול 2: עבודה על stants 2 מול 2 דגש על עזרות 2 מול 2 עם הגבלת כדור		
יתרונות מספריים / תרגולי הגנות שונים 15 דק' שעה: _____	2 מול 1: מהחצי, מגרש לשם+הזורק יורד להגנה ל-1 מול 1 3 מול 2: תרגיל 11, 3 מול 2+חזרה 2 מול 1 4 מול 3: בכל הצורות 5 מול 4 *לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית+ הגנתית. 3 מול 3 + 3 מול 3: תרגיל מצוין ליתרון מספרי		
5x0: מסלולי ריצה+תרגילי משחק 15 דק' שעה: _____	ריצה במסלולים נכונים דגש על rim run סימונות של הגארדים+של הגבוהים משחק מעבר אופציית פיק אנד רול משחק מעבר אופציית swing 2 תרגילי התקפה מול אישית תרגיל התקפה אחד מול כל סוגי ההגנות		
תרגולי רבעיות 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (על החצי): תרגול מיקומים בהגנה אותו דבר תרגולי stants אותו דבר תרגולי רוטציות פינות תרגולי הגנת פיק אנד רול=חילופים+עזרה וחזרה 4 מול 4 מול 4: מי שקולע ממשיך *לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה		
חמשיות 15-20 דק' שעה: _____	חצי מגרש + יציאות חמישיות מגרש שלם = משחק		

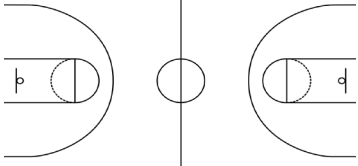
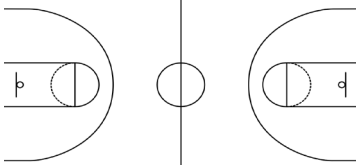
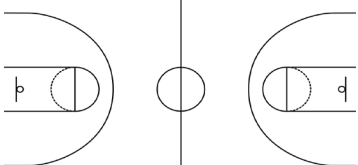
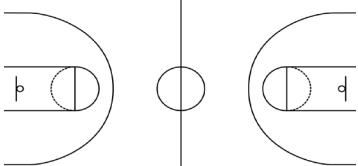
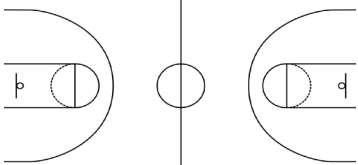
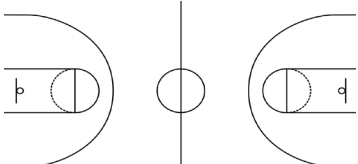
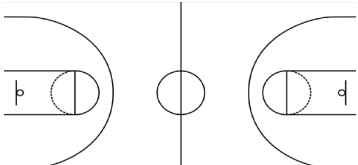
תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדרור במקום כדרור הלון-חזור עם תרגילי שליטה בכדור כדרור ב 2 כדורים משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	תחרויות קליעה שונות קבוצתיות או אישיות סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדרור או אחרי הטעיות) עבודה על קליעה בכל המצבים לא כתחרות עבודה על טכניקת הקליעה		
תרגילי 1x1+ 2x2 / סימונות וחדירות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש 1 מול 1 אחרי close out 1 מול 1 עם יתרון למתקיף *בתרגילי 1 מול 1 ולדבר וללמד גם התקפה וגם הגנה 2 מול 2: עבודה על stants 2 מול 2 דגש על עזרות 2 מול 2 עם הגבלת כדרור		
יתרונות מספריים / תרגולי הגנות שונים 15 דק' שעה: _____	2 מול 1: מהחצי, מגרש לשם+הזורק יורד להגנה ל-1 מול 1 3 מול 2: תרגיל 11, 3 מול 2+חזרה 2 מול 1 4 מול 3: בכל הצורות 5 מול 4 *לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית+ הגנתית. 3 מול 3 + 3 מול 3: תרגיל מצוין ליתרון מספרי		
5x0: מסלולי ריצה+תרגילי משחק 15 דק' שעה: _____	ריצה במסלולים נכונים דגש על rim run סימונות של הגארדים+של הגבוהים משחק מעבר אופציית פיק אנד רול משחק מעבר אופציית swing 2 תרגילי התקפה מול אישית תרגיל התקפה אחד מול כל סוגי ההגנות		
תרגולי רבעיות 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (על החצי): תרגול מיקומים בהגנה אותו דבר תרגולי stants אותו דבר תרגולי רוטציות פינות תרגולי הגנת פיק אנד רול=חילופים+עזרה וחזרה 4 מול 4 מול 4: מי שקולע ממשיך *לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה		
חמשיות 15-20 דק' שעה: _____	חצי מגרש + יציאות חמישיות מגרש שלם = משחק		

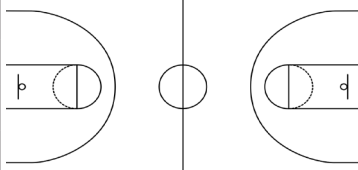
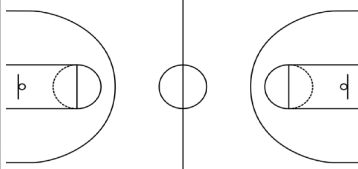
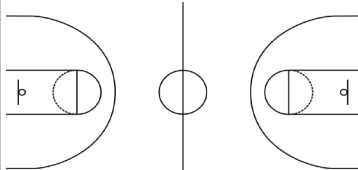
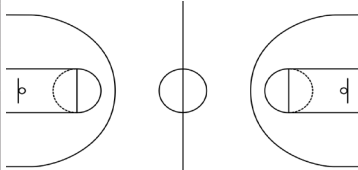
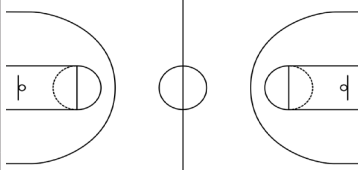
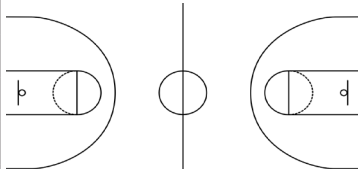
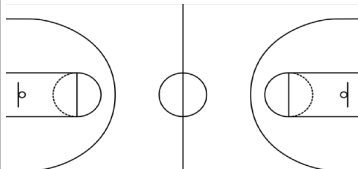
תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדור במקום כדור הלון-חזור עם תרגילי שליטה בכדור כדור ב 2 כדורים משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	תחרויות קליעה שונות קבוצתיות או אישיות סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדור או אחרי הטעיות) עבודה על קליעה בכל המצבים לא כתורות עבודה על טכניקת הקליעה		
תרגילי 1x1+ 2x2 / סימונות וחדירות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש 1 מול 1 אחרי close out 1 מול 1 עם יתרון למתקיף *בתרגילי 1 מול 1 ולדבר וללמד גם התקפה וגם הגנה 2 מול 2: עבודה על stants 2 מול 2 דגש על עזרות 2 מול 2 עם הגבלת כדור		
יתרונות מספריים / תרגולי הגנות שונים 15 דק' שעה: _____	2 מול 1: מהחצי, מגרש לשם+הזורק יורד להגנה ל-1 מול 1 3 מול 2: תרגיל 11, 3 מול 2+חזרה 2 מול 1 4 מול 3: בכל הצורות 5 מול 4 *לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית+ הגנתית. 3 מול 3 + 3 מול 3: תרגיל מצוין ליתרון מספרי		
5x0: מסלולי ריצה+תרגילי משחק 15 דק' שעה: _____	ריצה במסלולים נכונים דגש על rim run סימונות של הגארדים+של הגבוהים משחק מעבר אופציית פיק אנד רול משחק מעבר אופציית swing 2 תרגילי התקפה מול אישית תרגיל התקפה אחד מול כל סוגי ההגנות		
תרגולי רבעיות 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (על החצי): תרגול מיקומים בהגנה אותו דבר תרגולי stants אותו דבר תרגולי רוטציות פינות תרגולי הגנת פיק אנד רול=חילופים+עזרה וחזרה 4 מול 4 מול 4: מי שקולע ממשיך *לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה		
חמשות 15-20 דק' שעה: _____	חצי מגרש + יציאות חמישיות מגרש שלם = משחק		

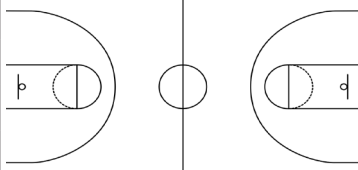
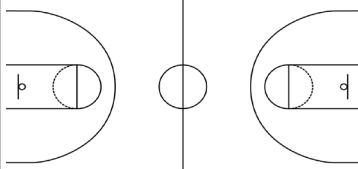
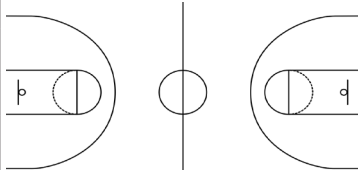
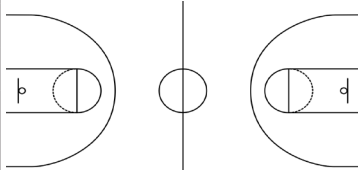
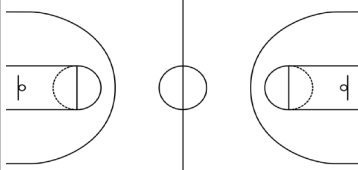
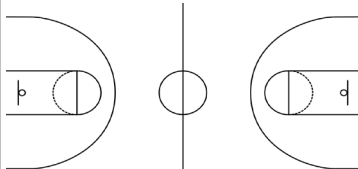
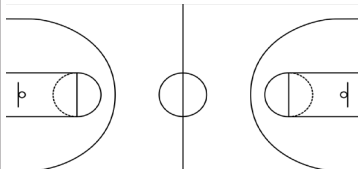
תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדרור במקום כדרור הלון-חזור עם תרגילי שליטה בכדור כדרור ב 2 כדורים משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	תחרויות קליעה שונות קבוצתיות או אישיות סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדרור או אחרי הטעיות) עבודה על קליעה בכל המצבים לא כתחרות עבודה על טכניקת הקליעה		
תרגילי 1x1+ 2x2 / סימונות וחדירות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש 1 מול 1 אחרי close out 1 מול 1 עם יתרון למתקיף *בתרגילי 1 מול 1 לדבר וללמד גם התקפה וגם הגנה 2 מול 2: עבודה על stants 2 מול 2 דגש על עזרות 2 מול 2 עם הגבלת כדרור		
יתרונות מספריים / תרגולי הגנות שונים 15 דק' שעה: _____	2 מול 1: מהחצי, מגרש לשם+הזורק יורד להגנה ל-1 מול 1 3 מול 2: תרגיל 11, 3 מול 2+חזרה 2 מול 1 4 מול 3: בכל הצורות 5 מול 4 *לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית+ הגנתית. 3 מול 3 + 3 מול 3: תרגיל מצוין ליתרון מספרי		
5x0: מסלולי ריצה+תרגילי משחק 15 דק' שעה: _____	ריצה במסלולים נכונים דגש על rim run סימונות של הגארדים+של הגבוהים משחק מעבר אופציית פיק אנד רול משחק מעבר אופציית swing 2 תרגילי התקפה מול אישית תרגיל התקפה אחד מול כל סוגי ההגנות		
תרגולי רבעיות 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (על החצי): תרגול מיקומים בהגנה אותו דבר תרגולי stants אותו דבר תרגולי רוטציות פינות תרגולי הגנת פיק אנד רול=חילופים+עזרה וחזרה 4 מול 4 מול 4: מי שקולע ממשיך *לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה		
חמשות 15-20 דק' שעה: _____	חצי מגרש + יציאות חמישיות מגרש שלם = משחק		

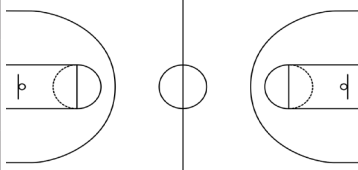
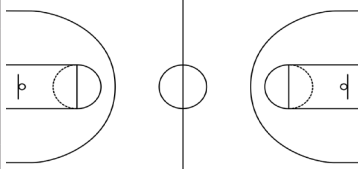
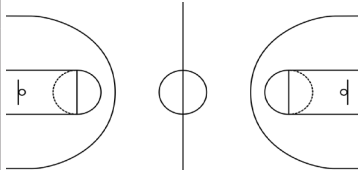
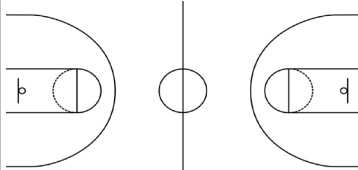
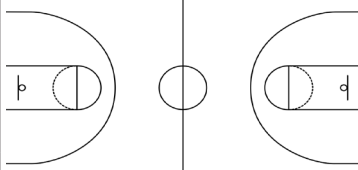
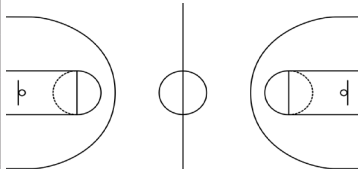
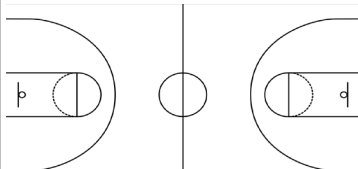
תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדור במקום כדור הלון-חזור עם תרגילי שליטה בכדור כדור ב 2 כדורים משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	תחרויות קליעה שונות קבוצתיות או אישיות סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדור או אחרי הטעיות) עבודה על קליעה בכל המצבים לא כתורות עבודה על טכניקת הקליעה		
תרגילי 1x1+ 2x2 / סימונות וחדירות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש 1 מול 1 אחרי close out 1 מול 1 עם יתרון למתקיף *בתרגילי 1 מול 1 ולדבר וללמד גם התקפה וגם הגנה 2 מול 2: עבודה על stants 2 מול 2 דגש על עזרות 2 מול 2 עם הגבלת כדור		
יתרונות מספריים / תרגולי הגנות שונים 15 דק' שעה: _____	2 מול 1: מהחצי, מגרש לשם+הזורק יורד להגנה ל-1 מול 1 3 מול 2: תרגיל 11, 3 מול 2+חזרה 2 מול 1 4 מול 3: בכל הצורות 5 מול 4 *לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית+ הגנתית. 3 מול 3 + 3 מול 3: תרגיל מצוין ליתרון מספרי		
5x0: מסלולי ריצה+תרגילי משחק 15 דק' שעה: _____	ריצה במסלולים נכונים דגש על rim run סימונות של הגארדים+של הגבוהים משחק מעבר אופציית פיק אנד רול משחק מעבר אופציית swing 2 תרגילי התקפה מול אישית תרגיל התקפה אחד מול כל סוגי ההגנות		
תרגולי רבעיות 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (על החצי): תרגול מיקומים בהגנה אותו דבר תרגולי stants אותו דבר תרגולי רוטציות פינות תרגולי הגנת פיק אנד רול=חילופים+עזרה וחזרה 4 מול 4 מול 4: מי שקולע ממשיך *לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה		
חמשות 15-20 דק' שעה: _____	חצי מגרש + יציאות חמישיות מגרש שלם = משחק		

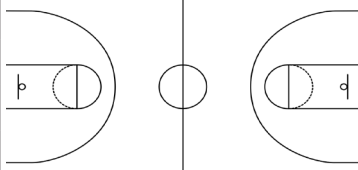
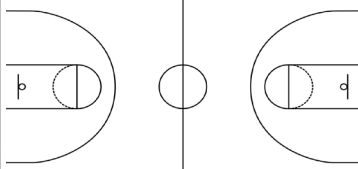
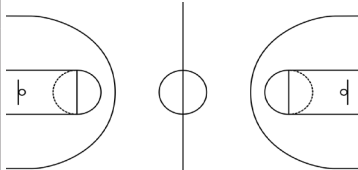
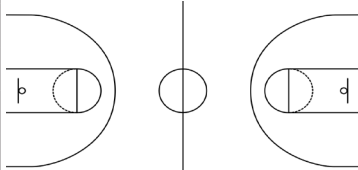
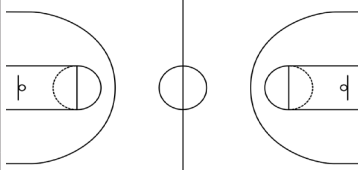
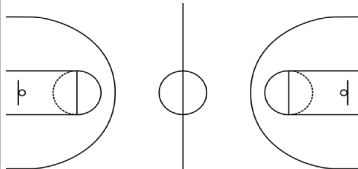
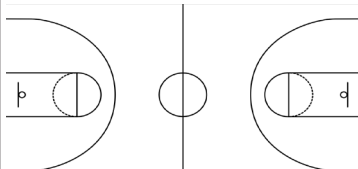
תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדור במקום כדור הלון-חזור עם תרגילי שליטה בכדור כדור ב 2 כדורים משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	תחרויות קליעה שונות קבוצתיות או אישיות סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדור או אחרי הטעיות) עבודה על קליעה בכל המצבים לא כתורות עבודה על טכניקת הקליעה		
תרגילי 1x1+ 2x2 / סימונות וחדירות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש 1 מול 1 אחרי close out 1 מול 1 עם יתרון למתקיף *בתרגילי 1 מול 1 לדבר וללמד גם התקפה וגם הגנה 2 מול 2: עבודה על stants 2 מול 2 דגש על עזרות 2 מול 2 עם הגבלת כדור		
יתרונות מספריים / תרגולי הגנות שונים 15 דק' שעה: _____	2 מול 1: מהחצי, מגרש לשם+הזורק יורד להגנה ל-1 מול 1 3 מול 2: תרגיל 11, 3 מול 2+חזרה 2 מול 1 4 מול 3: בכל הצורות 5 מול 4 *לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית+ הגנתית. 3 מול 3 + 3 מול 3: תרגיל מצוין ליתרון מספרי		
5x0: מסלולי ריצה+תרגילי משחק 15 דק' שעה: _____	ריצה במסלולים נכונים דגש על rim run סימונות של הגארדים+של הגבוהים משחק מעבר אופציית פיק אנד רול משחק מעבר אופציית swing 2 תרגילי התקפה מול אישית תרגיל התקפה אחד מול כל סוגי ההגנות		
תרגולי רבעיות 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (על החצי): תרגול מיקומים בהגנה אותו דבר תרגולי stants אותו דבר תרגולי רוטציות פינות תרגולי הגנת פיק אנד רול=חילופים+עזרה וחזרה 4 מול 4: מי שקולע ממשיך *לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה		
חמשות 15-20 דק' שעה: _____	חצי מגרש + יציאות חמישיות מגרש שלם = משחק		

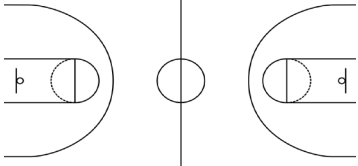
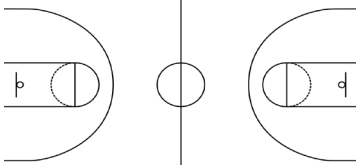
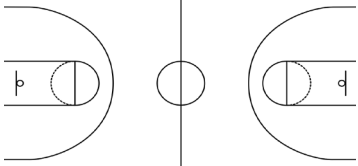
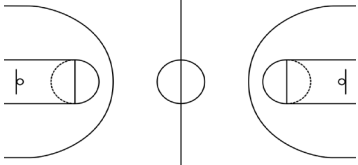
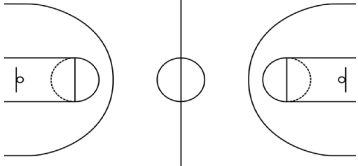
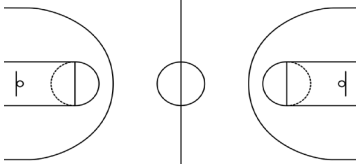
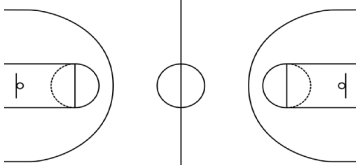
תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדרור במקום כדרור הלון-חזור עם תרגילי שליטה בכדור כדרור ב 2 כדורים משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	תחרויות קליעה שונות קבוצתיות או אישיות סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדרור או אחרי הטעיות) עבודה על קליעה בכל המצבים לא כתחרות עבודה על טכניקת הקליעה		
תרגילי 1x1+ 2x2 / סימונות וחדירות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש 1 מול 1 אחרי close out 1 מול 1 עם יתרון למתקיף *בתרגילי 1 מול 1 ולדבר וללמד גם התקפה וגם הגנה 2 מול 2: עבודה על stants 2 מול 2 דגש על עזרות 2 מול 2 עם הגבלת כדרור		
יתרונות מספריים / תרגולי הגנות שונים 15 דק' שעה: _____	2 מול 1: מהחצי, מגרש לשם+הזורק יורד להגנה ל-1 מול 1 3 מול 2: תרגיל 11, 3 מול 2+חזרה 2 מול 1 4 מול 3: בכל הצורות 5 מול 4 *לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית+ הגנתית. 3 מול 3 + 3 מול 3: תרגיל מצוין ליתרון מספרי		
5x0: מסלולי ריצה+תרגילי משחק 15 דק' שעה: _____	ריצה במסלולים נכונים דגש על rim run סימונות של הגארדים+של הגבוהים משחק מעבר אופציית פיק אנד רול משחק מעבר אופציית swing 2 תרגילי התקפה מול אישית תרגיל התקפה אחד מול כל סוגי ההגנות		
תרגולי רבעיות 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (על החצי): תרגול מיקומים בהגנה אותו דבר תרגולי stants אותו דבר תרגולי רוטציות פינות תרגולי הגנת פיק אנד רול=חילופים+עזרה וחזרה 4 מול 4 מול 4: מי שקולע ממשיך *לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה		
חמשות 15-20 דק' שעה: _____	חצי מגרש + יציאות חמישיות מגרש שלם = משחק		

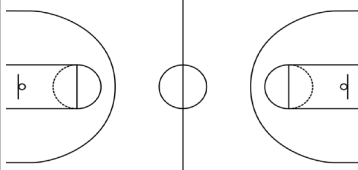
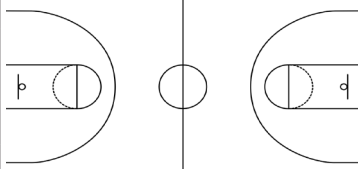
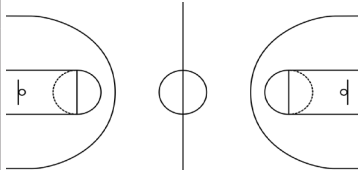
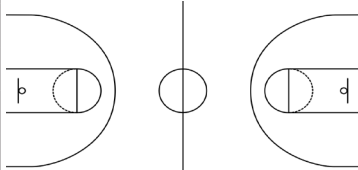
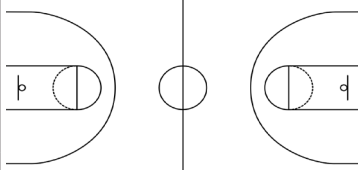
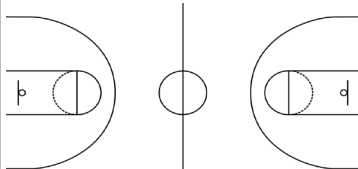
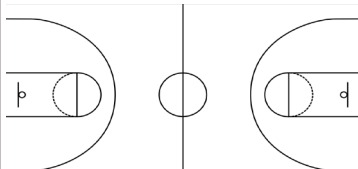
תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדור במקום כדור הלון-חזור עם תרגילי שליטה בכדור כדור ב 2 כדורים משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	תחרויות קליעה שונות קבוצתיות או אישיות סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדור או אחרי הטעיות) עבודה על קליעה בכל המצבים לא כתורות עבודה על טכניקת הקליעה		
תרגילי 1x1+ 2x2 / סימונות וחדירות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש 1 מול 1 אחרי close out 1 מול 1 עם יתרון למתקיף *בתרגילי 1 מול 1 לדבר וללמד גם התקפה וגם הגנה 2 מול 2: עבודה על stants 2 מול 2 דגש על עזרות 2 מול 2 עם הגבלת כדור		
יתרונות מספריים / תרגולי הגנות שונים 15 דק' שעה: _____	2 מול 1: מהחצי, מגרש לשם+הזורק יורד להגנה ל-1 מול 1 3 מול 2: תרגיל 11, 3 מול 2+חזרה 2 מול 1 4 מול 3: בכל הצורות 5 מול 4 *לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית+הגננית. 3 מול 3 + 3 מול 3: תרגיל מצוין ליתרון מספרי		
5x0: מסלולי ריצה+תרגילי משחק 15 דק' שעה: _____	ריצה במסלולים נכונים דגש על rim run סימונות של הגארדים+של הגבוהים משחק מעבר אופציית פיק אנד רול משחק מעבר אופציית swing 2 תרגילי התקפה מול אישית תרגיל התקפה אחד מול כל סוגי ההגנות		
תרגולי רבעיות 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (על החצי): תרגול מיקומים בהגנה אותו דבר תרגולי stants אותו דבר תרגולי רוטציות פינות תרגולי הגנת פיק אנד רול=חילופים+עזרה וחזרה 4 מול 4 מול 4: מי שקולע ממשיך *לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה		
חמשות 15-20 דק' שעה: _____	חצי מגרש + יציאות חמישיות מגרש שלם = משחק		

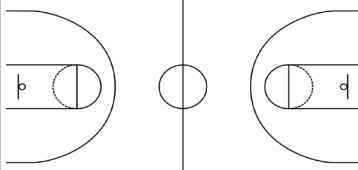
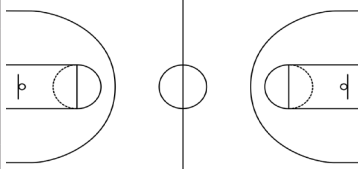
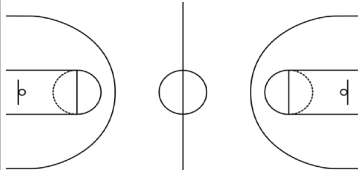
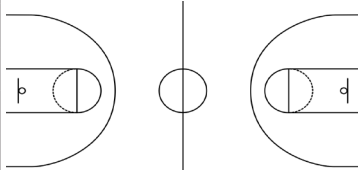
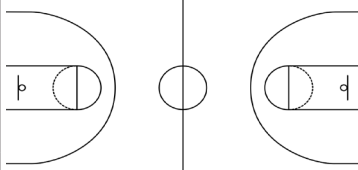
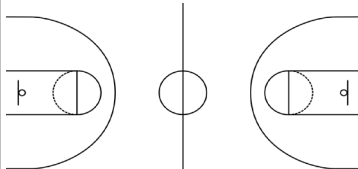
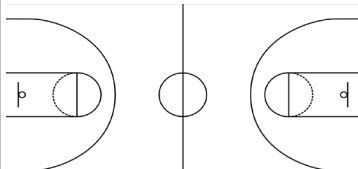
תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדור במקום כדור הלון-חזור עם תרגילי שליטה בכדור כדור ב 2 כדורים משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	תחרויות קליעה שונות קבוצתיות או אישיות סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדור או אחרי הטעיות) עבודה על קליעה בכל המצבים לא כתורות עבודה על טכניקת הקליעה		
תרגילי 1x1+ 2x2 / סימונות וחדירות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש 1 מול 1 אחרי close out 1 מול 1 עם יתרון למתקיף *בתרגילי 1 מול 1 ולדבר וללמד גם התקפה וגם הגנה 2 מול 2: עבודה על stants 2 מול 2 דגש על עזרות 2 מול 2 עם הגבלת כדור		
יתרונות מספריים / תרגולי הגנות שונים 15 דק' שעה: _____	2 מול 1: מהחצי, מגרש לשם+הזורק יורד להגנה ל-1 מול 1 3 מול 2: תרגיל 11, 3 מול 2+חזרה 2 מול 1 4 מול 3: בכל הצורות 5 מול 4 *לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית+ הגנתית. 3 מול 3 + 3 מול 3: תרגיל מצוין ליתרון מספרי		
5x0: מסלולי ריצה+תרגילי משחק 15 דק' שעה: _____	ריצה במסלולים נכונים דגש על rim run סימונות של הגארדים+של הגבוהים משחק מעבר אופציית פיק אנד רול משחק מעבר אופציית swing 2 תרגילי התקפה מול אישית תרגיל התקפה אחד מול כל סוגי ההגנות		
תרגולי רבעיות 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (על החצי): תרגול מיקומים בהגנה אותו דבר תרגולי stants אותו דבר תרגולי רוטציות פינות תרגולי הגנת פיק אנד רול=חילופים+עזרה וחזרה 4 מול 4: מי שקולע ממשיך *לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה		
חמשות 15-20 דק' שעה: _____	חצי מגרש + יציאות חמישיות מגרש שלם = משחק		

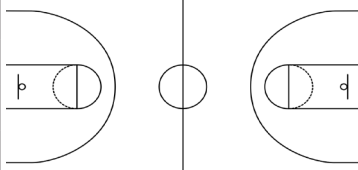
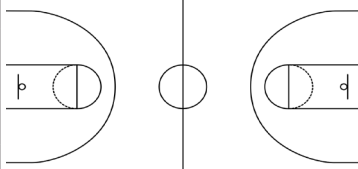
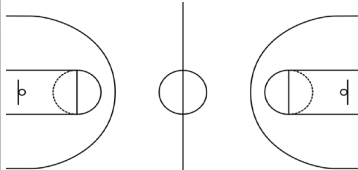
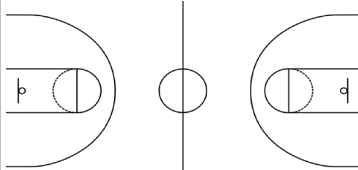
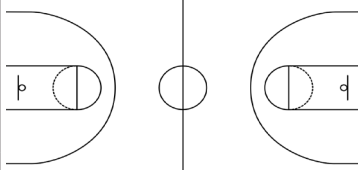
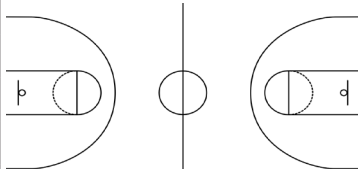
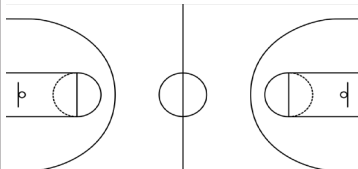
תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדור במקום כדור הלון-חזור עם תרגילי שליטה בכדור כדור ב 2 כדורים משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	תחרויות קליעה שונות קבוצתיות או אישיות סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדור או אחרי הטעיות) עבודה על קליעה בכל המצבים לא כתורות עבודה על טכניקת הקליעה		
תרגילי 1x1+ 2x2 / סימונות וחדירות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש 1 מול 1 אחרי close out 1 מול 1 עם יתרון למתקיף *בתרגילי 1 מול 1 ולדבר וללמד גם התקפה וגם הגנה 2 מול 2: עבודה על stants 2 מול 2 דגש על עזרות 2 מול 2 עם הגבלת כדור		
יתרונות מספריים / תרגולי הגנות שונים 15 דק' שעה: _____	2 מול 1: מהחצי, מגרש לשם+הזורק יורד להגנה ל-1 מול 1 3 מול 2: תרגיל 11, 3 מול 2+חזרה 2 מול 1 4 מול 3: בכל הצורות 5 מול 4 *לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית+ הגנתית. 3 מול 3 + 3 מול 3: תרגיל מצוין ליתרון מספרי		
5x0: מסלולי ריצה+תרגילי משחק 15 דק' שעה: _____	ריצה במסלולים נכונים דגש על rim run סימונות של הגארדים+של הגבוהים משחק מעבר אופציית פיק אנד רול משחק מעבר אופציית swing 2 תרגילי התקפה מול אישית תרגיל התקפה אחד מול כל סוגי ההגנות		
תרגולי רבעיות 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (על החצי): תרגול מיקומים בהגנה אותו דבר תרגולי stants אותו דבר תרגולי רוטציות פינות תרגולי הגנת פיק אנד רול=חילופים+עזרה וחזרה 4 מול 4 מול 4: מי שקולע ממשיך *לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה		
חמשות 15-20 דק' שעה: _____	חצי מגרש + יציאות חמישיות מגרש שלם = משחק		

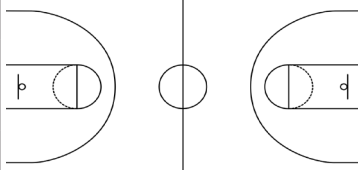
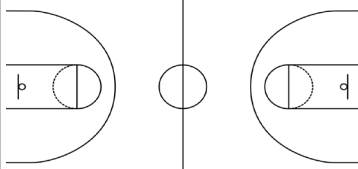
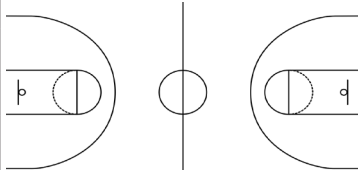
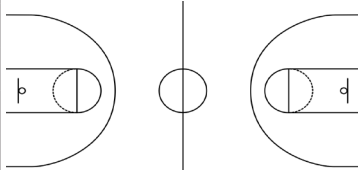
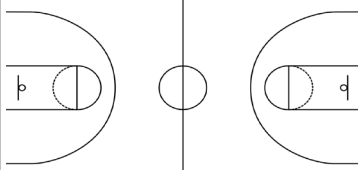
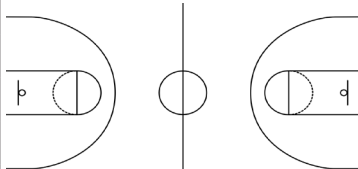
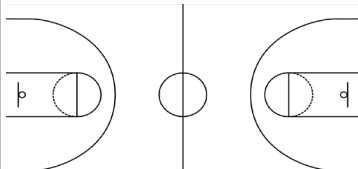
תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדור במקום כדור הלון-חזור עם תרגילי שליטה בכדור כדור ב 2 כדורים משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	תחרויות קליעה שונות קבוצתיות או אישיות סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדור או אחרי הטעיות) עבודה על קליעה בכל המצבים לא כתורות עבודה על טכניקת הקליעה		
תרגילי 1x1+ 2x2 / סימונות וחדירות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש 1 מול 1 אחרי close out 1 מול 1 עם יתרון למתקיף *בתרגילי 1 מול 1 ולדבר וללמד גם התקפה וגם הגנה 2 מול 2: עבודה על stants 2 מול 2 דגש על עזרות 2 מול 2 עם הגבלת כדור		
יתרונות מספריים / תרגולי הגנות שונים 15 דק' שעה: _____	2 מול 1: מהחצי, מגרש לשם+הזורק יורד להגנה ל-1 מול 1 3 מול 2: תרגיל 11, 3 מול 2+חזרה 2 מול 1 4 מול 3: בכל הצורות 5 מול 4 *לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית+הגנתי. 3 מול 3 + 3 מול 3: תרגיל מצוין ליתרון מספרי		
5x0: מסלולי ריצה+תרגילי משחק 15 דק' שעה: _____	ריצה במסלולים נכונים דגש על rim run סימונות של הגארדים+של הגבוהים משחק מעבר אופציית פיק אנד רול משחק מעבר אופציית swing 2 תרגילי התקפה מול אישית תרגיל התקפה אחד מול כל סוגי ההגנות		
תרגולי רבעיות 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (על החצי): תרגול מיקומים בהגנה אותו דבר תרגולי stants אותו דבר תרגולי רוטציות פינות תרגולי הגנת פיק אנד רול=חילופים+עזרה וחזרה 4 מול 4 מול 4: מי שקולע ממשיך *לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה		
חמשות 15-20 דק' שעה: _____	חצי מגרש + יציאות חמישיות מגרש שלם = משחק		

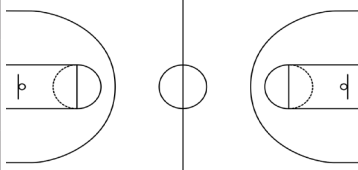
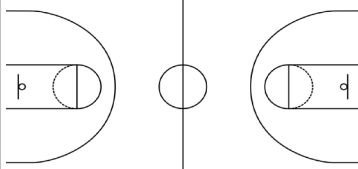
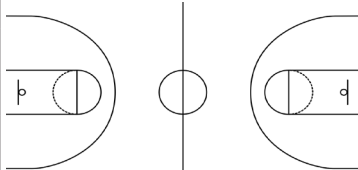
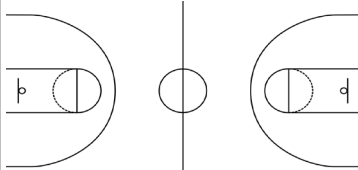
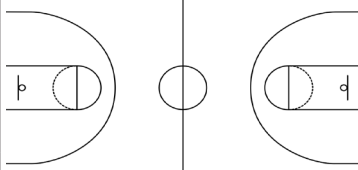
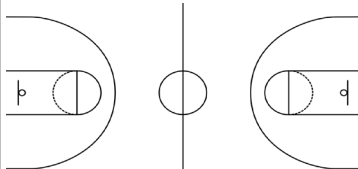
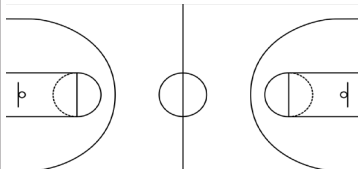
תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדרור במקום כדרור הלון-חזור עם תרגילי שליטה בכדור כדרור ב 2 כדורים משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	תחרויות קליעה שונות קבוצתיות או אישיות סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדרור או אחרי הטעיות) עבודה על קליעה בכל המצבים לא כתחרות עבודה על טכניקת הקליעה		
תרגילי 1x1+ 2x2 / סימונות וחדירות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש 1 מול 1 אחרי close out 1 מול 1 עם יתרון למתקיף *בתרגילי 1 מול 1 לדבר וללמד גם התקפה וגם הגנה 2 מול 2: עבודה על stants 2 מול 2 דגש על עזרות 2 מול 2 עם הגבלת כדרור		
יתרונות מספריים / תרגולי הגנות שונים 15 דק' שעה: _____	2 מול 1: מהחצי, מגרש לשם+הזורק יורד להגנה ל-1 מול 1 3 מול 2: תרגיל 11, 3 מול 2+חזרה 2 מול 1 4 מול 3: בכל הצורות 5 מול 4 *לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית+הגנתי. 3 מול 3 + 3 מול 3: תרגיל מצוין ליתרון מספרי		
5x0: מסלולי ריצה+תרגילי משחק 15 דק' שעה: _____	ריצה במסלולים נכונים דגש על rim run סימונות של הגארדים+של הגבוהים משחק מעבר אופציית פיק אנד רול משחק מעבר אופציית swing 2 תרגילי התקפה מול אישית תרגיל התקפה אחד מול כל סוגי ההגנות		
תרגולי רבעיות 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (על החצי): תרגול מיקומים בהגנה אותו דבר תרגולי stants אותו דבר תרגולי רוטציות פינות תרגולי הגנת פיק אנד רול=חילופים+עזרה וחזרה 4 מול 4: מי שקולע ממשיך *לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה		
חמשות 15-20 דק' שעה: _____	חצי מגרש + יציאות חמישיות מגרש שלם = משחק		

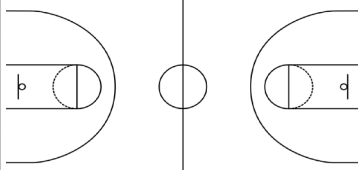
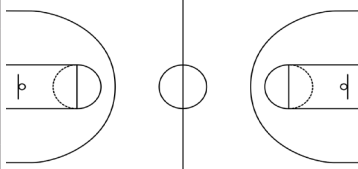
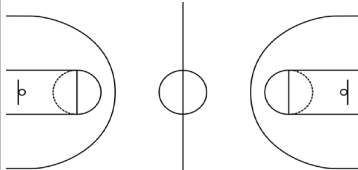
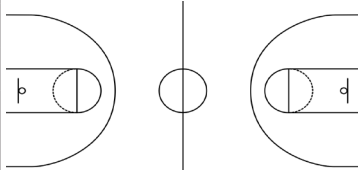
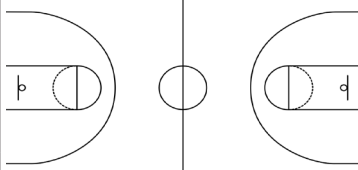
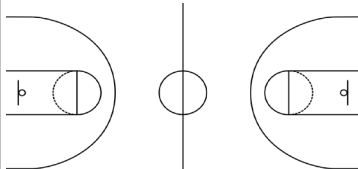
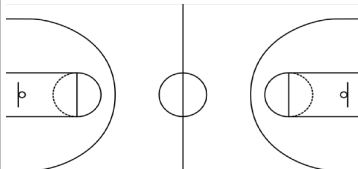
תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדור במקום כדור הלון-חזור עם תרגילי שליטה בכדור כדור ב 2 כדורים משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	תחרויות קליעה שונות קבוצתיות או אישיות סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדור או אחרי הטעיות) עבודה על קליעה בכל המצבים לא כתורות עבודה על טכניקת הקליעה		
תרגילי 1x1+ 2x2 / סימונות וחדירות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש 1 מול 1 אחרי close out 1 מול 1 עם יתרון למתקיף *בתרגילי 1 מול 1 ולדבר וללמד גם התקפה וגם הגנה 2 מול 2: עבודה על stants 2 מול 2 דגש על עזרות 2 מול 2 עם הגבלת כדור		
יתרונות מספריים / תרגולי הגנות שונים 15 דק' שעה: _____	2 מול 1: מהחצי, מגרש לשם+הזורק יורד להגנה ל-1 מול 1 3 מול 2: תרגיל 11, 3 מול 2+חזרה 2 מול 1 4 מול 3: בכל הצורות 5 מול 4 *לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית+ הגנתית. 3 מול 3 + 3 מול 3: תרגיל מצוין ליתרון מספרי		
5x0: מסלולי ריצה+תרגילי משחק 15 דק' שעה: _____	ריצה במסלולים נכונים דגש על rim run סימונות של הגארדים+של הגבוהים משחק מעבר אופציית פיק אנד רול משחק מעבר אופציית swing 2 תרגילי התקפה מול אישית תרגיל התקפה אחד מול כל סוגי ההגנות		
תרגולי רבעיות 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (על החצי): תרגול מיקומים בהגנה אותו דבר תרגולי stants אותו דבר תרגולי רוטציות פינות תרגולי הגנת פיק אנד רול=חילופים+עזרה וחזרה 4 מול 4 מול 4: מי שקולע ממשיך *לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה		
חמשות 15-20 דק' שעה: _____	חצי מגרש + יציאות חמישיות מגרש שלם = משחק		

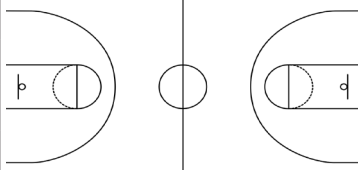
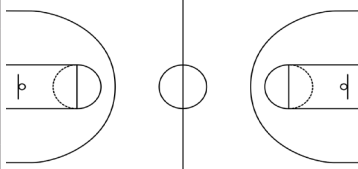
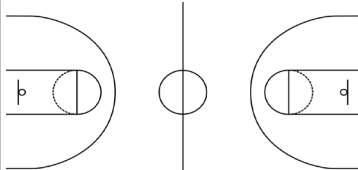
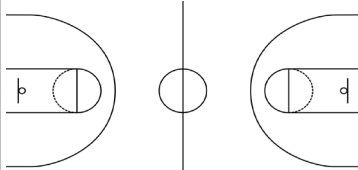
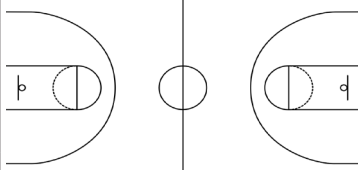
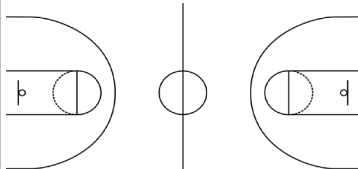
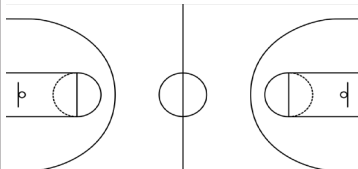
תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדור במקום כדור הלון-חזור עם תרגילי שליטה בכדור כדור ב 2 כדורים משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	תחרויות קליעה שונות קבוצתיות או אישיות סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדור או אחרי הטעיות) עבודה על קליעה בכל המצבים לא כתורות עבודה על טכניקת הקליעה		
תרגילי 1x1+ 2x2 / סימונות וחדירות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש 1 מול 1 אחרי close out 1 מול 1 עם יתרון למתקיף *בתרגילי 1 מול 1 לדבר וללמד גם התקפה וגם הגנה 2 מול 2: עבודה על stants 2 מול 2 דגש על עזרות 2 מול 2 עם הגבלת כדור		
יתרונות מספריים / תרגולי הגנות שונים 15 דק' שעה: _____	2 מול 1: מהחצי, מגרש לשם+הזורק יורד להגנה ל-1 מול 1 3 מול 2: תרגיל 11, 3 מול 2+חזרה 2 מול 1 4 מול 3: בכל הצורות 5 מול 4 *לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית+הגנתי. 3 מול 3 + 3 מול 3: תרגיל מצוין ליתרון מספרי		
5x0: מסלולי ריצה+תרגילי משחק 15 דק' שעה: _____	ריצה במסלולים נכונים דגש על rim run סימונות של הגארדים+של הגבוהים משחק מעבר אופציית פיק אנד רול משחק מעבר אופציית swing 2 תרגילי התקפה מול אישית תרגיל התקפה אחד מול כל סוגי ההגנות		
תרגולי רבעיות 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (על החצי): תרגול מיקומים בהגנה אותו דבר תרגולי stants אותו דבר תרגולי רוטציות פינות תרגולי הגנת פיק אנד רול=חילופים+עזרה וחזרה 4 מול 4 מול 4: מי שקולע ממשיך *לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה		
חמשות 15-20 דק' שעה: _____	חצי מגרש + יציאות חמישיות מגרש שלם = משחק		

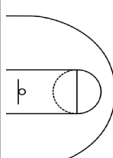
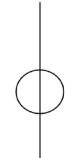
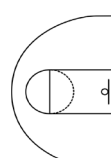
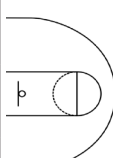
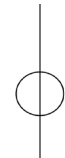
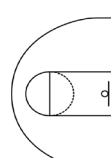
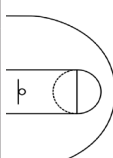
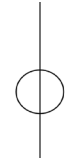
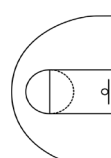
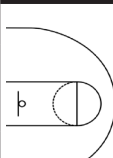
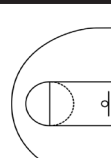
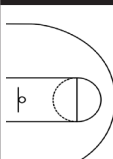
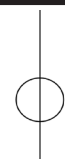
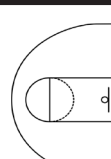
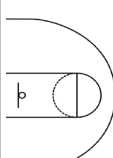
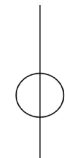
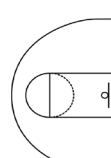
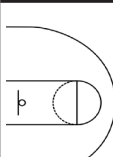
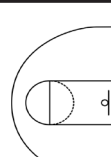
תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדרור במקום כדרור הלון-חזור עם תרגילי שליטה בכדור כדרור ב 2 כדורים משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	תחרויות קליעה שונות קבוצתיות או אישיות סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדרור או אחרי הטעיות) עבודה על קליעה בכל המצבים לא כתחרות עבודה על טכניקת הקליעה		
תרגילי 1x1+ 2x2 / סימונות וחדירות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש 1 מול 1 אחרי close out 1 מול 1 עם יתרון למתקיף *בתרגילי 1 מול 1 ולדבר וללמד גם התקפה וגם הגנה 2 מול 2: עבודה על stants 2 מול 2 דגש על עזרות 2 מול 2 עם הגבלת כדרור		
יתרונות מספריים / תרגולי הגנות שונים 15 דק' שעה: _____	2 מול 1: מהחצי, מגרש לשם+הזורק יורד להגנה ל-1 מול 1 3 מול 2: תרגיל 11, 3 מול 2+חזרה 2 מול 1 4 מול 3: בכל הצורות 5 מול 4 *לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית+ הגנתית. 3 מול 3 + 3 מול 3: תרגיל מצוין ליתרון מספרי		
5x0: מסלולי ריצה+תרגילי משחק 15 דק' שעה: _____	ריצה במסלולים נכונים דגש על rim run סימונות של הגארדים+של הגבוהים משחק מעבר אופציית פיק אנד רול משחק מעבר אופציית swing 2 תרגילי התקפה מול אישית תרגיל התקפה אחד מול כל סוגי ההגנות		
תרגולי רבעיות 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (על החצי): תרגול מיקומים בהגנה אותו דבר תרגולי stants אותו דבר תרגולי רוטציות פינות תרגולי הגנת פיק אנד רול=חילופים+עזרה וחזרה 4 מול 4: מי שקולע ממשיך *לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה		
חמשות 15-20 דק' שעה: _____	חצי מגרש + יציאות חמישיות מגרש שלם = משחק		

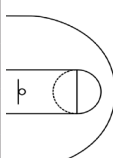
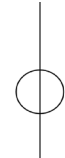
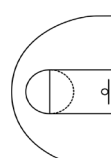
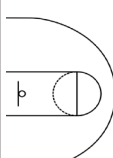
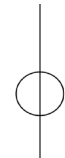
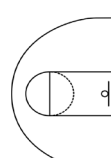
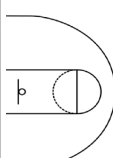
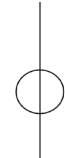
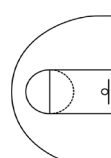
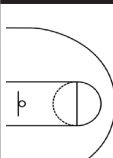
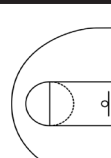
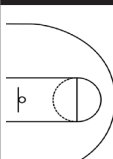
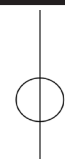
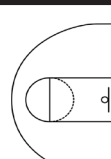
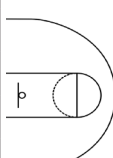
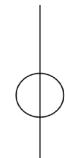
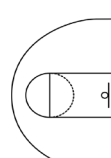
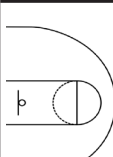
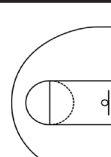
תבנית אימון 2020-21 | דצמבר - פברואר | שליש 2

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדור בין הרגליים רצוף		  
	כדור בשינוי קצב		
	כדור ב 2 כדורים עם הטעיות		
	משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות בתנועה 8 דק' שעה: _____	עבודה על טכניקת הקליעה		  
	תחרויות קליעה קבוצה מול קבוצה		
	סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדור או אחרי הטעיות)		
	הרחקת טווח הקליעה ודגש על קליעות לשלוש נקודות		
תרגילי 3x3 + 1x1+ 2x2 / סיומות וחדירות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש עם הגבלת כדור 1		  
	1 מול 1 אחרי close out		
	1 מול 1 עם deny בהתחלה		
	*בתרגילי 1 מול 1 ולדבר וללמוד גם התקפה וגם הגנה		
	2 מול 2: עבודה על stants		
	2 מול 2 דגש על עזרות		
	2 מול 2 עם הגבלת כדור		
	2 מול 2 מגרש שלם: התחלת לימוד ההגנות הלוחצות בזוגות		
יתרונות מספריים/ התקפה והגנה 15 דק' שעה: _____	3 מול 4 כל האלמנטים		  
	תרגיל של 2 מול 1 עד 5 מול 4		
	3 מול 2: תרגיל 11, 3 מול 2 + חזרה 2 מול 1		
	4 מול 4 + 4 מול 4 = תרגיל שמיניות עם ניקוד קבוצתי		
5x0: מסלולי ריצה-תרגילי משחק 8 דק' שעה: _____	*לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפתי-הגנתי.		  
	מעבר לחזרה על הדברים שהכנסנו בשליש הראשון להכניס עוד: 2-3 תרגילים מול אישית שמשלבים אלמנטים מגוונים במשחק ולתרגל תרגיל או שניים מול אזורית		
תרגולי רבעיות/ הגנה קבוצתית 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (4 על החצי): תרגול מיקומים בהגנה		  
	אותו דבר תרגולי stants		
	אותו דבר תרגולי רוטציות פינות		
	תרגולי הגנת פיק אנד רול-חילופים+עזרה וחזרה		
	4 מול 4 מול 4: מי שקולע ממשיך		
	*לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה *תרגול הגנות לוחצות שלנו ברביעיות: חצי מגרש+מגרש שלם		
חמשיות 15-20 דק' שעה: _____	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בנוסע על סלים מהירים		  

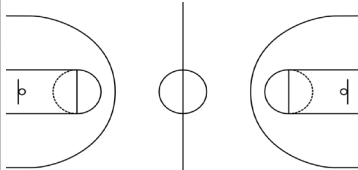
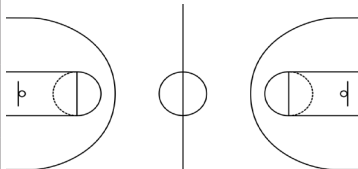
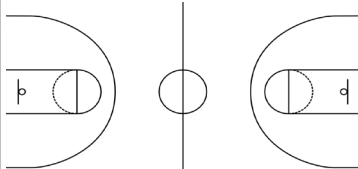
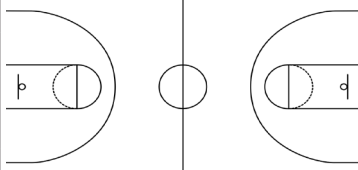
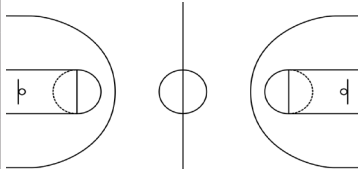
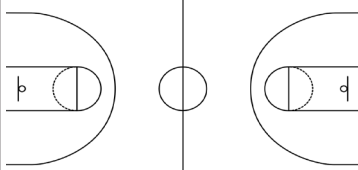
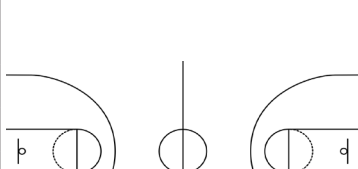
תבנית אימון 2020-21 | דצמבר - פברואר | שליש 2

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדור בין הרגליים רצוף		  
	כדור בשינוי קצב		
	כדור ב 2 כדורים עם הטעיות		
	משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות בתנועה 8 דק' שעה: _____	עבודה על טכניקת הקליעה		  
	תחרויות קליעה קבוצה מול קבוצה		
	סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדור או אחרי הטעיות)		
	הרחקת טווח הקליעה ודגש על קליעות לשלוש נקודות		
תרגילי 3x3 + 1x1+ 2x2 / סיומות וחדירות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש עם הגבלת כדור 1		  
	1 מול 1 אחרי close out		
	1 מול 1 עם deny בהתחלה		
	*בתרגילי 1 מול 1 ולדבר וללמוד גם התקפה וגם הגנה		
	2 מול 2: עבודה על stants		
	2 מול 2 דגש על עזרות		
	2 מול 2 עם הגבלת כדור		
	2 מול 2 מגרש שלם: התחלת לימוד ההגנות הלוחצות בזוגות		
יתרונות מספריים/ התקפה והגנה 15 דק' שעה: _____	3 מול 4 כל האלמנטים		  
	תרגיל של 2 מול 1 עד 5 מול 4		
	3 מול 2: תרגיל 1, 11, 3 מול 2 + חזרה 2 מול 1		
	4 מול 4 + 4 מול 4 = תרגיל שמיניות עם ניקוד קבוצתי		
5x0: מסלולי ריצה-תרגילי משחק 8 דק' שעה: _____	*לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית-הגנתי.		  
	מעבר לחזרה על הדברים שהכנסנו בשליש הראשון להכניס עוד: 2-3 תרגילים מול אישית שמשלבים אלמנטים מגוונים במשחק ולתרגל תרגיל או שניים מול אזורית		
תרגולי רבעיות/ הגנה קבוצתית 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (4 על החצי): תרגול מיקומים בהגנה		  
	אותו דבר תרגולי stants		
	אותו דבר תרגולי רוטציות פינות		
	תרגולי הגנת פיק אנד רול-חילופים+עזרה וחזרה		
	4 מול 4 מול 4: מי שקולע ממשיך		
	*לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה		
חמשיות 15-20 דק' שעה: _____	*תרגול הגנות לוחצות שלנו ברביעיות: חצי מגרש+מגרש שלם		  
	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בנוסע על סלים מהירים		

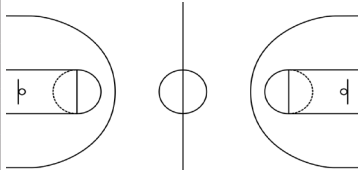
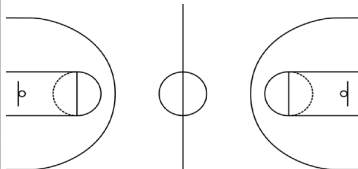
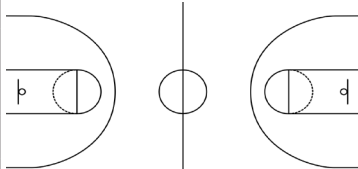
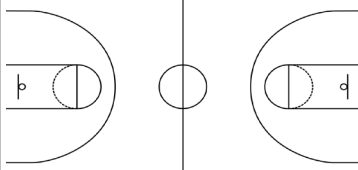
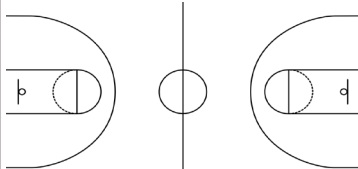
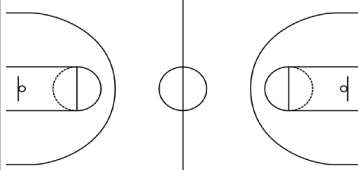
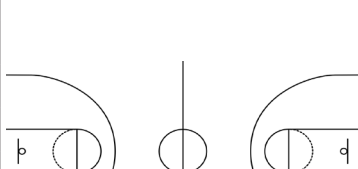
תבנית אימון 2020-21 | דצמבר - פברואר | שליש 2

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדור בין הרגליים רצוף		
	כדור בשינוי קצב		
	כדור ב 2 כדורים עם הטעיות		
	משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות בתנועה 8 דק' שעה: _____	עבודה על טכניקת הקליעה		
	תחרויות קליעה קבוצה מול קבוצה		
	סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדור או אחרי הטעיות)		
	הרחקת טווח הקליעה ודגש על קליעות לשלוש נקודות		
תרגילי 3x3 + 1x1+ 2x2 / סיומות וחידות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש עם הגבלת כדור 1		
	1 מול 1 אחרי close out		
	1 מול 1 עם deny בהתחלה		
	*בתרגילי 1 מול 1 ולדבר וללמוד גם התקפה וגם הגנה		
	2 מול 2: עבודה על stants		
	2 מול 2 דגש על עזרות		
	2 מול 2 עם הגבלת כדור		
	2 מול 2 מגרש שלם: התחלת לימוד ההגנות הלוחצות בזוגות		
יתרונות מספריים/ התקפה והגנה 15 דק' שעה: _____	3 מול 4 כל האלמנטים		
	תרגיל של 2 מול 1 עד 5 מול 4		
	3 מול 2: תרגיל 1, 11, 3 מול 2 + חזרה 2 מול 1		
	4 מול 4 + 4 מול 4 = תרגיל שמיניות עם ניקוד קבוצתי		
5x0: מסלולי ריצה-תרגילי משחק 8 דק' שעה: _____	*לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית-הגנתי.		
	מעבר לחזרה על הדברים שהכנסנו בשליש הראשון להכניס עוד: 2-3 תרגילים מול אישית שמשלבים אלמנטים מגוונים במשחק ולתרגל תרגיל או שניים מול אזורית		
תרגולי רבעיות/ הגנה קבוצתית 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (4 על החצי): תרגול מיקומים בהגנה		
	אותו דבר תרגולי stants		
	אותו דבר תרגולי רוטציות פינות		
	תרגולי הגנת פיק אנד רול-חילופים+עזרה וחזרה		
	4 מול 4 מול 4: מי שקולע ממשיך		
	*לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה		
חמשיות 15-20 דק' שעה: _____	*תרגול הגנות לוחצות שלנו ברביעיות: חצי מגרש+מגרש שלם		
	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בנוסע על סלים מהירים		

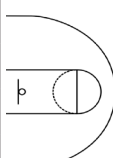
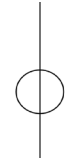
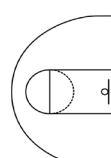
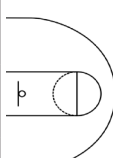
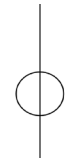
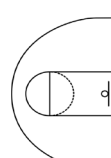
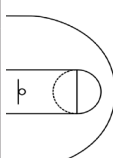
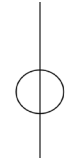
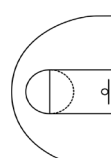
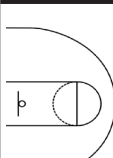
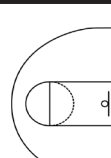
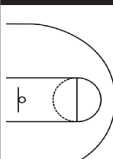
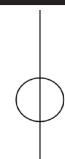
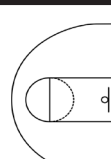
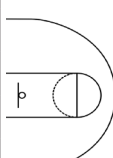
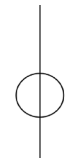
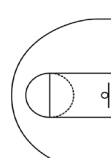
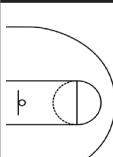
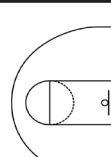
תבנית אימון 2020-21 | דצמבר - פברואר | שליש 2

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדור בין הרגליים רצוף		
	כדור בשינוי קצב		
	כדור ב 2 כדורים עם הטעיות		
	משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות בתנועה 8 דק' שעה: _____	עבודה על טכניקת הקליעה		
	תחרויות קליעה קבוצה מול קבוצה		
	סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדור או אחרי הטעיות)		
	הרחקת טווח הקליעה ודגש על קליעות לשלוש נקודות		
תרגילי 3x3 + 1x1+ 2x2 / סיומות וחידות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש עם הגבלת כדור 1		
	1 מול 1 אחרי close out		
	1 מול 1 עם deny בהתחלה		
	*בתרגילי 1 מול 1 ולדבר וללמוד גם התקפה וגם הגנה		
	2 מול 2: עבודה על stants		
	2 מול 2 דגש על עזרות		
	2 מול 2 עם הגבלת כדור		
	2 מול 2 מגרש שלם: התחלת לימוד ההגנות הלוחצות בזוגות		
יתרונות מספריים/ התקפה והגנה 15 דק' שעה: _____	3 מול 4 כל האלמנטים		
	תרגיל של 2 מול 1 עד 5 מול 4		
	3 מול 2: תרגיל 11, 3 מול 2 + חזרה 2 מול 1		
	4 מול 4 + 4 מול 4 = תרגיל שמיניות עם ניקוד קבוצתי		
5x0: מסלולי ריצה-תרגילי משחק 8 דק' שעה: _____	*לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית-הגנתי.		
	מעבר לחזרה על הדברים שהכנסנו בשליש הראשון להכניס עוד: 2-3 תרגילים מול אישית שמשלבים אלמנטים מגוונים במשחק ולתרגל תרגיל או שניים מול אזורית		
תרגולי רבעיות/ הגנה קבוצתית 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (4 על החצי): תרגול מיקומים בהגנה		
	אותו דבר תרגולי stants		
	אותו דבר תרגולי רוטציות פינות		
	תרגולי הגנת פיק אנד רול-חילופים+עזרה וחזרה		
	4 מול 4 מול 4: מי שקולע ממשיך		
	*לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה *תרגול הגנות לוחצות שלנו ברביעיות: חצי מגרש+מגרש שלם		
חמשיות 15-20 דק' שעה: _____	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בנוסע על סלים מהירים		

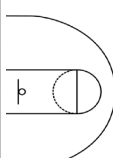
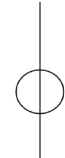
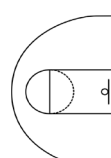
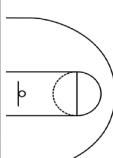
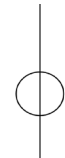
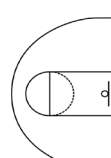
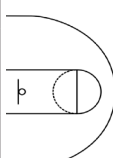
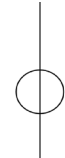
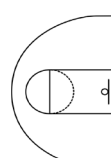
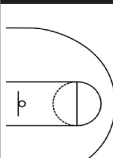
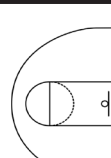
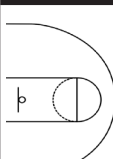
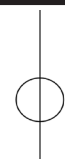
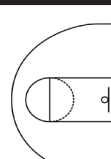
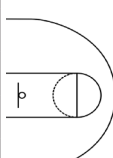
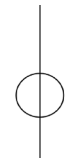
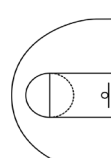
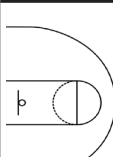
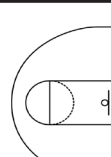
תבנית אימון 2020-21 | דצמבר - פברואר | שליש 2

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדור בין הרגליים רצוף		  
	כדור בשינוי קצב		
	כדור ב 2 כדורים עם הטעיות		
	משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות בתנועה 8 דק' שעה: _____	עבודה על טכניקת הקליעה		  
	תחרויות קליעה קבוצה מול קבוצה		
	סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדור או אחרי הטעיות)		
	הרחקת טווח הקליעה ודגש על קליעות לשלוש נקודות		
תרגילי 3x3 + 1x1+ 2x2 / סיומות וחדירות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש עם הגבלת כדור 1		  
	1 מול 1 אחרי close out		
	1 מול 1 עם deny בהתחלה		
	*בתרגילי 1 מול 1 ולדבר וללמוד גם התקפה וגם הגנה		
	2 מול 2: עבודה על stants		
	2 מול 2 דגש על עזרות		
	2 מול 2 עם הגבלת כדור		
	2 מול 2 מגרש שלם: התחלת לימוד ההגנות הלוחצות בזוגות		
יתרונות מספריים/ התקפה והגנה 15 דק' שעה: _____	3 מול 4 כל האלמנטים		  
	תרגיל של 2 מול 1 עד 5 מול 4		
	3 מול 2: תרגיל 11, 3 מול 2 + חזרה 2 מול 1		
	4 מול 4 + 4 מול 4 = תרגיל שמיניות עם ניקוד קבוצתי		
5x0: מסלולי ריצה-תרגילי משחק 8 דק' שעה: _____	*לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית-הגנתי.		  
	מעבר לחזרה על הדברים שהכנסנו בשליש הראשון להכניס עוד: 2-3 תרגילים מול אישית שמשלבים אלמנטים מגוונים במשחק ולתרגל תרגיל או שניים מול אזורית		
תרגולי רבעיות/ הגנה קבוצתית 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (4 על החצי): תרגול מיקומים בהגנה		  
	אותו דבר תרגולי stants		
	אותו דבר תרגולי רוטציות פינות		
	תרגולי הגנת פיק אנד רול-חילופים+עזרה וחזרה		
	4 מול 4 מול 4: מי שקולע ממשיך		
	*לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה		
חמשיות 15-20 דק' שעה: _____	*תרגול הגנות לוחצות שלנו ברביעיות: חצי מגרש+מגרש שלם		  
	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בנוסע על סלים מהירים		

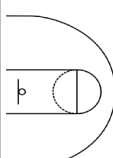
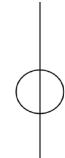
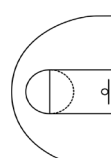
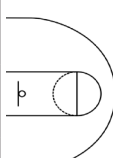
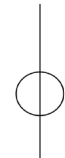
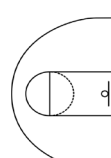
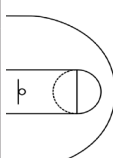
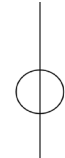
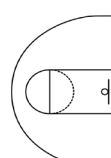
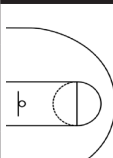
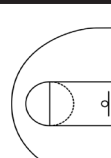
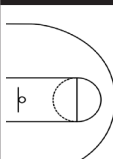
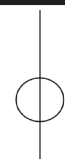
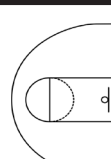
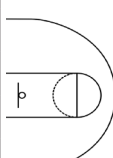
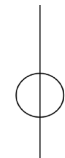
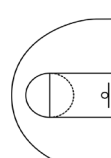
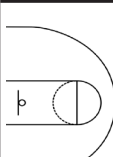
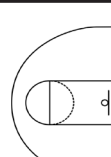
תבנית אימון 2020-21 | דצמבר - פברואר | שליש 2

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדור בין הרגליים רצוף		  
	כדור בשינוי קצב		
	כדור ב 2 כדורים עם הטעיות		
	משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות בתנועה 8 דק' שעה: _____	עבודה על טכניקת הקליעה		  
	תחרויות קליעה קבוצה מול קבוצה		
	סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדור או אחרי הטעיות)		
	הרחקת טווח הקליעה ודגש על קליעות לשלוש נקודות		
תרגילי 3x3 + 1x1+ 2x2 / סיומות וחדירות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש עם הגבלת כדור 1		  
	1 מול 1 אחרי close out		
	1 מול 1 עם deny בהתחלה		
	*בתרגילי 1 מול 1 ולדבר וללמוד גם התקפה וגם הגנה		
	2 מול 2: עבודה על stants		
	2 מול 2 דגש על עזרות		
	2 מול 2 עם הגבלת כדור		
	2 מול 2 מגרש שלם: התחלת לימוד ההגנות הלוחצות בזוגות		
יתרונות מספריים/ התקפה והגנה 15 דק' שעה: _____	תרגיל של 2 מול 1 עד 5 מול 4		  
	3 מול 2: תרגיל 1, 3 מול 2 + חזרה 2 מול 1		
	4 מול 4 + 4 מול 4 = תרגיל שמיניות עם ניקוד קבוצתי		
	*לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית-הגנתי.		
5x0: מסלולי ריצה-תרגילי משחק 8 דק' שעה: _____	מעבר לחזרה על הדברים שהכנסנו בשליש הראשון להכניס עוד: 2-3 תרגילים מול אישית שמשלבים אלמנטים מגוונים במשחק ולתרגל תרגיל או שניים מול אזורית		  
תרגולי רבעיות/ הגנה קבוצתית 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (4 על החצי): תרגול מיקומים בהגנה		  
	אותו דבר תרגולי stants		
	אותו דבר תרגולי רוטציות פינות		
	תרגולי הגנת פיק אנד רול-חילופים+עזרה וחזרה		
	4 מול 4 מול 4: מי שקולע ממשיך		
	*לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה *תרגול הגנות לוחצות שלנו ברביעיות: חצי מגרש+מגרש שלם		
חמשיות 15-20 דק' שעה: _____	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בנוסע על סלים מהירים		  

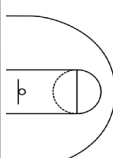
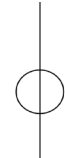
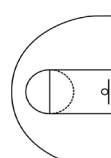
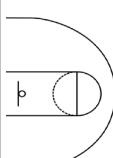
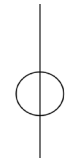
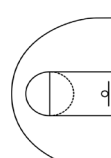
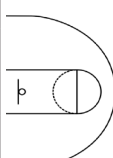
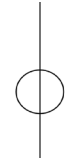
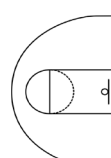
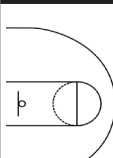
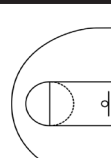
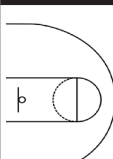
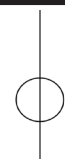
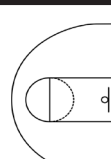
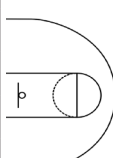
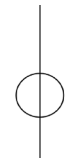
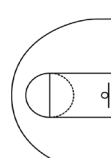
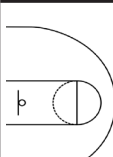
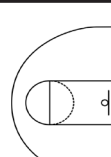
תבנית אימון 2020-21 | דצמבר - פברואר | שליש 2

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדור בין הרגליים רצוף		  
	כדור בשינוי קצב		
	כדור ב 2 כדורים עם הטעיות		
	משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות בתנועה 8 דק' שעה: _____	עבודה על טכניקת הקליעה		  
	תחרויות קליעה קבוצה מול קבוצה		
	סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדור או אחרי הטעיות)		
	הרחקת טווח הקליעה ודגש על קליעות לשלוש נקודות		
תרגילי 3x3 + 1x1+ 2x2 / סיומות וחדירות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש עם הגבלת כדור 1		  
	1 מול 1 אחרי close out		
	1 מול 1 עם deny בהתחלה		
	*בתרגילי 1 מול 1 ולדבר וללמוד גם התקפה וגם הגנה		
	2 מול 2: עבודה על stants		
	2 מול 2 דגש על עזרות		
	2 מול 2 עם הגבלת כדור		
	2 מול 2 מגרש שלם: התחלת לימוד ההגנות הלוחצות בזוגות		
יתרונות מספריים/ התקפה והגנה 15 דק' שעה: _____	תרגיל של 2 מול 1 עד 5 מול 4		  
	3 מול 2: תרגיל 11, 3 מול 2 + חזרה 2 מול 1		
	4 מול 4 + 4 מול 4 = תרגיל שמיניות עם ניקוד קבוצתי		
	*לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית-הגנתי.		
5x0: מסלולי ריצה-תרגילי משחק 8 דק' שעה: _____	מעבר לחזרה על הדברים שהכנסנו בשליש הראשון להכניס עוד: 2-3 תרגילים מול אישית שמשלבים אלמנטים מגוונים במשחק ולתרגל תרגיל או שניים מול אזורית		  
תרגולי רבעיות/ הגנה קבוצתית 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (4 על החצי): תרגול מיקומים בהגנה		  
	אותו דבר תרגולי stants		
	אותו דבר תרגולי רוטציות פינות		
	תרגולי הגנת פיק אנד רול-חילופים+עזרה וחזרה		
	4 מול 4 מול 4: מי שקולע ממשיך		
	*לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה *תרגול הגנות לוחצות שלנו ברביעיות: חצי מגרש+מגרש שלם		
חמשיות 15-20 דק' שעה: _____	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בנוסע על סלים מהירים		  

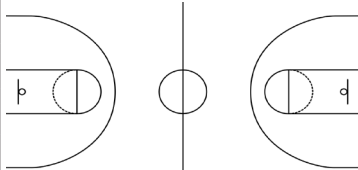
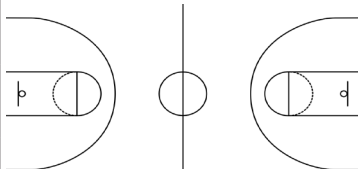
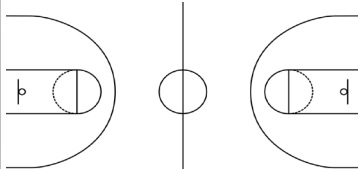
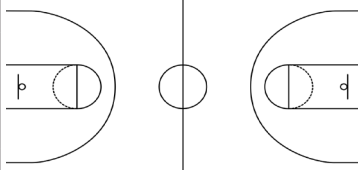
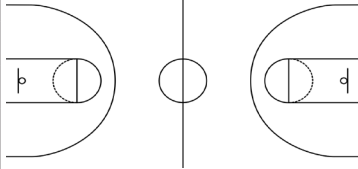
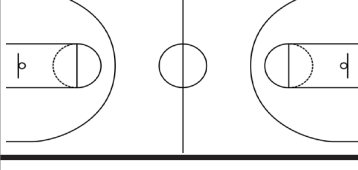
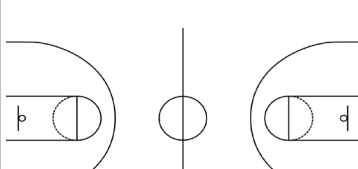
תבנית אימון 2020-21 | דצמבר - פברואר | שליש 2

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדור בין הרגליים רצוף		  
	כדור בשינוי קצב		
	כדור ב 2 כדורים עם הטעיות		
	משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות בתנועה 8 דק' שעה: _____	עבודה על טכניקת הקליעה		  
	תחרויות קליעה קבוצה מול קבוצה		
	סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדור או אחרי הטעיות)		
	הרחקת טווח הקליעה ודגש על קליעות לשלוש נקודות		
תרגילי 3x3 + 1x1+ 2x2 / סיומות וחדירות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש עם הגבלת כדור 1		  
	1 מול 1 אחרי close out		
	1 מול 1 עם deny בהתחלה		
	*בתרגילי 1 מול 1 ולדבר וללמוד גם התקפה וגם הגנה		
	2 מול 2: עבודה על stants		
	2 מול 2 דגש על עזרות		
	2 מול 2 עם הגבלת כדור		
	2 מול 2 מגרש שלם: התחלת לימוד ההגנות הלוחצות בזוגות		
יתרונות מספריים/ התקפה והגנה 15 דק' שעה: _____	3 מול 4 כל האלמנטים		  
	תרגיל של 2 מול 1 עד 5 מול 4		
	3 מול 2: תרגיל 1, 11, 3 מול 2 + חזרה 2 מול 1		
	4 מול 4 + 4 מול 4 = תרגיל שמיניות עם ניקוד קבוצתי		
5x0: מסלולי ריצה-תרגילי משחק 8 דק' שעה: _____	*לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית-הגנתי.		  
	מעבר לחזרה על הדברים שהכנסנו בשליש הראשון להכניס עוד: 2-3 תרגילים מול אישית שמשלבים אלמנטים מגוונים במשחק ולתרגל תרגיל או שניים מול אזורית		
תרגולי רבעיות/ הגנה קבוצתית 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (4 על החצי): תרגול מיקומים בהגנה		  
	אותו דבר תרגולי stants		
	אותו דבר תרגולי רוטציות פינות		
	תרגולי הגנת פיק אנד רול-חילופים+עזרה וחזרה		
	4 מול 4 מול 4: מי שקולע ממשיך		
	*לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה		
חמשיות 15-20 דק' שעה: _____	*תרגול הגנות לוחצות שלנו ברביעיות: חצי מגרש+מגרש שלם		  
	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בנוסע על סלים מהירים		

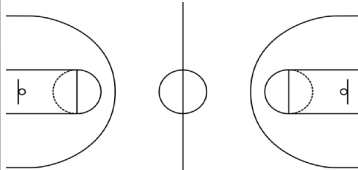
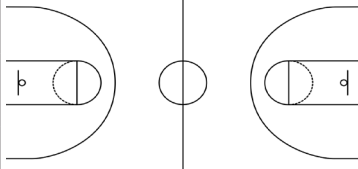
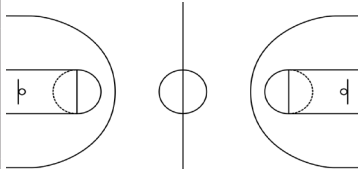
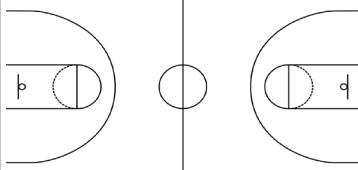
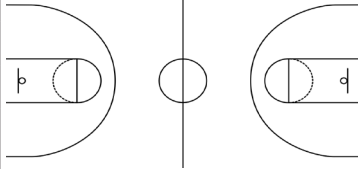
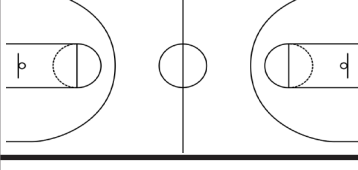
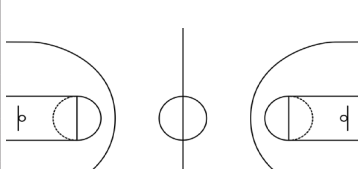
תבנית אימון 2020-21 | דצמבר - פברואר | שליש 2

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדור בין הרגליים רצוף		
	כדור בשינוי קצב		
	כדור ב 2 כדורים עם הטעיות		
	משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות בתנועה 8 דק' שעה: _____	עבודה על טכניקת הקליעה		
	תחרויות קליעה קבוצה מול קבוצה		
	סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדור או אחרי הטעיות)		
	הרחקת טווח הקליעה ודגש על קליעות לשלוש נקודות		
תרגילי 3x3 + 1x1+ 2x2 / סיומות וחדירות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש עם הגבלת כדור 1		
	1 מול 1 אחרי close out		
	1 מול 1 עם deny בהתחלה		
	*בתרגילי 1 מול 1 ולדבר וללמוד גם התקפה וגם הגנה		
	2 מול 2: עבודה על stants		
	2 מול 2 דגש על עזרות		
	2 מול 2 עם הגבלת כדור		
	2 מול 2 מגרש שלם: התחלת לימוד ההגנות הלוחצות בזוגות		
יתרונות מספריים/ התקפה והגנה 15 דק' שעה: _____	3 מול 4 כל האלמנטים		
	תרגיל של 2 מול 1 עד 5 מול 4		
	3 מול 2: תרגיל 11, 3 מול 2 + חזרה 2 מול 1		
	4 מול 4 + 4 מול 4 = תרגיל שמיניות עם ניקוד קבוצתי		
5x0: מסלולי ריצה-תרגילי משחק 8 דק' שעה: _____	*לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית-הגנתי.		
	מעבר לחזרה על הדברים שהכנסנו בשליש הראשון להכניס עוד: 2-3 תרגילים מול אישית שמשלבים אלמנטים מגוונים במשחק ולתרגל תרגיל או שניים מול אזורית		
תרגולי רבעיות/ הגנה קבוצתית 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (4 על החצי): תרגול מיקומים בהגנה		
	אותו דבר תרגולי stants		
	אותו דבר תרגולי רוטציות פינות		
	תרגולי הגנת פיק אנד רול-חילופים+עזרה וחזרה		
	4 מול 4 מול 4: מי שקולע ממשיך		
	*לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה *תרגול הגנות לוחצות שלנו ברביעיות: חצי מגרש+מגרש שלם		
חמשיות 15-20 דק' שעה: _____	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בנוסע על סלים מהירים		

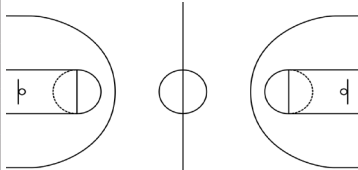
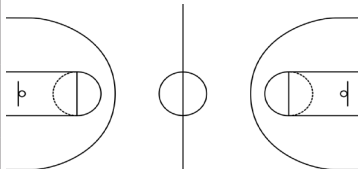
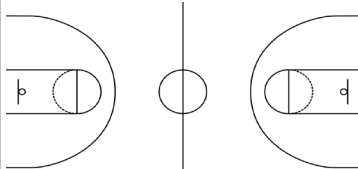
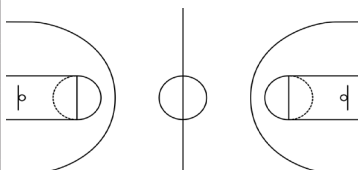
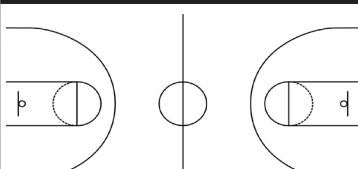
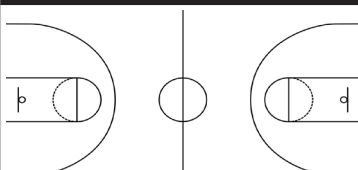
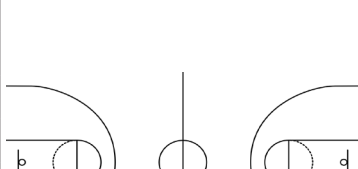
תבנית אימון 2020-21 | דצמבר - פברואר | שליש 2

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדור בין הרגליים רצוף		
	כדור בשינוי קצב		
	כדור ב 2 כדורים עם הטעיות		
	משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות בתנועה 8 דק' שעה: _____	עבודה על טכניקת הקליעה		
	תחרויות קליעה קבוצה מול קבוצה		
	סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדור או אחרי הטעיות)		
	הרחקת טווח הקליעה ודגש על קליעות לשלוש נקודות		
תרגילי 3x3 + 1x1+ 2x2 / סיומות וחדירות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש עם הגבלת כדור 1		
	1 מול 1 אחרי close out		
	1 מול 1 עם deny בהתחלה		
	*בתרגילי 1 מול 1 ולדבר וללמוד גם התקפה וגם הגנה		
	2 מול 2: עבודה על stants		
	2 מול 2 דגש על עזרות		
	2 מול 2 עם הגבלת כדור		
	2 מול 2 מגרש שלם: התחלת לימוד ההגנות הלוחצות בזוגות		
יתרונות מספריים/ התקפה והגנה 15 דק' שעה: _____	3 מול 4 כל האלמנטים		
	תרגיל של 2 מול 1 עד 5 מול 4		
	3 מול 2: תרגיל 11, 3 מול 2 + חזרה 2 מול 1		
	4 מול 4 + 4 מול 4 = תרגיל שמיניות עם ניקוד קבוצתי		
5x0: מסלולי ריצה-תרגילי משחק 8 דק' שעה: _____	*לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית-הגנתי.		
	מעבר לחזרה על הדברים שהכנסנו בשליש הראשון להכניס עוד: 2-3 תרגילים מול אישית שמשלבים אלמנטים מגוונים במשחק ולתרגל תרגיל או שניים מול אזורית		
תרגולי רבעיות/ הגנה קבוצתית 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (4 על החצי): תרגול מיקומים בהגנה		
	אותו דבר תרגולי stants		
	אותו דבר תרגולי רוטציות פינות		
	תרגולי הגנת פיק אנד רול-חילופים+עזרה וחזרה		
	4 מול 4 מול 4: מי שקולע ממשיך		
	*לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה *תרגול הגנות לוחצות שלנו ברביעיות: חצי מגרש+מגרש שלם		
חמשיות 15-20 דק' שעה: _____	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בנוסע על סלים מהירים		

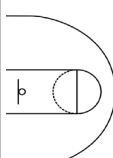
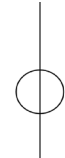
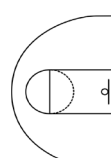
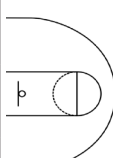
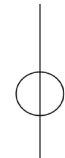
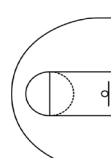
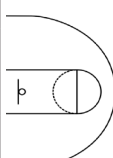
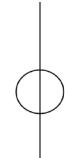
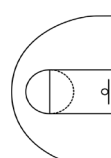
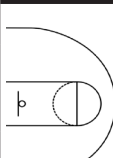
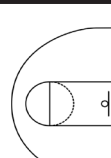
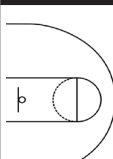
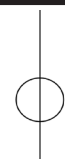
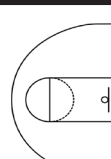
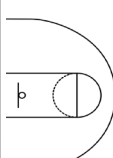
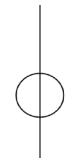
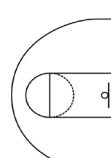
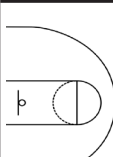
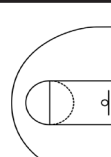
תבנית אימון 2020-21 | דצמבר - פברואר | שליש 2

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדור בין הרגליים רצוף		
	כדור בשינוי קצב		
	כדור ב 2 כדורים עם הטעיות		
	משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות בתנועה 8 דק' שעה: _____	עבודה על טכניקת הקליעה		
	תחרויות קליעה קבוצה מול קבוצה		
	סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדור או אחרי הטעיות)		
	הרחקת טווח הקליעה ודגש על קליעות לשלוש נקודות		
תרגילי 3x3 + 1x1+ 2x2 / סיומות וחידות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש עם הגבלת כדור 1		
	1 מול 1 אחרי close out		
	1 מול 1 עם deny בהתחלה		
	*בתרגילי 1 מול 1 ולדבר וללמוד גם התקפה וגם הגנה		
	2 מול 2: עבודה על stants		
	2 מול 2 דגש על עזרות		
	2 מול 2 עם הגבלת כדור		
	2 מול 2 מגרש שלם: התחלת לימוד ההגנות הלוחצות בזוגות		
יתרונות מספריים/ התקפה והגנה 15 דק' שעה: _____	3 מול 4 כל האלמנטים		
	תרגיל של 2 מול 1 עד 5 מול 4		
	3 מול 2: תרגיל 1, 11, 3 מול 2 + חזרה 2 מול 1		
	4 מול 4 + 4 מול 4 = תרגיל שמיניות עם ניקוד קבוצתי		
5x0: מסלולי ריצה-תרגילי משחק 8 דק' שעה: _____	*לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית-הגנתי.		
	מעבר לחזרה על הדברים שהכנסנו בשליש הראשון להכניס עוד: 2-3 תרגילים מול אישית שמשלבים אלמנטים מגוונים במשחק ולתרגל תרגיל או שניים מול אזורית		
תרגולי רבעיות/ הגנה קבוצתית 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (4 על החצי): תרגול מיקומים בהגנה		
	אותו דבר תרגולי stants		
	אותו דבר תרגולי רוטציות פינות		
	תרגולי הגנת פיק אנד רול-חילופים+עזרה וחזרה		
	4 מול 4 מול 4: מי שקולע ממשיך		
	*לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה *תרגול הגנות לוחצות שלנו ברביעיות: חצי מגרש+מגרש שלם		
חמשיות 15-20 דק' שעה: _____	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בנוסע על סלים מהירים		

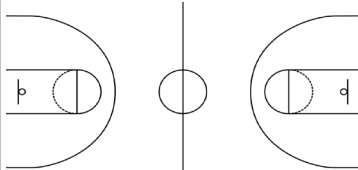
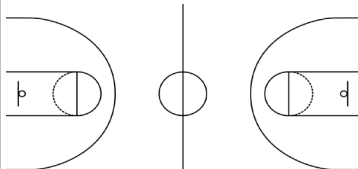
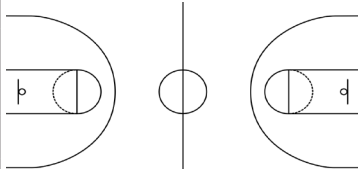
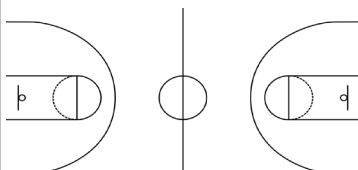
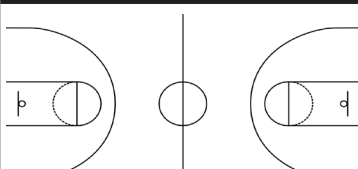
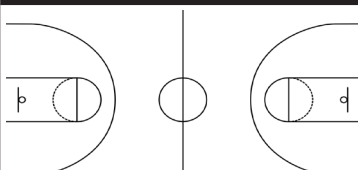
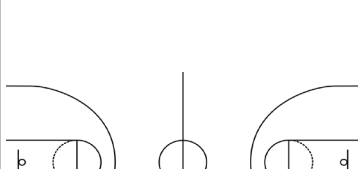
תבנית אימון 2020-21 | דצמבר - פברואר | שליש 2

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדור בין הרגליים רצוף		  
	כדור בשינוי קצב		
	כדור ב 2 כדורים עם הטעיות		
	משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות בתנועה 8 דק' שעה: _____	עבודה על טכניקת הקליעה		  
	תחרויות קליעה קבוצה מול קבוצה		
	סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדור או אחרי הטעיות)		
	הרחקת טווח הקליעה ודגש על קליעות לשלוש נקודות		
תרגילי 3x3 + 1x1+ 2x2 / סיומות וחדירות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש עם הגבלת כדור 1		  
	1 מול 1 אחרי close out		
	1 מול 1 עם deny בהתחלה		
	*בתרגילי 1 מול 1 ולדבר וללמוד גם התקפה וגם הגנה		
	2 מול 2: עבודה על stants		
	2 מול 2 דגש על עזרות		
	2 מול 2 עם הגבלת כדור		
	2 מול 2 מגרש שלם: התחלת לימוד ההגנות הלוחצות בזוגות		
יתרונות מספריים/ התקפה והגנה 15 דק' שעה: _____	3 מול 4 כל האלמנטים		  
	תרגיל של 2 מול 1 עד 5 מול 4		
	3 מול 2: תרגיל 11, 3 מול 2 + חזרה 2 מול 1		
	4 מול 4 + 4 מול 4 = תרגיל שמיניות עם ניקוד קבוצתי		
5x0: מסלולי ריצה-תרגילי משחק 8 דק' שעה: _____	*לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית-הגנתי.		  
	מעבר לחזרה על הדברים שהכנסנו בשליש הראשון להכניס עוד: 2-3 תרגילים מול אישית שמשלבים אלמנטים מגוונים במשחק ולתרגל תרגיל או שניים מול אזורית		
תרגולי רבעיות/ הגנה קבוצתית 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (4 על החצי): תרגול מיקומים בהגנה		  
	אותו דבר תרגולי stants		
	אותו דבר תרגולי רוטציות פינות		
	תרגולי הגנת פיק אנד רול-חילופים+עזרה וחזרה		
	4 מול 4 מול 4: מי שקולע ממשיך		
	*לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה *תרגול הגנות לוחצות שלנו ברביעיות: חצי מגרש+מגרש שלם		
חמשיות 15-20 דק' שעה: _____	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בנוסע על סלים מהירים		  

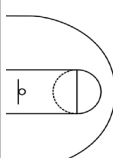
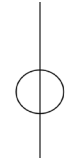
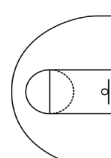
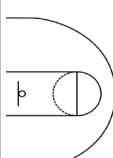
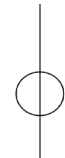
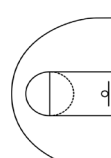
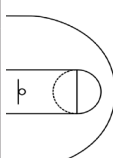
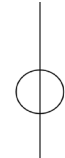
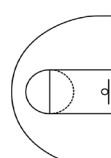
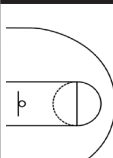
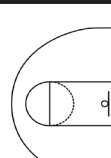
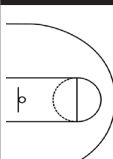
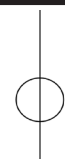
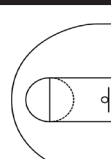
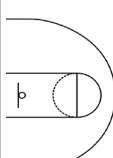
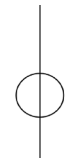
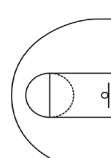
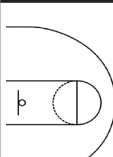
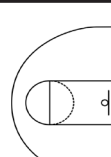
תבנית אימון 2020-21 | דצמבר - פברואר | שליש 2

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדור בין הרגליים רצוף		
	כדור בשינוי קצב		
	כדור ב 2 כדורים עם הטעיות		
	משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות בתנועה 8 דק' שעה: _____	עבודה על טכניקת הקליעה		
	תחרויות קליעה קבוצה מול קבוצה		
	סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדור או אחרי הטעיות)		
	הרחקת טווח הקליעה ודגש על קליעות לשלוש נקודות		
תרגילי 3x3 + 1x1+ 2x2 / סיומות וחדירות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש עם הגבלת כדור 1		
	1 מול 1 אחרי close out		
	1 מול 1 עם deny בהתחלה		
	*בתרגילי 1 מול 1 ולדבר וללמוד גם התקפה וגם הגנה		
	2 מול 2: עבודה על stants		
	2 מול 2 דגש על עזרות		
	2 מול 2 עם הגבלת כדור		
	2 מול 2 מגרש שלם: התחלת לימוד ההגנות הלוחצות בזוגות		
יתרונות מספריים/ התקפה והגנה 15 דק' שעה: _____	3 מול 4 כל האלמנטים		
	תרגיל של 2 מול 1 עד 5 מול 4		
	3 מול 2: תרגיל 11, 3 מול 2 + חזרה 2 מול 1		
	4 מול 4 + 4 מול 4 = תרגיל שמיניות עם ניקוד קבוצתי		
5x0: מסלולי ריצה-תרגילי משחק 8 דק' שעה: _____	*לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית-הגנתי.		
	מעבר לחזרה על הדברים שהכנסנו בשליש הראשון להכניס עוד: 2-3 תרגילים מול אישית שמשלבים אלמנטים מגוונים במשחק ולתרגל תרגיל או שניים מול אזורית		
תרגולי רבעיות/ הגנה קבוצתית 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (4 על החצי): תרגול מיקומים בהגנה		
	אותו דבר תרגולי stants		
	אותו דבר תרגולי רוטציות פינות		
	תרגולי הגנת פיק אנד רול-חילופים+עזרה וחזרה		
	4 מול 4 מול 4: מי שקולע ממשיך		
	*לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה *תרגול הגנות לוחצות שלנו ברביעיות: חצי מגרש+מגרש שלם		
חמשיות 15-20 דק' שעה: _____	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בנוסע על סלים מהירים		

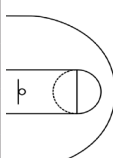
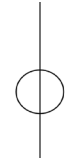
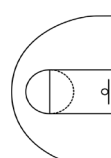
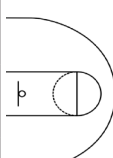
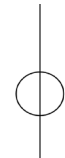
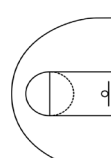
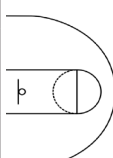
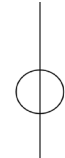
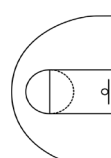
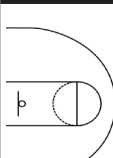
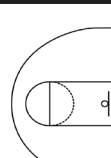
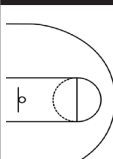
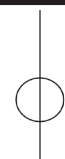
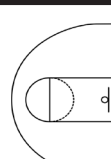
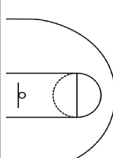
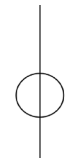
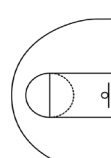
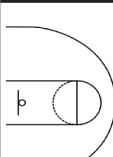
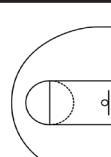
תבנית אימון 2020-21 | דצמבר - פברואר | שליש 2

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדור בין הרגליים רצוף		  
	כדור בשינוי קצב		
	כדור ב 2 כדורים עם הטעיות		
	משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות בתנועה 8 דק' שעה: _____	עבודה על טכניקת הקליעה		  
	תחרויות קליעה קבוצה מול קבוצה		
	סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדור או אחרי הטעיות)		
	הרחקת טווח הקליעה ודגש על קליעות לשלוש נקודות		
תרגילי 3x3 + 1x1+ 2x2 / סיומות וחידות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש עם הגבלת כדור 1		  
	1 מול 1 אחרי close out		
	1 מול 1 עם deny בהתחלה		
	*בתרגילי 1 מול 1 ולדבר וללמוד גם התקפה וגם הגנה		
	2 מול 2: עבודה על stants		
	2 מול 2 דגש על עזרות		
	2 מול 2 עם הגבלת כדור		
	2 מול 2 מגרש שלם: התחלת לימוד ההגנות הלוחצות בזוגות		
יתרונות מספריים/ התקפה והגנה 15 דק' שעה: _____	3 מול 4 כל האלמנטים		  
	תרגיל של 2 מול 1 עד 5 מול 4		
	3 מול 2: תרגיל 1, 11, 3 מול 2 + חזרה 2 מול 1		
	4 מול 4 + 4 מול 4 = תרגיל שמיניות עם ניקוד קבוצתי		
5x0: מסלולי ריצה-תרגילי משחק 8 דק' שעה: _____	*לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית-הגנתי.		  
	מעבר לחזרה על הדברים שהכנסנו בשליש הראשון להכניס עוד: 2-3 תרגילים מול אישית שמשלבים אלמנטים מגוונים במשחק ולתרגל תרגיל או שניים מול אזורית		
תרגולי רבעיות/ הגנה קבוצתית 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (4 על החצי): תרגול מיקומים בהגנה		  
	אותו דבר תרגולי stants		
	אותו דבר תרגולי רוטציות פינות		
	תרגולי הגנת פיק אנד רול-חילופים+עזרה וחזרה		
	4 מול 4 מול 4: מי שקולע ממשיך		
	*לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה *תרגול הגנות לוחצות שלנו ברביעיות: חצי מגרש+מגרש שלם		
חמשיות 15-20 דק' שעה: _____	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בנוסע על סלים מהירים		  

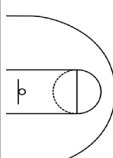
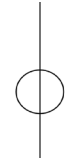
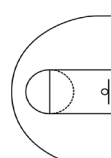
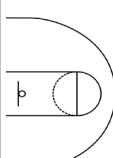
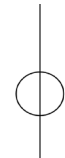
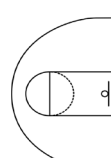
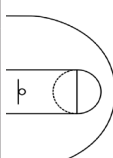
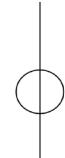
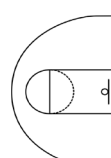
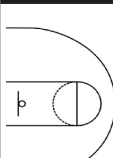
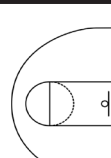
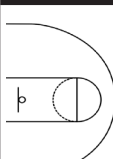
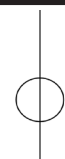
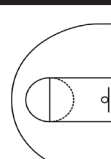
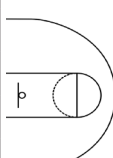
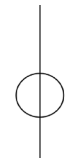
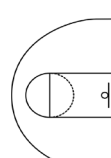
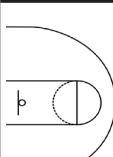
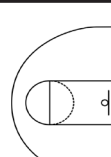
תבנית אימון 2020-21 | דצמבר - פברואר | שליש 2

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדור בין הרגליים רצוף		  
	כדור בשינוי קצב		
	כדור ב 2 כדורים עם הטעיות		
	משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות בתנועה 8 דק' שעה: _____	עבודה על טכניקת הקליעה		  
	תחרויות קליעה קבוצה מול קבוצה		
	סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדור או אחרי הטעיות)		
	הרחקת טווח הקליעה ודגש על קליעות לשלוש נקודות		
תרגילי 3x3 + 1x1+ 2x2 / סיומות וחדירות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש עם הגבלת כדור 1		  
	1 מול 1 אחרי close out		
	1 מול 1 עם deny בהתחלה		
	*בתרגילי 1 מול 1 ולדבר וללמוד גם התקפה וגם הגנה		
	2 מול 2: עבודה על stants		
	2 מול 2 דגש על עזרות		
	2 מול 2 עם הגבלת כדור		
	2 מול 2 מגרש שלם: התחלת לימוד ההגנות הלוחצות בזוגות		
יתרונות מספריים/ התקפה והגנה 15 דק' שעה: _____	3 מול 4 כל האלמנטים		  
	תרגיל של 2 מול 1 עד 5 מול 4		
	3 מול 2: תרגיל 11, 3 מול 2 + חזרה 2 מול 1		
	4 מול 4 + 4 מול 4 = תרגיל שמיניות עם ניקוד קבוצתי		
5x0: מסלולי ריצה-תרגילי משחק 8 דק' שעה: _____	*לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית-הגנתי.		  
	מעבר לחזרה על הדברים שהכנסנו בשליש הראשון להכניס עוד: 2-3 תרגילים מול אישית שמשלבים אלמנטים מגוונים במשחק ולתרגל תרגיל או שניים מול אזורית		
תרגולי רבעיות/ הגנה קבוצתית 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (4 על החצי): תרגול מיקומים בהגנה		  
	אותו דבר תרגולי stants		
	אותו דבר תרגולי רוטציות פינות		
	תרגולי הגנת פיק אנד רול-חילופים+עזרה וחזרה		
	4 מול 4 מול 4: מי שקולע ממשיך		
	*לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה *תרגול הגנות לוחצות שלנו ברביעיות: חצי מגרש+מגרש שלם		
חמשיות 15-20 דק' שעה: _____	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בנוסע על סלים מהירים		  

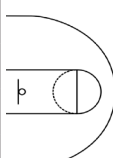
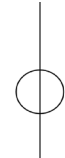
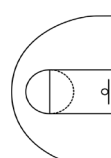
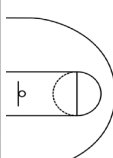
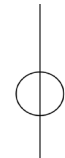
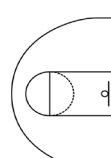
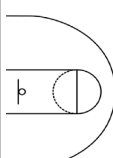
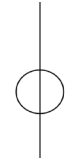
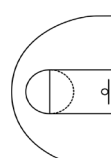
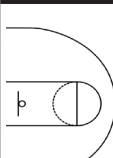
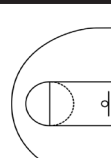
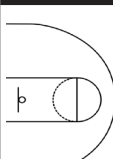
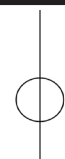
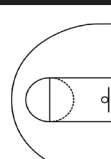
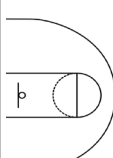
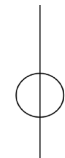
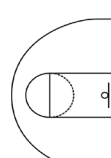
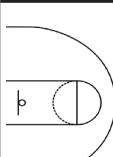
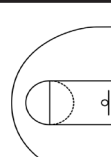
תבנית אימון 2020-21 | דצמבר - פברואר | שליש 2

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדור בין הרגליים רצוף		  
	כדור בשינוי קצב		
	כדור ב 2 כדורים עם הטעיות		
	משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות בתנועה 8 דק' שעה: _____	עבודה על טכניקת הקליעה		  
	תחרויות קליעה קבוצה מול קבוצה		
	סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדור או אחרי הטעיות)		
	הרחקת טווח הקליעה ודגש על קליעות לשלוש נקודות		
תרגילי 3x3 + 1x1+ 2x2 / סיומות וחדירות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש עם הגבלת כדור 1		  
	1 מול 1 אחרי close out		
	1 מול 1 עם deny בהתחלה		
	*בתרגילי 1 מול 1 ולדבר וללמוד גם התקפה וגם הגנה		
	2 מול 2: עבודה על stants		
	2 מול 2 דגש על עזרות		
	2 מול 2 עם הגבלת כדור		
	2 מול 2 מגרש שלם: התחלת לימוד ההגנות הלוחצות בזוגות		
יתרונות מספריים/ התקפה והגנה 15 דק' שעה: _____	3 מול 4 כל האלמנטים		  
	תרגיל של 2 מול 1 עד 5 מול 4		
	3 מול 2: תרגיל 11, 3 מול 2 + חזרה 2 מול 1		
	4 מול 4 + 4 מול 4 = תרגיל שמיניות עם ניקוד קבוצתי		
5x0 מסלולי ריצה-תרגילי משחק 8 דק' שעה: _____	*לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית-הגנתי.		  
	מעבר לחזרה על הדברים שהכנסנו בשליש הראשון להכניס עוד: 2-3 תרגילים מול אישית שמשלבים אלמנטים מגוונים במשחק ולתרגל תרגיל או שניים מול אזורית		
תרגולי רבעיות/ הגנה קבוצתית 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (4 על החצי): תרגול מיקומים בהגנה		  
	אותו דבר תרגולי stants		
	אותו דבר תרגולי רוטציות פינות		
	תרגולי הגנת פיק אנד רול-חילופים+עזרה וחזרה		
	4 מול 4 מול 4: מי שקולע ממשיך		
	*לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה *תרגול הגנות לוחצות שלנו ברביעיות: חצי מגרש+מגרש שלם		
חמשיות 15-20 דק' שעה: _____	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בנוסע על סלים מהירים		  

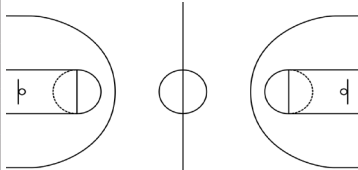
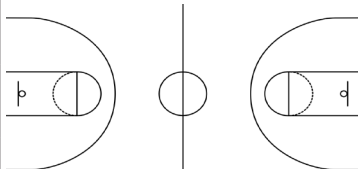
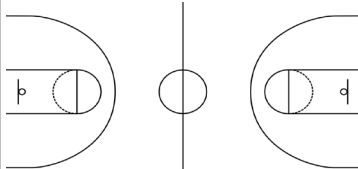
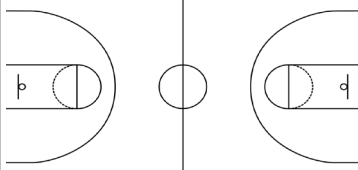
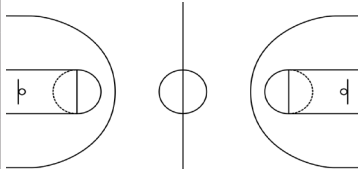
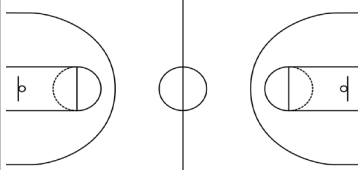
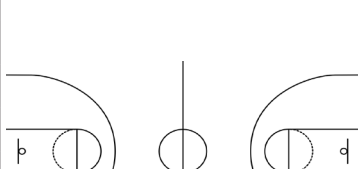
תבנית אימון 2020-21 | דצמבר - פברואר | שליש 2

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדור בין הרגליים רצוף		  
	כדור בשינוי קצב		
	כדור ב 2 כדורים עם הטעיות		
	משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות בתנועה 8 דק' שעה: _____	עבודה על טכניקת הקליעה		  
	תחרויות קליעה קבוצה מול קבוצה		
	סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדור או אחרי הטעיות)		
	הרחקת טווח הקליעה ודגש על קליעות לשלוש נקודות		
תרגילי 3x3 + 1x1+ 2x2 / סיומות וחדירות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש עם הגבלת כדור 1		  
	1 מול 1 אחרי close out		
	1 מול 1 עם deny בהתחלה		
	*בתרגילי 1 מול 1 ולדבר וללמוד גם התקפה וגם הגנה		
	2 מול 2: עבודה על stants		
	2 מול 2 דגש על עזרות		
	2 מול 2 עם הגבלת כדור		
	2 מול 2 מגרש שלם: התחלת לימוד ההגנות הלוחצות בזוגות		
יתרונות מספריים/ התקפה והגנה 15 דק' שעה: _____	3 מול 4 כל האלמנטים		  
	תרגיל של 2 מול 1 עד 5 מול 4		
	3 מול 2: תרגיל 11, 3 מול 2 + חזרה 2 מול 1		
	4 מול 4 + 4 מול 4 = תרגיל שמיניות עם ניקוד קבוצתי		
5x0: מסלולי ריצה-תרגילי משחק 8 דק' שעה: _____	*לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית-הגנתי.		  
	מעבר לחזרה על הדברים שהכנסנו בשליש הראשון להכניס עוד: 2-3 תרגילים מול אישית שמשלבים אלמנטים מגוונים במשחק ולתרגל תרגיל או שניים מול אזורית		
תרגולי רבעיות/ הגנה קבוצתית 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (4 על החצי): תרגול מיקומים בהגנה		  
	אותו דבר תרגולי stants		
	אותו דבר תרגולי רוטציות פינות		
	תרגולי הגנת פיק אנד רול-חילופים+עזרה וחזרה		
	4 מול 4 מול 4: מי שקולע ממשיך		
	*לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה *תרגול הגנות לוחצות שלנו ברביעיות: חצי מגרש+מגרש שלם		
חמשיות 15-20 דק' שעה: _____	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בנוסע על סלים מהירים		  

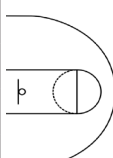
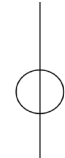
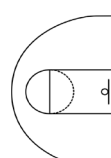
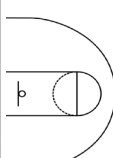
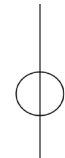
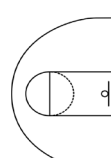
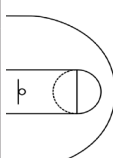
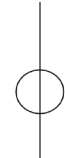
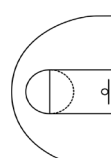
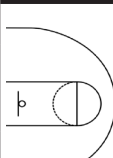
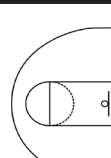
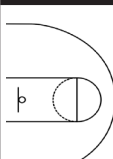
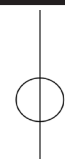
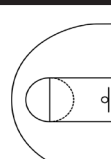
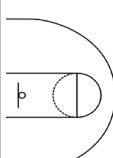
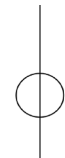
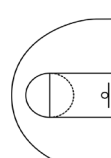
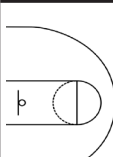
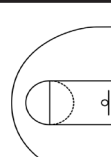
תבנית אימון 2020-21 | דצמבר - פברואר | שליש 2

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדור בין הרגליים רצוף		
	כדור בשינוי קצב		
	כדור ב 2 כדורים עם הטעיות		
	משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות בתנועה 8 דק' שעה: _____	עבודה על טכניקת הקליעה		
	תחרויות קליעה קבוצה מול קבוצה		
	סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדור או אחרי הטעיות)		
	הרחקת טווח הקליעה ודגש על קליעות לשלוש נקודות		
תרגילי 3x3 + 1x1+ 2x2 / סיומות וחדירות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש עם הגבלת כדור 1		
	1 מול 1 אחרי close out		
	1 מול 1 עם deny בהתחלה		
	*בתרגילי 1 מול 1 ולדבר וללמוד גם התקפה וגם הגנה		
	2 מול 2: עבודה על stants		
	2 מול 2 דגש על עזרות		
	2 מול 2 עם הגבלת כדור		
	2 מול 2 מגרש שלם: התחלת לימוד ההגנות הלוחצות בזוגות		
יתרונות מספריים/ התקפה והגנה 15 דק' שעה: _____	3 מול 4 כל האלמנטים		
	תרגיל של 2 מול 1 עד 5 מול 4		
	3 מול 2: תרגיל 11, 3 מול 2 + חזרה 2 מול 1		
	4 מול 4 + 4 מול 4 = תרגיל שמיניות עם ניקוד קבוצתי		
5x0: מסלולי ריצה-תרגילי משחק 8 דק' שעה: _____	*לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית-הגנתי.		
	מעבר לחזרה על הדברים שהכנסנו בשליש הראשון להכניס עוד: 2-3 תרגילים מול אישית שמשלבים אלמנטים מגוונים במשחק ולתרגל תרגיל או שניים מול אזורית		
תרגולי רבעיות/ הגנה קבוצתית 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (4 על החצי): תרגול מיקומים בהגנה		
	אותו דבר תרגולי stants		
	אותו דבר תרגולי רוטציות פינות		
	תרגולי הגנת פיק אנד רול-חילופים+עזרה וחזרה		
	4 מול 4 מול 4: מי שקולע ממשיך		
	*לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה *תרגול הגנות לוחצות שלנו ברביעיות: חצי מגרש+מגרש שלם		
חמשיות 15-20 דק' שעה: _____	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בנוסע על סלים מהירים		

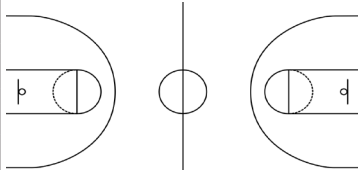
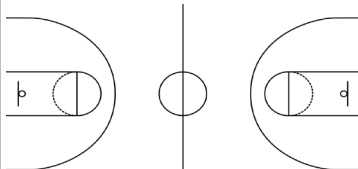
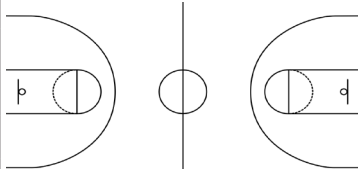
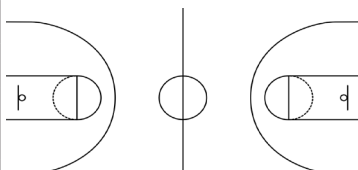
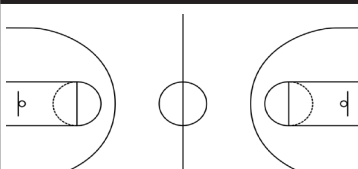
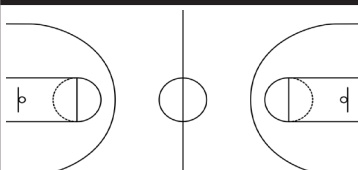
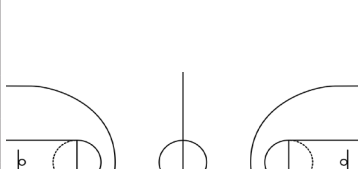
תבנית אימון 2020-21 | דצמבר - פברואר | שליש 2

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדור בין הרגליים רצוף		  
	כדור בשינוי קצב		
	כדור ב 2 כדורים עם הטעיות		
	משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות בתנועה 8 דק' שעה: _____	עבודה על טכניקת הקליעה		  
	תחרויות קליעה קבוצה מול קבוצה		
	סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדור או אחרי הטעיות)		
	הרחקת טווח הקליעה ודגש על קליעות לשלוש נקודות		
תרגילי 3x3 + 1x1+ 2x2 / סיומות וחדירות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש עם הגבלת כדור 1		  
	1 מול 1 אחרי close out		
	1 מול 1 עם deny בהתחלה		
	*בתרגילי 1 מול 1 ולדבר וללמוד גם התקפה וגם הגנה		
	2 מול 2: עבודה על stants		
	2 מול 2 דגש על עזרות		
	2 מול 2 עם הגבלת כדור		
	2 מול 2 מגרש שלם: התחלת לימוד ההגנות הלוחצות בזוגות		
יתרונות מספריים/ התקפה והגנה 15 דק' שעה: _____	3 מול 4 כל האלמנטים		  
	תרגיל של 2 מול 1 עד 5 מול 4		
	3 מול 2: תרגיל 1, 11, 3 מול 2 + חזרה 2 מול 1		
	4 מול 4 + 4 מול 4 = תרגיל שמיניות עם ניקוד קבוצתי		
5x0: מסלולי ריצה-תרגילי משחק 8 דק' שעה: _____	*לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית-הגנתי.		  
	מעבר לחזרה על הדברים שהכנסנו בשליש הראשון להכניס עוד: 2-3 תרגילים מול אישית שמשלבים אלמנטים מגוונים במשחק ולתרגל תרגיל או שניים מול אזורית		
תרגולי רבעיות/ הגנה קבוצתית 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (4 על החצי): תרגול מיקומים בהגנה		  
	אותו דבר תרגולי stants		
	אותו דבר תרגולי רוטציות פינות		
	תרגולי הגנת פיק אנד רול-חילופים+עזרה וחזרה		
	4 מול 4 מול 4: מי שקולע ממשיך		
	*לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה		
חמשיות 15-20 דק' שעה: _____	*תרגול הגנות לוחצות שלנו ברביעיות: חצי מגרש+מגרש שלם		  
	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בנוסע על סלים מהירים		

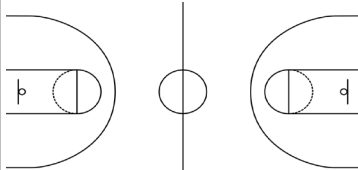
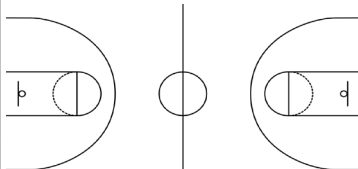
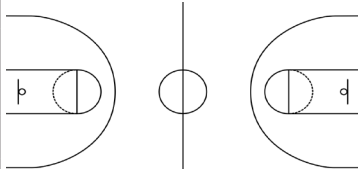
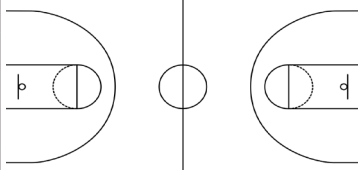
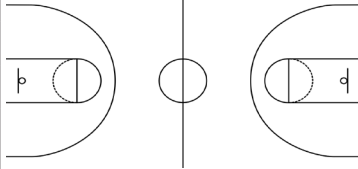
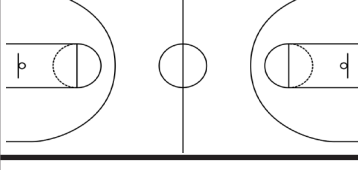
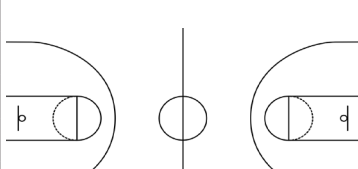
תבנית אימון 2020-21 | דצמבר - פברואר | שליש 2

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדור בין הרגליים רצוף		
	כדור בשינוי קצב		
	כדור ב 2 כדורים עם הטעיות		
	משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות בתנועה 8 דק' שעה: _____	עבודה על טכניקת הקליעה		
	תחרויות קליעה קבוצה מול קבוצה		
	סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדור או אחרי הטעיות)		
	הרחקת טווח הקליעה ודגש על קליעות לשלוש נקודות		
תרגילי 3x3 + 1x1+ 2x2 / סיומות וחידות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש עם הגבלת כדור 1		
	1 מול 1 אחרי close out		
	1 מול 1 עם deny בהתחלה		
	*בתרגילי 1 מול 1 ולדבר וללמוד גם התקפה וגם הגנה		
	2 מול 2: עבודה על stants		
	2 מול 2 דגש על עזרות		
	2 מול 2 עם הגבלת כדור		
	2 מול 2 מגרש שלם: התחלת לימוד ההגנות הלוחצות בזוגות		
יתרונות מספריים/ התקפה והגנה 15 דק' שעה: _____	3 מול 4 כל האלמנטים		
	תרגיל של 2 מול 1 עד 5 מול 4		
	3 מול 2: תרגיל 1, 11, 3 מול 2 + חזרה 2 מול 1		
	4 מול 4 + 4 מול 4 = תרגיל שמיניות עם ניקוד קבוצתי		
5x0: מסלולי ריצה-תרגילי משחק 8 דק' שעה: _____	*לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית-הגנתי.		
	מעבר לחזרה על הדברים שהכנסנו בשליש הראשון להכניס עוד: 2-3 תרגילים מול אישית שמשלבים אלמנטים מגוונים במשחק ולתרגל תרגיל או שניים מול אזורית		
תרגולי רבעיות/ הגנה קבוצתית 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (4 על החצי): תרגול מיקומים בהגנה		
	אותו דבר תרגולי stants		
	אותו דבר תרגולי רוטציות פינות		
	תרגולי הגנת פיק אנד רול-חילופים+עזרה וחזרה		
	4 מול 4 מול 4: מי שקולע ממשיך		
	*לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה *תרגול הגנות לוחצות שלנו ברביעיות: חצי מגרש+מגרש שלם		
חמשיות 15-20 דק' שעה: _____	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בנוסע על סלים מהירים		

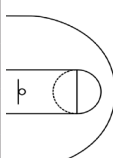
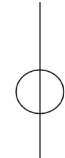
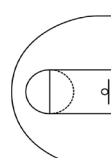
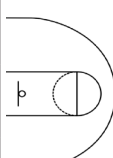
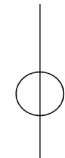
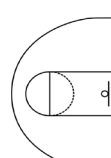
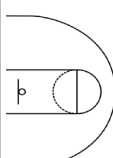
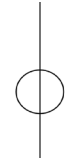
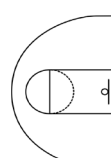
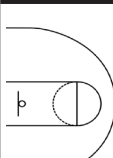
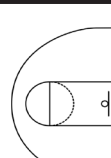
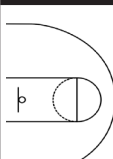
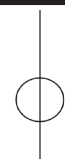
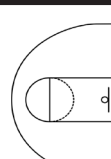
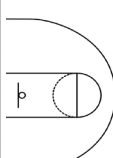
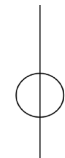
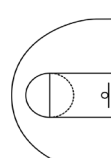
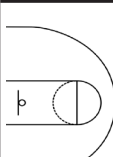
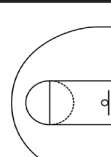
תבנית אימון 2020-21 | דצמבר - פברואר | שליש 2

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדור בין הרגליים רצוף		
	כדור בשינוי קצב		
	כדור ב 2 כדורים עם הטעיות		
	משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות בתנועה 8 דק' שעה: _____	עבודה על טכניקת הקליעה		
	תחרויות קליעה קבוצה מול קבוצה		
	סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדור או אחרי הטעיות)		
	הרחקת טווח הקליעה ודגש על קליעות לשלוש נקודות		
תרגילי 3x3 + 1x1+ 2x2 / סיומות וחדירות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש עם הגבלת כדור 1		
	1 מול 1 אחרי close out		
	1 מול 1 עם deny בהתחלה		
	*בתרגילי 1 מול 1 ולדבר וללמוד גם התקפה וגם הגנה		
	2 מול 2: עבודה על stants		
	2 מול 2 דגש על עזרות		
	2 מול 2 עם הגבלת כדור		
	2 מול 2 מגרש שלם: התחלת לימוד ההגנות הלוחצות בזוגות		
יתרונות מספריים/ התקפה והגנה 15 דק' שעה: _____	3 מול 4 כל האלמנטים		
	תרגיל של 2 מול 1 עד 5 מול 4		
	3 מול 2: תרגיל 11, 3 מול 2 + חזרה 2 מול 1		
	4 מול 4 + 4 מול 4 = תרגיל שמיניות עם ניקוד קבוצתי		
5x0: מסלולי ריצה-תרגילי משחק 8 דק' שעה: _____	*לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית-הגנתי.		
	מעבר לחזרה על הדברים שהכנסנו בשליש הראשון להכניס עוד: 2-3 תרגילים מול אישית שמשלבים אלמנטים מגוונים במשחק ולתרגל תרגיל או שניים מול אזורית		
תרגולי רבעיות/ הגנה קבוצתית 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (4 על החצי): תרגול מיקומים בהגנה		
	אותו דבר תרגולי stants		
	אותו דבר תרגולי רוטציות פינות		
	תרגולי הגנת פיק אנד רול-חילופים+עזרה וחזרה		
	4 מול 4 מול 4: מי שקולע ממשיך		
	*לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה *תרגול הגנות לוחצות שלנו ברביעיות: חצי מגרש+מגרש שלם		
חמשיות 15-20 דק' שעה: _____	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בנוסע על סלים מהירים		

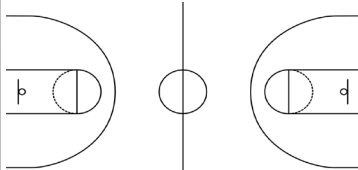
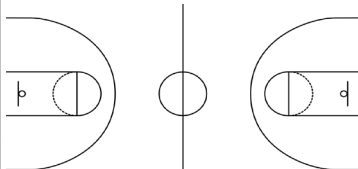
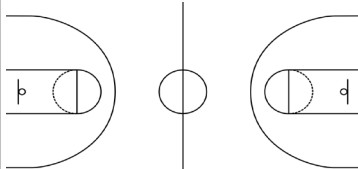
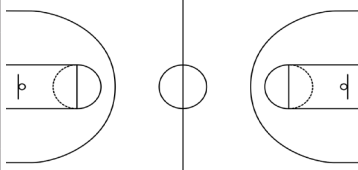
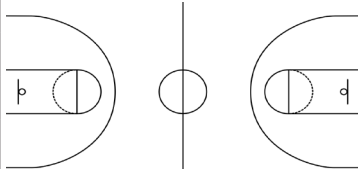
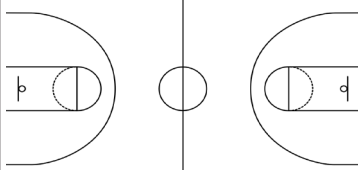
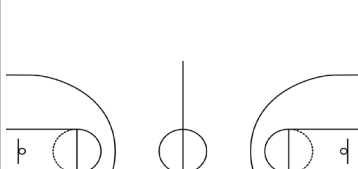
תבנית אימון 2020-21 | דצמבר - פברואר | שליש 2

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדור בין הרגליים רצוף		  
	כדור בשינוי קצב		
	כדור ב 2 כדורים עם הטעיות		
	משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות בתנועה 8 דק' שעה: _____	עבודה על טכניקת הקליעה		  
	תחרויות קליעה קבוצה מול קבוצה		
	סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדור או אחרי הטעיות)		
	הרחקת טווח הקליעה ודגש על קליעות לשלוש נקודות		
תרגילי 3x3 + 1x1+ 2x2 / סיומות וחידות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש עם הגבלת כדור 1		  
	1 מול 1 אחרי close out		
	1 מול 1 עם deny בהתחלה		
	*בתרגילי 1 מול 1 ולדבר וללמוד גם התקפה וגם הגנה		
	2 מול 2: עבודה על stants		
	2 מול 2 דגש על עזרות		
	2 מול 2 עם הגבלת כדור		
	2 מול 2 מגרש שלם: התחלת לימוד ההגנות הלוחצות בזוגות		
יתרונות מספריים/ התקפה והגנה 15 דק' שעה: _____	3 מול 4 כל האלמנטים		  
	תרגיל של 2 מול 1 עד 5 מול 4		
	3 מול 2: תרגיל 1, 3 מול 2 + חזרה 2 מול 1		
	4 מול 4 + 4 מול 4 = תרגיל שמיניות עם ניקוד קבוצתי		
5x0: מסלולי ריצה-תרגילי משחק 8 דק' שעה: _____	*לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית-הגנתי.		  
	מעבר לחזרה על הדברים שהכנסנו בשליש הראשון להכניס עוד: 2-3 תרגילים מול אישית שמשלבים אלמנטים מגוונים במשחק ולתרגל תרגיל או שניים מול אזורית		
תרגולי רבעיות/ הגנה קבוצתית 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (4 על החצי): תרגול מיקומים בהגנה		  
	אותו דבר תרגולי stants		
	אותו דבר תרגולי רוטציות פינות		
	תרגולי הגנת פיק אנד רול-חילופים+עזרה וחזרה		
	4 מול 4 מול 4: מי שקולע ממשיך		
	*לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה *תרגול הגנות לוחצות שלנו ברביעיות: חצי מגרש+מגרש שלם		
חמשיות 15-20 דק' שעה: _____	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בנוסע על סלים מהירים		  

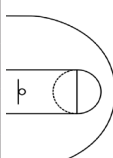
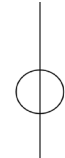
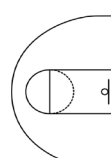
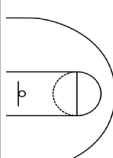
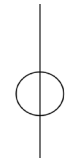
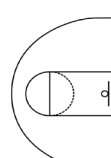
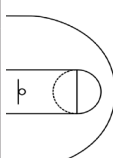
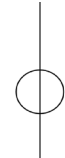
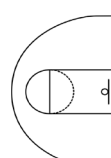
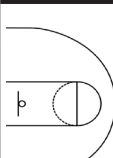
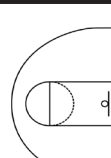
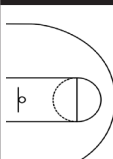
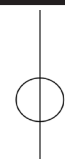
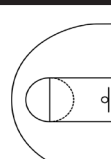
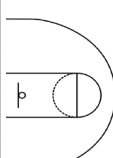
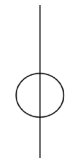
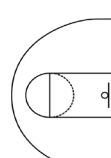
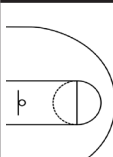
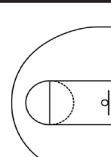
תבנית אימון 2020-21 | דצמבר - פברואר | שליש 2

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדור בין הרגליים רצוף		
	כדור בשינוי קצב		
	כדור ב 2 כדורים עם הטעיות		
	משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות בתנועה 8 דק' שעה: _____	עבודה על טכניקת הקליעה		
	תחרויות קליעה קבוצה מול קבוצה		
	סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדור או אחרי הטעיות)		
	הרחקת טווח הקליעה ודגש על קליעות לשלוש נקודות		
תרגילי 3x3 + 1x1+ 2x2 / סיומות וחדירות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש עם הגבלת כדור 1		
	1 מול 1 אחרי close out		
	1 מול 1 עם deny בהתחלה		
	*בתרגילי 1 מול 1 ולדבר וללמוד גם התקפה וגם הגנה		
	2 מול 2: עבודה על stants		
	2 מול 2 דגש על עזרות		
	2 מול 2 עם הגבלת כדור		
	2 מול 2 מגרש שלם: התחלת לימוד ההגנות הלוחצות בזוגות		
יתרונות מספריים/ התקפה והגנה 15 דק' שעה: _____	3 מול 4 כל האלמנטים		
	תרגיל של 2 מול 1 עד 5 מול 4		
	3 מול 2: תרגיל 11, 3 מול 2 + חזרה 2 מול 1		
	4 מול 4 + 4 מול 4 = תרגיל שמיניות עם ניקוד קבוצתי		
5x0: מסלולי ריצה-תרגילי משחק 8 דק' שעה: _____	*לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית-הגנתי.		
	מעבר לחזרה על הדברים שהכנסנו בשליש הראשון להכניס עוד: 2-3 תרגילים מול אישית שמשלבים אלמנטים מגוונים במשחק ולתרגל תרגיל או שניים מול אזורית		
תרגולי רבעיות/ הגנה קבוצתית 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (4 על החצי): תרגול מיקומים בהגנה		
	אותו דבר תרגולי stants		
	אותו דבר תרגולי רוטציות פינות		
	תרגולי הגנת פיק אנד רול-חילופים+עזרה וחזרה		
	4 מול 4 מול 4: מי שקולע ממשיך		
	*לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה *תרגול הגנות לוחצות שלנו ברביעיות: חצי מגרש+מגרש שלם		
חמשיות 15-20 דק' שעה: _____	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בנוסע על סלים מהירים		

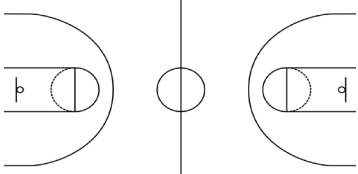
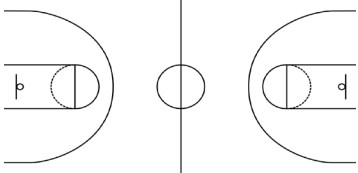
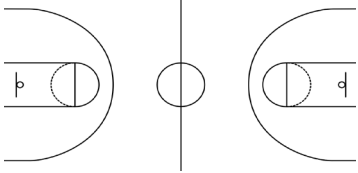
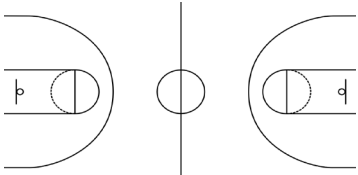
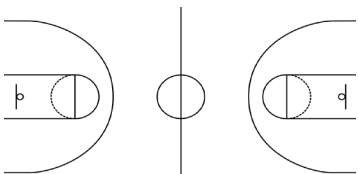
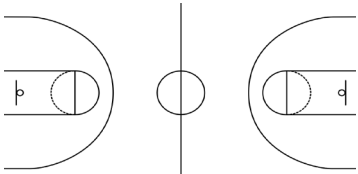
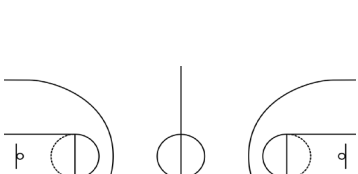
תבנית אימון 2020-21 | דצמבר - פברואר | שליש 2

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדור בין הרגליים רצוף		  
	כדור בשינוי קצב		
	כדור ב 2 כדורים עם הטעיות		
	משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות בתנועה 8 דק' שעה: _____	עבודה על טכניקת הקליעה		  
	תחרויות קליעה קבוצה מול קבוצה		
	סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדור או אחרי הטעיות)		
	הרחקת טווח הקליעה ודגש על קליעות לשלוש נקודות		
תרגילי 3x3 + 1x1 + 2x2 / סיומות וחדירות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש עם הגבלת כדור 1		  
	1 מול 1 אחרי close out		
	1 מול 1 עם deny בהתחלה		
	*בתרגילי 1 מול 1 ולדבר וללמוד גם התקפה וגם הגנה		
	2 מול 2: עבודה על stants		
	2 מול 2 דגש על עזרות		
	2 מול 2 עם הגבלת כדור		
	2 מול 2 מגרש שלם: התחלת לימוד ההגנות הלוחצות בזוגות		
יתרונות מספריים/ התקפה והגנה 15 דק' שעה: _____	תרגיל של 2 מול 1 עד 5 מול 4		  
	3 מול 2: תרגיל 11, 3 מול 2 + חזרה 2 מול 1		
	4 מול 4 + 4 מול 4 = תרגיל שמיניות עם ניקוד קבוצתי		
	*לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית-הגנתי.		
5x0: מסלולי ריצה-תרגילי משחק 8 דק' שעה: _____	מעבר לחזרה על הדברים שהכנסנו בשליש הראשון להכניס עוד: 2-3 תרגילים מול אישית שמשלבים אלמנטים מגוונים במשחק ולתרגל תרגיל או שניים מול אזורית		  
תרגולי רבעיות/ הגנה קבוצתית 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (4 על החצי): תרגול מיקומים בהגנה		  
	אותו דבר תרגולי stants		
	אותו דבר תרגולי רוטציות פינות		
	תרגולי הגנת פיק אנד רול=חילופים+עזרה וחזרה		
	4 מול 4 מול 4: מי שקולע ממשיך		
	*לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה *תרגול הגנות לוחצות שלנו ברביעיות: חצי מגרש+מגרש שלם		
חמשיות 15-20 דק' שעה: _____	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בנוסע על סלים מהירים		  

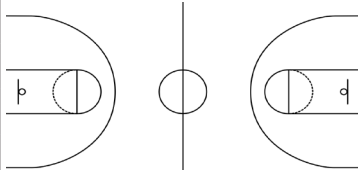
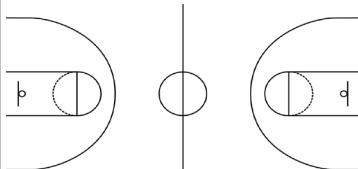
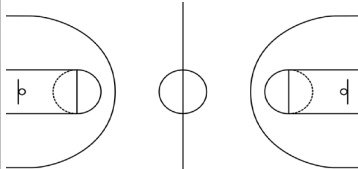
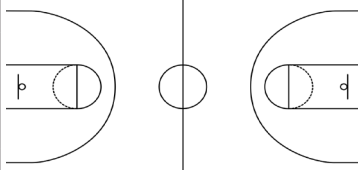
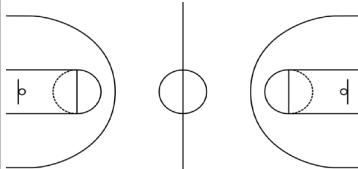
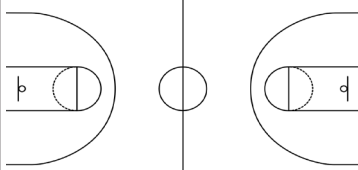
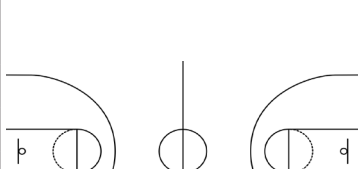
תבנית אימון 2020-21 | דצמבר - פברואר | שליש 2

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדור בין הרגליים רצוף		
	כדור בשינוי קצב		
	כדור ב 2 כדורים עם הטעיות		
	משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות בתנועה 8 דק' שעה: _____	עבודה על טכניקת הקליעה		
	תחרויות קליעה קבוצה מול קבוצה		
	סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדור או אחרי הטעיות)		
	הרחקת טווח הקליעה ודגש על קליעות לשלוש נקודות		
תרגילי 3x3 + 1x1+ 2x2 / סיומות וחדירות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש עם הגבלת כדור 1		
	1 מול 1 אחרי close out		
	1 מול 1 עם deny בהתחלה		
	*בתרגילי 1 מול 1 ולדבר וללמוד גם התקפה וגם הגנה		
	2 מול 2: עבודה על stants		
	2 מול 2 דגש על עזרות		
	2 מול 2 עם הגבלת כדור		
	2 מול 2 מגרש שלם: התחלת לימוד ההגנות הלוחצות בזוגות		
יתרונות מספריים/ התקפה והגנה 15 דק' שעה: _____	3 מול 4 כל האלמנטים		
	תרגיל של 2 מול 1 עד 5 מול 4		
	3 מול 2: תרגיל 1, 3 מול 2 + חזרה 2 מול 1		
	4 מול 4 + 4 מול 4 = תרגיל שמיניות עם ניקוד קבוצתי		
מסלולי 5x0 ריצה-תרגילי משחק 8 דק' שעה: _____	*לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית-הגנתי.		
	מעבר לחזרה על הדברים שהכנסנו בשליש הראשון להכניס עוד: 2-3 תרגילים מול אישית שמשלבים אלמנטים מגוונים במשחק ולתרגל תרגיל או שניים מול אזורית		
תרגולי רבעיות/ הגנה קבוצתית 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (4 על החצי): תרגול מיקומים בהגנה		
	אותו דבר תרגולי stants		
	אותו דבר תרגולי רוטציות פינות		
	תרגולי הגנת פיק אנד רול-חילופים+עזרה וחזרה		
	4 מול 4 מול 4: מי שקולע ממשיך		
	*לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה *תרגול הגנות לוחצות שלנו ברביעיות: חצי מגרש+מגרש שלם		
חמשיות 15-20 דק' שעה: _____	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בנוסע על סלים מהירים		

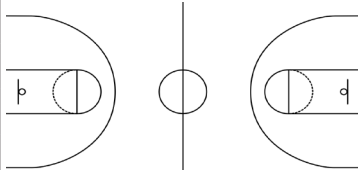
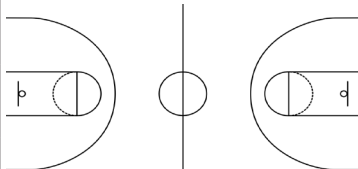
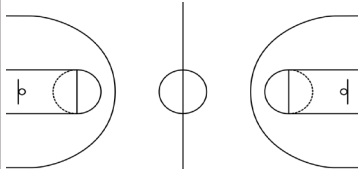
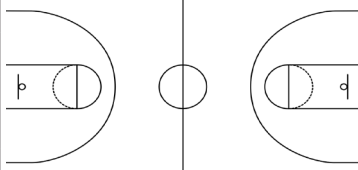
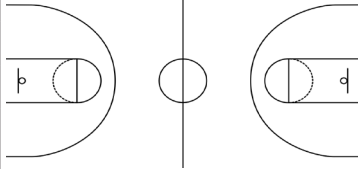
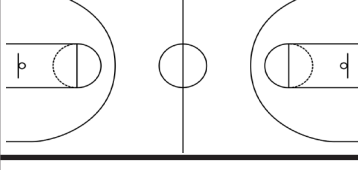
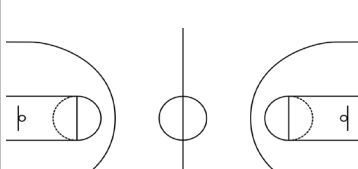
תבנית אימון 2020-21 | דצמבר - פברואר | שליש 2

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדור בין הרגליים רצוף		
	כדור בשינוי קצב		
	כדור ב 2 כדורים עם הטעיות		
	משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות בתנועה 8 דק' שעה: _____	עבודה על טכניקת הקליעה		
	תחרויות קליעה קבוצה מול קבוצה		
	סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדור או אחרי הטעיות)		
	הרחקת טווח הקליעה ודגש על קליעות לשלוש נקודות		
תרגילי 3x3 + 1x1+ 2x2 / סיומות וחדירות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש עם הגבלת כדור 1		
	1 מול 1 אחרי close out		
	1 מול 1 עם deny בהתחלה		
	*בתרגילי 1 מול 1 ולדבר וללמוד גם התקפה וגם הגנה		
	2 מול 2: עבודה על stants		
	2 מול 2 דגש על עזרות		
	2 מול 2 עם הגבלת כדור		
	2 מול 2 מגרש שלם: התחלת לימוד ההגנות הלוחצות בזוגות		
יתרונות מספריים/ התקפה והגנה 15 דק' שעה: _____	3 מול 4 כל האלמנטים		
	תרגיל של 2 מול 1 עד 5 מול 4		
	3 מול 2: תרגיל 11, 3 מול 2 + חזרה 2 מול 1		
	4 מול 4 + 4 מול 4 = תרגיל שמיניות עם ניקוד קבוצתי		
5x0: מסלולי ריצה-תרגילי משחק 8 דק' שעה: _____	*לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית-הגנתי.		
	מעבר לחזרה על הדברים שהכנסנו בשליש הראשון להכניס עוד: 2-3 תרגילים מול אישית שמשלבים אלמנטים מגוונים במשחק ולתרגל תרגיל או שניים מול אזורית		
תרגולי רבעיות/ הגנה קבוצתית 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (4 על החצי): תרגול מיקומים בהגנה		
	אותו דבר תרגולי stants		
	אותו דבר תרגולי רוטציות פינות		
	תרגולי הגנת פיק אנד רול-חילופים+עזרה וחזרה		
	4 מול 4 מול 4: מי שקולע ממשיך		
	*לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה *תרגול הגנות לוחצות שלנו ברביעיות: חצי מגרש+מגרש שלם		
חמשיות 15-20 דק' שעה: _____	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בנוסע על סלים מהירים		

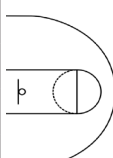
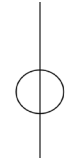
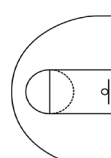
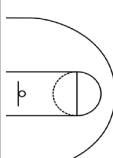
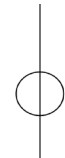
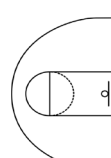
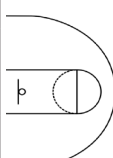
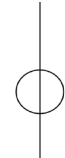
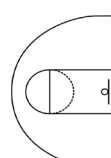
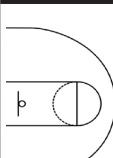
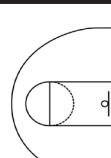
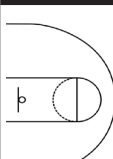
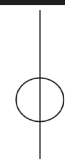
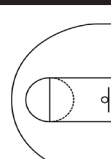
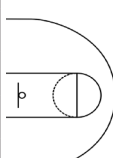
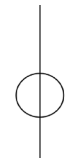
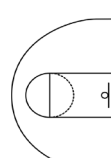
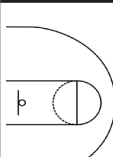
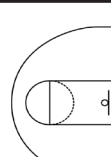
תבנית אימון 2020-21 | דצמבר - פברואר | שליש 2

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדור בין הרגליים רצוף		
	כדור בשינוי קצב		
	כדור ב 2 כדורים עם הטעיות		
	משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות בתנועה 8 דק' שעה: _____	עבודה על טכניקת הקליעה		
	תחרויות קליעה קבוצה מול קבוצה		
	סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדור או אחרי הטעיות)		
	הרחקת טווח הקליעה ודגש על קליעות לשלוש נקודות		
תרגילי 3x3 + 1x1 + 2x2 / סיומות וחדירות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש עם הגבלת כדור 1		
	1 מול 1 אחרי close out		
	1 מול 1 עם deny בהתחלה		
	*בתרגילי 1 מול 1 ולדבר וללמוד גם התקפה וגם הגנה		
	2 מול 2: עבודה על stants		
	2 מול 2 דגש על עזרות		
	2 מול 2 עם הגבלת כדור		
	2 מול 2 מגרש שלם: התחלת לימוד ההגנות הלוחצות בזוגות		
יתרונות מספריים/ התקפה והגנה 15 דק' שעה: _____	3 מול 4 כל האלמנטים		
	תרגיל של 2 מול 1 עד 5 מול 4		
	3 מול 2: תרגיל 11, 3 מול 2 + חזרה 2 מול 1		
	4 מול 4 + 4 מול 4 = תרגיל שמיניות עם ניקוד קבוצתי		
5x0 מסלולי ריצה-תרגילי משחק 8 דק' שעה: _____	*לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית-הגנתי.		
	מעבר לחזרה על הדברים שהכנסנו בשליש הראשון להכניס עוד: 2-3 תרגילים מול אישית שמשלבים אלמנטים מגוונים במשחק ולתרגל תרגיל או שניים מול אזורית		
תרגולי רבעיות/ הגנה קבוצתית 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (4 על החצי): תרגול מיקומים בהגנה		
	אותו דבר תרגולי stants		
	אותו דבר תרגולי רוטציות פינות		
	תרגולי הגנת פיק אנד רול-חילופים+עזרה וחזרה		
	4 מול 4 מול 4: מי שקולע ממשיך		
	*לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה *תרגול הגנות לוחצות שלנו ברביעיות: חצי מגרש+מגרש שלם		
חמשיות 15-20 דק' שעה: _____	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בנוסע על סלים מהירים		

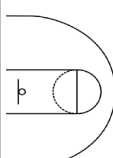
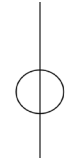
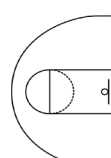
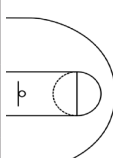
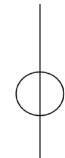
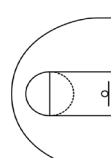
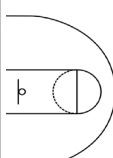
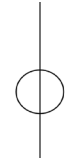
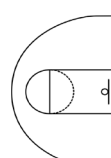
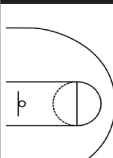
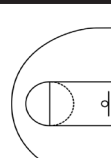
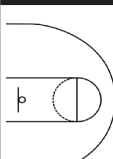
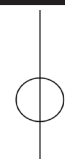
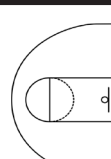
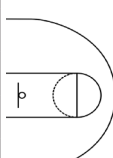
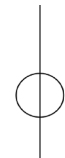
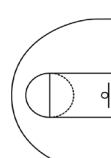
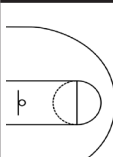
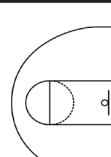
תבנית אימון 2020-21 | דצמבר - פברואר | שליש 2

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדור בין הרגליים רצוף		  
	כדור בשינוי קצב		
	כדור ב 2 כדורים עם הטעיות		
	משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות בתנועה 8 דק' שעה: _____	עבודה על טכניקת הקליעה		  
	תחרויות קליעה קבוצה מול קבוצה		
	סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדור או אחרי הטעיות)		
	הרחקת טווח הקליעה ודגש על קליעות לשלוש נקודות		
תרגילי 3x3 + 1x1+ 2x2 / סיומות וחדירות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש עם הגבלת כדור 1		  
	1 מול 1 אחרי close out		
	1 מול 1 עם deny בהתחלה		
	*בתרגילי 1 מול 1 ולדבר וללמוד גם התקפה וגם הגנה		
	2 מול 2: עבודה על stants		
	2 מול 2 דגש על עזרות		
	2 מול 2 עם הגבלת כדור		
	2 מול 2 מגרש שלם: התחלת לימוד ההגנות הלוחצות בזוגות		
יתרונות מספריים/ התקפה והגנה 15 דק' שעה: _____	3 מול 4 כל האלמנטים		  
	תרגיל של 2 מול 1 עד 5 מול 4		
	3 מול 2: תרגיל 1, 3 מול 2 + חזרה 2 מול 1		
	4 מול 4 + 4 מול 4 = תרגיל שמיניות עם ניקוד קבוצתי		
5x0 מסלולי ריצה-תרגילי משחק 8 דק' שעה: _____	*לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית-הגנתי.		  
	מעבר לחזרה על הדברים שהכנסנו בשליש הראשון להכניס עוד: 2-3 תרגילים מול אישית שמשלבים אלמנטים מגוונים במשחק ולתרגל תרגיל או שניים מול אזורית		
תרגולי רבעיות/ הגנה קבוצתית 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (4 על החצי): תרגול מיקומים בהגנה		  
	אותו דבר תרגולי stants		
	אותו דבר תרגולי רוטציות פינות		
	תרגולי הגנת פיק אנד רול-חילופים+עזרה וחזרה		
	4 מול 4 מול 4: מי שקולע ממשיך		
	*לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה *תרגול הגנות לוחצות שלנו ברביעיות: חצי מגרש+מגרש שלם		
חמשיות 15-20 דק' שעה: _____	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בנוסע על סלים מהירים		  

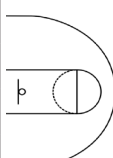
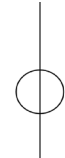
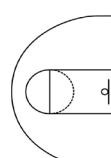
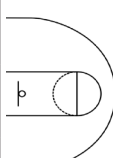
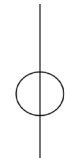
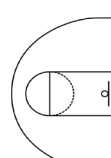
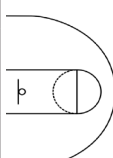
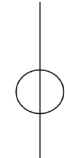
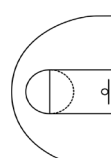
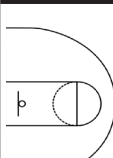
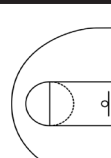
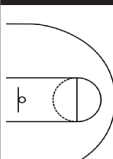
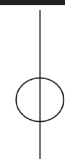
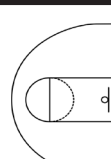
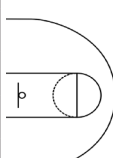
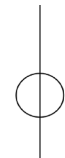
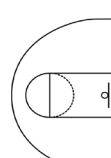
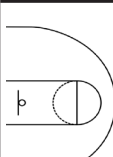
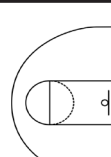
תבנית אימון 2020-21 | דצמבר - פברואר | שליש 2

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדור בין הרגליים רצוף		  
	כדור בשינוי קצב		
	כדור ב 2 כדורים עם הטעיות		
	משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות בתנועה 8 דק' שעה: _____	עבודה על טכניקת הקליעה		  
	תחרויות קליעה קבוצה מול קבוצה		
	סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדור או אחרי הטעיות)		
	הרחקת טווח הקליעה ודגש על קליעות לשלוש נקודות		
תרגילי 3x3 + 1x1+ 2x2 / סיומות וחדירות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש עם הגבלת כדור 1		  
	1 מול 1 אחרי close out		
	1 מול 1 עם deny בהתחלה		
	*בתרגילי 1 מול 1 ולדבר וללמוד גם התקפה וגם הגנה		
	2 מול 2: עבודה על stants		
	2 מול 2 דגש על עזרות		
	2 מול 2 עם הגבלת כדור		
	2 מול 2 מגרש שלם: התחלת לימוד ההגנות הלוחצות בזוגות		
יתרונות מספריים/ התקפה והגנה 15 דק' שעה: _____	3 מול 4 כל האלמנטים		  
	תרגיל של 2 מול 1 עד 5 מול 4		
	3 מול 2: תרגיל 1, 3 מול 2 + חזרה 2 מול 1		
	4 מול 4 + 4 מול 4 = תרגיל שמיניות עם ניקוד קבוצתי		
5x0: מסלולי ריצה-תרגילי משחק 8 דק' שעה: _____	*לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית-הגנתי.		  
	מעבר לחזרה על הדברים שהכנסנו בשליש הראשון להכניס עוד: 2-3 תרגילים מול אישית שמשלבים אלמנטים מגוונים במשחק ולתרגל תרגיל או שניים מול אזורית		
תרגולי רבעיות/ הגנה קבוצתית 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (4 על החצי): תרגול מיקומים בהגנה		  
	אותו דבר תרגולי stants		
	אותו דבר תרגולי רוטציות פינות		
	תרגולי הגנת פיק אנד רול-חילופים+עזרה וחזרה		
	4 מול 4 מול 4: מי שקולע ממשיך		
	*לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה		
חמשיות 15-20 דק' שעה: _____	*תרגול הגנות לוחצות שלנו ברביעיות: חצי מגרש+מגרש שלם		  
	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בנוסע על סלים מהירים		

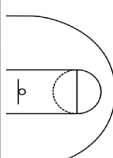
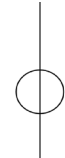
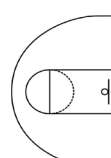
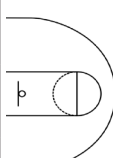
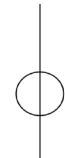
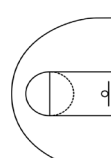
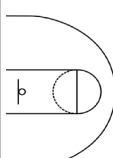
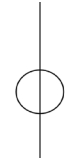
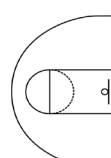
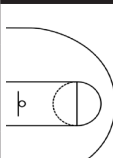
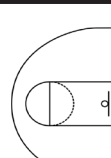
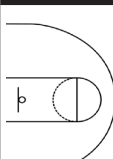
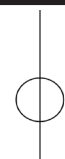
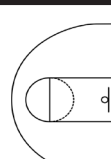
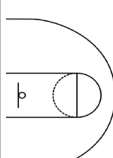
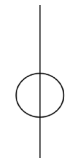
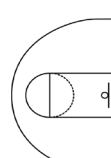
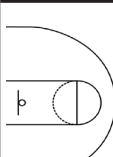
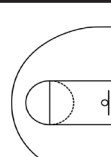
תבנית אימון 2020-21 | דצמבר - פברואר | שליש 2

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדור בין הרגליים רצוף		  
	כדור בשינוי קצב		
	כדור ב 2 כדורים עם הטעיות		
	משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות בתנועה 8 דק' שעה: _____	עבודה על טכניקת הקליעה		  
	תחרויות קליעה קבוצה מול קבוצה		
	סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדור או אחרי הטעיות)		
	הרחקת טווח הקליעה ודגש על קליעות לשלוש נקודות		
תרגילי 3x3 + 1x1+ 2x2 / סיומות וחדירות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש עם הגבלת כדור 1		  
	1 מול 1 אחרי close out		
	1 מול 1 עם deny בהתחלה		
	*בתרגילי 1 מול 1 ולדבר וללמוד גם התקפה וגם הגנה		
	2 מול 2: עבודה על stants		
	2 מול 2 דגש על עזרות		
	2 מול 2 עם הגבלת כדור		
	2 מול 2 מגרש שלם: התחלת לימוד ההגנות הלוחצות בזוגות		
יתרונות מספריים/ התקפה והגנה 15 דק' שעה: _____	3 מול 4 כל האלמנטים		  
	תרגיל של 2 מול 1 עד 5 מול 4		
	3 מול 2: תרגיל 11, 3 מול 2 + חזרה 2 מול 1		
	4 מול 4 + 4 מול 4 = תרגיל שמיניות עם ניקוד קבוצתי		
5x0: מסלולי ריצה-תרגילי משחק 8 דק' שעה: _____	*לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית-הגנתי.		  
	מעבר לחזרה על הדברים שהכנסנו בשליש הראשון להכניס עוד: 2-3 תרגילים מול אישית שמשלבים אלמנטים מגוונים במשחק ולתרגל תרגיל או שניים מול אזורית		
תרגולי רבעיות/ הגנה קבוצתית 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (4 על החצי): תרגול מיקומים בהגנה		  
	אותו דבר תרגולי stants		
	אותו דבר תרגולי רוטציות פינות		
	תרגולי הגנת פיק אנד רול-חילופים+עזרה וחזרה		
	4 מול 4 מול 4: מי שקולע ממשיך		
	*לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה *תרגול הגנות לוחצות שלנו ברביעיות: חצי מגרש+מגרש שלם		
חמשיות 15-20 דק' שעה: _____	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בנוסע על סלים מהירים		  

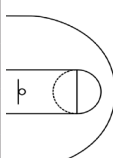
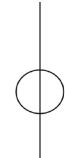
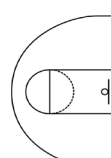
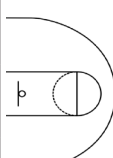
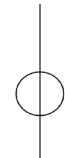
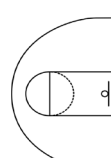
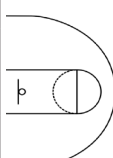
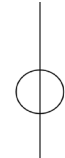
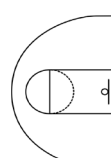
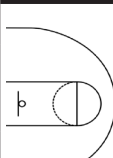
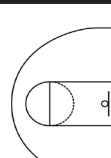
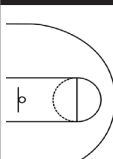
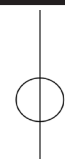
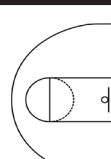
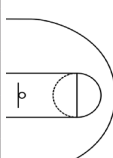
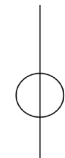
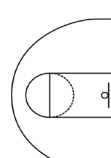
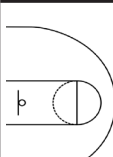
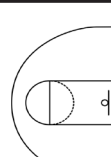
תבנית אימון 2020-21 | דצמבר - פברואר | שליש 2

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדור בין הרגליים רצוף		  
	כדור בשינוי קצב		
	כדור ב 2 כדורים עם הטעיות		
	משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות בתנועה 8 דק' שעה: _____	עבודה על טכניקת הקליעה		  
	תחרויות קליעה קבוצה מול קבוצה		
	סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדור או אחרי הטעיות)		
	הרחקת טווח הקליעה ודגש על קליעות לשלוש נקודות		
תרגילי 3x3 + 1x1+ 2x2 / סיומות וחידות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש עם הגבלת כדור 1		  
	1 מול 1 אחרי close out		
	1 מול 1 עם deny בהתחלה		
	*בתרגילי 1 מול 1 ולדבר וללמוד גם התקפה וגם הגנה		
	2 מול 2: עבודה על stants		
	2 מול 2 דגש על עזרות		
	2 מול 2 עם הגבלת כדור		
	2 מול 2 מגרש שלם: התחלת לימוד ההגנות הלוחצות בזוגות		
יתרונות מספריים/ התקפה והגנה 15 דק' שעה: _____	3 מול 4 כל האלמנטים		  
	תרגיל של 2 מול 1 עד 5 מול 4		
	3 מול 2: תרגיל 1, 3 מול 2 + חזרה 2 מול 1		
	4 מול 4 + 4 מול 4 = תרגיל שמיניות עם ניקוד קבוצתי		
5x0: מסלולי ריצה-תרגילי משחק 8 דק' שעה: _____	*לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית-הגנתי.		  
	מעבר לחזרה על הדברים שהכנסנו בשליש הראשון להכניס עוד: 2-3 תרגילים מול אישית שמשלבים אלמנטים מגוונים במשחק ולתרגל תרגיל או שניים מול אזורית		
תרגולי רבעיות/ הגנה קבוצתית 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (4 על החצי): תרגול מיקומים בהגנה		  
	אותו דבר תרגולי stants		
	אותו דבר תרגולי רוטציות פינות		
	תרגולי הגנת פיק אנד רול-חילופים+עזרה וחזרה		
	4 מול 4 מול 4: מי שקולע ממשיך		
	*לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה *תרגול הגנות לוחצות שלנו ברביעיות: חצי מגרש+מגרש שלם		
חמשיות 15-20 דק' שעה: _____	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בנוסע על סלים מהירים		  

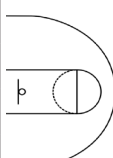
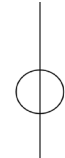
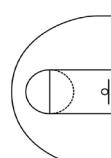
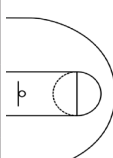
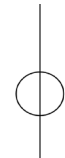
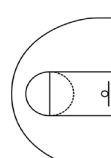
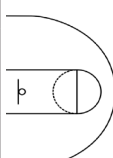
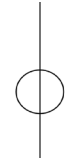
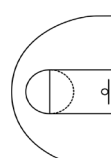
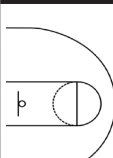
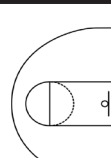
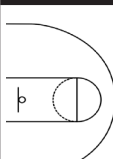
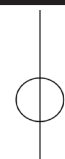
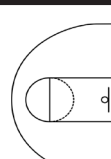
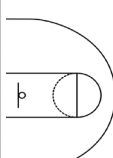
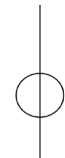
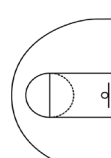
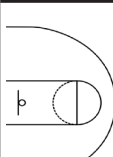
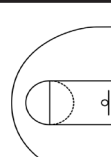
תבנית אימון 2020-21 | דצמבר - פברואר | שליש 2

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדור בין הרגליים רצוף		  
	כדור בשינוי קצב		
	כדור ב 2 כדורים עם הטעיות		
	משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות בתנועה 8 דק' שעה: _____	עבודה על טכניקת הקליעה		  
	תחרויות קליעה קבוצה מול קבוצה		
	סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדור או אחרי הטעיות)		
	הרחקת טווח הקליעה ודגש על קליעות לשלוש נקודות		
תרגילי 3x3 + 1x1+ 2x2 / סיומות וחדירות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש עם הגבלת כדור 1		  
	1 מול 1 אחרי close out		
	1 מול 1 עם deny בהתחלה		
	*בתרגילי 1 מול 1 ולדבר וללמוד גם התקפה וגם הגנה		
	2 מול 2: עבודה על stants		
	2 מול 2 דגש על עזרות		
	2 מול 2 עם הגבלת כדור		
	2 מול 2 מגרש שלם: התחלת לימוד ההגנות הלוחצות בזוגות		
יתרונות מספריים/ התקפה והגנה 15 דק' שעה: _____	3 מול 4 כל האלמנטים		  
	תרגיל של 2 מול 1 עד 5 מול 4		
	3 מול 2: תרגיל 1, 11, 3 מול 2 + חזרה 2 מול 1		
	4 מול 4 + 4 מול 4 = תרגיל שמיניות עם ניקוד קבוצתי		
5x0: מסלולי ריצה-תרגילי משחק 8 דק' שעה: _____	*לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית-הגנתי.		  
	מעבר לחזרה על הדברים שהכנסנו בשליש הראשון להכניס עוד: 2-3 תרגילים מול אישית שמשלבים אלמנטים מגוונים במשחק ולתרגל תרגיל או שניים מול אזורית		
תרגולי רבעיות/ הגנה קבוצתית 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (4 על החצי): תרגול מיקומים בהגנה		  
	אותו דבר תרגולי stants		
	אותו דבר תרגולי רוטציות פינות		
	תרגולי הגנת פיק אנד רול-חילופים+עזרה וחזרה		
	4 מול 4 מול 4: מי שקולע ממשיך		
	*לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה *תרגול הגנות לוחצות שלנו ברביעיות: חצי מגרש+מגרש שלם		
חמשיות 15-20 דק' שעה: _____	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בנוסע על סלים מהירים		  

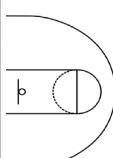
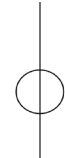
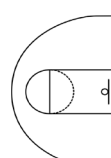
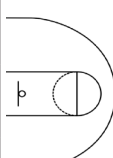
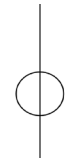
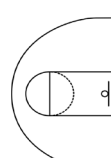
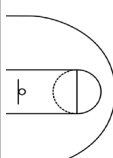
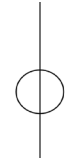
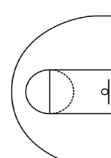
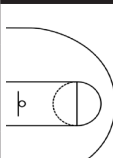
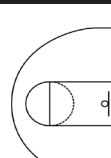
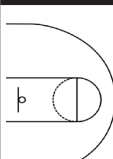
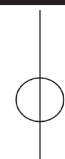
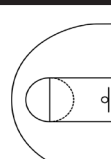
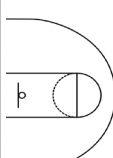
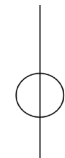
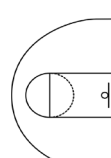
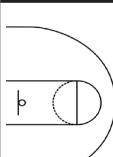
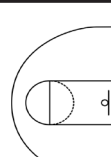
תבנית אימון 2020-21 | דצמבר - פברואר | שליש 2

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדור בין הרגליים רצוף		  
	כדור בשינוי קצב		
	כדור ב 2 כדורים עם הטעיות		
	משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות בתנועה 8 דק' שעה: _____	עבודה על טכניקת הקליעה		  
	תחרויות קליעה קבוצה מול קבוצה		
	סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדור או אחרי הטעיות)		
	הרחקת טווח הקליעה ודגש על קליעות לשלוש נקודות		
תרגילי 3x3 + 1x1+ 2x2 / סיומות וחדירות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש עם הגבלת כדור 1		  
	1 מול 1 אחרי close out		
	1 מול 1 עם deny בהתחלה		
	*בתרגילי 1 מול 1 ולדבר וללמוד גם התקפה וגם הגנה		
	2 מול 2: עבודה על stants		
	2 מול 2 דגש על עזרות		
	2 מול 2 עם הגבלת כדור		
	2 מול 2 מגרש שלם: התחלת לימוד ההגנות הלוחצות בזוגות		
יתרונות מספריים/ התקפה והגנה 15 דק' שעה: _____	3 מול 4 כל האלמנטים		  
	תרגיל של 2 מול 1 עד 5 מול 4		
	3 מול 2: תרגיל 11, 3 מול 2 + חזרה 2 מול 1		
	4 מול 4 + 4 מול 4 = תרגיל שמיניות עם ניקוד קבוצתי		
5x0: מסלולי ריצה-תרגילי משחק 8 דק' שעה: _____	*לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית-הגנתי.		  
	מעבר לחזרה על הדברים שהכנסנו בשליש הראשון להכניס עוד: 2-3 תרגילים מול אישית שמשלבים אלמנטים מגוונים במשחק ולתרגל תרגיל או שניים מול אזורית		
תרגולי רבעיות/ הגנה קבוצתית 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (4 על החצי): תרגול מיקומים בהגנה		  
	אותו דבר תרגולי stants		
	אותו דבר תרגולי רוטציות פינות		
	תרגולי הגנת פיק אנד רול-חילופים+עזרה וחזרה		
	4 מול 4 מול 4: מי שקולע ממשיך		
	*לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה *תרגול הגנות לוחצות שלנו ברביעיות: חצי מגרש+מגרש שלם		
חמשיות 15-20 דק' שעה: _____	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בנוסע על סלים מהירים		  

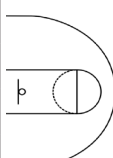
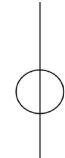
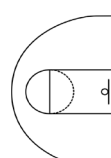
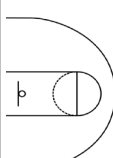
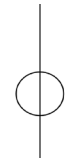
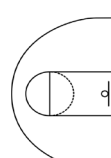
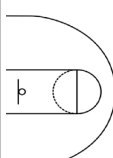
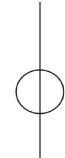
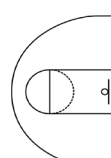
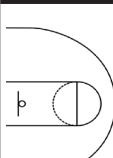
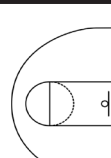
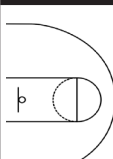
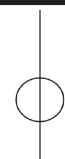
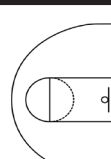
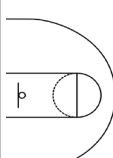
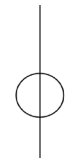
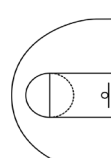
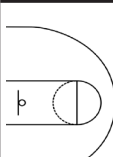
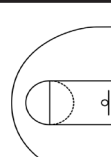
תבנית אימון 2020-21 | דצמבר - פברואר | שליש 2

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדור בין הרגליים רצוף		  
	כדור בשינוי קצב		
	כדור ב 2 כדורים עם הטעיות		
	משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות בתנועה 8 דק' שעה: _____	עבודה על טכניקת הקליעה		  
	תחרויות קליעה קבוצה מול קבוצה		
	סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדור או אחרי הטעיות)		
	הרחקת טווח הקליעה ודגש על קליעות לשלוש נקודות		
תרגילי 3x3 + 1x1+ 2x2 / סיומות וחדירות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש עם הגבלת כדור 1		  
	1 מול 1 אחרי close out		
	1 מול 1 עם deny בהתחלה		
	*בתרגילי 1 מול 1 ולדבר וללמוד גם התקפה וגם הגנה		
	2 מול 2: עבודה על stants		
	2 מול 2 דגש על עזרות		
	2 מול 2 עם הגבלת כדור		
	2 מול 2 מגרש שלם: התחלת לימוד ההגנות הלוחצות בזוגות		
יתרונות מספריים/ התקפה והגנה 15 דק' שעה: _____	3 מול 4 כל האלמנטים		  
	תרגיל של 2 מול 1 עד 5 מול 4		
	3 מול 2: תרגיל 1, 3 מול 2 + חזרה 2 מול 1		
	4 מול 4 + 4 מול 4 = תרגיל שמיניות עם ניקוד קבוצתי		
5x0: מסלולי ריצה-תרגילי משחק 8 דק' שעה: _____	*לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית-הגנתי.		  
	מעבר לחזרה על הדברים שהכנסנו בשליש הראשון להכניס עוד: 2-3 תרגילים מול אישית שמשלבים אלמנטים מגוונים במשחק ולתרגל תרגיל או שניים מול אזורית		
תרגולי רבעיות/ הגנה קבוצתית 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (4 על החצי): תרגול מיקומים בהגנה		  
	אותו דבר תרגולי stants		
	אותו דבר תרגולי רוטציות פינות		
	תרגולי הגנת פיק אנד רול-חילופים+עזרה וחזרה		
	4 מול 4 מול 4: מי שקולע ממשיך		
	*לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה		
חמשיות 15-20 דק' שעה: _____	*תרגול הגנות לוחצות שלנו ברביעיות: חצי מגרש+מגרש שלם		  
	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בנוסע על סלים מהירים		

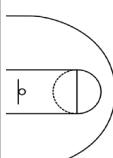
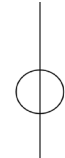
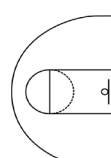
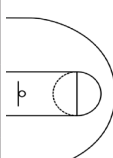
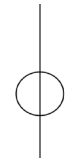
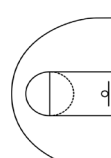
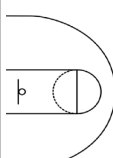
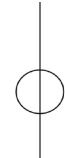
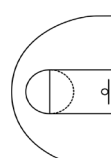
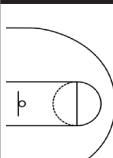
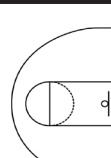
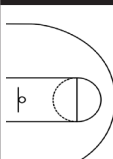
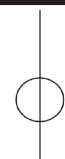
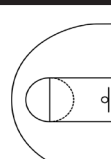
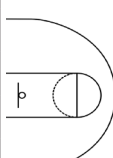
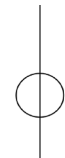
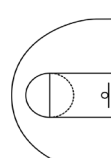
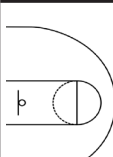
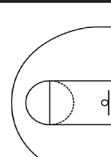
תבנית אימון 2020-21 | דצמבר - פברואר | שליש 2

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדור בין הרגליים רצוף		  
	כדור בשינוי קצב		
	כדור ב 2 כדורים עם הטעיות		
	משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות בתנועה 8 דק' שעה: _____	עבודה על טכניקת הקליעה		  
	תחרויות קליעה קבוצה מול קבוצה		
	סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדור או אחרי הטעיות)		
	הרחקת טווח הקליעה ודגש על קליעות לשלוש נקודות		
תרגילי 3x3 + 1x1+ 2x2 / סיומות וחדירות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש עם הגבלת כדור 1		  
	1 מול 1 אחרי close out		
	1 מול 1 עם deny בהתחלה		
	*בתרגילי 1 מול 1 ולדבר וללמוד גם התקפה וגם הגנה		
	2 מול 2: עבודה על stants		
	2 מול 2 דגש על עזרות		
	2 מול 2 עם הגבלת כדור		
	2 מול 2 מגרש שלם: התחלת לימוד ההגנות הלוחצות בזוגות		
יתרונות מספריים/ התקפה והגנה 15 דק' שעה: _____	3 מול 4 כל האלמנטים		  
	תרגיל של 2 מול 1 עד 5 מול 4		
	3 מול 2: תרגיל 1, 11, 3 מול 2 + חזרה 2 מול 1		
	4 מול 4 + 4 מול 4 = תרגיל שמיניות עם ניקוד קבוצתי		
5x0: מסלולי ריצה-תרגילי משחק 8 דק' שעה: _____	*לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית-הגנתי.		  
	מעבר לחזרה על הדברים שהכנסנו בשליש הראשון להכניס עוד: 2-3 תרגילים מול אישית שמשלבים אלמנטים מגוונים במשחק ולתרגל תרגיל או שניים מול אזורית		
תרגולי רבעיות/ הגנה קבוצתית 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (4 על החצי): תרגול מיקומים בהגנה		  
	אותו דבר תרגולי stants		
	אותו דבר תרגולי רוטציות פינות		
	תרגולי הגנת פיק אנד רול-חילופים+עזרה וחזרה		
	4 מול 4 מול 4: מי שקולע ממשיך		
	*לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה		
חמשיות 15-20 דק' שעה: _____	*תרגול הגנות לוחצות שלנו ברביעיות: חצי מגרש+מגרש שלם		  
	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בנוסע על סלים מהירים		

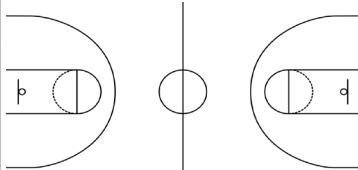
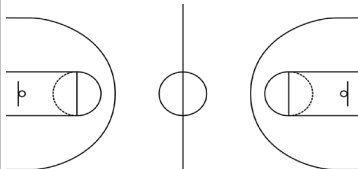
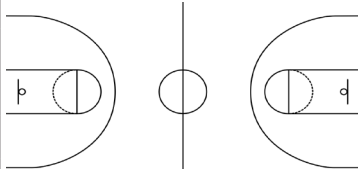
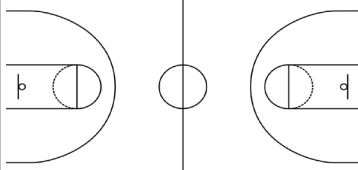
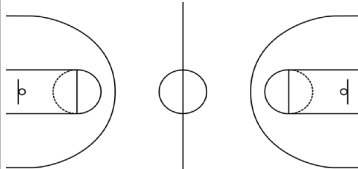
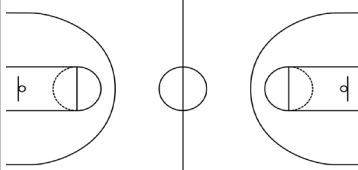
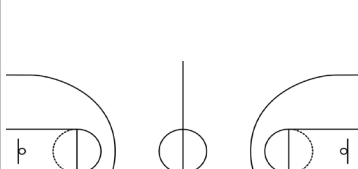
תבנית אימון 2020-21 | דצמבר - פברואר | שליש 2

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדור בין הרגליים רצוף		  
	כדור בשינוי קצב		
	כדור ב 2 כדורים עם הטעיות		
	משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות בתנועה 8 דק' שעה: _____	עבודה על טכניקת הקליעה		  
	תחרויות קליעה קבוצה מול קבוצה		
	סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדור או אחרי הטעיות)		
	הרחקת טווח הקליעה ודגש על קליעות לשלוש נקודות		
תרגילי 3x3 + 1x1+ 2x2 / סיומות וחדירות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש עם הגבלת כדור 1		  
	1 מול 1 אחרי close out		
	1 מול 1 עם deny בהתחלה		
	*בתרגילי 1 מול 1 ולדבר וללמוד גם התקפה וגם הגנה		
	2 מול 2: עבודה על stants		
	2 מול 2 דגש על עזרות		
	2 מול 2 עם הגבלת כדור		
	2 מול 2 מגרש שלם: התחלת לימוד ההגנות הלוחצות בזוגות		
יתרונות מספריים/ התקפה והגנה 15 דק' שעה: _____	תרגיל של 2 מול 1 עד 5 מול 4		  
	3 מול 2: תרגיל 1, 11, 3 מול 2 + חזרה 2 מול 1		
	4 מול 4 + 4 מול 4 = תרגיל שמיניות עם ניקוד קבוצתי		
	*לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית-הגנתי.		
5x0: מסלולי ריצה-תרגילי משחק 8 דק' שעה: _____	מעבר לחזרה על הדברים שהכנסנו בשליש הראשון להכניס עוד: 2-3 תרגילים מול אישית שמשלבים אלמנטים מגוונים במשחק ולתרגל תרגיל או שניים מול אזורית		  
תרגולי רבעיות/ הגנה קבוצתית 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (4 על החצי): תרגול מיקומים בהגנה		  
	אותו דבר תרגולי stants		
	אותו דבר תרגולי רוטציות פינות		
	תרגולי הגנת פיק אנד רול-חילופים+עזרה וחזרה		
	4 מול 4 מול 4: מי שקולע ממשיך		
	*לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה *תרגול הגנות לוחצות שלנו ברביעיות: חצי מגרש+מגרש שלם		
חמשיות 15-20 דק' שעה: _____	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בנוסע על סלים מהירים		  

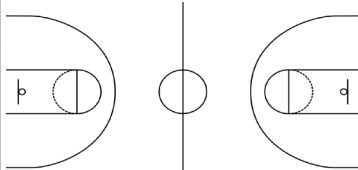
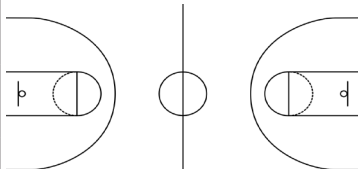
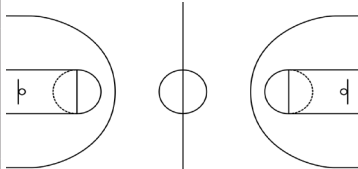
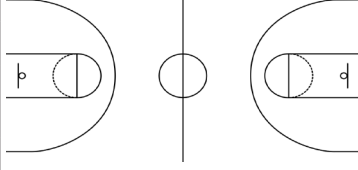
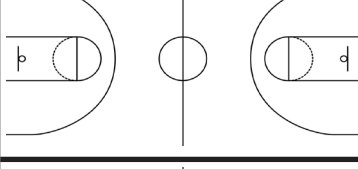
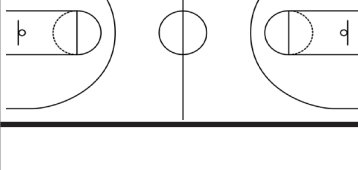
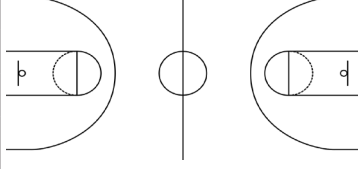
תבנית אימון 2020-21 | דצמבר - פברואר | שליש 2

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדור בין הרגליים רצוף		
	כדור בשינוי קצב		
	כדור ב 2 כדורים עם הטעיות		
	משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות בתנועה 8 דק' שעה: _____	עבודה על טכניקת הקליעה		
	תחרויות קליעה קבוצה מול קבוצה		
	סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדור או אחרי הטעיות)		
	הרחקת טווח הקליעה ודגש על קליעות לשלוש נקודות		
תרגילי 3x3 + 1x1 + 2x2 / סיומות וחידות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש עם הגבלת כדור 1		
	1 מול 1 אחרי close out		
	1 מול 1 עם deny בהתחלה		
	*בתרגילי 1 מול 1 ולדבר וללמוד גם התקפה וגם הגנה		
	2 מול 2: עבודה על stants		
	2 מול 2 דגש על עזרות		
	2 מול 2 עם הגבלת כדור		
	2 מול 2 מגרש שלם: התחלת לימוד ההגנות הלוחצות בזוגות		
יתרונות מספריים/ התקפה והגנה 15 דק' שעה: _____	3 מול 4 כל האלמנטים		
	תרגיל של 2 מול 1 עד 5 מול 4		
	3 מול 2: תרגיל 11, 3 מול 2 + חזרה 2 מול 1		
	4 מול 4 + 4 מול 4 = תרגיל שמיניות עם ניקוד קבוצתי		
5x0: מסלולי ריצה-תרגילי משחק 8 דק' שעה: _____	*לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית-הגנתי.		
	מעבר לחזרה על הדברים שהכנסנו בשליש הראשון להכניס עוד: 2-3 תרגילים מול אישית שמשלבים אלמנטים מגוונים במשחק ולתרגל תרגיל או שניים מול אזורית		
תרגולי רבעיות/ הגנה קבוצתית 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (4 על החצי): תרגול מיקומים בהגנה		
	אותו דבר תרגולי stants		
	אותו דבר תרגולי רוטציות פינות		
	תרגולי הגנת פיק אנד רול-חילופים+עזרה וחזרה		
	4 מול 4 מול 4: מי שקולע ממשיך		
	*לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה *תרגול הגנות לוחצות שלנו ברביעיות: חצי מגרש+מגרש שלם		
חמשיות 15-20 דק' שעה: _____	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בנוסע על סלים מהירים		

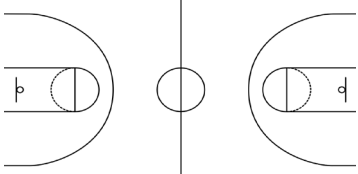
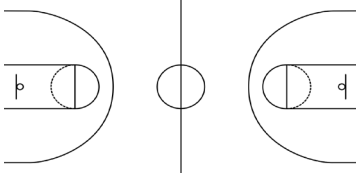
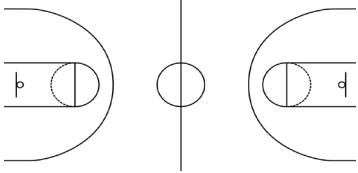
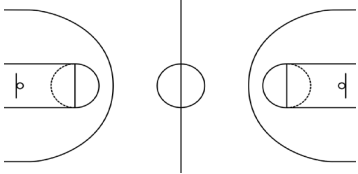
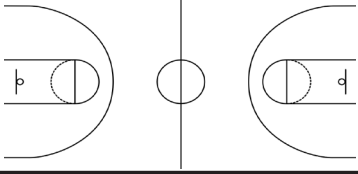
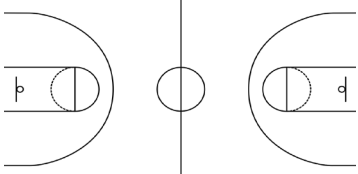
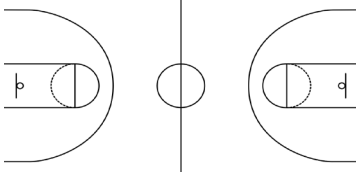
תבנית אימון 2020-21 | דצמבר - פברואר | שליש 2

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדור בין הרגליים רצוף		
	כדור בשינוי קצב		
	כדור ב 2 כדורים עם הטעיות		
	משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות בתנועה 8 דק' שעה: _____	עבודה על טכניקת הקליעה		
	תחרויות קליעה קבוצה מול קבוצה		
	סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדור או אחרי הטעיות)		
	הרחקת טווח הקליעה ודגש על קליעות לשלוש נקודות		
תרגילי 3x3 + 1x1+ 2x2 / סיומות וחדירות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש עם הגבלת כדור 1		
	1 מול 1 אחרי close out		
	1 מול 1 עם deny בהתחלה		
	*בתרגילי 1 מול 1 ולדבר וללמוד גם התקפה וגם הגנה		
	2 מול 2: עבודה על stants		
	2 מול 2 דגש על עזרות		
	2 מול 2 עם הגבלת כדור		
	2 מול 2 מגרש שלם: התחלת לימוד ההגנות הלוחצות בזוגות		
יתרונות מספריים/ התקפה והגנה 15 דק' שעה: _____	3 מול 4 כל האלמנטים		
	תרגיל של 2 מול 1 עד 5 מול 4		
	3 מול 2: תרגיל 11, 3 מול 2 + חזרה 2 מול 1		
	4 מול 4 + 4 מול 4 = תרגיל שמיניות עם ניקוד קבוצתי		
5x0: מסלולי ריצה-תרגילי משחק 8 דק' שעה: _____	*לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית-הגנתי.		
	מעבר לחזרה על הדברים שהכנסנו בשליש הראשון להכניס עוד: 2-3 תרגילים מול אישית שמשלבים אלמנטים מגוונים במשחק ולתרגל תרגיל או שניים מול אזורית		
תרגולי רבעיות/ הגנה קבוצתית 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (4 על החצי): תרגול מיקומים בהגנה		
	אותו דבר תרגולי stants		
	אותו דבר תרגולי רוטציות פינות		
	תרגולי הגנת פיק אנד רול-חילופים+עזרה וחזרה		
	4 מול 4 מול 4: מי שקולע ממשיך		
	*לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה *תרגול הגנות לוחצות שלנו ברביעיות: חצי מגרש+מגרש שלם		
חמשיות 15-20 דק' שעה: _____	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בנוסע על סלים מהירים		

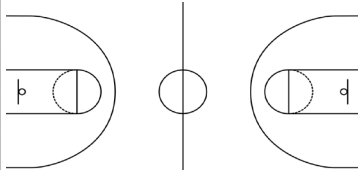
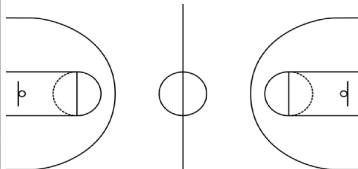
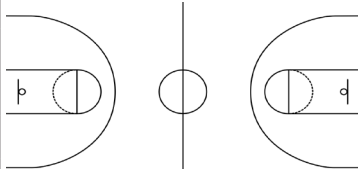
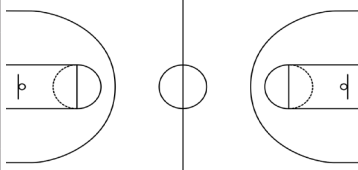
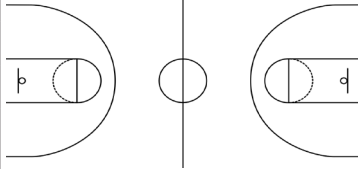
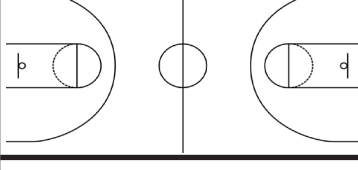
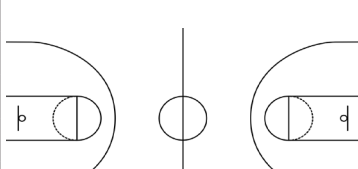
תבנית אימון 2020-21 | דצמבר - פברואר | שליש 2

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדור בין הרגליים רצוף		
	כדור בשינוי קצב		
	כדור ב 2 כדורים עם הטעיות		
	משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות בתנועה 8 דק' שעה: _____	עבודה על טכניקת הקליעה		
	תחרויות קליעה קבוצה מול קבוצה		
	סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדור או אחרי הטעיות)		
	הרחקת טווח הקליעה ודגש על קליעות לשלוש נקודות		
תרגילי 3x3 + 1x1+ 2x2 / סיומות וחידות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש עם הגבלת כדור 1		
	1 מול 1 אחרי close out		
	1 מול 1 עם deny בהתחלה		
	*בתרגילי 1 מול 1 ולדבר וללמוד גם התקפה וגם הגנה		
	2 מול 2: עבודה על stants		
	2 מול 2 דגש על עזרות		
	2 מול 2 עם הגבלת כדור		
	2 מול 2 מגרש שלם: התחלת לימוד ההגנות הלוחצות בזוגות		
יתרונות מספריים/ התקפה והגנה 15 דק' שעה: _____	3 מול 4 כל האלמנטים		
	תרגיל של 2 מול 1 עד 5 מול 4		
	3 מול 2: תרגיל 11, 3 מול 2 + חזרה 2 מול 1		
	4 מול 4 + 4 מול 4 = תרגיל שמיניות עם ניקוד קבוצתי		
5x0: מסלולי ריצה-תרגילי משחק 8 דק' שעה: _____	*לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית-הגנתי.		
	מעבר לחזרה על הדברים שהכנסנו בשליש הראשון להכניס עוד: 2-3 תרגילים מול אישית שמשלבים אלמנטים מגוונים במשחק ולתרגל תרגיל או שניים מול אזורית		
תרגולי רבעיות/ הגנה קבוצתית 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (4 על החצי): תרגול מיקומים בהגנה		
	אותו דבר תרגולי stants		
	אותו דבר תרגולי רוטציות פינות		
	תרגולי הגנת פיק אנד רול-חילופים+עזרה וחזרה		
	4 מול 4 מול 4: מי שקולע ממשיך		
	*לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה *תרגול הגנות לוחצות שלנו ברביעיות: חצי מגרש+מגרש שלם		
חמשיות 15-20 דק' שעה: _____	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בנוסע על סלים מהירים		

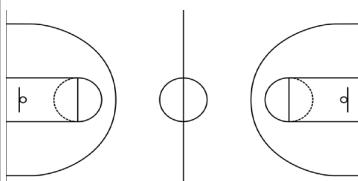
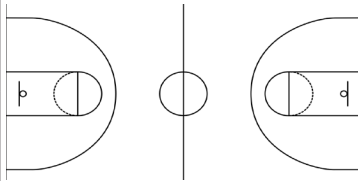
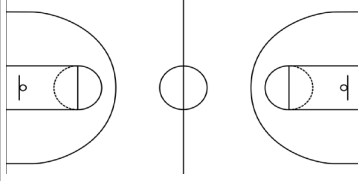
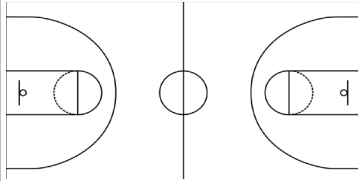
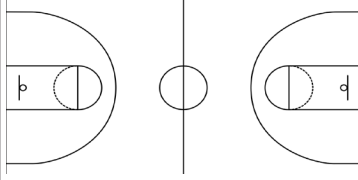
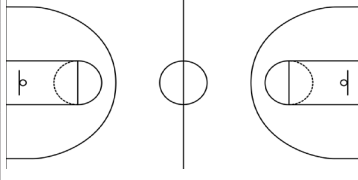
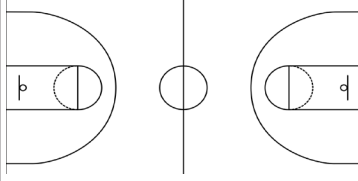
תבנית אימון 2020-21 | דצמבר - פברואר | שליש 2

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
שליטה בכדור 5 דק' שעה: _____	כדור בין הרגליים רצוף		
	כדור בשינוי קצב		
	כדור ב 2 כדורים עם הטעיות		
	משחק מלך המעגל		
קליעות בצורות שונות/ מסירות בתנועה 8 דק' שעה: _____	עבודה על טכניקת הקליעה		
	תחרויות קליעה קבוצה מול קבוצה		
	סטים של קליעות בזוגות: בכל צורות הקליעה (מתפיסה, מכדור או אחרי הטעיות)		
	הרחקת טווח הקליעה ודגש על קליעות לשלוש נקודות		
תרגילי 3x3 + 1x1+ 2x2 / סיומות וחדירות 20 דק' שעה: _____	1 מול 1 מקשת השלוש עם הגבלת כדור 1		
	1 מול 1 אחרי close out		
	1 מול 1 עם deny בהתחלה		
	*בתרגילי 1 מול 1 ולדבר וללמוד גם התקפה וגם הגנה		
	2 מול 2: עבודה על stants		
	2 מול 2 דגש על עזרות		
	2 מול 2 עם הגבלת כדור		
	2 מול 2 מגרש שלם: התחלת לימוד ההגנות הלוחצות בזוגות		
יתרונות מספריים/ התקפה והגנה 15 דק' שעה: _____	3 מול 4 כל האלמנטים		
	תרגיל של 2 מול 1 עד 5 מול 4		
	3 מול 2: תרגיל 11, 3 מול 2 + חזרה 2 מול 1		
	4 מול 4 + 4 מול 4 = תרגיל שמיניות עם ניקוד קבוצתי		
5x0: מסלולי ריצה-תרגילי משחק 8 דק' שעה: _____	*לשים דגש גדול על יתרון מספרי וניצולו התקפית-הגנתי.		
	מעבר לחזרה על הדברים שהכנסנו בשליש הראשון להכניס עוד: 2-3 תרגילים מול אישית שמשלבים אלמנטים מגוונים במשחק ולתרגל תרגיל או שניים מול אזורית		
תרגולי רבעיות/ הגנה קבוצתית 15 דק' שעה: _____	4 מול 4 (4 על החצי): תרגול מיקומים בהגנה		
	אותו דבר תרגולי stants		
	אותו דבר תרגולי רוטציות פינות		
	תרגולי הגנת פיק אנד רול-חילופים+עזרה וחזרה		
	4 מול 4 מול 4: מי שקולע ממשיך		
	*לתרגל את כל האלמנטים של ההגנה וגם את תרגילי ההתקפה *תרגול הגנות לוחצות שלנו ברביעיות: חצי מגרש+מגרש שלם		
חמשיות 15-20 דק' שעה: _____	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בנוסע על סלים מהירים		

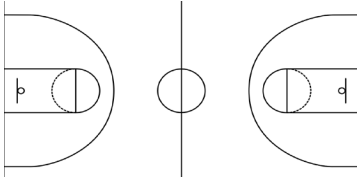
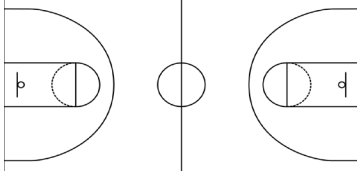
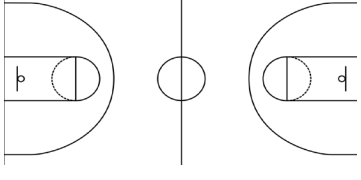
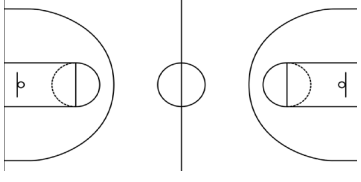
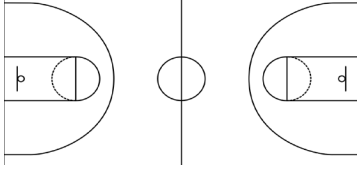
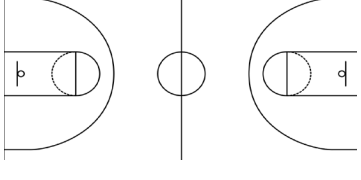
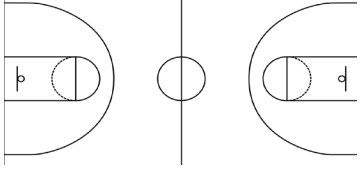
תבנית אימון 2020-21 | מרץ מאי | שלישי 3

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
משחקי חימום שמשלבים הנאה ועבודה על שליטה בכדור ומסירות 5 דק' שעה: _____	מלך המעגל		
	כל סוגי התופסות		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	עבודה על קליעות מציאות לקליעה מחסימות		
	קליעות אחרי פיק אנד רול		
תרגילי 1x1/ תירגול פיק אנד רול בזוגות ושלישות 20 דק' שעה: _____	כל סוגי הומול 1 כולל 1 מול 1 מגרש שלם		
	תירגול הפיק אנד רול הגנה והתקפה חצי מגרש ובמעבר		
יתרונות מספריים/ הגנת היחיד, קבוצתית 15 דק' שעה: _____	תרגילי יתרונות מספריים עם ניקוד בכל הצורות: קבוצה מול קבוצה		
הגנות לוחצות 15 דק' שעה: _____	דגשים+תירגולים של ההגנות הלוחצות בשלישות, רביעיות וחמישיות		
ביעיות וחמישיות 15 דק' שעה: _____	משחקונים שמדמים מצבי משחק		
	כאשר כל פעם מגוונים במשחקונים ונותנים דגשים על אספקטים שונים במשחק כגון:		
	ניקוד בונוס על רבאונדים, מתפרצות, עצירות בהגנה ועוד		
חמשיות 15-20 דק' שעה: _____	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בונוס על סלים מהירים		

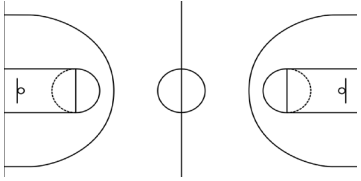
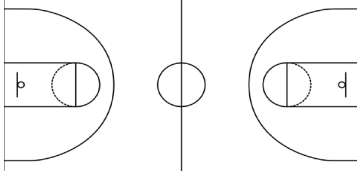
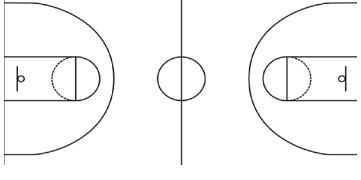
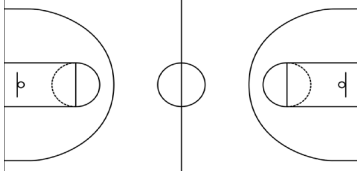
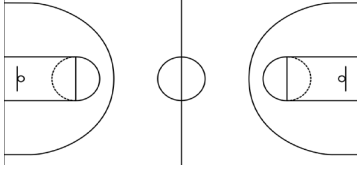
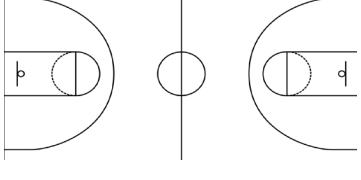
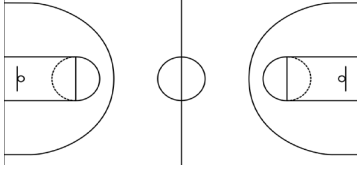
תבנית אימון 2020-21 | מרץ מאי | שלישי 3

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
משחקי חימום שמשלבים הנאה ועבודה על שליטה בכדור ומסירות 5 דק' שעה: _____	מלך המעגל		
	כל סוגי התופסות		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	עבודה על קליעות מציאות לקליעה מחסימות		
	קליעות אחרי פיק אנד רול		
תרגילי 1x1/ תירגול פיק אנד רול בזוגות ושלישות 20 דק' שעה: _____	כל סוגי הומול 1 כולל 1 מול 1 מגרש שלם		
	תירגול הפיק אנד רול הגנה והתקפה חצי מגרש ובמעבר		
יתרונות מספריים/ הגנת היחיד, קבוצתית 15 דק' שעה: _____	תרגילי יתרונות מספריים עם ניקוד בכל הצורות: קבוצה מול קבוצה		
הגנות לוחצות 15 דק' שעה: _____	דגשים+תירגולים של ההגנות הלוחצות בשלישות, רביעיות וחמישיות		
ביעיות וחמישיות 15 דק' שעה: _____	משחקונים שמדמים מצבי משחק		
	כאשר כל פעם מגוונים במשחקונים ונותנים דגשים על אספקטים שונים במשחק כגון:		
	ניקוד בונוס על רבאוונדים, מתפרצות, עצירות בהגנה ועוד		
חמישיות 15-20 דק' שעה: _____	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בונוס על סלים מהירים		

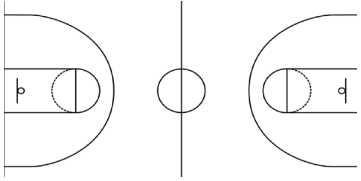
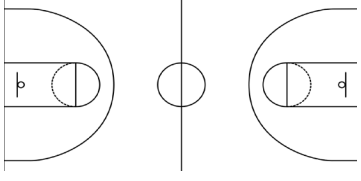
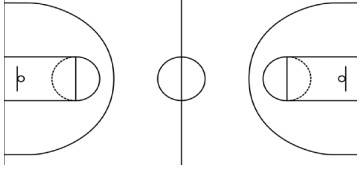
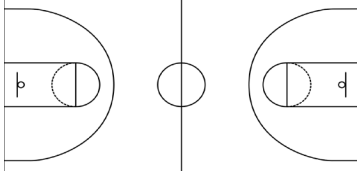
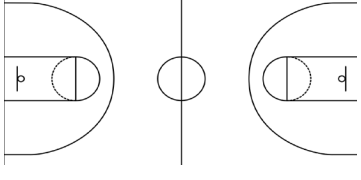
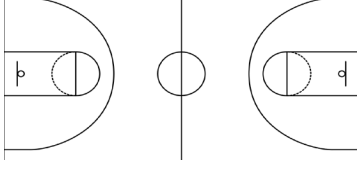
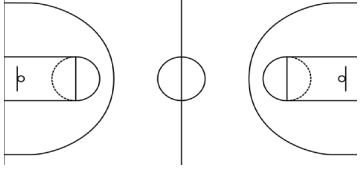
תבנית אימון 2020-21 | מרץ מאי | שלישי 3

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
משחקי חימום שמשלבים הנאה ועבודה על שליטה בכדור ומסירות 5 דק' שעה: _____	מלך המעגל		
	כל סוגי התופסות		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	עבודה על קליעות מציאות לקליעה מחסימות		
	קליעות אחרי פיק אנד רול		
תרגילי 1x1/ תירגול פיק אנד רול בזוגות ושלישות 20 דק' שעה: _____	כל סוגי הומול 1 כולל 1 מול 1 מגרש שלם		
	תירגול הפיק אנד רול הגנה והתקפה חצי מגרש ובמעבר		
יתרונות מספריים/ הגנת היחיד, קבוצתית 15 דק' שעה: _____	תרגילי יתרונות מספריים עם ניקוד בכל הצורות: קבוצה מול קבוצה		
הגנות לוחצות 15 דק' שעה: _____	דגשים+תירגולים של ההגנות הלוחצות בשלישות, רביעיות וחמישיות		
ביעיות וחמישיות 15 דק' שעה: _____	משחקונים שמדמים מצבי משחק		
	כאשר כל פעם מגוונים במשחקונים ונותנים דגשים על אספקטים שונים במשחק כגון:		
	ניקוד בונוס על רבאונדים, מתפרצות, עצירות בהגנה ועוד		
חמישיות 15-20 דק' שעה: _____	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בונוס על סלים מהירים		

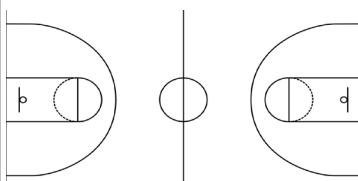
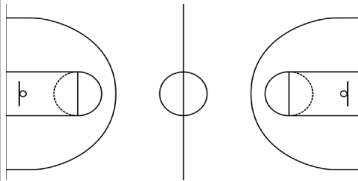
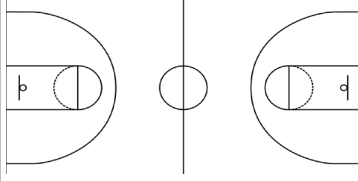
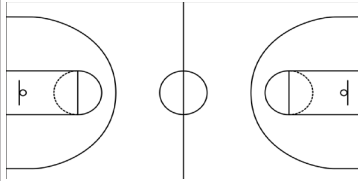
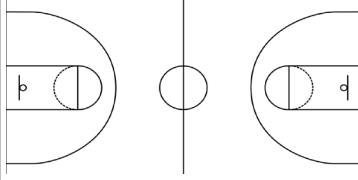
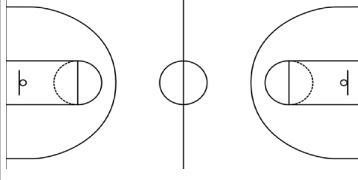
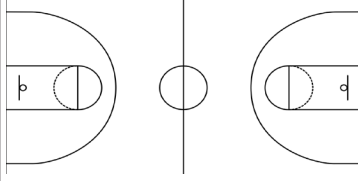
תבנית אימון 2020-21 | מרץ מאי | שלישי 3

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
משחקי חימום שמשלבים הנאה ועבודה על שליטה בכדור ומסירות 5 דק' שעה: _____	מלך המעגל		
	כל סוגי התופסות		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	עבודה על קליעות מציאות לקליעה מחסימות		
	קליעות אחרי פיק אנד רול		
תרגילי 1x1/ תירגול פיק אנד רול בזוגות ושלישות 20 דק' שעה: _____	כל סוגי הומול 1 כולל 1 מול 1 מגרש שלם		
	תירגול הפיק אנד רול הגנה והתקפה חצי מגרש ובמעבר		
יתרונות מספריים/ הגנת היחיד, קבוצתית 15 דק' שעה: _____	תרגילי יתרונות מספריים עם ניקוד בכל הצורות: קבוצה מול קבוצה		
הגנות לוחצות 15 דק' שעה: _____	דגשים+תירגולים של ההגנות הלוחצות בשלישות, רביעיות וחמישיות		
ביעיות וחמישיות 15 דק' שעה: _____	משחקונים שמדמים מצבי משחק		
	כאשר כל פעם מגוונים במשחקונים ונותנים דגשים על אספקטים שונים במשחק כגון:		
	ניקוד בונוס על רבאונדים, מתפרצות, עצירות בהגנה ועוד		
חמשיות 15-20 דק' שעה: _____	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בונוס על סלים מהירים		

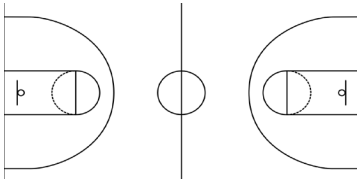
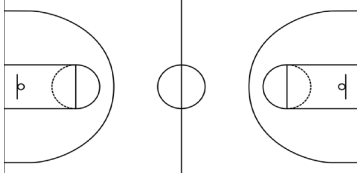
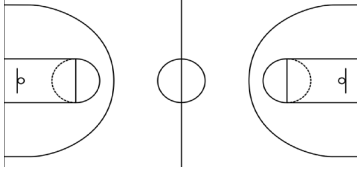
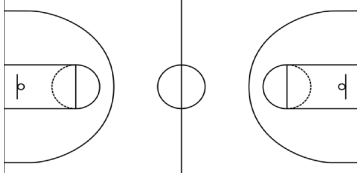
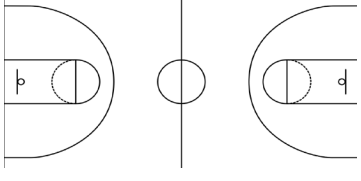
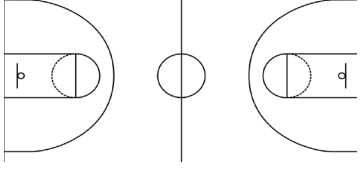
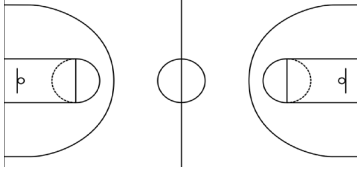
תבנית אימון 2020-21 | מרץ מאי | שלישי 3

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
משחקי חימום שמשלבים הנאה ועבודה על שליטה בכדור ומסירות 5 דק' שעה: _____	מלך המעגל		
	כל סוגי התופסות		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	עבודה על קליעות מציאות לקליעה מחסימות		
	קליעות אחרי פיק אנד רול		
תרגילי 1x1/ תירגול פיק אנד רול בזוגות ושלישות 20 דק' שעה: _____	כל סוגי הומול 1 כולל 1 מול 1 מגרש שלם		
	תירגול הפיק אנד רול הגנה והתקפה חצי מגרש ובמעבר		
יתרונות מספריים/ הגנת היחיד, קבוצתית 15 דק' שעה: _____	תרגילי יתרונות מספריים עם ניקוד בכל הצורות: קבוצה מול קבוצה		
הגנות לוחצות 15 דק' שעה: _____	דגשים+תירגולים של ההגנות הלוחצות בשלישות, רביעיות וחמישיות		
ביעיות וחמישיות 15 דק' שעה: _____	משחקונים שמדמים מצבי משחק		
	כאשר כל פעם מגוונים במשחקונים ונותנים דגשים על אספקטים שונים במשחק כגון:		
	ניקוד בונוס על רבאונדים, מתפרצות, עצירות בהגנה ועוד		
חמישיות 15-20 דק' שעה: _____	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בונוס על סלים מהירים		

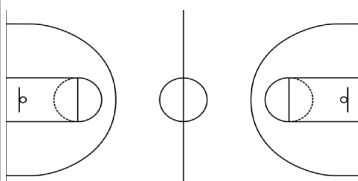
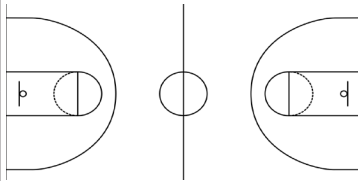
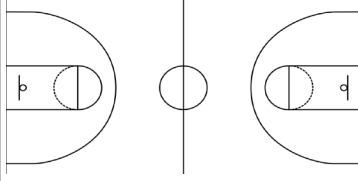
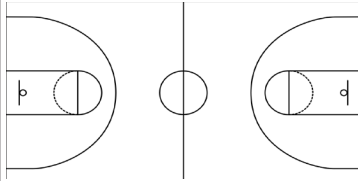
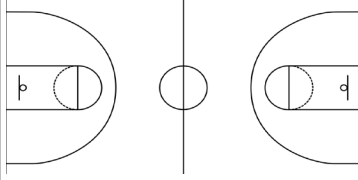
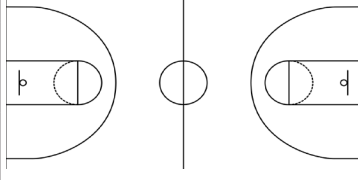
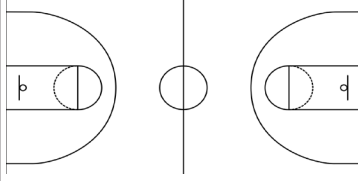
תבנית אימון 2020-21 | מרץ מאי | שלישי 3

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
משחקי חימום שמשלבים הנאה ועבודה על שליטה בכדור ומסירות 5 דק' שעה: _____	מלך המעגל		
	כל סוגי התופסות		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	עבודה על קליעות מציאות לקליעה מחסימות		
	קליעות אחרי פיק אנד רול		
תרגילי 1x1/ תירגול פיק אנד רול בזוגות ושלישות 20 דק' שעה: _____	כל סוגי הומול 1 כולל 1 מול 1 מגרש שלם		
	תירגול הפיק אנד רול הגנה והתקפה חצי מגרש ובמעבר		
יתרונות מספריים/ הגנת היחיד, קבוצתית 15 דק' שעה: _____	תרגילי יתרונות מספריים עם ניקוד בכל הצורות: קבוצה מול קבוצה		
הגנות לוחצות 15 דק' שעה: _____	דגשים+תירגולים של ההגנות הלוחצות בשלישות, רביעיות וחמישיות		
ביעיות וחמישיות 15 דק' שעה: _____	משחקונים שמדמים מצבי משחק		
	כאשר כל פעם מגוונים במשחקונים ונותנים דגשים על אספקטים שונים במשחק כגון:		
	ניקוד בונוס על רבאונדים, מתפרצות, עצירות בהגנה ועוד		
חמשיות 15-20 דק' שעה: _____	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בונוס על סלים מהירים		

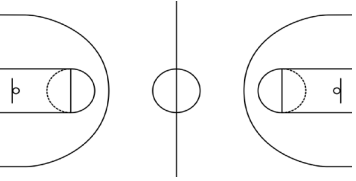
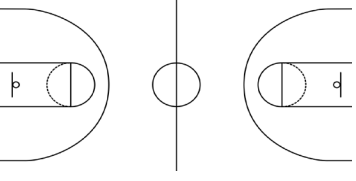
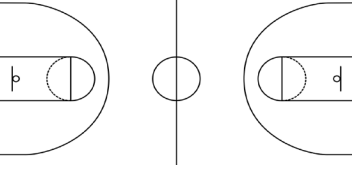
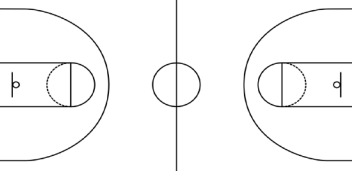
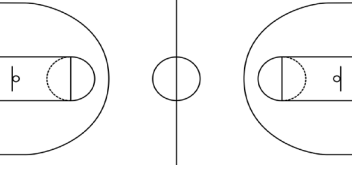
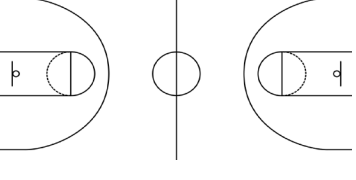
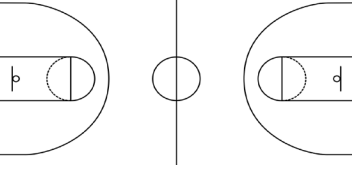
תבנית אימון 2020-21 | מרץ מאי | שלישי 3

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
משחקי חימום שמשלבים הנאה ועבודה על שליטה בכדור ומסירות 5 דק' שעה: _____	מלך המעגל		
	כל סוגי התופסות		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	עבודה על קליעות מציאות לקליעה מחסימות		
	קליעות אחרי פיק אנד רול		
תרגילי 1x1/ תירגול פיק אנד רול בזוגות ושלישות 20 דק' שעה: _____	כל סוגי הומול 1 כולל 1 מול 1 מגרש שלם		
	תירגול הפיק אנד רול הגנה והתקפה חצי מגרש ובמעבר		
יתרונות מספריים/ הגנת היחיד, קבוצתית 15 דק' שעה: _____	תרגילי יתרונות מספריים עם ניקוד בכל הצורות: קבוצה מול קבוצה		
הגנות לוחצות 15 דק' שעה: _____	דגשים+תירגולים של ההגנות הלוחצות בשלישות, רביעיות וחמישיות		
ביעיות וחמישיות 15 דק' שעה: _____	משחקונים שמדמים מצבי משחק		
	כאשר כל פעם מגוונים במשחקונים ונותנים דגשים על אספקטים שונים במשחק כגון:		
	ניקוד בונוס על רבאונדים, מתפרצות, עצירות בהגנה ועוד		
חמישיות 15-20 דק' שעה: _____	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בונוס על סלים מהירים		

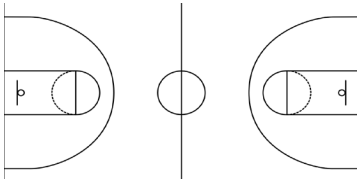
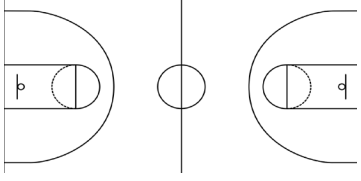
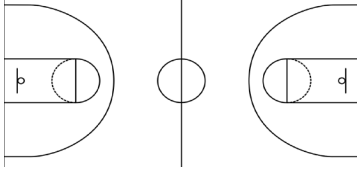
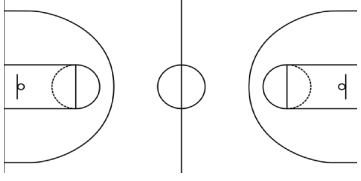
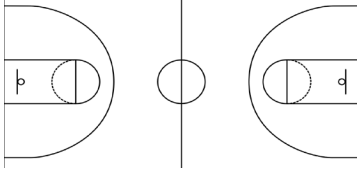
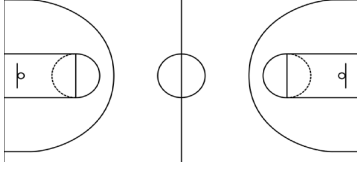
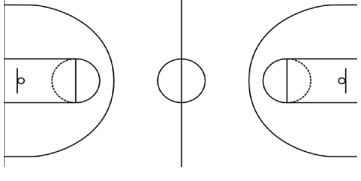
תבנית אימון 2020-21 | מרץ מאי | שלישי 3

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
משחקי חימום שמשלבים הנאה ועבודה על שליטה בכדור ומסירות 5 דק' שעה: _____	מלך המעגל		
	כל סוגי התופסות		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	עבודה על קליעות מציאות לקליעה מחסימות		
	קליעות אחרי פיק אנד רול		
תרגילי 1x1 / תירגול פיק אנד רול בזוגות ושלישות 20 דק' שעה: _____	כל סוגי הומול 1 כולל 1 מול 1 מגרש שלם		
	תירגול הפיק אנד רול הגנה והתקפה חצי מגרש ובמעבר		
יתרונות מספריים/ הגנת היחיד, קבוצתית 15 דק' שעה: _____	תרגילי יתרונות מספריים עם ניקוד בכל הצורות: קבוצה מול קבוצה		
הגנות לוחצות 15 דק' שעה: _____	דגשים+תירגולים של ההגנות הלוחצות בשלישות, רביעיות וחמישיות		
ביעיות וחמישיות 15 דק' שעה: _____	משחקונים שמדמים מצבי משחק		
	כאשר כל פעם מגוונים במשחקונים ונותנים דגשים על אספקטים שונים במשחק כגון:		
	ניקוד בונוס על רבאונדים, מתפרצות, עצירות בהגנה ועוד		
חמישיות 15-20 דק' שעה: _____	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בונוס על סלים מהירים		

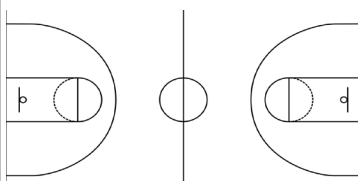
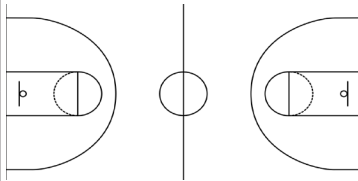
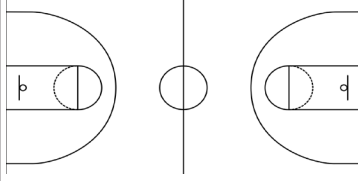
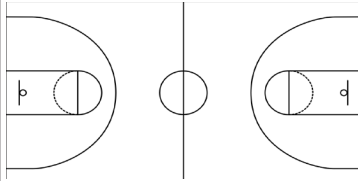
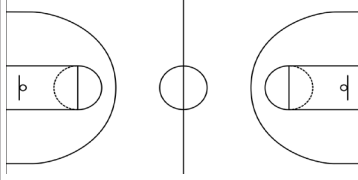
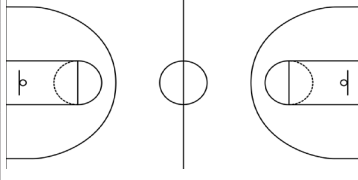
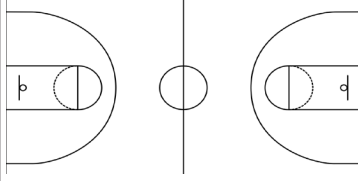
תבנית אימון 2020-21 | מרץ מאי | שלישי 3

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
משחקי חימום שמשלבים הנאה ועבודה על שליטה בכדור ומסירות 5 דק' שעה: _____	מלך המעגל		
	כל סוגי התופסות		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	עבודה על קליעות מציאות לקליעה מחסימות		
	קליעות אחרי פיק אנד רול		
תרגילי 1x1/ תירגול פיק אנד רול בזוגות ושלישות 20 דק' שעה: _____	כל סוגי הומול 1 כולל 1 מול 1 מגרש שלם		
	תירגול הפיק אנד רול הגנה והתקפה חצי מגרש ובמעבר		
יתרונות מספריים/ הגנת היחיד, קבוצתית 15 דק' שעה: _____	תרגילי יתרונות מספריים עם ניקוד בכל הצורות: קבוצה מול קבוצה		
הגנות לוחצות 15 דק' שעה: _____	דגשים+תירגולים של ההגנות הלוחצות בשלישות, רביעיות וחמישיות		
ביעיות וחמישיות 15 דק' שעה: _____	משחקונים שמדמים מצבי משחק		
	כאשר כל פעם מגוונים במשחקונים ונותנים דגשים על אספקטים שונים במשחק כגון:		
	ניקוד בונוס על רבאונדים, מתפרצות, עצירות בהגנה ועוד		
חמישיות 15-20 דק' שעה: _____	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בונוס על סלים מהירים		

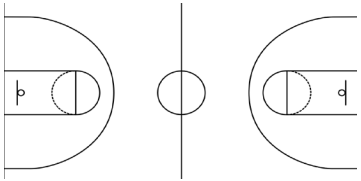
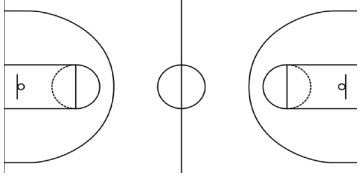
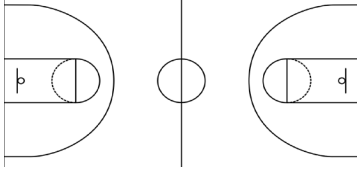
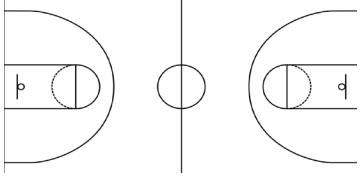
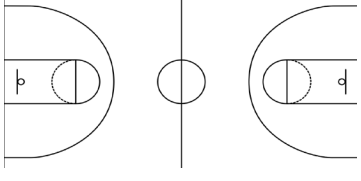
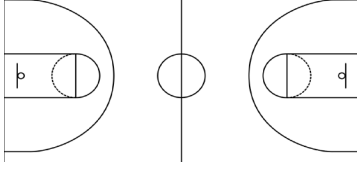
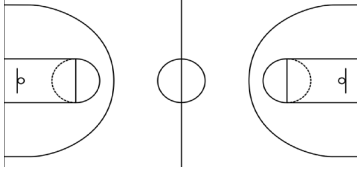
תבנית אימון 2020-21 | מרץ מאי | שלישי 3

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
משחקי חימום שמשלבים הנאה ועבודה על שליטה בכדור ומסירות 5 דק' שעה: _____	מלך המעגל		
	כל סוגי התופסות		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	עבודה על קליעות מציאות לקליעה מחסימות		
	קליעות אחרי פיק אנד רול		
תרגילי 1x1 / תירגול פיק אנד רול בזוגות ושלישות 20 דק' שעה: _____	כל סוגי הומול 1 כולל 1 מול 1 מגרש שלם		
	תירגול הפיק אנד רול הגנה והתקפה חצי מגרש ובמעבר		
יתרונות מספריים/ הגנת היחיד, קבוצתית 15 דק' שעה: _____	תרגילי יתרונות מספריים עם ניקוד בכל הצורות: קבוצה מול קבוצה		
הגנות לוחצות 15 דק' שעה: _____	דגשים+תירגולים של ההגנות הלוחצות בשלישות, רביעיות וחמישיות		
ביעיות וחמישיות 15 דק' שעה: _____	משחקונים שמדמים מצבי משחק		
	כאשר כל פעם מגוונים במשחקונים ונותנים דגשים על אספקטים שונים במשחק כגון:		
	ניקוד בונוס על רבאונדים, מתפרצות, עצירות בהגנה ועוד		
חמישיות 15-20 דק' שעה: _____	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בונוס על סלים מהירים		

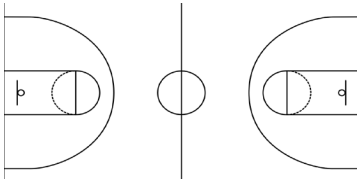
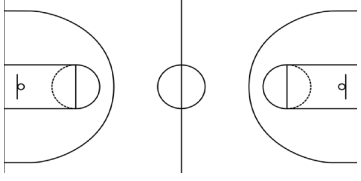
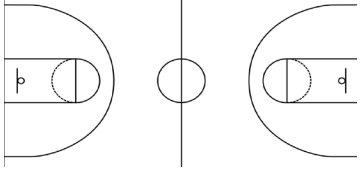
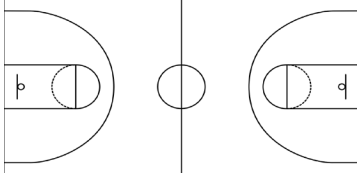
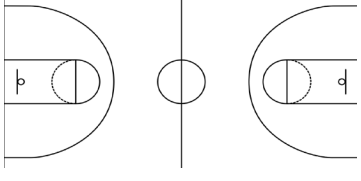
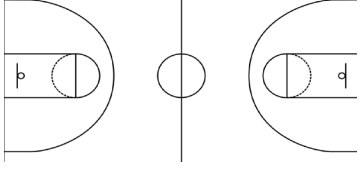
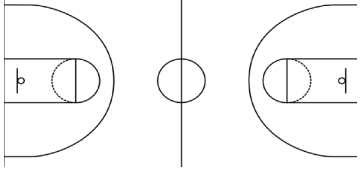
תבנית אימון 2020-21 | מרץ מאי | שלישי 3

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
משחקי חימום שמשלבים הנאה ועבודה על שליטה בכדור ומסירות 5 דק' שעה: _____	מלך המעגל		
	כל סוגי התופסות		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	עבודה על קליעות מציאות לקליעה מחסימות		
	קליעות אחרי פיק אנד רול		
תרגילי 1x1/ תירגול פיק אנד רול בזוגות ושלישות 20 דק' שעה: _____	כל סוגי הומול 1 כולל 1 מול 1 מגרש שלם		
	תירגול הפיק אנד רול הגנה והתקפה חצי מגרש ובמעבר		
יתרונות מספריים/ הגנת היחיד, קבוצתית 15 דק' שעה: _____	תרגילי יתרונות מספריים עם ניקוד בכל הצורות: קבוצה מול קבוצה		
הגנות לוחצות 15 דק' שעה: _____	דגשים+תירגולים של ההגנות הלוחצות בשלישות, רביעיות וחמישיות		
ביעיות וחמישיות 15 דק' שעה: _____	משחקונים שמדמים מצבי משחק		
	כאשר כל פעם מגוונים במשחקונים ונותנים דגשים על אספקטים שונים במשחק כגון:		
	ניקוד בונוס על רבאונדים, מתפרצות, עצירות בהגנה ועוד		
חמישיות 15-20 דק' שעה: _____	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בונוס על סלים מהירים		

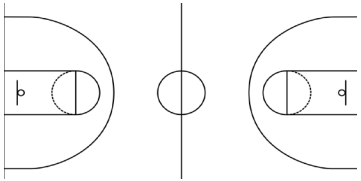
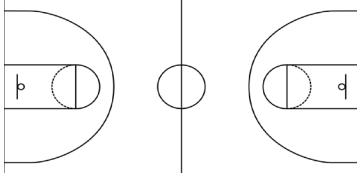
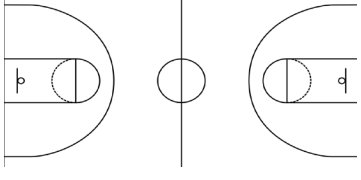
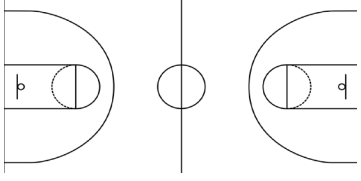
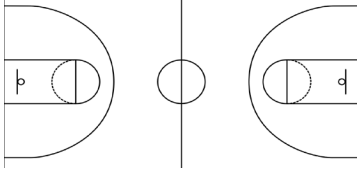
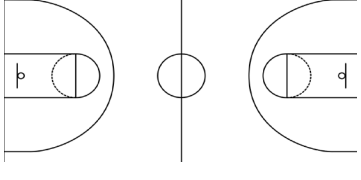
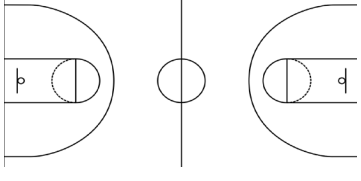
תבנית אימון 2020-21 | מרץ מאי | שלישי 3

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
משחקי חימום שמשלבים הנאה ועבודה על שליטה בכדור ומסירות 5 דק' שעה: _____	מלך המעגל		
	כל סוגי התופסות		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	עבודה על קליעות מציאות לקליעה מחסימות		
	קליעות אחרי פיק אנד רול		
תרגילי 1x1/ תירגול פיק אנד רול בזוגות ושלישות 20 דק' שעה: _____	כל סוגי הומול 1 כולל 1 מול 1 מגרש שלם		
	תירגול הפיק אנד רול הגנה והתקפה חצי מגרש ובמעבר		
יתרונות מספריים/ הגנת היחיד, קבוצתית 15 דק' שעה: _____	תרגילי יתרונות מספריים עם ניקוד בכל הצורות: קבוצה מול קבוצה		
הגנות לוחצות 15 דק' שעה: _____	דגשים+תירגולים של ההגנות הלוחצות בשלישות, רביעיות וחמישיות		
ביעיות וחמישיות 15 דק' שעה: _____	משחקונים שמדמים מצבי משחק		
	כאשר כל פעם מגוונים במשחקונים ונותנים דגשים על אספקטים שונים במשחק כגון:		
	ניקוד בונוס על רבאונדים, מתפרצות, עצירות בהגנה ועוד		
חמישיות 15-20 דק' שעה: _____	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בונוס על סלים מהירים		

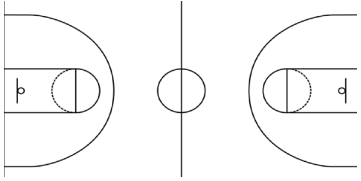
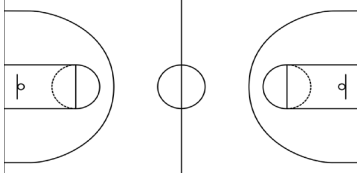
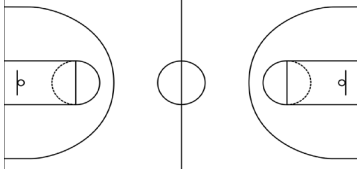
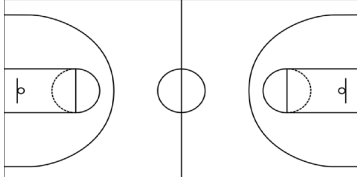
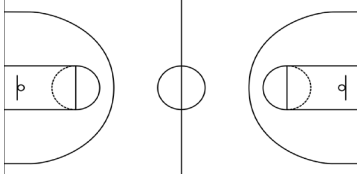
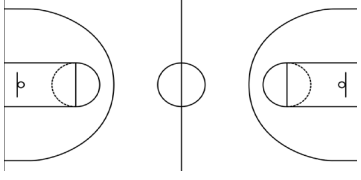
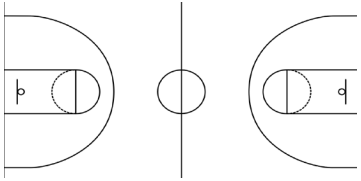
תבנית אימון 2020-21 | מרץ מאי | שלישי 3

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
משחקי חימום שמשלבים הנאה ועבודה על שליטה בכדור ומסירות 5 דק' שעה: _____	מלך המעגל		
	כל סוגי התופסות		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	עבודה על קליעות מציאות לקליעה מחסימות		
	קליעות אחרי פיק אנד רול		
תרגילי 1x1/ תירגול פיק אנד רול בזוגות ושלישות 20 דק' שעה: _____	כל סוגי הומול 1 כולל 1 מול 1 מגרש שלם		
	תירגול הפיק אנד רול הגנה והתקפה חצי מגרש ובמעבר		
יתרונות מספריים/ הגנת היחיד, קבוצתית 15 דק' שעה: _____	תרגילי יתרונות מספריים עם ניקוד בכל הצורות: קבוצה מול קבוצה		
הגנות לוחצות 15 דק' שעה: _____	דגשים+תירגולים של ההגנות הלוחצות בשלישות, רביעיות וחמישיות		
ביעיות וחמישיות 15 דק' שעה: _____	משחקונים שמדמים מצבי משחק		
	כאשר כל פעם מגוונים במשחקונים ונותנים דגשים על אספקטים שונים במשחק כגון:		
	ניקוד בונוס על רבאונדים, מתפרצות, עצירות בהגנה ועוד		
חמישיות 15-20 דק' שעה: _____	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בונוס על סלים מהירים		

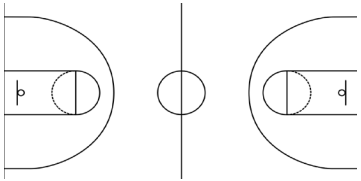
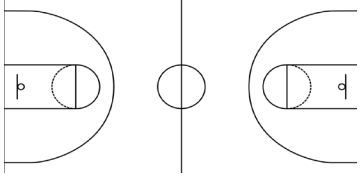
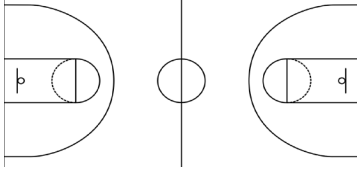
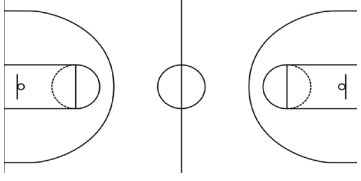
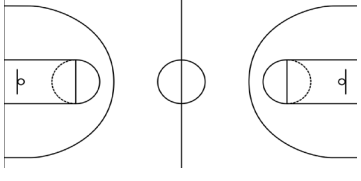
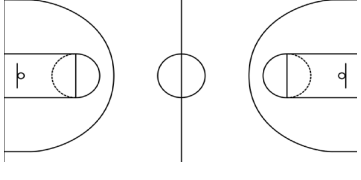
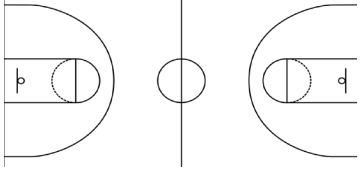
תבנית אימון 2020-21 | מרץ מאי | שלישי 3

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
משחקי חימום שמשלבים הנאה ועבודה על שליטה בכדור ומסירות 5 דק' שעה: _____	מלך המעגל		
	כל סוגי התופסות		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	עבודה על קליעות מציאות לקליעה מחסימות		
	קליעות אחרי פיק אנד רול		
תרגילי 1x1/ תירגול פיק אנד רול בזוגות ושלישות 20 דק' שעה: _____	כל סוגי הומול 1 כולל 1 מול 1 מגרש שלם		
	תירגול הפיק אנד רול הגנה והתקפה חצי מגרש ובמעבר		
יתרונות מספריים/ הגנת היחיד, קבוצתית 15 דק' שעה: _____	תרגילי יתרונות מספריים עם ניקוד בכל הצורות: קבוצה מול קבוצה		
הגנות לוחצות 15 דק' שעה: _____	דגשים+תירגולים של ההגנות הלוחצות בשלישות, רביעיות וחמישיות		
ביעיות וחמישיות 15 דק' שעה: _____	משחקונים שמדמים מצבי משחק		
	כאשר כל פעם מגוונים במשחקונים ונותנים דגשים על אספקטים שונים במשחק כגון:		
	ניקוד בונוס על רבאונדים, מתפרצות, עצירות בהגנה ועוד		
חמישיות 15-20 דק' שעה: _____	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בונוס על סלים מהירים		

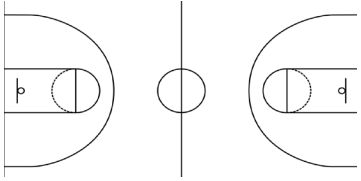
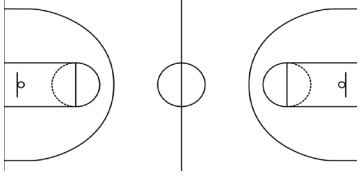
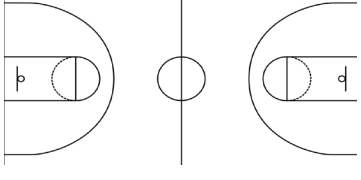
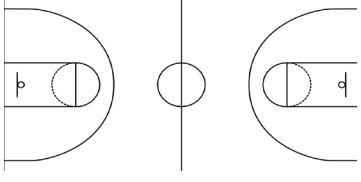
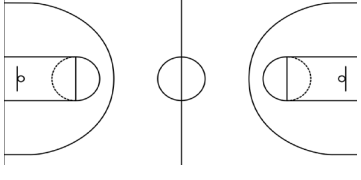
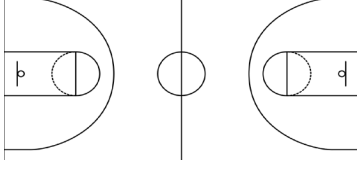
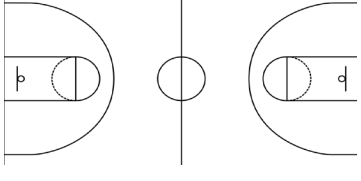
תבנית אימון 2020-21 | מרץ מאי | שלישי 3

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
משחקי חימום שמשלבים הנאה ועבודה על שליטה בכדור ומסירות 5 דק' שעה: _____	מלך המעגל		
	כל סוגי התופסות		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	עבודה על קליעות מציאות לקליעה מחסימות		
	קליעות אחרי פיק אנד רול		
תרגילי 1x1/ תירגול פיק אנד רול בזוגות ושלישות 20 דק' שעה: _____	כל סוגי הומול 1 כולל 1 מול 1 מגרש שלם		
	תירגול הפיק אנד רול הגנה והתקפה חצי מגרש ובמעבר		
יתרונות מספריים/ הגנת היחיד, קבוצתית 15 דק' שעה: _____	תרגילי יתרונות מספריים עם ניקוד בכל הצורות: קבוצה מול קבוצה		
הגנות לוחצות 15 דק' שעה: _____	דגשים+תירגולים של ההגנות הלוחצות בשלישות, רביעיות וחמישיות		
ביעיות וחמישיות 15 דק' שעה: _____	משחקונים שמדמים מצבי משחק		
	כאשר כל פעם מגוונים במשחקונים ונותנים דגשים על אספקטים שונים במשחק כגון:		
	ניקוד בונוס על רבאונדים, מתפרצות, עצירות בהגנה ועוד		
חמישיות 15-20 דק' שעה: _____	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בונוס על סלים מהירים		

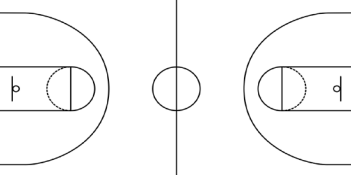
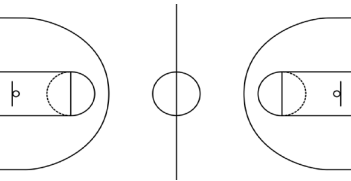
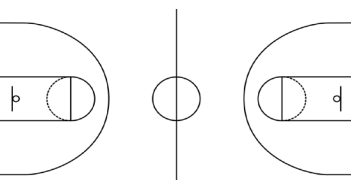
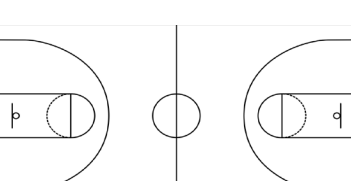
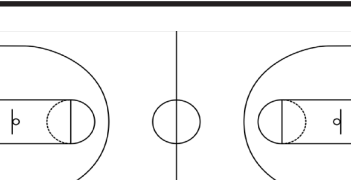
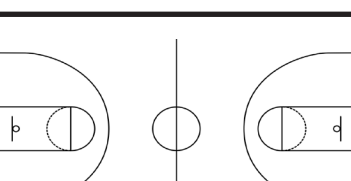
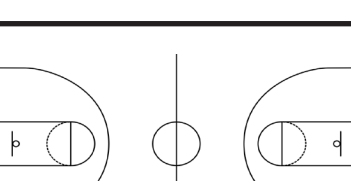
תבנית אימון 2020-21 | מרץ מאי | שלישי 3

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
משחקי חימום שמשלבים הנאה ועבודה על שליטה בכדור ומסירות 5 דק' שעה: _____	מלך המעגל		
	כל סוגי התופסות		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	עבודה על קליעות מציאות לקליעה מחסימות		
	קליעות אחרי פיק אנד רול		
תרגילי 1x1/ תירגול פיק אנד רול בזוגות ושלישות 20 דק' שעה: _____	כל סוגי הומול 1 כולל 1 מול 1 מגרש שלם		
	תירגול הפיק אנד רול הגנה והתקפה חצי מגרש ובמעבר		
יתרונות מספריים/ הגנת היחיד, קבוצתית 15 דק' שעה: _____	תרגילי יתרונות מספריים עם ניקוד בכל הצורות: קבוצה מול קבוצה		
הגנות לוחצות 15 דק' שעה: _____	דגשים+תירגולים של ההגנות הלוחצות בשלישות, רביעיות וחמישיות		
ביעיות וחמישיות 15 דק' שעה: _____	משחקונים שמדמים מצבי משחק		
	כאשר כל פעם מגוונים במשחקונים ונותנים דגשים על אספקטים שונים במשחק כגון:		
	ניקוד בונוס על רבאונדים, מתפרצות, עצירות בהגנה ועוד		
חמישיות 15-20 דק' שעה: _____	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בונוס על סלים מהירים		

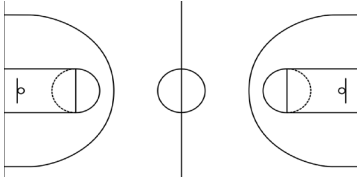
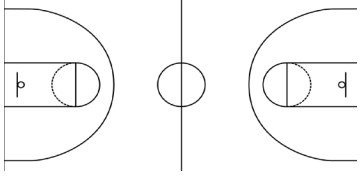
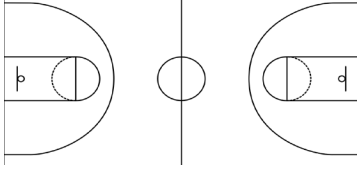
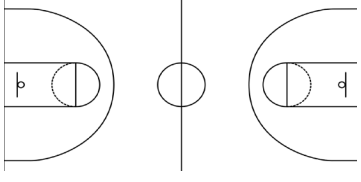
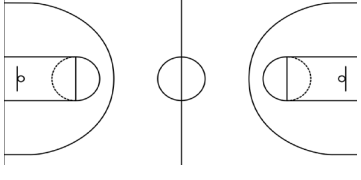
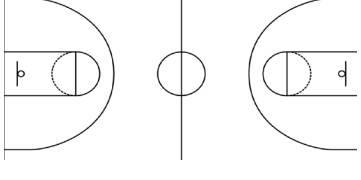
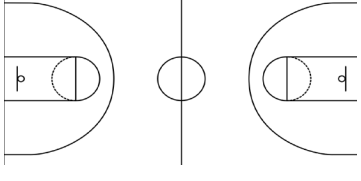
תבנית אימון 2020-21 | מרץ מאי | שלישי 3

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
משחקי חימום שמשלבים הנאה ועבודה על שליטה בכדור ומסירות 5 דק' שעה: _____	מלך המעגל		
	כל סוגי התופסות		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	עבודה על קליעות מציאות לקליעה מחסימות		
	קליעות אחרי פיק אנד רול		
תרגילי 1x1/ תירגול פיק אנד רול בזוגות ושלישות 20 דק' שעה: _____	כל סוגי הומול 1 כולל 1 מול 1 מגרש שלם		
	תירגול הפיק אנד רול הגנה והתקפה חצי מגרש ובמעבר		
יתרונות מספריים/ הגנת היחיד, קבוצתית 15 דק' שעה: _____	תרגילי יתרונות מספריים עם ניקוד בכל הצורות: קבוצה מול קבוצה		
הגנות לוחצות 15 דק' שעה: _____	דגשים+תירגולים של ההגנות הלוחצות בשלישות, רביעיות וחמישיות		
ביעיות וחמישיות 15 דק' שעה: _____	משחקונים שמדמים מצבי משחק		
	כאשר כל פעם מגוונים במשחקונים ונותנים דגשים על אספקטים שונים במשחק כגון:		
	ניקוד בונוס על רבאונדים, מתפרצות, עצירות בהגנה ועוד		
חמשיות 15-20 דק' שעה: _____	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בונוס על סלים מהירים		

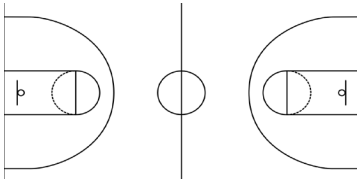
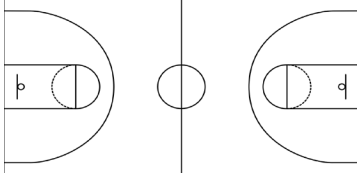
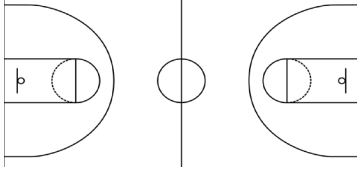
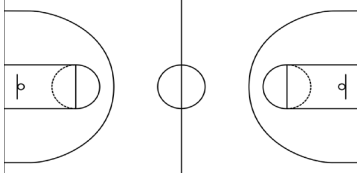
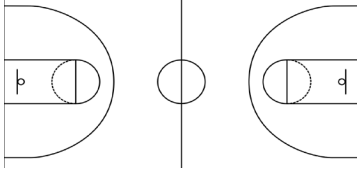
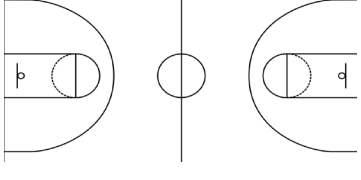
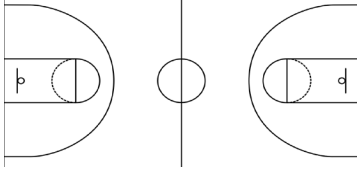
תבנית אימון 2020-21 | מרץ מאי | שלישי 3

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
משחקי חימום שמשלבים הנאה ועבודה על שליטה בכדור ומסירות 5 דק' שעה: _____	מלך המעגל		
	כל סוגי התופסות		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	עבודה על קליעות מציאות לקליעה מחסימות		
	קליעות אחרי פיק אנד רול		
תרגילי 1x1/ תירגול פיק אנד רול בזוגות ושלישות 20 דק' שעה: _____	כל סוגי הומול 1 כולל 1 מול 1 מגרש שלם		
	תירגול הפיק אנד רול הגנה והתקפה חצי מגרש ובמעבר		
יתרונות מספריים/ הגנת היחיד, קבוצתית 15 דק' שעה: _____	תרגילי יתרונות מספריים עם ניקוד בכל הצורות: קבוצה מול קבוצה		
הגנות לוחצות 15 דק' שעה: _____	דגשים+תירגולים של ההגנות הלוחצות בשלישות, רביעיות וחמישיות		
ביעיות וחמישיות 15 דק' שעה: _____	משחקונים שמדמים מצבי משחק		
	כאשר כל פעם מגוונים במשחקונים ונותנים דגשים על אספקטים שונים במשחק כגון:		
	ניקוד בונוס על רבאונדים, מתפרצות, עצירות בהגנה ועוד		
חמישיות 15-20 דק' שעה: _____	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בונוס על סלים מהירים		

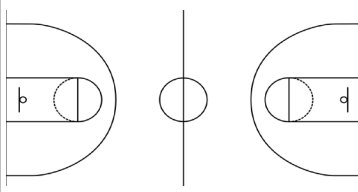
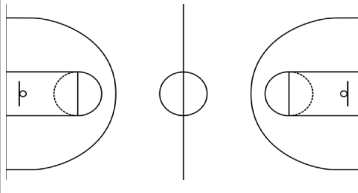
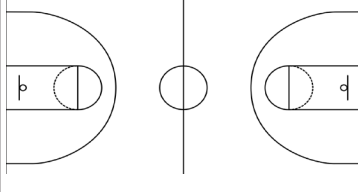
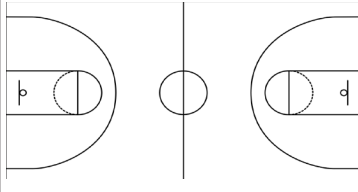
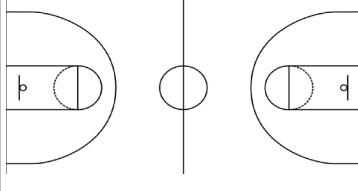
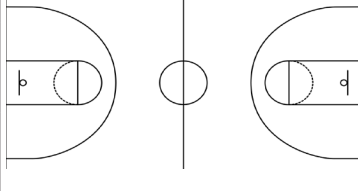
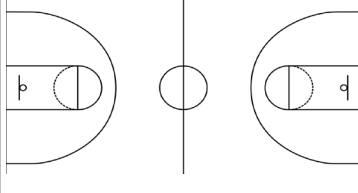
תבנית אימון 2020-21 | מרץ מאי | שלישי 3

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
משחקי חימום שמשלבים הנאה ועבודה על שליטה בכדור ומסירות 5 דק' שעה: _____	מלך המעגל		
	כל סוגי התופסות		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	עבודה על קליעות מציאות לקליעה מחסימות		
	קליעות אחרי פיק אנד רול		
תרגילי 1x1/ תירגול פיק אנד רול בזוגות ושלישות 20 דק' שעה: _____	כל סוגי הומול 1 כולל 1 מול 1 מגרש שלם		
	תירגול הפיק אנד רול הגנה והתקפה חצי מגרש ובמעבר		
יתרונות מספריים/ הגנת היחיד, קבוצתית 15 דק' שעה: _____	תרגילי יתרונות מספריים עם ניקוד בכל הצורות: קבוצה מול קבוצה		
הגנות לוחצות 15 דק' שעה: _____	דגשים+תירגולים של ההגנות הלוחצות בשלישות, רביעיות וחמישיות		
ביעיות וחמישיות 15 דק' שעה: _____	משחקונים שמדמים מצבי משחק		
	כאשר כל פעם מגוונים במשחקונים ונותנים דגשים על אספקטים שונים במשחק כגון:		
	ניקוד בונוס על רבאונדים, מתפרצות, עצירות בהגנה ועוד		
חמישיות 15-20 דק' שעה: _____	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בונוס על סלים מהירים		

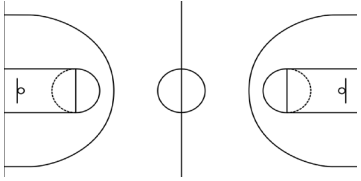
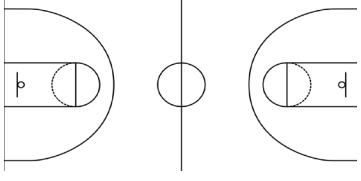
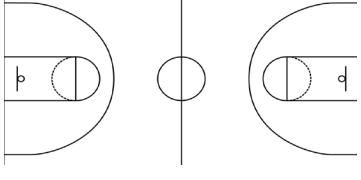
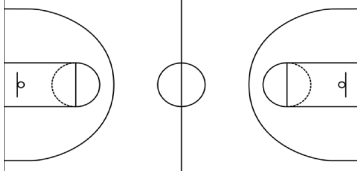
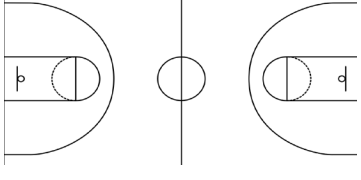
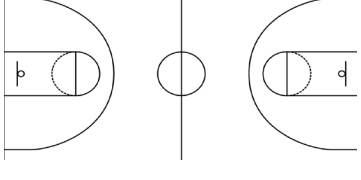
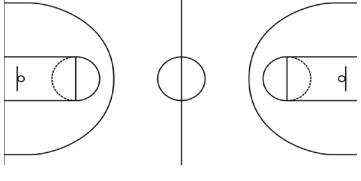
תבנית אימון 2020-21 | מרץ מאי | שלישי 3

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
משחקי חימום שמשלבים הנאה ועבודה על שליטה בכדור ומסירות 5 דק' שעה: _____	מלך המעגל		
	כל סוגי התופסות		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	עבודה על קליעות מציאות לקליעה מחסימות		
	קליעות אחרי פיק אנד רול		
תרגילי 1x1 / תירגול פיק אנד רול בזוגות ושלישות 20 דק' שעה: _____	כל סוגי הומול 1 כולל 1 מול 1 מגרש שלם		
	תירגול הפיק אנד רול הגנה והתקפה חצי מגרש ובמעבר		
יתרונות מספריים/ הגנת היחיד, קבוצתית 15 דק' שעה: _____	תרגילי יתרונות מספריים עם ניקוד בכל הצורות: קבוצה מול קבוצה		
הגנות לוחצות 15 דק' שעה: _____	דגשים+תירגולים של ההגנות הלוחצות בשלישות, רביעיות וחמישיות		
ביעיות וחמישיות 15 דק' שעה: _____	משחקונים שמדמים מצבי משחק		
	כאשר כל פעם מגוונים במשחקונים ונותנים דגשים על אספקטים שונים במשחק כגון:		
	ניקוד בונוס על רבאוונדים, מתפרצות, עצירות בהגנה ועוד		
חמישיות 15-20 דק' שעה: _____	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בונוס על סלים מהירים		

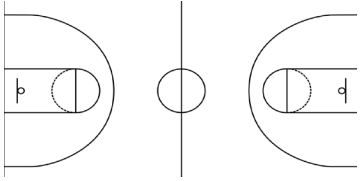
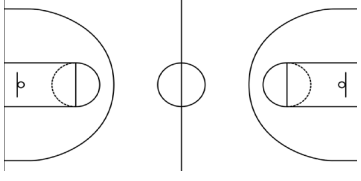
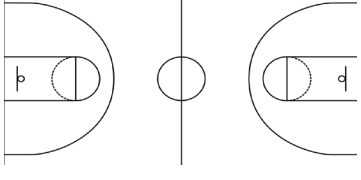
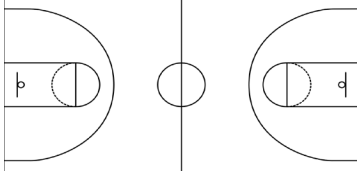
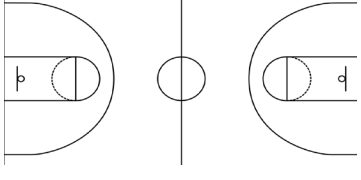
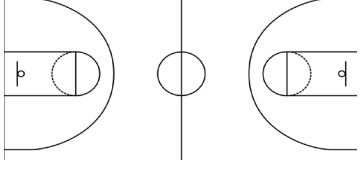
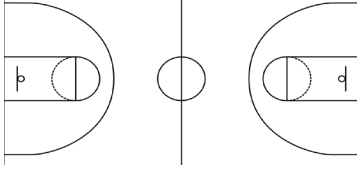
תבנית אימון 2020-21 | מרץ מאי | שלישי 3

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
משחקי חימום שמשלבים הנאה ועבודה על שליטה בכדור ומסירות 5 דק' שעה: _____	מלך המעגל		
	כל סוגי התופסות		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	עבודה על קליעות מציאות לקליעה מחסימות		
	קליעות אחרי פיק אנד רול		
תרגילי 1x1/ תירגול פיק אנד רול בזוגות ושלישות 20 דק' שעה: _____	כל סוגי הומול 1 כולל 1 מול 1 מגרש שלם		
	תירגול הפיק אנד רול הגנה והתקפה חצי מגרש ובמעבר		
יתרונות מספריים/ הגנת היחיד, קבוצתית 15 דק' שעה: _____	תרגילי יתרונות מספריים עם ניקוד בכל הצורות: קבוצה מול קבוצה		
הגנות לוחצות 15 דק' שעה: _____	דגשים+תירגולים של ההגנות הלוחצות בשלישות, רביעיות וחמישיות		
ביעיות וחמישיות 15 דק' שעה: _____	משחקונים שמדמים מצבי משחק		
	כאשר כל פעם מגוונים במשחקונים ונותנים דגשים על אספקטים שונים במשחק כגון:		
	ניקוד בונוס על רבאונדים, מתפרצות, עצירות בהגנה ועוד		
חמשיות 15-20 דק' שעה: _____	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בונוס על סלים מהירים		

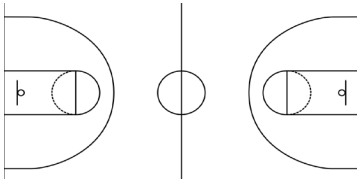
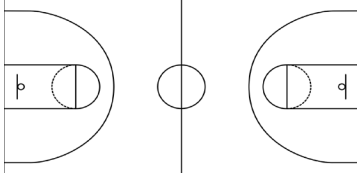
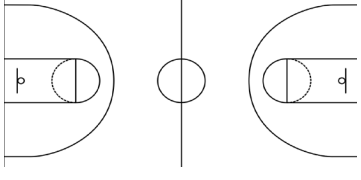
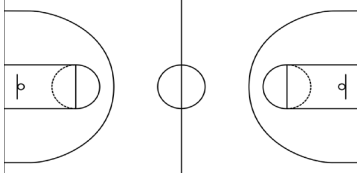
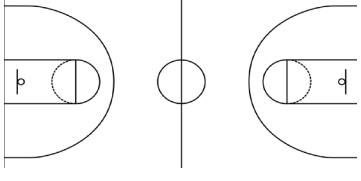
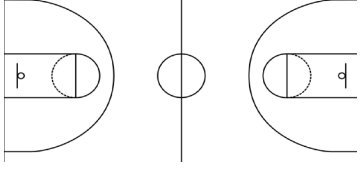
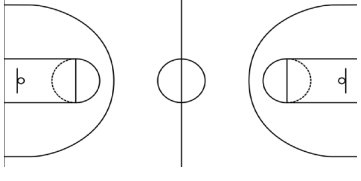
תבנית אימון 2020-21 | מרץ מאי | שלישי 3

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
משחקי חימום שמשלבים הנאה ועבודה על שליטה בכדור ומסירות 5 דק' שעה: _____	מלך המעגל		
	כל סוגי התופסות		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	עבודה על קליעות מציאות לקליעה מחסימות		
	קליעות אחרי פיק אנד רול		
תרגילי 1x1/ תירגול פיק אנד רול בזוגות ושלישות 20 דק' שעה: _____	כל סוגי הומול 1 כולל 1 מול 1 מגרש שלם		
	תירגול הפיק אנד רול הגנה והתקפה חצי מגרש ובמעבר		
יתרונות מספריים/ הגנת היחיד, קבוצתית 15 דק' שעה: _____	תרגילי יתרונות מספריים עם ניקוד בכל הצורות: קבוצה מול קבוצה		
הגנות לוחצות 15 דק' שעה: _____	דגשים+תירגולים של ההגנות הלוחצות בשלישות, רביעיות וחמישיות		
ביעיות וחמישיות 15 דק' שעה: _____	משחקונים שמדמים מצבי משחק		
	כאשר כל פעם מגוונים במשחקונים ונותנים דגשים על אספקטים שונים במשחק כגון:		
	ניקוד בונוס על רבאונדים, מתפרצות, עצירות בהגנה ועוד		
חמישיות 15-20 דק' שעה: _____	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בונוס על סלים מהירים		

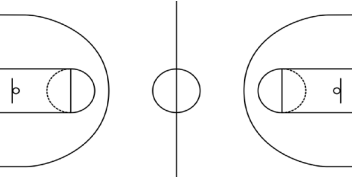
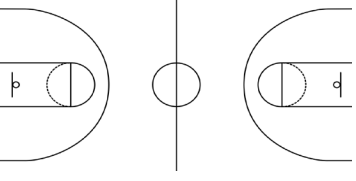
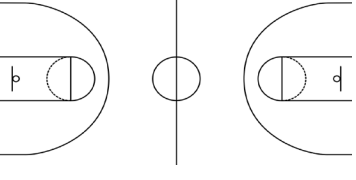
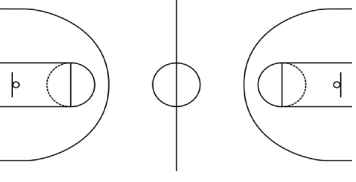
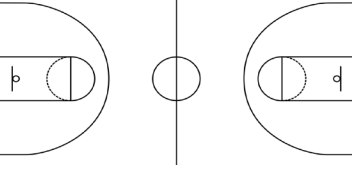
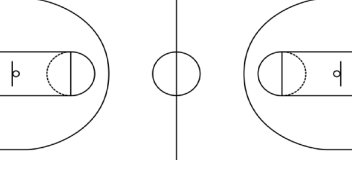
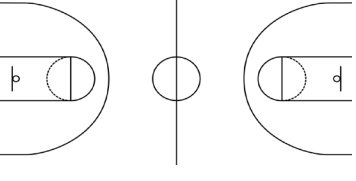
תבנית אימון 2020-21 | מרץ מאי | שלישי 3

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
משחקי חימום שמשלבים הנאה ועבודה על שליטה בכדור ומסירות 5 דק' שעה: _____	מלך המעגל		
	כל סוגי התופסות		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	עבודה על קליעות מציאות לקליעה מחסימות		
	קליעות אחרי פיק אנד רול		
תרגילי 1x1/ תירגול פיק אנד רול בזוגות ושלישות 20 דק' שעה: _____	כל סוגי הומול 1 כולל 1 מול 1 מגרש שלם		
	תירגול הפיק אנד רול הגנה והתקפה חצי מגרש ובמעבר		
יתרונות מספריים/ הגנת היחיד, קבוצתית 15 דק' שעה: _____	תרגילי יתרונות מספריים עם ניקוד בכל הצורות: קבוצה מול קבוצה		
הגנות לוחצות 15 דק' שעה: _____	דגשים+תירגולים של ההגנות הלוחצות בשלישות, רביעיות וחמישיות		
ביעיות וחמישיות 15 דק' שעה: _____	משחקונים שמדמים מצבי משחק		
	כאשר כל פעם מגוונים במשחקונים ונותנים דגשים על אספקטים שונים במשחק כגון:		
	ניקוד בונוס על רבאונדים, מתפרצות, עצירות בהגנה ועוד		
חמשיות 15-20 דק' שעה: _____	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בונוס על סלים מהירים		

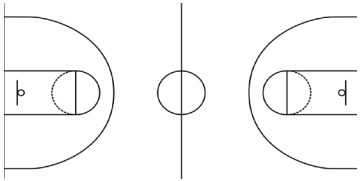
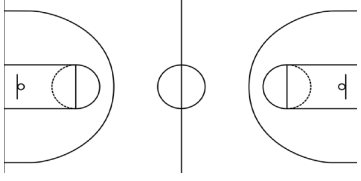
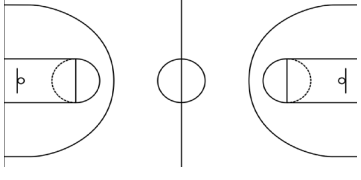
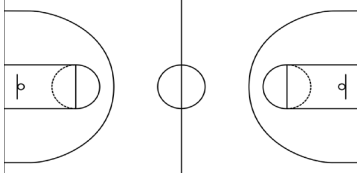
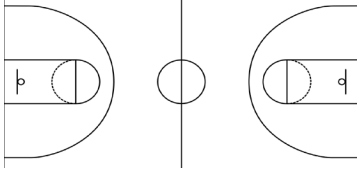
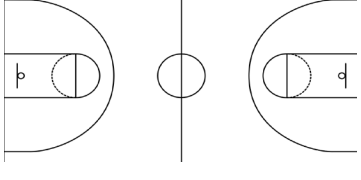
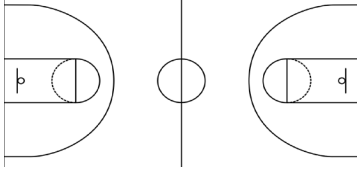
תבנית אימון 2020-21 | מרץ מאי | שלישי 3

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
משחקי חימום שמשלבים הנאה ועבודה על שליטה בכדור ומסירות 5 דק' שעה: _____	מלך המעגל		
	כל סוגי התופסות		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	עבודה על קליעות מציאות לקליעה מחסימות		
	קליעות אחרי פיק אנד רול		
תרגילי 1x1/ תירגול פיק אנד רול בזוגות ושלישות 20 דק' שעה: _____	כל סוגי הומול 1 כולל 1 מול 1 מגרש שלם		
	תירגול הפיק אנד רול הגנה והתקפה חצי מגרש ובמעבר		
יתרונות מספריים/ הגנת היחיד, קבוצתית 15 דק' שעה: _____	תרגילי יתרונות מספריים עם ניקוד בכל הצורות: קבוצה מול קבוצה		
הגנות לוחצות 15 דק' שעה: _____	דגשים+תירגולים של ההגנות הלוחצות בשלישות, רביעיות וחמישיות		
ביעיות וחמישיות 15 דק' שעה: _____	משחקונים שמדמים מצבי משחק		
	כאשר כל פעם מגוונים במשחקונים ונותנים דגשים על אספקטים שונים במשחק כגון:		
	ניקוד בונוס על רבאונדים, מתפרצות, עצירות בהגנה ועוד		
חמישיות 15-20 דק' שעה: _____	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בונוס על סלים מהירים		

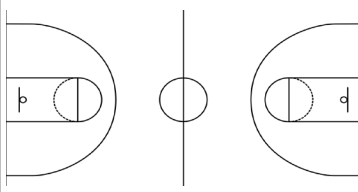
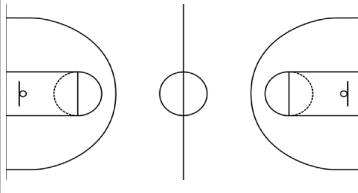
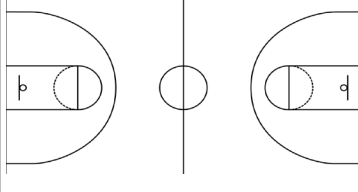
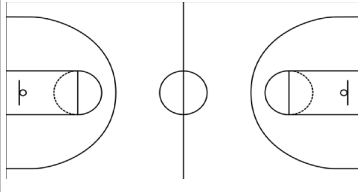
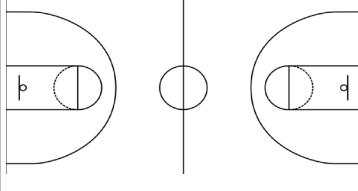
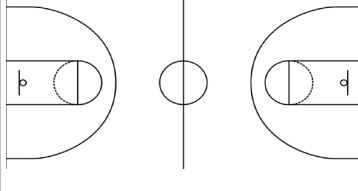
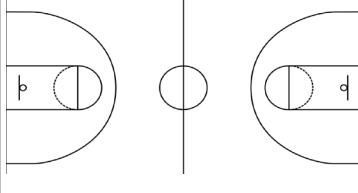
תבנית אימון 2020-21 | מרץ מאי | שלישי 3

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
משחקי חימום שמשלבים הנאה ועבודה על שליטה בכדור ומסירות 5 דק' שעה: _____	מלך המעגל		
	כל סוגי התופסות		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	עבודה על קליעות מציאות לקליעה מחסימות		
	קליעות אחרי פיק אנד רול		
תרגילי 1x1/ תירגול פיק אנד רול בזוגות ושלישות 20 דק' שעה: _____	כל סוגי הומול 1 כולל 1 מול 1 מגרש שלם		
	תירגול הפיק אנד רול הגנה והתקפה חצי מגרש ובמעבר		
יתרונות מספריים/ הגנת היחיד, קבוצתית 15 דק' שעה: _____	תרגילי יתרונות מספריים עם ניקוד בכל הצורות: קבוצה מול קבוצה		
הגנות לוחצות 15 דק' שעה: _____	דגשים+תירגולים של ההגנות הלוחצות בשלישות, רביעיות וחמישיות		
ביעיות וחמישיות 15 דק' שעה: _____	משחקונים שמדמים מצבי משחק		
	כאשר כל פעם מגוונים במשחקונים ונותנים דגשים על אספקטים שונים במשחק כגון:		
	ניקוד בונוס על רבאונדים, מתפרצות, עצירות בהגנה ועוד		
חמישיות 15-20 דק' שעה: _____	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בונוס על סלים מהירים		

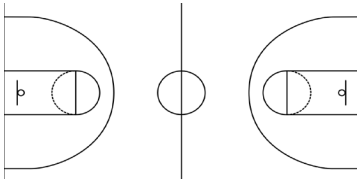
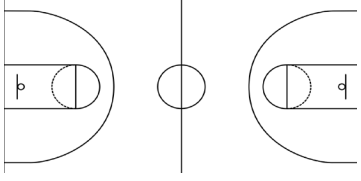
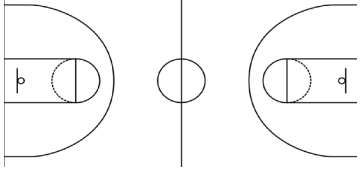
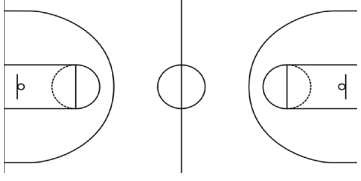
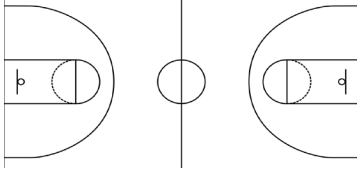
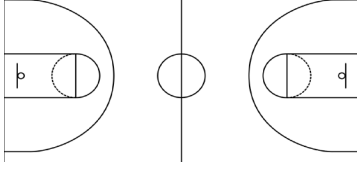
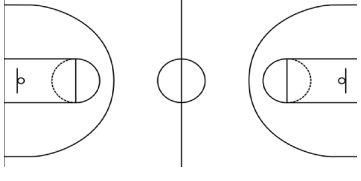
תבנית אימון 2020-21 | מרץ מאי | שלישי 3

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
משחקי חימום שמשלבים הנאה ועבודה על שליטה בכדור ומסירות 5 דק' שעה: _____	מלך המעגל		
	כל סוגי התופסות		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	עבודה על קליעות מציאות לקליעה מחסימות		
	קליעות אחרי פיק אנד רול		
תרגילי 1x1 / תירגול פיק אנד רול בזוגות ושלישות 20 דק' שעה: _____	כל סוגי הומול 1 כולל 1 מול 1 מגרש שלם		
	תירגול הפיק אנד רול הגנה והתקפה חצי מגרש ובמעבר		
יתרונות מספריים/ הגנת היחיד, קבוצתית 15 דק' שעה: _____	תרגילי יתרונות מספריים עם ניקוד בכל הצורות: קבוצה מול קבוצה		
הגנות לוחצות 15 דק' שעה: _____	דגשים+תירגולים של ההגנות הלוחצות בשלישות, רביעיות וחמישיות		
ביעיות וחמישיות 15 דק' שעה: _____	משחקונים שמדמים מצבי משחק		
	כאשר כל פעם מגוונים במשחקונים ונותנים דגשים על אספקטים שונים במשחק כגון:		
	ניקוד בונוס על רבאונדים, מתפרצות, עצירות בהגנה ועוד		
חמישיות 15-20 דק' שעה: _____	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בונוס על סלים מהירים		

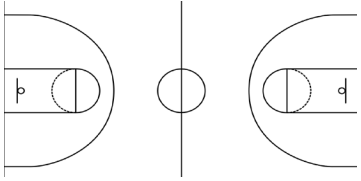
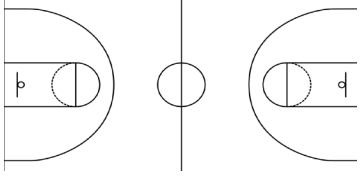
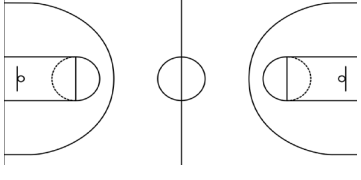
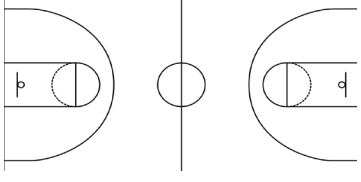
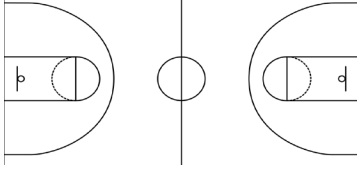
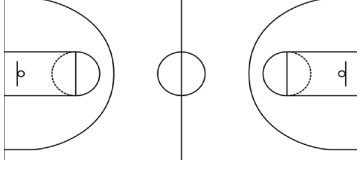
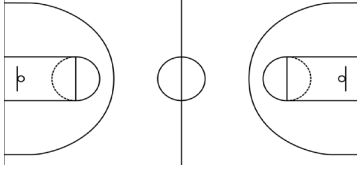
תבנית אימון 2020-21 | מרץ מאי | שלישי 3

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
משחקי חימום שמשלבים הנאה ועבודה על שליטה בכדור ומסירות 5 דק' שעה: _____	מלך המעגל		
	כל סוגי התופסות		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	עבודה על קליעות מציאות לקליעה מחסימות		
	קליעות אחרי פיק אנד רול		
תרגילי 1x1/ תירגול פיק אנד רול בזוגות ושלישות 20 דק' שעה: _____	כל סוגי הומול 1 כולל 1 מול 1 מגרש שלם		
	תירגול הפיק אנד רול הגנה והתקפה חצי מגרש ובמעבר		
יתרונות מספריים/ הגנת היחיד, קבוצתית 15 דק' שעה: _____	תרגילי יתרונות מספריים עם ניקוד בכל הצורות: קבוצה מול קבוצה		
הגנות לוחצות 15 דק' שעה: _____	דגשים+תירגולים של ההגנות הלוחצות בשלישות, רביעיות וחמישיות		
ביעיות וחמישיות 15 דק' שעה: _____	משחקונים שמדמים מצבי משחק		
	כאשר כל פעם מגוונים במשחקונים ונותנים דגשים על אספקטים שונים במשחק כגון:		
	ניקוד בונוס על רבאונדים, מתפרצות, עצירות בהגנה ועוד		
חמישיות 15-20 דק' שעה: _____	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בונוס על סלים מהירים		

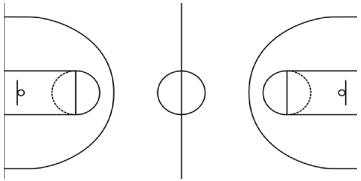
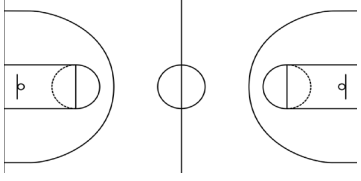
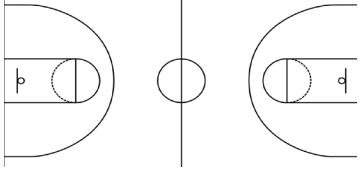
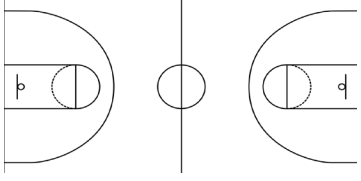
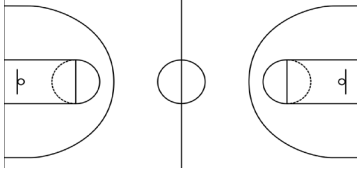
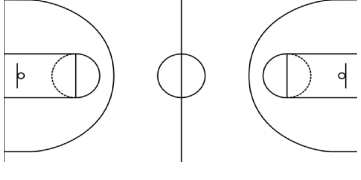
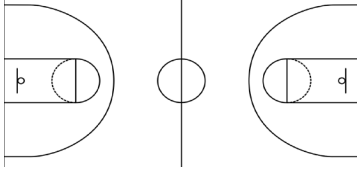
תבנית אימון 2020-21 | מרץ מאי | שלישי 3

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
משחקי חימום שמשלבים הנאה ועבודה על שליטה בכדור ומסירות 5 דק' שעה: _____	מלך המעגל		
	כל סוגי התופסות		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	עבודה על קליעות מציאות לקליעה מחסימות		
	קליעות אחרי פיק אנד רול		
תרגילי 1x1/ תירגול פיק אנד רול בזוגות ושלישות 20 דק' שעה: _____	כל סוגי הומול 1 כולל 1 מול 1 מגרש שלם		
	תירגול הפיק אנד רול הגנה והתקפה חצי מגרש ובמעבר		
יתרונות מספריים/ הגנת היחיד, קבוצתית 15 דק' שעה: _____	תרגילי יתרונות מספריים עם ניקוד בכל הצורות: קבוצה מול קבוצה		
הגנות לוחצות 15 דק' שעה: _____	דגשים+תירגולים של ההגנות הלוחצות בשלישות, רביעיות וחמישיות		
ביעיות וחמישיות 15 דק' שעה: _____	משחקונים שמדמים מצבי משחק		
	כאשר כל פעם מגוונים במשחקונים ונותנים דגשים על אספקטים שונים במשחק כגון:		
	ניקוד בונוס על רבאונדים, מתפרצות, עצירות בהגנה ועוד		
חמישיות 15-20 דק' שעה: _____	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בונוס על סלים מהירים		

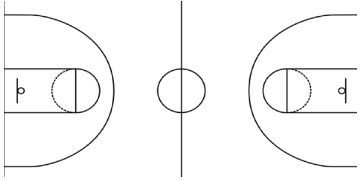
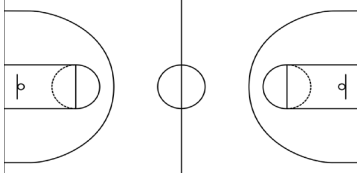
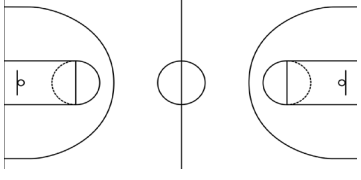
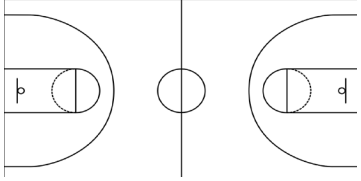
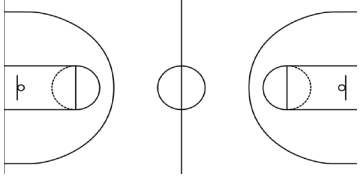
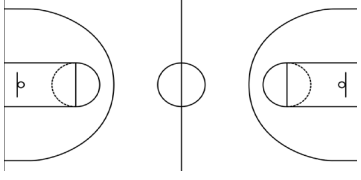
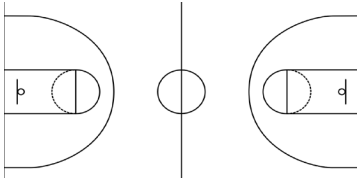
תבנית אימון 2020-21 | מרץ מאי | שלישי 3

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
משחקי חימום שמשלבים הנאה ועבודה על שליטה בכדור ומסירות 5 דק' שעה: _____	מלך המעגל		
	כל סוגי התופסות		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	עבודה על קליעות מציאות לקליעה מחסימות		
	קליעות אחרי פיק אנד רול		
תרגילי 1x1/ תירגול פיק אנד רול בזוגות ושלישות 20 דק' שעה: _____	כל סוגי הומול 1 כולל 1 מול 1 מגרש שלם		
	תירגול הפיק אנד רול הגנה והתקפה חצי מגרש ובמעבר		
יתרונות מספריים/ הגנת היחיד, קבוצתית 15 דק' שעה: _____	תרגילי יתרונות מספריים עם ניקוד בכל הצורות: קבוצה מול קבוצה		
הגנות לוחצות 15 דק' שעה: _____	דגשים+תירגולים של ההגנות הלוחצות בשלישות, רביעיות וחמישיות		
ביעיות וחמישיות 15 דק' שעה: _____	משחקונים שמדמים מצבי משחק		
	כאשר כל פעם מגוונים במשחקונים ונותנים דגשים על אספקטים שונים במשחק כגון:		
	ניקוד בונוס על רבאונדים, מתפרצות, עצירות בהגנה ועוד		
חמישיות 15-20 דק' שעה: _____	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בונוס על סלים מהירים		

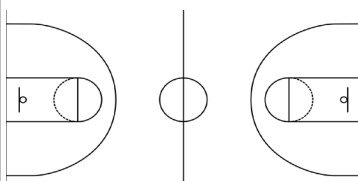
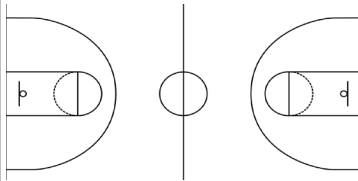
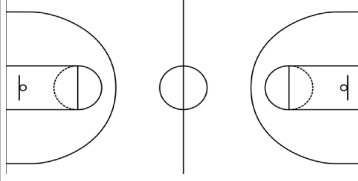
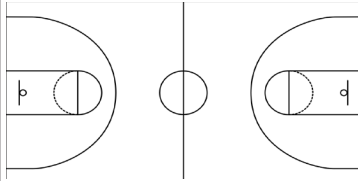
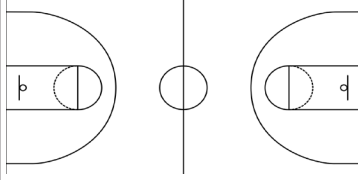
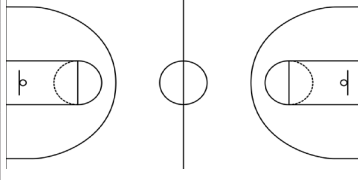
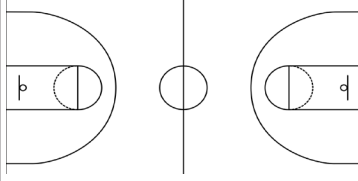
תבנית אימון 2020-21 | מרץ מאי | שלישי 3

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
משחקי חימום שמשלבים הנאה ועבודה על שליטה בכדור ומסירות 5 דק' שעה: _____	מלך המעגל		
	כל סוגי התופסות		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	עבודה על קליעות מציאות לקליעה מחסימות		
	קליעות אחרי פיק אנד רול		
תרגילי 1x1/ תירגול פיק אנד רול בזוגות ושלישות 20 דק' שעה: _____	כל סוגי הומול 1 כולל 1 מול 1 מגרש שלם		
	תירגול הפיק אנד רול הגנה והתקפה חצי מגרש ובמעבר		
יתרונות מספריים/ הגנת היחיד, קבוצתית 15 דק' שעה: _____	תרגילי יתרונות מספריים עם ניקוד בכל הצורות: קבוצה מול קבוצה		
הגנות לוחצות 15 דק' שעה: _____	דגשים+תירגולים של ההגנות הלוחצות בשלישות, רביעיות וחמישיות		
ביעיות וחמישיות 15 דק' שעה: _____	משחקונים שמדמים מצבי משחק		
	כאשר כל פעם מגוונים במשחקונים ונותנים דגשים על אספקטים שונים במשחק כגון:		
	ניקוד בונוס על רבאונדים, מתפרצות, עצירות בהגנה ועוד		
חמשיות 15-20 דק' שעה: _____	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בונוס על סלים מהירים		

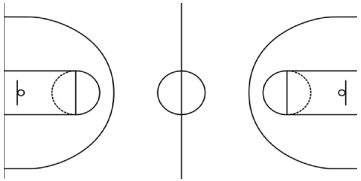
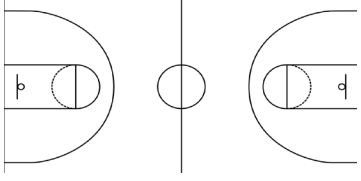
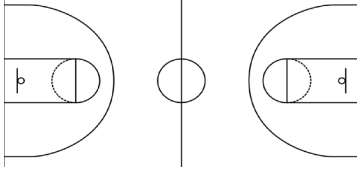
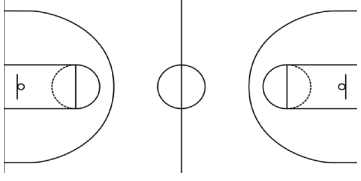
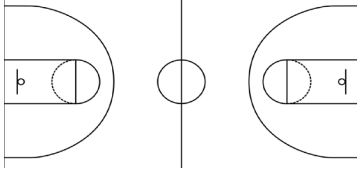
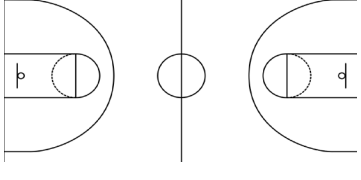
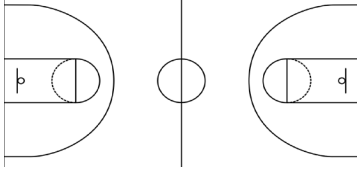
תבנית אימון 2020-21 | מרץ מאי | שלישי 3

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
משחקי חימום שמשלבים הנאה ועבודה על שליטה בכדור ומסירות 5 דק' שעה: _____	מלך המעגל		
	כל סוגי התופסות		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	עבודה על קליעות מציאות לקליעה מחסימות		
	קליעות אחרי פיק אנד רול		
תרגילי 1x1/ תירגול פיק אנד רול בזוגות ושלישות 20 דק' שעה: _____	כל סוגי הומול 1 כולל 1 מול 1 מגרש שלם		
	תירגול הפיק אנד רול הגנה והתקפה חצי מגרש ובמעבר		
יתרונות מספריים/ הגנת היחיד, קבוצתית 15 דק' שעה: _____	תרגילי יתרונות מספריים עם ניקוד בכל הצורות: קבוצה מול קבוצה		
הגנות לוחצות 15 דק' שעה: _____	דגשים+תירגולים של ההגנות הלוחצות בשלישות, רביעיות וחמישיות		
ביעיות וחמישיות 15 דק' שעה: _____	משחקונים שמדמים מצבי משחק		
	כאשר כל פעם מגוונים במשחקונים ונותנים דגשים על אספקטים שונים במשחק כגון:		
	ניקוד בונוס על רבאונדים, מתפרצות, עצירות בהגנה ועוד		
חמישיות 15-20 דק' שעה: _____	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בונוס על סלים מהירים		

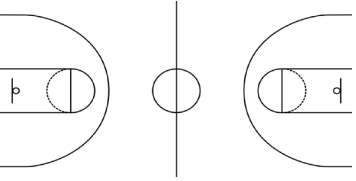
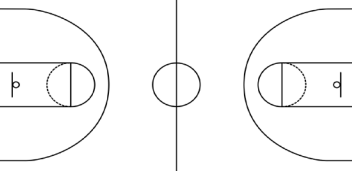
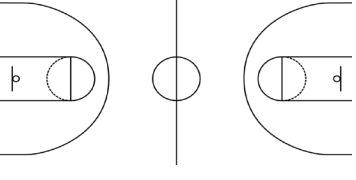
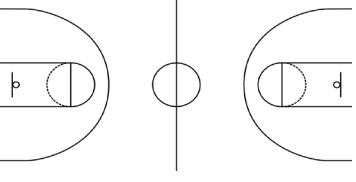
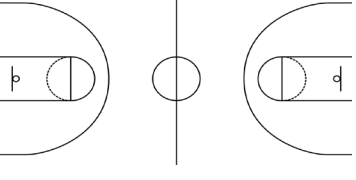
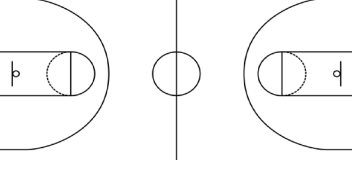
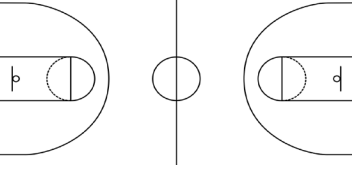
תבנית אימון 2020-21 | מרץ מאי | שלישי 3

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
משחקי חימום שמשלבים הנאה ועבודה על שליטה בכדור ומסירות 5 דק' שעה: _____	מלך המעגל		
	כל סוגי התופסות		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	עבודה על קליעות מציאות לקליעה מחסימות		
	קליעות אחרי פיק אנד רול		
תרגילי 1x1/ תירגול פיק אנד רול בזוגות ושלישות 20 דק' שעה: _____	כל סוגי הומול 1 כולל 1 מול 1 מגרש שלם		
	תירגול הפיק אנד רול הגנה והתקפה חצי מגרש ובמעבר		
יתרונות מספריים/ הגנת היחיד, קבוצתית 15 דק' שעה: _____	תרגילי יתרונות מספריים עם ניקוד בכל הצורות: קבוצה מול קבוצה		
הגנות לוחצות 15 דק' שעה: _____	דגשים+תירגולים של ההגנות הלוחצות בשלישות, רביעיות וחמישיות		
ביעיות וחמישיות 15 דק' שעה: _____	משחקונים שמדמים מצבי משחק		
	כאשר כל פעם מגוונים במשחקונים ונותנים דגשים על אספקטים שונים במשחק כגון:		
	ניקוד בונוס על רבאונדים, מתפרצות, עצירות בהגנה ועוד		
חמישיות 15-20 דק' שעה: _____	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בונוס על סלים מהירים		

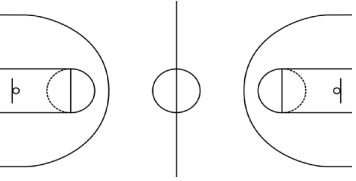
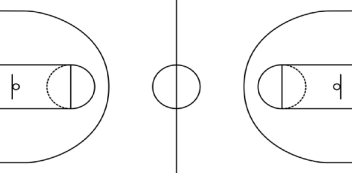
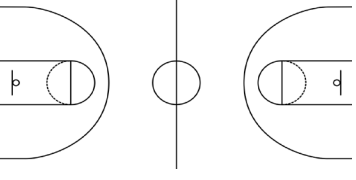
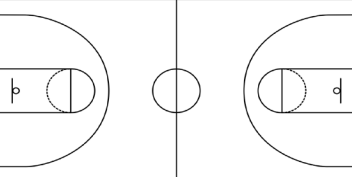
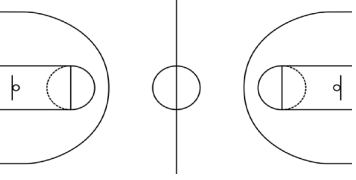
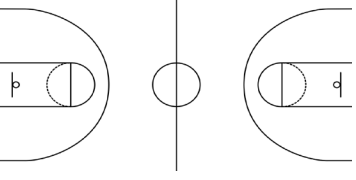
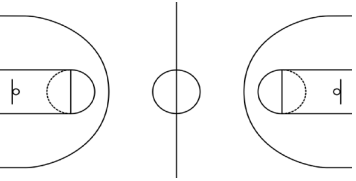
תבנית אימון 2020-21 | מרץ מאי | שלישי 3

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
משחקי חימום שמשלבים הנאה ועבודה על שליטה בכדור ומסירות 5 דק' שעה: _____	מלך המעגל		
	כל סוגי התופסות		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	עבודה על קליעות מציאות לקליעה מחסימות		
	קליעות אחרי פיק אנד רול		
תרגילי 1x1 / תירגול פיק אנד רול בזוגות ושלישות 20 דק' שעה: _____	כל סוגי הומול 1 כולל 1 מול 1 מגרש שלם		
	תירגול הפיק אנד רול הגנה והתקפה חצי מגרש ובמעבר		
יתרונות מספריים/ הגנת היחיד, קבוצתית 15 דק' שעה: _____	תרגילי יתרונות מספריים עם ניקוד בכל הצורות: קבוצה מול קבוצה		
הגנות לוחצות 15 דק' שעה: _____	דגשים+תירגולים של ההגנות הלוחצות בשלישיות, רביעיות וחמישיות		
ביעיות וחמישיות 15 דק' שעה: _____	משחקונים שמדמים מצבי משחק		
	כאשר כל פעם מגוונים במשחקונים ונותנים דגשים על אספקטים שונים במשחק כגון:		
	ניקוד בונוס על רבאונדים, מתפרצות, עצירות בהגנה ועוד		
חמישיות 15-20 דק' שעה: _____	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בונוס על סלים מהירים		

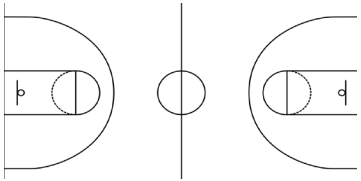
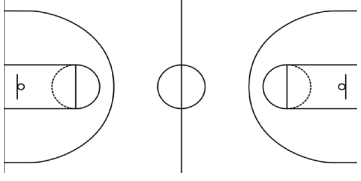
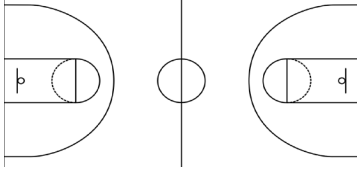
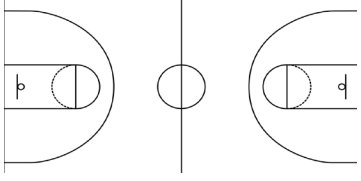
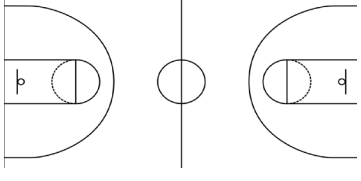
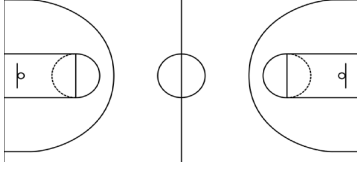
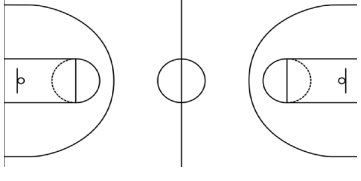
תבנית אימון 2020-21 | מרץ מאי | שלישי 3

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
משחקי חימום שמשלבים הנאה ועבודה על שליטה בכדור ומסירות 5 דק' שעה: _____	מלך המעגל		
	כל סוגי התופסות		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	עבודה על קליעות מציאות לקליעה מחסימות		
	קליעות אחרי פיק אנד רול		
תרגילי 1x1/ תירגול פיק אנד רול בזוגות ושלישות 20 דק' שעה: _____	כל סוגי הומול 1 כולל 1 מול 1 מגרש שלם		
	תירגול הפיק אנד רול הגנה והתקפה חצי מגרש ובמעבר		
יתרונות מספריים/ הגנת היחיד, קבוצתית 15 דק' שעה: _____	תרגילי יתרונות מספריים עם ניקוד בכל הצורות: קבוצה מול קבוצה		
הגנות לוחצות 15 דק' שעה: _____	דגשים+תירגולים של ההגנות הלוחצות בשלישות, רביעיות וחמישיות		
ביעיות וחמישיות 15 דק' שעה: _____	משחקונים שמדמים מצבי משחק		
	כאשר כל פעם מגוונים במשחקונים ונותנים דגשים על אספקטים שונים במשחק כגון:		
	ניקוד בונוס על רבאונדים, מתפרצות, עצירות בהגנה ועוד		
חמישיות 15-20 דק' שעה: _____	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בונוס על סלים מהירים		

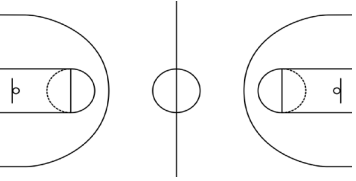
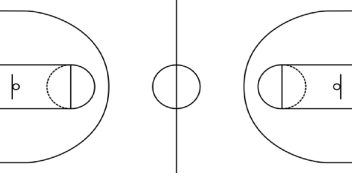
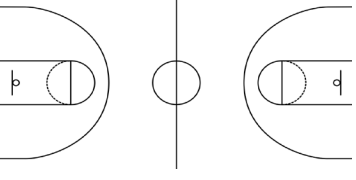
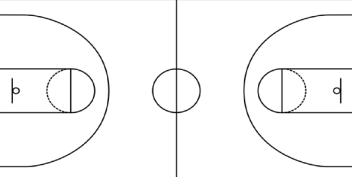
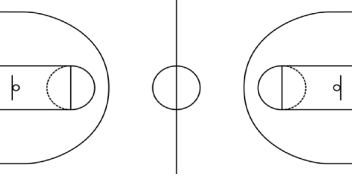
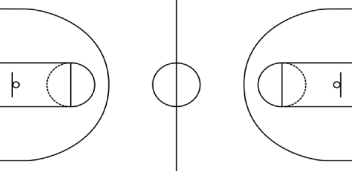
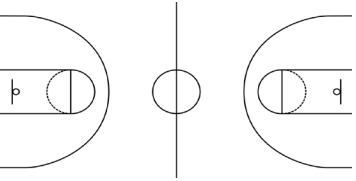
תבנית אימון 2020-21 | מרץ מאי | שלישי 3

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
משחקי חימום שמשלבים הנאה ועבודה על שליטה בכדור ומסירות 5 דק' שעה: _____	מלך המעגל		
	כל סוגי התופסות		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	עבודה על קליעות מציאות לקליעה מחסימות		
	קליעות אחרי פיק אנד רול		
תרגילי 1x1/ תירגול פיק אנד רול בזוגות ושלישות 20 דק' שעה: _____	כל סוגי הומול 1 כולל 1 מול 1 מגרש שלם		
	תירגול הפיק אנד רול הגנה והתקפה חצי מגרש ובמעבר		
יתרונות מספריים/ הגנת היחיד, קבוצתית 15 דק' שעה: _____	תרגילי יתרונות מספריים עם ניקוד בכל הצורות: קבוצה מול קבוצה		
הגנות לוחצות 15 דק' שעה: _____	דגשים+תירגולים של ההגנות הלוחצות בשלישות, רביעיות וחמישיות		
ביעיות וחמישיות 15 דק' שעה: _____	משחקונים שמדמים מצבי משחק		
	כאשר כל פעם מגוונים במשחקונים ונותנים דגשים על אספקטים שונים במשחק כגון:		
	ניקוד בונוס על רבאונדים, מתפרצות, עצירות בהגנה ועוד		
חמישיות 15-20 דק' שעה: _____	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בונוס על סלים מהירים		

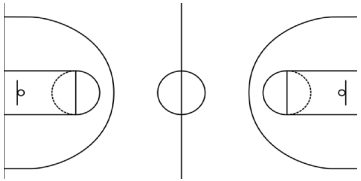
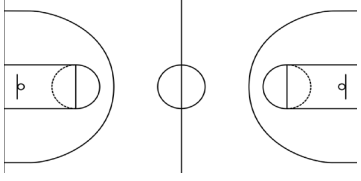
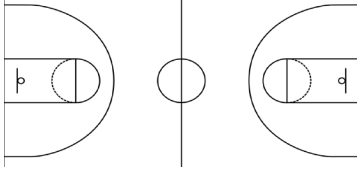
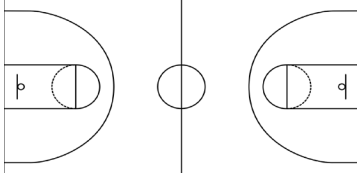
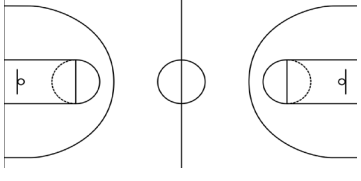
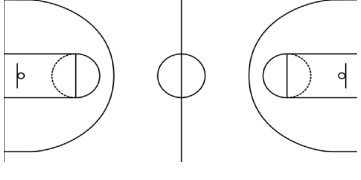
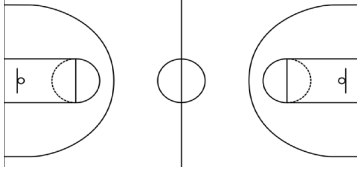
תבנית אימון 2020-21 | מרץ מאי | שלישי 3

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
משחקי חימום שמשלבים הנאה ועבודה על שליטה בכדור ומסירות 5 דק' שעה: _____	מלך המעגל		
	כל סוגי התופסות		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	עבודה על קליעות מציאות לקליעה מחסימות		
	קליעות אחרי פיק אנד רול		
תרגילי 1x1/ תירגול פיק אנד רול בזוגות ושלישות 20 דק' שעה: _____	כל סוגי הומול 1 כולל 1 מול 1 מגרש שלם		
	תירגול הפיק אנד רול הגנה והתקפה חצי מגרש ובמעבר		
יתרונות מספריים/ הגנת היחיד, קבוצתית 15 דק' שעה: _____	תרגילי יתרונות מספריים עם ניקוד בכל הצורות: קבוצה מול קבוצה		
הגנות לוחצות 15 דק' שעה: _____	דגשים+תירגולים של ההגנות הלוחצות בשלישות, רביעיות וחמישיות		
ביעיות וחמישיות 15 דק' שעה: _____	משחקונים שמדמים מצבי משחק		
	כאשר כל פעם מגוונים במשחקונים ונותנים דגשים על אספקטים שונים במשחק כגון:		
	ניקוד בונוס על רבאונדים, מתפרצות, עצירות בהגנה ועוד		
חמישיות 15-20 דק' שעה: _____	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בונוס על סלים מהירים		

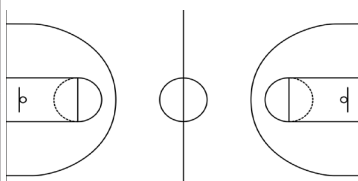
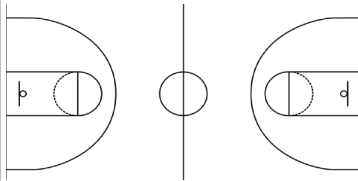
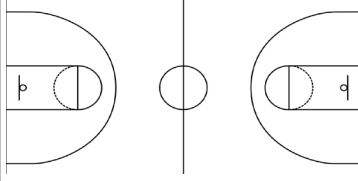
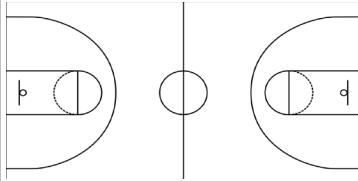
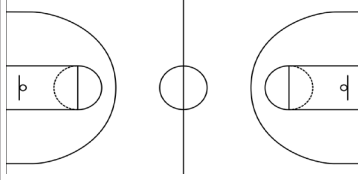
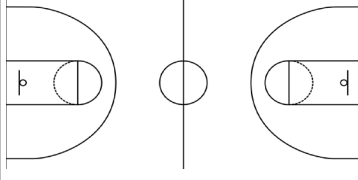
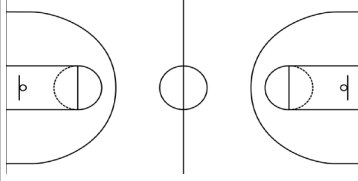
תבנית אימון 2020-21 | מרץ מאי | שלישי 3

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
משחקי חימום שמשלבים הנאה ועבודה על שליטה בכדור ומסירות 5 דק' שעה: _____	מלך המעגל		
	כל סוגי התופסות		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	עבודה על קליעות מציאות לקליעה מחסימות		
	קליעות אחרי פיק אנד רול		
תרגילי 1x1/ תירגול פיק אנד רול בזוגות ושלישות 20 דק' שעה: _____	כל סוגי הומול 1 כולל 1 מול 1 מגרש שלם		
	תירגול הפיק אנד רול הגנה והתקפה חצי מגרש ובמעבר		
יתרונות מספריים/ הגנת היחיד, קבוצתית 15 דק' שעה: _____	תרגילי יתרונות מספריים עם ניקוד בכל הצורות: קבוצה מול קבוצה		
הגנות לוחצות 15 דק' שעה: _____	דגשים+תירגולים של ההגנות הלוחצות בשלישות, רביעיות וחמישיות		
ביעיות וחמישיות 15 דק' שעה: _____	משחקונים שמדמים מצבי משחק		
	כאשר כל פעם מגוונים במשחקונים ונותנים דגשים על אספקטים שונים במשחק כגון:		
	ניקוד בונוס על רבאונדים, מתפרצות, עצירות בהגנה ועוד		
חמישיות 15-20 דק' שעה: _____	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בונוס על סלים מהירים		

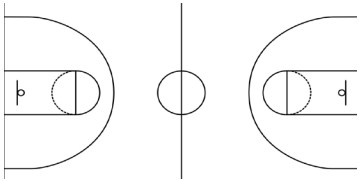
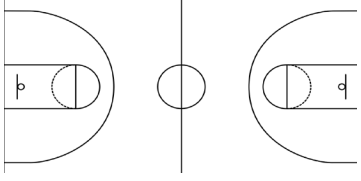
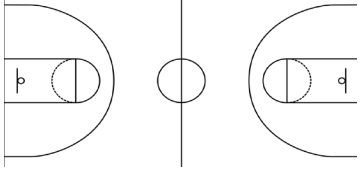
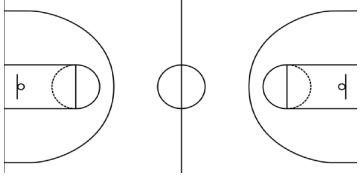
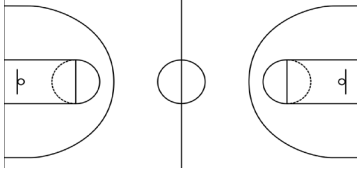
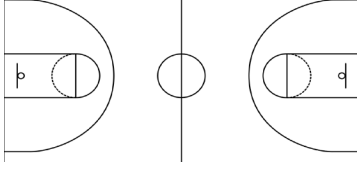
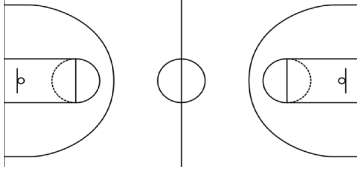
תבנית אימון 2020-21 | מרץ מאי | שלישי 3

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
משחקי חימום שמשלבים הנאה ועבודה על שליטה בכדור ומסירות 5 דק' שעה: _____	מלך המעגל		
	כל סוגי התופסות		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	עבודה על קליעות מציאות לקליעה מחסימות		
	קליעות אחרי פיק אנד רול		
תרגילי 1x1/ תירגול פיק אנד רול בזוגות ושלישות 20 דק' שעה: _____	כל סוגי הומול 1 כולל 1 מול 1 מגרש שלם		
	תירגול הפיק אנד רול הגנה והתקפה חצי מגרש ובמעבר		
יתרונות מספריים/ הגנת היחיד, קבוצתית 15 דק' שעה: _____	תרגילי יתרונות מספריים עם ניקוד בכל הצורות: קבוצה מול קבוצה		
הגנות לוחצות 15 דק' שעה: _____	דגשים+תירגולים של ההגנות הלוחצות בשלישות, רביעיות וחמישיות		
ביעיות וחמישיות 15 דק' שעה: _____	משחקונים שמדמים מצבי משחק		
	כאשר כל פעם מגוונים במשחקונים ונותנים דגשים על אספקטים שונים במשחק כגון:		
	ניקוד בונוס על רבאונדים, מתפרצות, עצירות בהגנה ועוד		
חמישיות 15-20 דק' שעה: _____	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בונוס על סלים מהירים		

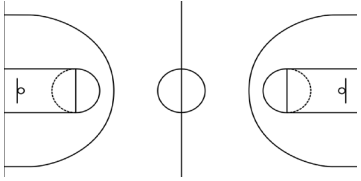
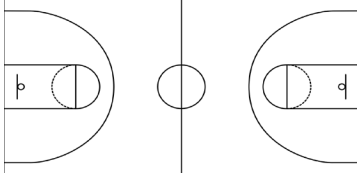
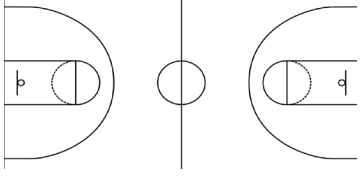
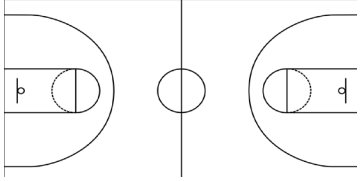
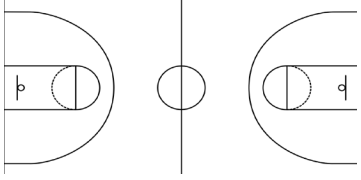
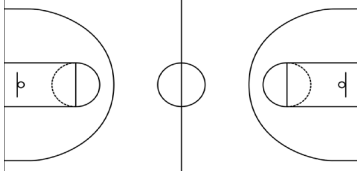
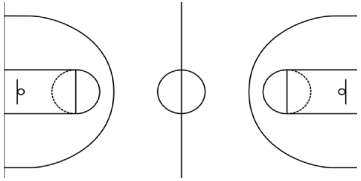
תבנית אימון 2020-21 | מרץ מאי | שלישי 3

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
משחקי חימום שמשלבים הנאה ועבודה על שליטה בכדור ומסירות 5 דק' שעה: _____	מלך המעגל		
	כל סוגי התופסות		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	עבודה על קליעות מציאות לקליעה מחסימות		
	קליעות אחרי פיק אנד רול		
תרגילי 1x1/ תירגול פיק אנד רול בזוגות ושלישות 20 דק' שעה: _____	כל סוגי הומול 1 כולל 1 מול 1 מגרש שלם		
	תירגול הפיק אנד רול הגנה והתקפה חצי מגרש ובמעבר		
יתרונות מספריים/ הגנת היחיד, קבוצתית 15 דק' שעה: _____	תרגילי יתרונות מספריים עם ניקוד בכל הצורות: קבוצה מול קבוצה		
הגנות לוחצות 15 דק' שעה: _____	דגשים+תירגולים של ההגנות הלוחצות בשלישות, רביעיות וחמישיות		
ביעיות וחמישיות 15 דק' שעה: _____	משחקונים שמדמים מצבי משחק		
	כאשר כל פעם מגוונים במשחקונים ונותנים דגשים על אספקטים שונים במשחק כגון:		
	ניקוד בונוס על רבאונדים, מתפרצות, עצירות בהגנה ועוד		
חמישיות 15-20 דק' שעה: _____	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בונוס על סלים מהירים		

תבנית אימון 2020-21 | מרץ מאי | שלישי 3

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק			
נושא	דוגמא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
משחקי חימום שמשלבים הנאה ועבודה על שליטה בכדור ומסירות 5 דק' שעה: _____	מלך המעגל		
	כל סוגי התופסות		
קליעות בצורות שונות/ מסירות 8 דק' שעה: _____	עבודה על קליעות מציאות לקליעה מחסימות		
	קליעות אחרי פיק אנד רול		
תרגילי 1x1/ תירגול פיק אנד רול בזוגות ושלישות 20 דק' שעה: _____	כל סוגי הומול 1 כולל 1 מול 1 מגרש שלם		
	תירגול הפיק אנד רול הגנה והתקפה חצי מגרש ובמעבר		
יתרונות מספריים/ הגנת היחיד, קבוצתית 15 דק' שעה: _____	תרגילי יתרונות מספריים עם ניקוד בכל הצורות: קבוצה מול קבוצה		
הגנות לוחצות 15 דק' שעה: _____	דגשים+תירגולים של ההגנות הלוחצות בשלישות, רביעיות וחמישיות		
ביעיות וחמישיות 15 דק' שעה: _____	משחקונים שמדמים מצבי משחק		
	כאשר כל פעם מגוונים במשחקונים ונותנים דגשים על אספקטים שונים במשחק כגון:		
	ניקוד בונוס על רבאונדים, מתפרצות, עצירות בהגנה ועוד		
חמישיות 15-20 דק' שעה: _____	משחקים שונים של חמישיות עם ניקוד בונוס על סלים מהירים		

תוכנית עבודה אישית

להגיע לפני האימון (כמובן במקומות בהם הילדים אינם תלויים בהסעה) ולבצע סטים כחלק מההכנה לאימון | שבכל אימון הילדים יעבדו באופן עצמאי על יסודות בסיסיים במשחק (לאחר שלמדו את הטכניקה עם תחילת האימונים) | אותם סטים יכולים לשמש אותם גם כעבודה בבית.

הסטים:

- שליטה וטיפול בכדור
- מסירות
- סיומות
- אתלטיקה
- חיזוקים
- שמיניות
- שמיניות 4 כדרורים כל שמינייה רגליים במקום
- כדרור לישיבה/שכיבה

דינאמי:

- הכדרור מבט למעלה (דגש יד חלשה)
- בין הרגליים
- מאחורי הגב
- קדמי + בין הרגליים/ מאחורי הגב
- מאחורי הגב יד אחת
- בין הרגליים יד אחת
- V קידמי החלפת יד / V קידמי מאחורי הגב
- כדרור הגנתי החלפת ידיים

סט מסירות:

- מסירות בזוגות או אל הקיר. בוחרים כמות מסירות שרוצים להגיע אליה בכל תרגיל.
- הקפדה על דיוק במסירה.
- אפשר להתקדם למסירות אחרי כדרור וכשבן הזוג נע.
- מסירות חזה
- מסירות צידיות
- מסירות עיליות
- מסירות יד אחת מכדרור (עם ובלי הרצפה)

סט סיומות:

- בהתאם למה שנלמד עד כה בוחרים מספר חזרות שכל שחקן מבצע כחלק מהסט. מוסיפים ומשנים את הסט בהתאם לסיומות לאחר שנלמדו.

- צעד וחצי
- צעד וחצי מעבר טבעת
- 2 רגליים הצלבה
- חצי צעד
- סבסוב (מהאמצע החוצה ומהקו לאמצע)
- יגוסלבי
- ראנר/פלואטר
- צ'רביאק
- רוורס לייאפ

שליטה בכדור:

- בוחרים 3-5 תרגילים לפי רמת הילדים שמחליטים על כמות חזרות. כמובן שאלו רק דוגמאות ואתם יכולים ליצור מגוון תרגילי שליטה וטיפול בכדור. רמת הקושי יכולה לעלות ע"י שינוי התרגילים, אך לא פחות חשוב ע"י הרמת הראש ותרגול מהיר של אותם תרגילים.

סטטי:

- V צידי
- V קדמי
- בין הרגליים במקום
- מאחורי הגב במקום

תוכנית עבודה אישית

שליטה בכדור: (כל תרגיל יבוצע כשני מגרשים יש לשים דגש על מבט לפנים ולא על הכדור)

1. כדור V סטטי 50 חזרות (כדור רחב מבט קדימה)
2. כדור V יד אחת סטטי בצד הגוף, קדימה ואחורה 30- חזרות יד חזקה ו 50 יד חלשה.
3. כדור מעמידה לישיבה ואז לשכיבה - 5 פעמים יד חזקה ו 5 פעמים יד חלשה.
4. כדור בישיבה מסביב לגוף – 10 סיבובים
5. שמיניות סטטי שתי ידיים . 20 חזרות
6. סטטי מאחורי הגב כדור 20 v חזרות
7. ריצה קלה יד אחת מעבירה כדור מאחורי גב ללא החלפת ידיים כל יד שני מגרשים (הכדור עובר לפני הגוף)

סיומות: (יש לעבוד עד הגעה ל-6 קליעות רצופות בכל תרגיל)

1. **צעד וחצי ימין** מתחילים בפינת העונשין הימנית, כדור אחד בלבד ביד ימין וצעד וחצי הגשה.
- צעד וחצי שמאל** מתחילים בפינת העונשין הימנית, כדור אחד בלבד ביד שמאל וצעד וחצי הגשה.
2. **צעד וחצי מעבר טבעת מימין לשמאל** מתחילים בפינת העונשין הימנית, מסירה עצמית ותלישה לסל, כדור אחד בלבד (2 מי שלא יכול) וצעד וחצי מעבר טבעת הגשה.
- צעד וחצי מעבר טבעת משמאל לימין** מתחילים בפינת העונשין השמאלית, מסירה עצמית ותלישה לסל, כדור אחד בלבד (2 מי שלא יכול) וצעד וחצי מעבר טבעת הגשה.

דגשים לצעד וחצי הגשה:

- יציאה ברגל הנגדית מהיד המכדררת
- כדור בצד הגוף רחוק מהמגן
- שימוש בקרש
- יצירת מגע עם המגן בעזרת הכתף הרחוקה מהכדור.
- סיומת יד מסיימת נמצאת מתחת לכדור ושיחורור הכדור מעל הראש לאחר ניתור לשיא הגובה.
- 3. **כניסת כוח 2 רגליים:** התחלה על מרפק ימין קו שלוש מימין לימין כניסת כוח שתי רגליים, יש לעבוד משני הצדדים.

דגשים כניסת כוח 2 רגליים:

- כתף מובילה את התנועה
- בסיום התנועה מיקום הכדור ליד הכיס והכתפיים מקבילות לקרש
- ניתור לשיא הגובה והסיומת ביד הרחוקה מהמגן.

הטעיות: (יש לעבוד עד הגעה ל-6 קליעות רצופות בכל תרגיל)

1. **שינוי כיוון קדמי:** התחלה פינת העונשין ימין הטעייה מימין לשמאל מעבר טבעת סיומת צעד וחצי ביד שמאל (כדור מגיע מכיס שמאל)
2. **שינוי כיוון קדמי משמאל לימין** מעבר טבעת סיומת צעד וחצי ביד ימין (כדור מגיע מכיס ימין).

דגשים לשינוי כיוון קדמי קרוס:

- פתיחת הגוף כדור בצד הגוף
- העברת הכדור מיד ליד באופן מהיר
- העברת הכדור באלכסון אחורה
- כדור קרוב לגוף ורחוק מהמגן
- העברת הכדור בהתאם ליד המגן גבוה, נמוך מתחת או מעל ליד.
- 3. **הטעיית כתף inside out :** התחלה על מרפק ימין קו שלוש מימין לימין כניסת כח שתי רגליים. יש לעבוד משני הצדדים.

דגשים הטעיית כתף:

- פרק כף היד עושה את התנועה פנימה והחוצה
- הכדור נמצא עד גובה המותן
- הכדור זז עד קו הברך הנגדית או הפופיק.
- הטעייה עם הגוף באלכסון
- החזרת הכדור לצד היציאה ויציאה חזקה
- בזמן ההתקדמות היד הנגדית מגוננת על הכדור מהמגן.

* התוכנית יש לעבוד כפעמיים בשבוע כחצי שעה .

תוכנית עבודה אישית

קליעה: (המטרה בתרגיל זה להגיע)

1. עבודה מול קיר יד לפניים מתוחה 45 מעלות עבודה רק עם פרק היד כדור קרוב לכף היד שלוש אצבעות מוסבבות את הכדור כ-50 חזרות כל יד
2. יד אחת מאחורי גב מטר קדימה מקו העונשין 5 עמדות סביב הבקבוק המטרה קליעה חלקה (ימין ושמאל) 5 קליעות רצופות
3. יד אחת מאחורי גב קליעה של סיומת עם קרש 5 קליעות רצופות
4. מוסיפים יד תמוכת קליעה קרובה מטר קדימה מהבקבוק 5 עמדות רצופות 5 קליעות רצופות

דגשים

- גוף לכיוון הסל רגליים כתפיים. רגליים רוחב מותניים חצי רגל לפני הרגל השניה
- אחיזת הכדור ב T
- תנועת הצלפה של כף היד בסיום הזריקה ("זנב הלווייתן")
- קשת הטבעת גדולה מהכדור והכדור צריך להכנס מעליה
- סיומת של כף היד מתוחה לפני עד נגיעת הכדור ברצפה
- אחיזה כדור שהאגודל מעל לגבה
- ראיית הסל דרך החלון שיוצרות הידיים

* התוכנית יש לעבוד כפעמיים בשבוע כחצי שעה .

שליטה בכדור: (כל תרגיל יבוצע כשני מגרשים יש לשים דגש על מבט לפניים ולא על הכדור)

1. בין הרגליים נגיעה בחזה ובראש שני מגרשים
2. בין הרגליים לאחור
3. בין הרגליים סטטי במקום (מספריים) 20 חזרות
4. שמיניות סטטי יד אחת ושתי ידיים . 20 חזרות
5. הליכת "ברווז" כדור v מאחורי הגב
6. סטטי מאחורי הגב כדור 20 v חזרות
7. ריצה קלה יד אחת מעבירה כדור מאחורי גב ללא החלפת ידיים כל יד שני מגרשים (הכדור עובר לפני הגוף)

הטעיות: (יש לעבוד עד הגעה ל-6 קליעות רצופות בכל תרגיל)

1. **שינוי כיוון קדמי:** התחלה פינת העונשין ימין הטעייה מימין לשמאל מעבר טבעת סיומת צעד וחצי ביד שמאל (כדור מגיע מכיס שמאל)
2. **שינוי כיוון קדמי** משמאל לימין **מעבר טבעת** סיומת צעד וחצי ביד ימין (כדור מגיע מכיס ימין)

דגשים לשינוי כיוון קדמי קרוס:

- פתיחת הגוף כדור בצד הגוף
- העברת הכדור מיד ליד באופן מהיר
- העברת הכדור באלכסון אחורה
- כדור קרוב לגוף ורחוק מהמגן
- העברת הכדור בהתאם ליד המגן גבוה, נמוך מתחת או מעל ליד.

3. **הטעיית כתף inside out:** התחלה על מרפק ימין קו שלוש מימין לימין כניסת כח שתי רגליים. יש לעבוד משני הצדדים.

דגשים הטעיית כתף:

- פרק כף היד עושה את התנועה פנימה והחוצה
- הכדור נמצא עד גובה המותן
- הכדור זז עד קו הברך הנגדית או הפופיק.
- הטעייה עם הגוף באלכסון
- החזרת הכדור לצד היציאה ויציאה חזקה
- בזמן ההתקדמות היד הנגדית מגוננת על הכדור מהמגן .

תוכנית עבודה אישית

קליעה: (המטרה בתרגיל זה להגיע)

1. עבודה מול קיר יד לפניים מתוחה 45 מעלות עבודה רק עם פרק היד כדור קרוב לכף היד שלוש אצבעות מוסבבות את הכדור כ-50 חזרות כל יד
2. יד אחת מאחורי גב מטר קדימה מקו העונשין 5 עמדות סביב הבקבוק המטרה קליעה חלקה (ימין ושמאל) 5 קליעות רצופות
3. יד אחת מאחורי גב קליעה של סיומת עם קרש 5 קליעות רצופות
4. מוסיפים יד תמוכת קליעה קרובה מטר קדימה מהבקבוק 5 עמדות רצופות 5 קליעות רצופות.

דגשים

- גוף לכיוון הסל רגליים כתפיים. רגליים רוחב מותניים חצי רגל לפני הרגל השניה
- אחיזת הכדור ב T
- תנועת הצלפה של כף היד בסיום הזריקה ("זנב הלווייתן")
- קשת הטבעת גדולה מהכדור והכדור צריך להכנס מעליה
- סיומת של כף היד מתוחה לפני עד נגיעת הכדור ברצפה
- אחיזה כדור שהאגודל מעל לגבה
- ראיית הסל דרך החלון שיוצרות הידיים

*** התוכנית יש לעבוד כפעמיים בשבוע כחצי שעה .**

שליטה בכדור: (כל תרגיל יבוצע כשני מגרשים יש לשים דגש על מבט לפניים ולא על הכדור)

1. בין הרגליים נגיעה בחזה ובראש שני מגרשים
2. בין הרגליים לאחור
3. בין הרגליים סטטי במקום (מספריים) 20 חזרות
4. שמיניות סטטי יד אחת ושתי ידיים . 20 חזרות
5. הליכת "ברווז" כדרור v מאחורי הגב
6. סטטי מאחורי הגב כדרור 20 v חזרות
7. ריצה קלה יד אחת מעבירה כדור מאחורי גב ללא החלפת ידיים כל יד שני מגרשים (הכדור עובר לפני הגוף)

הטעיות: (יש לעבוד עד הגעה ל-6 קליעות רצופות בכל תרגיל)

1. **בין הרגליים מימין לשמאל:** כדרור בימין מהחצי לאמצע קו העונשין, הטעיית הכדור בין הרגליים +כדרור אחד בלבד קדימה וצעד וחצי הגשה
2. **בין הרגליים משמאל לימין** כדרור בשמאל מהחצי לאמצע קו העונשין, מעבר הכדור בין הרגליים +כדרור אחד בלבד קדימה וצעד וחצי הגשה

דגשים להטעיית בין הרגליים:

- הגעה במהירות איטית/בינונית ואחרי ההטעיה יציאה מהירה.
- מעבר הכדור חד ויציאה ביד הנכונה כאשר הגוף תמיד נמצא בין המגן לכדור "שומר על הכדור"
- לצאת מההטעיה נמוך ומהר כאשר הכתפיים מובילות קדימה.
- היד שלא מכדררת שומרת על הכדור "הורדת כנף".
- 3. **הטעיית השהייה ימין:** כדרור בימין מהחצי לכיוון מרפק ימין בקשת השלוש מבצעים השהייה ביד ימין לשמאל ותוקפים את הסל לצעד וחצי מעבר טבעת מימין לשמאל.
- 4. **הטעיית השהייה שמאל:** כדרור בשמאל מהחצי לכיוון מרפק שמאל בקשת השלוש מבצעים השהייה ביד שמאל לימין קרוס ותוקפים את הסל לצעד וחצי מעבר טבעת משמאל לימין.

דגשים הטעיית השהייה:

- הגעה במהירות איטית/בינונית בעיקר במגרש פתוח
- פתיחה של החזה והגוף גבוה כדור מתרחק מהגוף
- יציאה מהירה ביותר נמוכה מתחת לגובה המגן
- בזמן ההתקדמות היד הנגדית מגוננת על הכדור מהמגן.

תוכנית עבודה אישית

קליעה: (המטרה בתרגיל זה להגיע)

1. זריקה עצמית לקו עונשין מצב סטטי של הרגליים גאמפ סטופ
2. זריקה עצמית לקו עונשין הגעה מהצד והתייצבות מול הסל
3. כדור מהיר לתוך הבקבוק נסיגה לאחור מחוץ לבקבוק וקליעה **ימין ושמאל**

דגשים

- גוף לכיוון הסל רגליים כתפיים. רגליים רוחב מותניים חצי רגל לפני הרגל השניה
- אחיזת הכדור ב T
- תנועת הצלפה של כף היד בסיום הזריקה ("זנב הלווייתן")
- קשת הטבעת גדולה מהכדור והכדור צריך להכנס מעליה
- סיומת של כף היד מתוחה לפני עד נגיעת הכדור ברצפה
- אחיזה כדור שהאגודל מעל לגבה
- ראיית הסל דרך החלון שיוצרות הידיים
- סל בין רגליים

מחלקת כדורסל

הפועל יוקנעם/בית ספר לכדורסל "צעד וחצי"

שליטה בכדור שני כדורים: (כל תרגיל יבוצע כשני מגרשים יש לשים דגש על מבט לפנים ולא על הכדור)

1. כדור הלך חזור שני כדורים יחד
2. כדור הלך חזור שני כדורים לסרוגין
3. כדור סטטי אחד בצד אחד בין רגליים בסיבובים
4. כדור בישיבה כל קו כדורעף 10 כדורים בכל קו
5. כדור בריצה לאחור
6. כל שלושה כדורים החלפה בין הכדורים בכדור v
7. כדור כל קו כדורעף החלפת הכדורים אחד לפנים אחד מאחורי הגב

הטעיות משולבות: (יש לעבוד עד הגעה ל-6 קליעות רצופות בכל תרגיל)

1. **אינסייד אווט וקרוס אובר:** התחלה על קו בסיס 4 שינויים לאורך המגרש וסיומת בסל חופשית
2. **אינסייד אווט ובין הרגליים:** התחלה על קו בסיס 4 שינויים לאורך המגרש וסיומת בסל חופשית

דגשים לאינסייד אווט וקרוס:

- העברת הכדור עד קו הפופיק והחוצה מלאה
- בריחה לכיוון ההטעיה הראשונה חזקה עצירה סטטית וקרוס מהיר.
- כניסה ויציאה מההטעיה נמוכה
- העברת הקרוס חד מהיר בקו ישר
- הורדת כנף המגן

דגשים לאינסייד אווט ובין הרגליים:

- העברת הכדור עד קו הפופיק והחוצה מלאה כולל כתפיים לכיוון ההטעיה
- בריחה לכיוון ההטעיה הראשונה חזקה עצירה סטטית וקרוס מהיר בין הרגליים להיות במצב סטטי
- כניסה ויציאה מההטעיה נמוכה
- העברת הקרוס חד מהיר בקו ישר
- הורדת כנף המגן ויציאה שרגל הנגדית שומת על הכדור

דו"ח שלישי אישי לפי שחקן ילדים ב', נערים ונוער

למלא בטבלה את רמת השחקן בכל נושא בדירוג של בין רמה 1-10, רמה 10 היא הגבוהה ביותר

[illegible]

דו"ח שלישי אישי לפי שחקן ילדים ב', נערים ונוער

למלא בטבלה את רמת השחקן בכל נושא בדירוג של בין רמה 1-10, רמה 10 היא הגבוהה ביותר

[illegible]

למלא בטבלה את רמת השחקן בכל נושא בדירוג של בין רמה 1-10, רמה 10 היא הגבוהה ביותר

[illegible]



בית ספר לכדורסל "צעד וחצי" מפעיל את מחלקת הכדורסל של העיר יוקנעם. השנה לקחו חלק בפעילות כ-400 שחקנים ושחקניות מגילאי 4 ועד בוגרים. בשנה זו ננסה להטמיע את ערכי הספורט הקבוצתי בדגש על שיפור היכולות האישיות ויסודות המשחק.

ביה"ס שם דגש רב על הצד החינוכי של המשחק והקניית ערכים חשובים כגון: משמעת | בטחון עצמי | הרגלי עבודה נכונים | שיתוף פעולה סובלנות | "הדרך חשובה מהתוצאה" | אהבת המשחק

האימונים כוללים מגוון רב של תחומים ומיועדים לבנים ולבנות ללא ניסיון קודם בכדורסל וגם לכאלו שמשחקים היום בקבוצות השונות.

ביה"ס לכדורסל "צעד וחצי" מתמחה באימון ילדים/ות החל מגיל 4 ועד גיל +18.

גילאי הקבוצות:

- מחלקת טרומסל: גילאי 4-6
- מחלקת בית ספר: כיתות א'-ו'
- חוגי נשים חובבניות: גילאי +18
- מחלקת נוער תחרותית גילאי ה' - יב'
- מחלקת בוגרים/נשים וגברים



עגידה גרף/ספורט!

לפרטים נוספים: יובל 052-8346-429 | מייל: yuvalr81@gmail.com
שרון 050-8818665 | מזכירת בית הספר: יהודית 052-8346636