



סניף צענדלין



תוכנית עבודה שנתית - קט סל ילדים

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 ושעתית

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 לפנים (כלפי הקרקע).
	3. שכיבות צמיחה - כפיפה ופשיטת מרפקים, הפניית הגוף הצידה והרמת יד ישרה הצידה (המשך ליד השנייה)	2x10		גוף מקביל לקרקע. מבט לפנים (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 ש"	4-3 חזרות		
ג. גב עליון	1. שכיבת אפיים - ידיים למעלה, הרמת ידיים והרחקתן לאחר עד מעל הישבן וחזרה (ללא הורדת הידיים).	3-2x20		מצח צמוד לקרקע וסנטר לכיוון בית החזה. נשימה חופשית.
	2. תלייה על מתח - הצמדת השכמות ושהייה של 4-5 ש".	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.	15-10x4-3		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.	2x20-30 ש"		נשימה חופשית. מבט לכיוון הידיים.
	3. שכיבת אמה על הצד (יד שנייה צמודה לגוף) - הרמת האגן ושהייה.	2x10-15 ש"		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 לפנים. 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.	2x10-20		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.

עבודה נעימה
אביחי

מנהלים מקצועיים: יובל רחמן ושרון אברהמי

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 Taylor et al 1990 Prentice 1985 Sheeock ו Sapega et al 1981). ואולם המתיחות הסטטיות אינן מכינות את 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

יסודות כלליים:

עמידת מוצא :

- מבט אל הסל

- אחיזת הכדור יד חזקה מאחורי הכדור, יד תומכת.

- גב ישר

- כיפוף ברגליים

- יציבות ואלסטיות

- רגל ציר:

- שימוש ברגל אחת

- דגש על שימוש למטרה להיחלץ מלחץ, כהטעיה.

הגנה:

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

מסירות:

מתי משתמשים בכל מסירה. מסירות לכיוון התנועה של השחקן אליו מוסרים.

מסירת חזה:

- בעיקר במגרש הפתוח

- 2 הידיים דוחפות את הכדור מכיתות גדולות יד חזקה על הכדור

- סיום המסירה עם האצבעות

- דיוק ועוצמה

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

הטעיות:

- 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)

- יוצרים 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).

כניסות:

- שימוש בלוח שאפשר
- סיומת בניתור גבוה
- יציבות (לא ליפול)

צעד וחצי:

- שמירה על הכדור רחוק מהמגן (בכיס האחורי/ באזור הפרטי)
- ניתור למעלה (ולא נופל קדימה מהתנופה)
- שימוש בלוח

צעד וחצי מעבר טבעת:

- מגיעים לדוגמה מהצד הימני של המגרש וחודרים שמאלה
- עוברים את קו הטבעת ומשתמשים בלוח

כניסת 2 רגליים:

- כתפיים מקבילות ללוח
- כתף מובילה את התנועה
- הצלבה ברגליים עם תפיסת הכדור
- סיום גבוה ויציב אל הלוח

חצי צעד

- כניסה נאמר ביד ימין, רגל ימין ראשונה ומנתר רגל שמאל עולה
- להפחית את המגן
- רגש ביד המסיימת

סבסוב:

- כדרור משמעותי לפני היציאה לסבסוב
- איסוף הכדור עם היד המכדררת
- הרגל השנייה "סוגרת" כך שאחרי הסבסוב הסיומת מ 2 רגליים

- יציבות (לא ליפול מהתנופה)

- התמצאות לאן הגעתי בסוף הסבסוב כדי לייצר סל

- הסבסוב "על" המגן

יגוסלבי

- צעד אחד ישר והשני בזיג זג
- למרות השינוי להיות יציב ולהתמצא לאן הגעתי (במקרה הצורך להחליף ידיים לקראת הסיומת)
- אפשר גם ללמד בהקשר הזה צעד ראשון קטן צעד שני גדול כך קל יותר לבצע את הזיג זג.

תנועה ללא כדור

- דגש על כך שרוב המשחק מתנהל כשהכדור לא ביד שלי וחשוב שאדע איך ליצור לעצמי מצב בוא אקבל אותו היכן שאני רוצה.

השתחררות לקבלת כדור:

- יצירת מגע עם המגן
- שימוש בשינוי מהירות - יציאה מהירה לקבלת הכדור.

חודש	שליטה בכדור	הטעיות	מסירות	סיומות	תנועה ללא כדור	הגנה	1x1	3x3	יתרון מספרי	4x5/4x5	כושר	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 לפנים. 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.

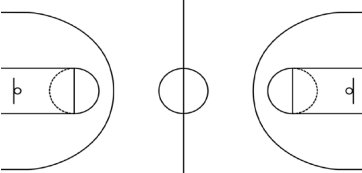
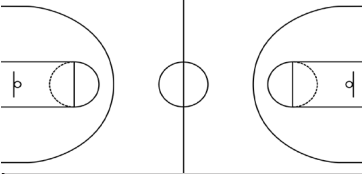
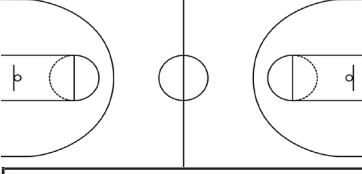
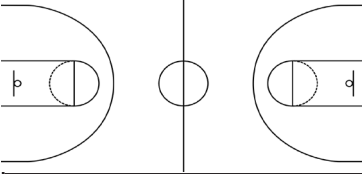
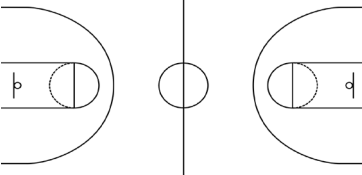
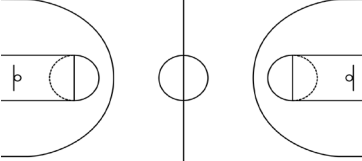
שחרור בסוף אימון

- 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 _____

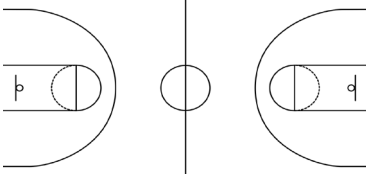
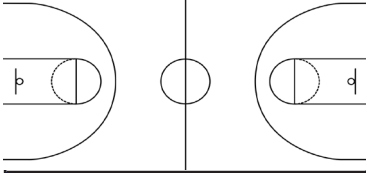
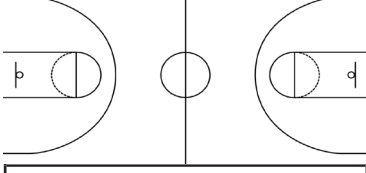
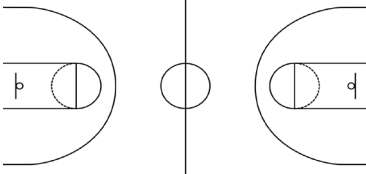
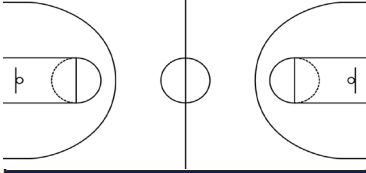
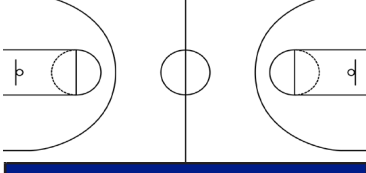
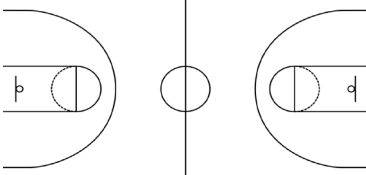
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'			ספטמבר - נובמבר	
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום	
משחק ללא כידור	חימום: תנועה/משיקון 5 דקות שעה:			
קרש רצפה				
מלך הקשת				
חימום אקטיבי ללא כדור				
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום	
מסירות שני שליש, צידיות, תנאי משחק	שליטה בכדור			
שליטה בכדור: שני כדורים, קווים, זוגות	טכניקת המסירות			
קאורדינציה עם כדור	8 דקות			
	שעה:			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון		התחלה - סיום
הטעיות: קליעה, שינוי כיוון קדמי, כתף	סיומות			
סיומות: צעד וחצי, הגשה, מעבר טבעת,	הטעיות			
כניסת כוח	קליעות (ז-ח)			
קליעות-סטטי שלושת המצבים	20 דקות			
	שעה:			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון		התחלה - סיום
קצב משחק: יתרון מתקיף	ביצוע במצבי משחק			
יתרון מגן	15 דקות			
1x1	שעה:			
2x2				
הגנה: פסיבית ואקטיבית עבודת רגליים, לחץ				
דוגמא	נושא	תרגיל אימון		התחלה - סיום
קרוסלה	משחק מהיר/מעבר			
2x0	15 דקות			
3x0	שעה:			
יתרון מספרי				
דוגמא	נושא	תרגיל אימון		התחלה - סיום
v קאט - b-d	תנועת התקפה			
חצי מגרש/מגרש שלם	15 דקות			
חדירה והוצאה	שעה:			
3x0				
4x0				
דוגמא	נושא	תרגיל אימון		התחלה - סיום
הגבלות: זמן מעבר חצי	משחק מסיים			
תנועה ללא כדור	15-20 דקות			
מבנה התקפה קבוע	שעה:			
מספר כדורים/תקיפת הטבעת				
שמירה יד מהכדור מהחצי				

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

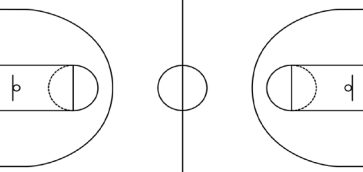
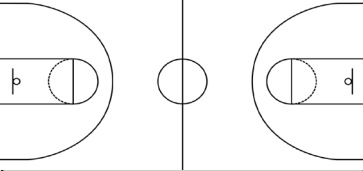
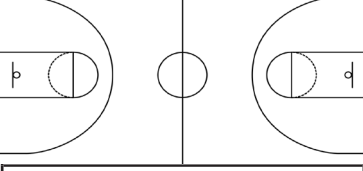
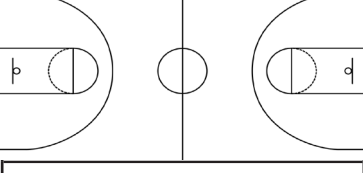
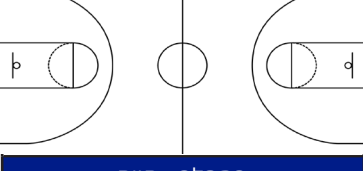
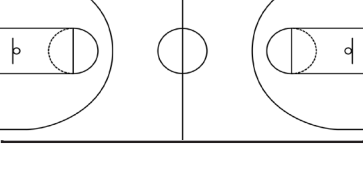
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

ספטמבר - נובמבר			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
משחק ללא כידור	חימום: תנועה/משיקון		
קרש רצפה	5 דקות		
מלך הקשת	שעה:		
חימום אקטיבי ללא כדור			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
מסירות שני שליש, צידיות, תנאי משחק	שליטה בכדור		
שליטה בכדור: שני כדורים, קווים, זוגות	טכניקת המסירות		
קאורדינציה עם כדור	8 דקות		
	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הטעיות: קליעה, שינוי כיוון קדמי, כתף	סיומות		
סיומות: צעד וחצי, הגשה, מעבר טבעת,	הטעיות		
כניסת כוח	קליעות (ז-ח)		
קליעות-סטטי שלושת המצבים	20 דקות		
	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קצב משחק: יתרון מתקיף	ביצוע במצבי משחק		
יתרון מגן	15 דקות		
1x1	שעה:		
2x2			
הגנה: פסיבית ואקטיבית עבודת רגליים, לחץ			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קרוסלה	משחק מהיר/מעבר		
2x0	15 דקות		
3x0	שעה:		
יתרון מספרי			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
v קאט - b-d	תנועת התקפה		
חצי מגרש/מגרש שלם	15 דקות		
חדירה והוצאה	שעה:		
3x0			
4x0			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הגבלות: זמן מעבר חצי	משחק מסיים		
תנועה ללא כדור	15-20 דקות		
מבנה התקפה קבוע	שעה:		
מספר כדרורים/תקיפת הטבעת			
שמירה יד מהכדור מהחצי			

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

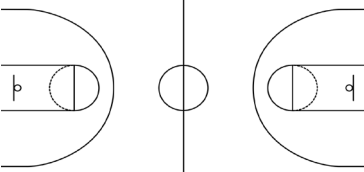
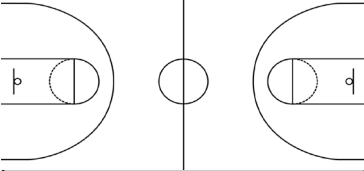
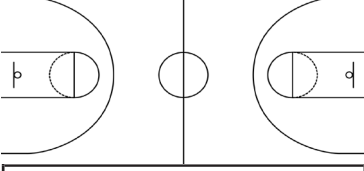
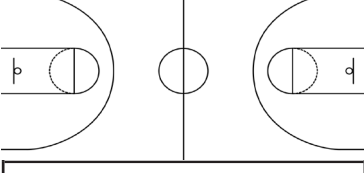
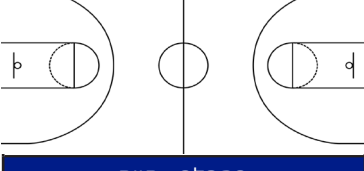
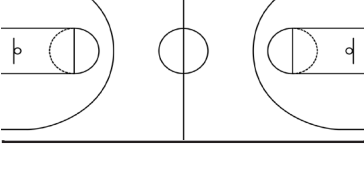
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

ספטמבר - נובמבר			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
משחק ללא כידור	חימום: תנועה/משיקון 5 דקות שעה: 		
קרש רצפה			
מלך הקשת			
חימום אקטיבי ללא כדור			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
מסירות שני שליש, צידיות, תנאי משחק	שליטה בכדור		
שליטה בכדור: שני כדורים, קווים, זוגות	טכניקת המסירות		
קאורדינציה עם כדור	8 דקות		
	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הטעיות: קליעה, שינוי כיוון קדמי, כתף	סיומות		
סיומות: צעד וחצי, הגשה, מעבר טבעת,	הטעיות		
כניסת כוח	קליעות (ז-ח)		
קליעות-סטטי שלושת המצבים	20 דקות		
	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קצב משחק: יתרון מתקיף	ביצוע במצבי משחק		
יתרון מגן	15 דקות		
1x1	שעה:		
2x2			
הגנה: פסיבית ואקטיבית עבודת רגליים, לחץ			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קרוסלה	משחק מהיר/מעבר		
2x0	15 דקות		
3x0	שעה:		
יתרון מספרי			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
v קאט - b-d	תנועת התקפה		
חצי מגרש/מגרש שלם	15 דקות		
חדירה והוצאה	שעה:		
3x0			
4x0			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הגבלות: זמן מעבר חצי	משחק מסיים		
תנועה ללא כדור	15-20 דקות		
מבנה התקפה קבוע	שעה:		
מספר כדורים/תקיפת הטבעת			
שמירה יד מהכדור מהחצי			

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

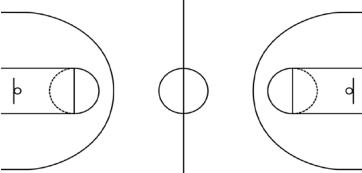
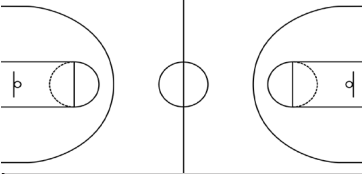
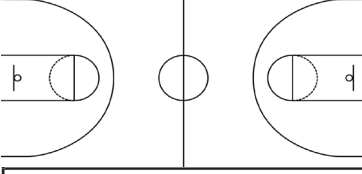
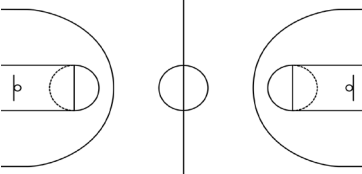
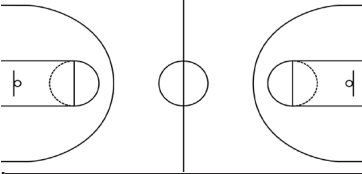
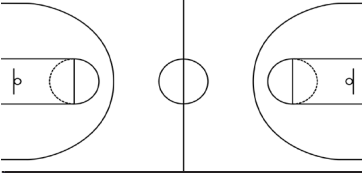
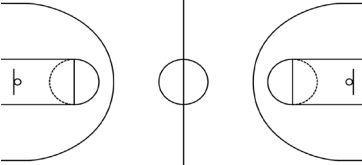
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

ספטמבר - נובמבר			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
משחק ללא כידור	חימום: תנועה/משיקון 5 דקות שעה: 		
קרש רצפה			
מלך הקשת			
חימום אקטיבי ללא כדור			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
מסירות שני שליש, צידיות, תנאי משחק	שליטה בכדור		
שליטה בכדור: שני כדורים, קווים, זוגות	טכניקת המסירות		
קאורדינציה עם כדור	8 דקות		
	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הטעיות: קליעה, שינוי כיוון קדמי, כתף	סיומות		
סיומות: צעד וחצי, הגשה, מעבר טבעת,	הטעיות		
כניסת כוח	קליעות (ז-ח)		
קליעות-סטטי שלושת המצבים	20 דקות		
	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קצב משחק: יתרון מתקיף	ביצוע במצבי משחק		
יתרון מגן	15 דקות		
1x1	שעה:		
2x2			
הגנה: פסיבית ואקטיבית עבודת רגליים, לחץ			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קרוסלה	משחק מהיר/מעבר		
2x0	15 דקות		
3x0	שעה:		
יתרון מספרי			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
v קאט - b-d	תנועת התקפה		
חצי מגרש/מגרש שלם	15 דקות		
חדירה והוצאה	שעה:		
3x0			
4x0			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הגבלות: זמן מעבר חצי	משחק מסיים		
תנועה ללא כדור	15-20 דקות		
מבנה התקפה קבוע	שעה:		
מספר כדורים/תקיפת הטבעת			
שמירה יד מהכדור מהחצי			

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

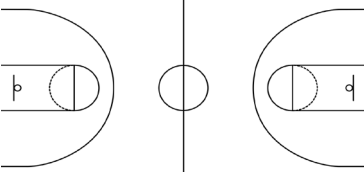
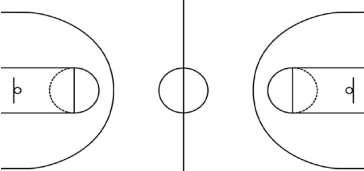
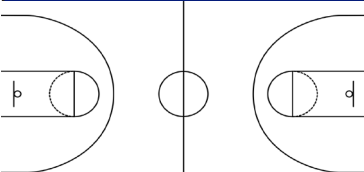
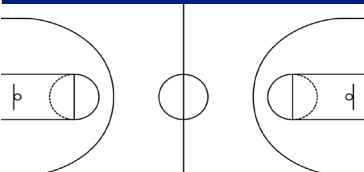
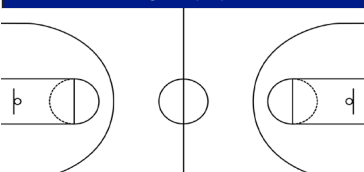
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'			ספטמבר - נובמבר	
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			חימום: תנועה/משיקון	משחק ללא כידור
			5 דקות	קרש רצפה
			שעה:	מלך הקשת
				חימום אקטיבי ללא כדור
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			שליטה בכדור	מסירות שני שליש, צידיות, תנאי משחק
			טכניקת המסירות	שליטה בכדור: שני כדורים, קווים, זוגות
			8 דקות	קאורדינציה עם כדור
			שעה:	
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			סיומות	הטעיות: קליעה, שינוי כיוון קדמי, כתף
			הטעיות	סיומות: צעד וחצי, הגשה, מעבר טבעת,
			קליעות (ז-ח)	כניסת כוח
			20 דקות	קליעות-סטטי שלושת המצבים
			שעה:	
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			ביצוע במצבי משחק	קצב משחק: יתרון מתקיף
			15 דקות	יתרון מגן
			שעה:	1x1
				2x2
				הגנה: פסיבית ואקטיבית עבודת רגליים, לחץ
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			משחק מהיר/מעבר	קרוסלה
			15 דקות	2x0
			שעה:	3x0
				יתרון מספרי
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			תנועת התקפה	v קאט - b-d
			15 דקות	חצי מגרש/מגרש שלם
			שעה:	חדירה והוצאה
				3x0
				4x0
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			משחק מסיים	הגבלות: זמן מעבר חצי
			15-20 דקות	תנועה ללא כדור
			שעה:	מבנה התקפה קבוע
				מספר כדורים/תקיפת הטבעת
				שמירה יד מהכדור מהחצי

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

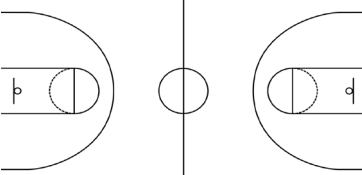
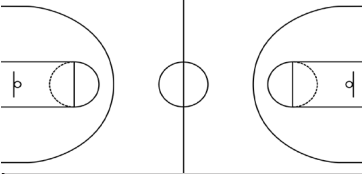
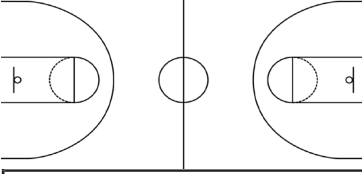
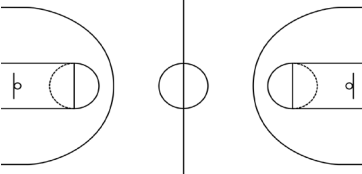
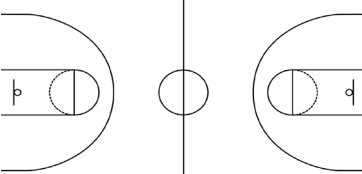
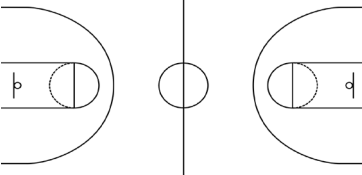
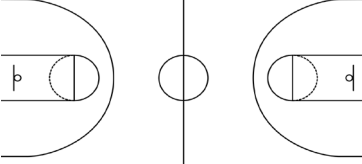
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

ספטמבר - נובמבר			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
משחק ללא כידור	חימום: תנועה/משיקון 5 דקות שעה: 		
קרש רצפה			
מלך הקשת			
חימום אקטיבי ללא כדור			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
מסירות שני שליש, צידיות, תנאי משחק	שליטה בכדור		
שליטה בכדור: שני כדורים, קווים, זוגות	טכניקת המסירות		
קאורדינציה עם כדור	8 דקות		
	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הטעיות: קליעה, שינוי כיוון קדמי, כתף	סיומות		
סיומות: צעד וחצי, הגשה, מעבר טבעת,	הטעיות		
כניסת כוח	קליעות (ז-ח)		
קליעות-סטטי שלושת המצבים	20 דקות		
	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קצב משחק: יתרון מתקיף	ביצוע במצבי משחק		
יתרון מגן	15 דקות		
1x1	שעה:		
2x2			
הגנה: פסיבית ואקטיבית עבודת רגליים, לחץ			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קרוסלה	משחק מהיר/מעבר		
2x0	15 דקות		
3x0	שעה:		
יתרון מספרי			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
v קאט - b-d	תנועת התקפה		
חצי מגרש/מגרש שלם	15 דקות		
חדירה והוצאה	שעה:		
3x0			
4x0			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הגבלות: זמן מעבר חצי	משחק מסיים		
תנועה ללא כדור	15-20 דקות		
מבנה התקפה קבוע	שעה:		
מספר כדרורים/תקיפת הטבעת			
שמירה יד מהכדור מהחצי			

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

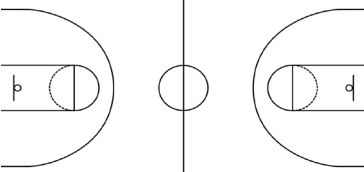
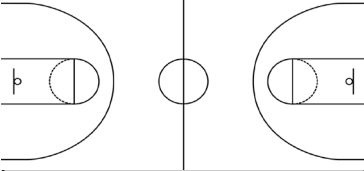
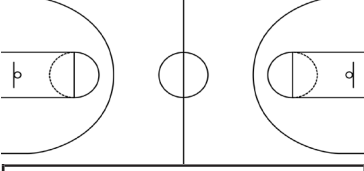
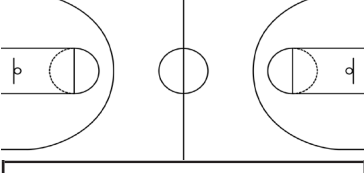
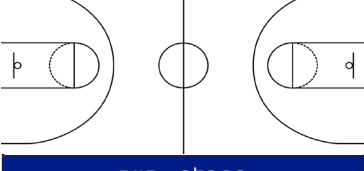
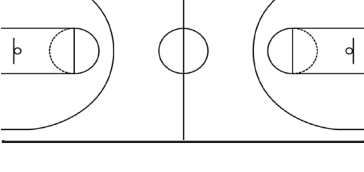
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'			ספטמבר - נובמבר	
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום	
משחק ללא כידור	חימום: תנועה/משיקון			
קרש רצפה	5 דקות			
מלך הקשת	שעה:			
חימום אקטיבי ללא כדור				
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום	
מסירות שני שליש, צידיות, תנאי משחק	שליטה בכדור			
שליטה בכדור: שני כדורים, קווים, זוגות	טכניקת המסירות			
קאורדינציה עם כדור	8 דקות			
	שעה:			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום	
הטעיות: קליעה, שינוי כיוון קדמי, כתף	סיומות			
סיומות: צעד וחצי, הגשה, מעבר טבעת,	הטעיות			
כניסת כוח	קליעות (ז-ח)			
קליעות-סטטי שלושת המצבים	20 דקות			
	שעה:			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום	
קצב משחק: יתרון מתקיף	ביצוע במצבי משחק			
יתרון מגן	15 דקות			
1x1	שעה:			
2x2				
הגנה: פסיבית ואקטיבית עבודת רגליים, לחץ				
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום	
קרוסלה	משחק מהיר/מעבר			
2x0	15 דקות			
3x0	שעה:			
יתרון מספרי				
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום	
v קאט - b-d	תנועת התקפה			
חצי מגרש/מגרש שלם	15 דקות			
חדירה והוצאה	שעה:			
3x0				
4x0				
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום	
הגבלות: זמן מעבר חצי	משחק מסיים			
תנועה ללא כדור	15-20 דקות			
מבנה התקפה קבוע	שעה:			
מספר כדורים/תקיפת הטבעת				
שמירה יד מהכדור מהחצי				

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

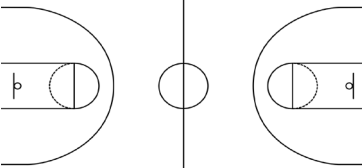
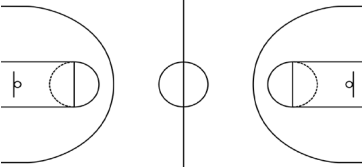
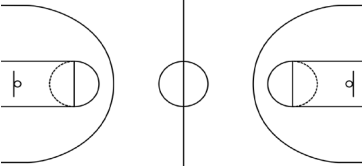
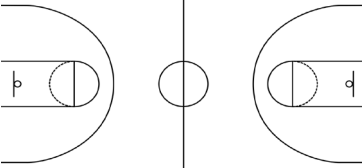
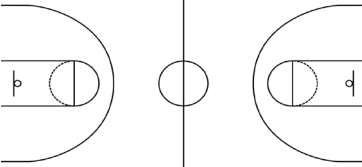
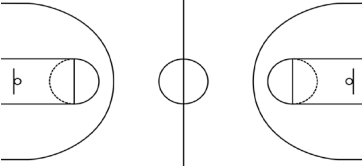
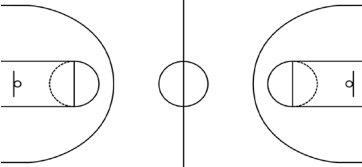
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

ספטמבר - נובמבר			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
משחק ללא כידור	חימום: תנועה/משיקון		
קרש רצפה	5 דקות		
מלך הקשת	שעה:		
חימום אקטיבי ללא כדור			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
מסירות שני שליש, צידיות, תנאי משחק	שליטה בכדור		
שליטה בכדור: שני כדורים, קווים, זוגות	טכניקת המסירות		
קאורדינציה עם כדור	8 דקות		
	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הטעיות: קליעה, שינוי כיוון קדמי, כתף	סיומות		
סיומות: צעד וחצי, הגשה, מעבר טבעת,	הטעיות		
כניסת כוח	קליעות (ז-ח)		
קליעות-סטטי שלושת המצבים	20 דקות		
	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קצב משחק: יתרון מתקיף	ביצוע במצבי משחק		
יתרון מגן	15 דקות		
1x1	שעה:		
2x2			
הגנה: פסיבית ואקטיבית עבודת רגליים, לחץ			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קרוסלה	משחק מהיר/מעבר		
2x0	15 דקות		
3x0	שעה:		
יתרון מספרי			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
v קאט - b-d	תנועת התקפה		
חצי מגרש/מגרש שלם	15 דקות		
חדירה והוצאה	שעה:		
3x0			
4x0			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הגבלות: זמן מעבר חצי	משחק מסיים		
תנועה ללא כדור	15-20 דקות		
מבנה התקפה קבוע	שעה:		
מספר כדרורים/תקיפת הטבעת			
שמירה יד מהכדור מהחצי			

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

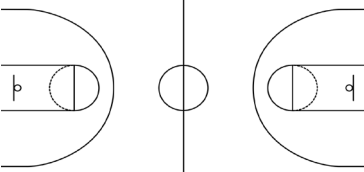
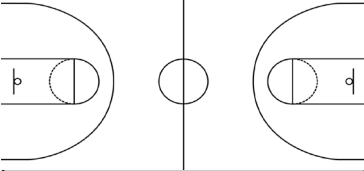
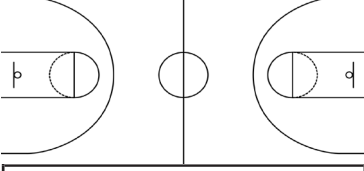
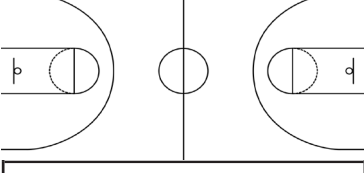
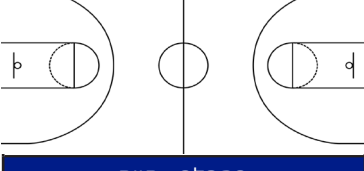
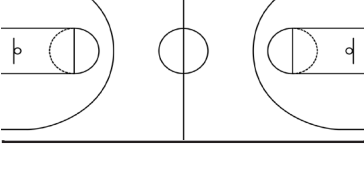
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'			ספטמבר - נובמבר	
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום	
משחק ללא כידור	חימום: תנועה/משיקון 5 דקות שעה:			
קרש רצפה				
מלך הקשת				
חימום אקטיבי ללא כדור				
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום	
מסירות שני שליש, צידיות, תנאי משחק	שליטה בכדור			
שליטה בכדור: שני כדורים, קווים, זוגות	טכניקת המסירות			
קאורדינציה עם כדור	8 דקות			
	שעה:			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום	
הטעיות: קליעה, שינוי כיוון קדמי, כתף	סיומות			
סיומות: צעד וחצי, הגשה, מעבר טבעת,	הטעיות			
כניסת כוח	קליעות (ז-ח)			
קליעות-סטטי שלושת המצבים	20 דקות			
	שעה:			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום	
קצב משחק: יתרון מתקיף	ביצוע במצבי משחק			
יתרון מגן	15 דקות			
1x1	שעה:			
2x2				
הגנה: פסיבית ואקטיבית עבודת רגליים, לחץ				
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום	
קרוסלה	משחק מהיר/מעבר			
2x0	15 דקות			
3x0	שעה:			
יתרון מספרי				
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום	
v קאט - b-d	תנועת התקפה			
חצי מגרש/מגרש שלם	15 דקות			
חדירה והוצאה	שעה:			
3x0				
4x0				
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום	
הגבלות: זמן מעבר חצי	משחק מסיים			
תנועה ללא כדור	15-20 דקות			
מבנה התקפה קבוע	שעה:			
מספר כדורים/תקיפת הטבעת				
שמירה יד מהכדור מהחצי				

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

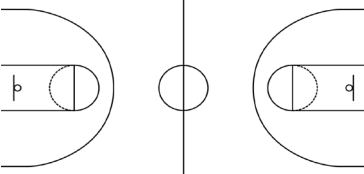
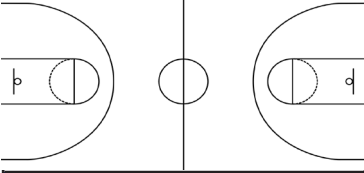
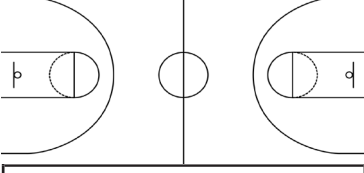
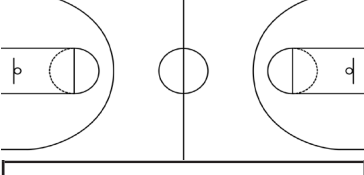
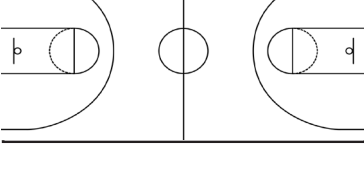
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

ספטמבר - נובמבר			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
משחק ללא כידור	חימום: תנועה/משיקון		
קרש רצפה	5 דקות		
מלך הקשת	שעה:		
חימום אקטיבי ללא כדור			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
מסירות שני שליש, צידיות, תנאי משחק	שליטה בכדור		
שליטה בכדור: שני כדורים, קווים, זוגות	טכניקת המסירות		
קאורדינציה עם כדור	8 דקות		
	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הטעיות: קליעה, שינוי כיוון קדמי, כתף	סיומות		
סיומות: צעד וחצי, הגשה, מעבר טבעת,	הטעיות		
כניסת כוח	קליעות (ז-ח)		
קליעות-סטטי שלושת המצבים	20 דקות		
	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קצב משחק: יתרון מתקיף	ביצוע במצבי משחק		
יתרון מגן	15 דקות		
1x1	שעה:		
2x2			
הגנה: פסיבית ואקטיבית עבודת רגליים, לחץ			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קרוסלה	משחק מהיר/מעבר		
2x0	15 דקות		
3x0	שעה:		
יתרון מספרי			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
v קאט - b-d	תנועת התקפה		
חצי מגרש/מגרש שלם	15 דקות		
חדירה והוצאה	שעה:		
3x0			
4x0			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הגבלות: זמן מעבר חצי	משחק מסיים		
תנועה ללא כדור	15-20 דקות		
מבנה התקפה קבוע	שעה:		
מספר כדורים/תקיפת הטבעת			
שמירה יד מהכדור מהחצי			

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

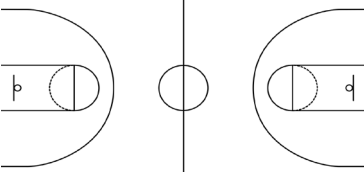
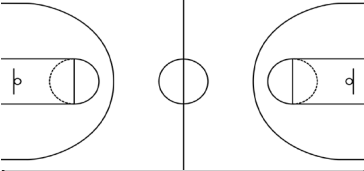
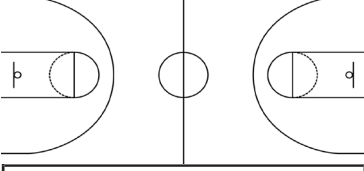
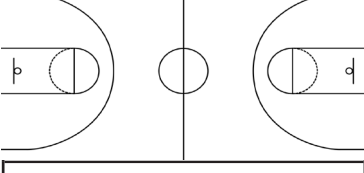
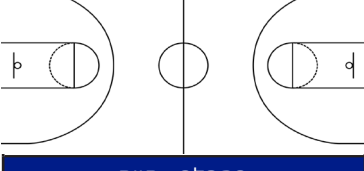
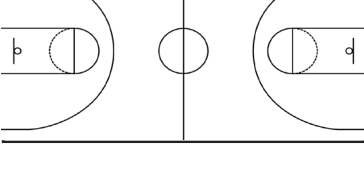
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

ספטמבר - נובמבר			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
משחק ללא כידור	חימום: תנועה/משיקון		
קרש רצפה	5 דקות		
מלך הקשת	שעה:		
חימום אקטיבי ללא כדור			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
מסירות שני שליש, צידיות, תנאי משחק	שליטה בכדור		
שליטה בכדור: שני כדורים, קווים, זוגות	טכניקת המסירות		
קאורדינציה עם כדור	8 דקות		
	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הטעיות: קליעה, שינוי כיוון קדמי, כתף	סיומות		
סיומות: צעד וחצי, הגשה, מעבר טבעת,	הטעיות		
כניסת כוח	קליעות (ז-ח)		
קליעות-סטטי שלושת המצבים	20 דקות		
	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קצב משחק: יתרון מתקיף	ביצוע במצבי משחק		
יתרון מגן	15 דקות		
1x1	שעה:		
2x2			
הגנה: פסיבית ואקטיבית עבודת רגליים, לחץ			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קרוסלה	משחק מהיר/מעבר		
2x0	15 דקות		
3x0	שעה:		
יתרון מספרי			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
v קאט - b-d	תנועת התקפה		
חצי מגרש/מגרש שלם	15 דקות		
חדירה והוצאה	שעה:		
3x0			
4x0			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הגבלות: זמן מעבר חצי	משחק מסיים		
תנועה ללא כדור	15-20 דקות		
מבנה התקפה קבוע	שעה:		
מספר כדורים/תקיפת הטבעת			
שמירה יד מהכדור מהחצי			

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

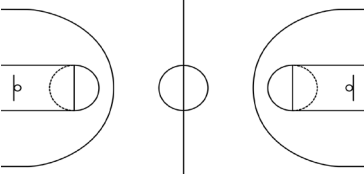
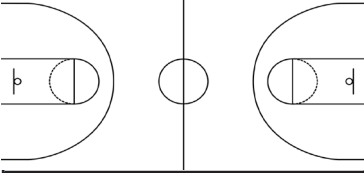
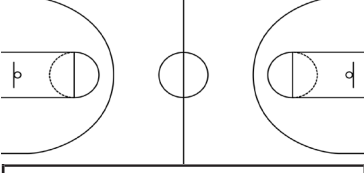
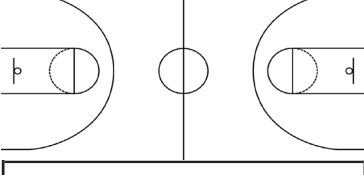
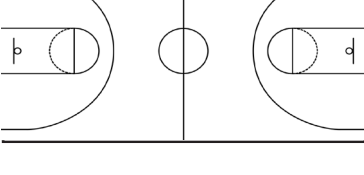
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

ספטמבר - נובמבר			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
משחק ללא כידור	חימום: תנועה/משיקון		
קרש רצפה	5 דקות		
מלך הקשת	שעה:		
חימום אקטיבי ללא כדור			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
מסירות שני שליש, צידיות, תנאי משחק	שליטה בכדור		
שליטה בכדור: שני כדורים, קווים, זוגות	טכניקת המסירות		
קאורדינציה עם כדור	8 דקות		
	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הטעיות: קליעה, שינוי כיוון קדמי, כתף	סיומות		
סיומות: צעד וחצי, הגשה, מעבר טבעת,	הטעיות		
כניסת כוח	קליעות (ז-ח)		
קליעות-סטטי שלושת המצבים	20 דקות		
	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קצב משחק: יתרון מתקיף	ביצוע במצבי משחק		
יתרון מגן	15 דקות		
1x1	שעה:		
2x2			
הגנה: פסיבית ואקטיבית עבודת רגליים, לחץ			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קרוסלה	משחק מהיר/מעבר		
2x0	15 דקות		
3x0	שעה:		
יתרון מספרי			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
v קאט - b-d	תנועת התקפה		
חצי מגרש/מגרש שלם	15 דקות		
חדירה והוצאה	שעה:		
3x0			
4x0			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הגבלות: זמן מעבר חצי	משחק מסיים		
תנועה ללא כדור	15-20 דקות		
מבנה התקפה קבוע	שעה:		
מספר כדורים/תקיפת הטבעת			
שמירה יד מהכדור מהחצי			

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

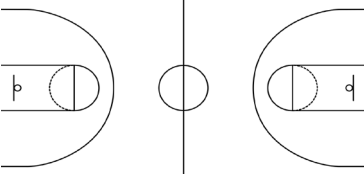
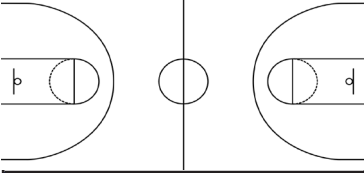
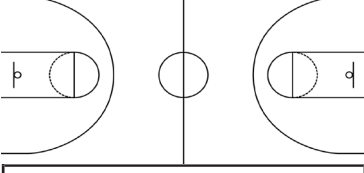
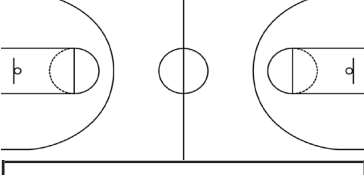
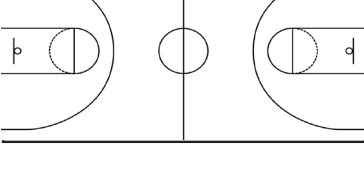
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

ספטמבר - נובמבר			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
משחק ללא כידור	חימום: תנועה/משיקון		
קרש רצפה	5 דקות		
מלך הקשת	שעה:		
חימום אקטיבי ללא כדור			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
מסירות שני שליש, צידיות, תנאי משחק	שליטה בכדור		
שליטה בכדור: שני כדורים, קווים, זוגות	טכניקת המסירות		
קאורדינציה עם כדור	8 דקות		
	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הטעיות: קליעה, שינוי כיוון קדמי, כתף	סיומות		
סיומות: צעד וחצי, הגשה, מעבר טבעת,	הטעיות		
כניסת כוח	קליעות (ז-ח)		
קליעות-סטטי שלושת המצבים	20 דקות		
	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קצב משחק: יתרון מתקיף	ביצוע במצבי משחק		
יתרון מגן	15 דקות		
1x1	שעה:		
2x2			
הגנה: פסיבית ואקטיבית עבודת רגליים, לחץ			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קרוסלה	משחק מהיר/מעבר		
2x0	15 דקות		
3x0	שעה:		
יתרון מספרי			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
v קאט - b-d	תנועת התקפה		
חצי מגרש/מגרש שלם	15 דקות		
חדירה והוצאה	שעה:		
3x0			
4x0			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הגבלות: זמן מעבר חצי	משחק מסיים		
תנועה ללא כדור	15-20 דקות		
מבנה התקפה קבוע	שעה:		
מספר כדורים/תקיפת הטבעת			
שמירה יד מהכדור מהחצי			

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

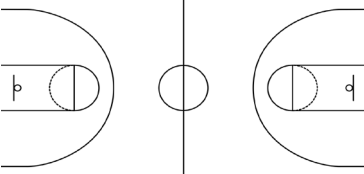
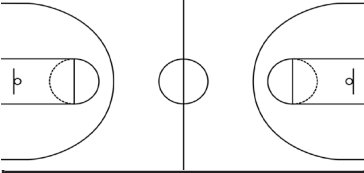
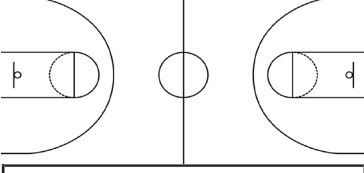
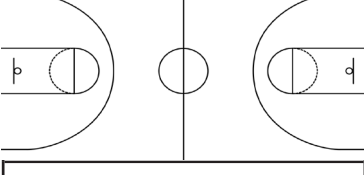
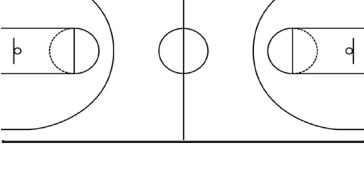
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

ספטמבר - נובמבר			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
משחק ללא כידור	חימום: תנועה/משיקון		
קרש רצפה	5 דקות		
מלך הקשת	שעה:		
חימום אקטיבי ללא כדור			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
מסירות שני שליש, צידיות, תנאי משחק	שליטה בכדור		
שליטה בכדור: שני כדורים, קווים, זוגות	טכניקת המסירות		
קאורדינציה עם כדור	8 דקות		
	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הטעיות: קליעה, שינוי כיוון קדמי, כתף	סיומות		
סיומות: צעד וחצי, הגשה, מעבר טבעת,	הטעיות		
כניסת כוח	קליעות (ז-ח)		
קליעות-סטטי שלושת המצבים	20 דקות		
	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קצב משחק: יתרון מתקיף	ביצוע במצבי משחק		
יתרון מגן	15 דקות		
1x1	שעה:		
2x2			
הגנה: פסיבית ואקטיבית עבודת רגליים, לחץ			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קרוסלה	משחק מהיר/מעבר		
2x0	15 דקות		
3x0	שעה:		
יתרון מספרי			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
v קאט - b-d	תנועת התקפה		
חצי מגרש/מגרש שלם	15 דקות		
חדירה והוצאה	שעה:		
3x0			
4x0			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הגבלות: זמן מעבר חצי	משחק מסיים		
תנועה ללא כדור	15-20 דקות		
מבנה התקפה קבוע	שעה:		
מספר כדורים/תקיפת הטבעת			
שמירה יד מהכדור מהחצי			

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

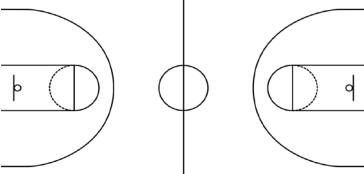
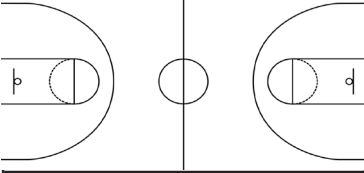
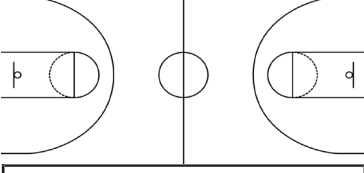
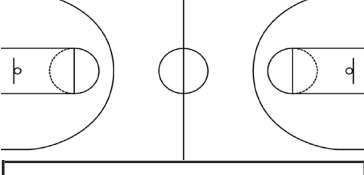
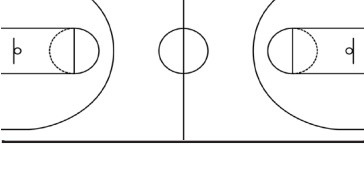
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

ספטמבר - נובמבר			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
משחק ללא כידור	חימום: תנועה/משיקון		
קרש רצפה	5 דקות		
מלך הקשת	שעה:		
חימום אקטיבי ללא כדור			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
מסירות שני שליש, צידיות, תנאי משחק	שליטה בכדור		
שליטה בכדור: שני כדורים, קווים, זוגות	טכניקת המסירות		
קאורדינציה עם כדור	8 דקות		
	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הטעיות: קליעה, שינוי כיוון קדמי, כתף	סיומות		
סיומות: צעד וחצי, הגשה, מעבר טבעת,	הטעיות		
כניסת כוח	קליעות (ז-ח)		
קליעות-סטטי שלושת המצבים	20 דקות		
	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קצב משחק: יתרון מתקיף	ביצוע במצבי משחק		
יתרון מגן	15 דקות		
1x1	שעה:		
2x2			
הגנה: פסיבית ואקטיבית עבודת רגליים, לחץ			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קרוסלה	משחק מהיר/מעבר		
2x0	15 דקות		
3x0	שעה:		
יתרון מספרי			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
v קאט - b-d	תנועת התקפה		
חצי מגרש/מגרש שלם	15 דקות		
חדירה והוצאה	שעה:		
3x0			
4x0			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הגבלות: זמן מעבר חצי	משחק מסיים		
תנועה ללא כדור	15-20 דקות		
מבנה התקפה קבוע	שעה:		
מספר כדורים/תקיפת הטבעת			
שמירה יד מהכדור מהחצי			

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

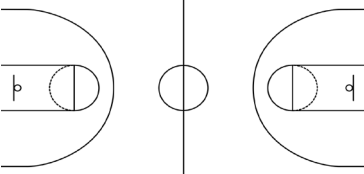
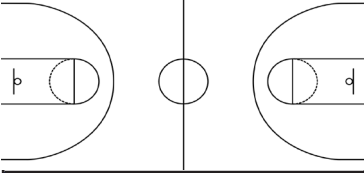
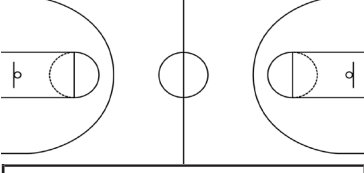
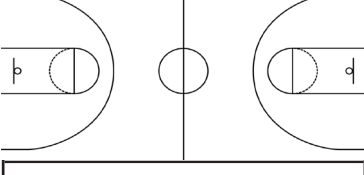
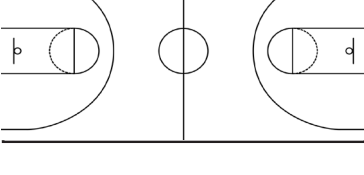
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

ספטמבר - נובמבר			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
משחק ללא כידור	חימום: תנועה/משיקון		
קרש רצפה	5 דקות		
מלך הקשת	שעה:		
חימום אקטיבי ללא כדור			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
מסירות שני שליש, צידיות, תנאי משחק	שליטה בכדור		
שליטה בכדור: שני כדורים, קווים, זוגות	טכניקת המסירות		
קאורדינציה עם כדור	8 דקות		
	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הטעיות: קליעה, שינוי כיוון קדמי, כתף	סיומות		
סיומות: צעד וחצי, הגשה, מעבר טבעת,	הטעיות		
כניסת כוח	קליעות (ז-ח)		
קליעות-סטטי שלושת המצבים	20 דקות		
	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קצב משחק: יתרון מתקיף	ביצוע במצבי משחק		
יתרון מגן	15 דקות		
1x1	שעה:		
2x2			
הגנה: פסיבית ואקטיבית עבודת רגליים, לחץ			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קרוסלה	משחק מהיר/מעבר		
2x0	15 דקות		
3x0	שעה:		
יתרון מספרי			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
v קאט - b-d	תנועת התקפה		
חצי מגרש/מגרש שלם	15 דקות		
חדירה והוצאה	שעה:		
3x0			
4x0			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הגבלות: זמן מעבר חצי	משחק מסיים		
תנועה ללא כדור	15-20 דקות		
מבנה התקפה קבוע	שעה:		
מספר כדורים/תקיפת הטבעת			
שמירה יד מהכדור מהחצי			

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

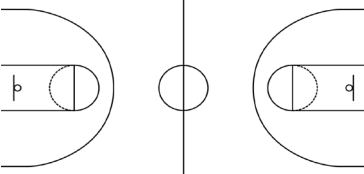
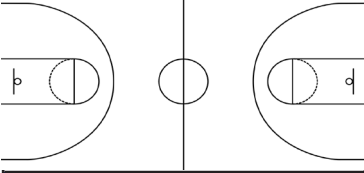
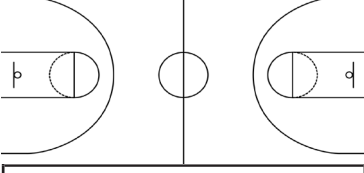
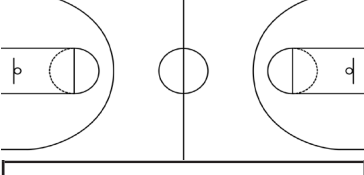
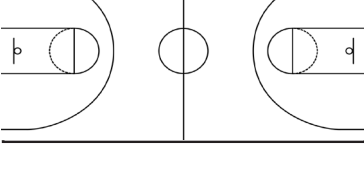
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

ספטמבר - נובמבר			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
משחק ללא כידור	חימום: תנועה/משיקון		
קרש רצפה	5 דקות		
מלך הקשת	שעה:		
חימום אקטיבי ללא כדור			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
מסירות שני שליש, צידיות, תנאי משחק	שליטה בכדור		
שליטה בכדור: שני כדורים, קווים, זוגות	טכניקת המסירות		
קאורדינציה עם כדור	8 דקות		
	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הטעיות: קליעה, שינוי כיוון קדמי, כתף	סיומות		
סיומות: צעד וחצי, הגשה, מעבר טבעת,	הטעיות		
כניסת כוח	קליעות (ז-ח)		
קליעות-סטטי שלושת המצבים	20 דקות		
	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קצב משחק: יתרון מתקיף	ביצוע במצבי משחק		
יתרון מגן	15 דקות		
1x1	שעה:		
2x2			
הגנה: פסיבית ואקטיבית עבודת רגליים, לחץ			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קרוסלה	משחק מהיר/מעבר		
2x0	15 דקות		
3x0	שעה:		
יתרון מספרי			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
v קאט - b-d	תנועת התקפה		
חצי מגרש/מגרש שלם	15 דקות		
חדירה והוצאה	שעה:		
3x0			
4x0			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הגבלות: זמן מעבר חצי	משחק מסיים		
תנועה ללא כדור	15-20 דקות		
מבנה התקפה קבוע	שעה:		
מספר כדורים/תקיפת הטבעת			
שמירה יד מהכדור מהחצי			

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

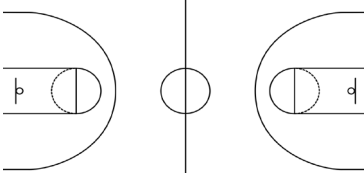
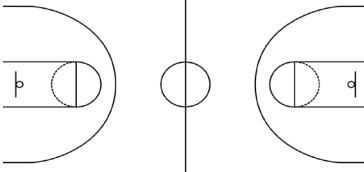
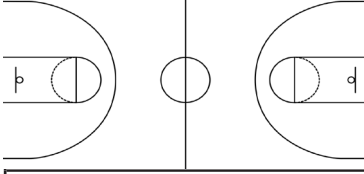
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

ספטמבר - נובמבר			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
משחק ללא כידור	חימום: תנועה/משיקון		
קרש רצפה	5 דקות		
מלך הקשת	שעה:		
חימום אקטיבי ללא כדור			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
מסירות שני שליש, צידיות, תנאי משחק	שליטה בכדור		
שליטה בכדור: שני כדורים, קווים, זוגות	טכניקת המסירות		
קאורדינציה עם כדור	8 דקות		
	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הטעיות: קליעה, שינוי כיוון קדמי, כתף	סיומות		
סיומות: צעד וחצי, הגשה, מעבר טבעת,	הטעיות		
כניסת כוח	קליעות (ז-ח)		
קליעות-סטטי שלושת המצבים	20 דקות		
	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קצב משחק: יתרון מתקיף	ביצוע במצבי משחק		
יתרון מגן	15 דקות		
1x1	שעה:		
2x2			
הגנה: פסיבית ואקטיבית עבודת רגליים, לחץ			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קרוסלה	משחק מהיר/מעבר		
2x0	15 דקות		
3x0	שעה:		
יתרון מספרי			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
v קאט - b-d	תנועת התקפה		
חצי מגרש/מגרש שלם	15 דקות		
חדירה והוצאה	שעה:		
3x0			
4x0			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הגבלות: זמן מעבר חצי	משחק מסיים		
תנועה ללא כדור	15-20 דקות		
מבנה התקפה קבוע	שעה:		
מספר כדרורים/תקיפת הטבעת			
שמירה יד מהכדור מהחצי			

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

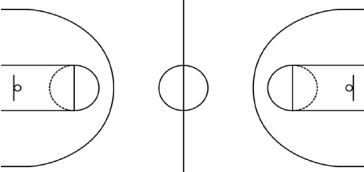
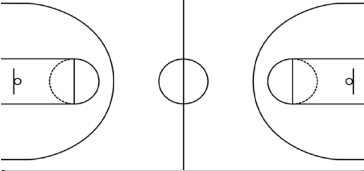
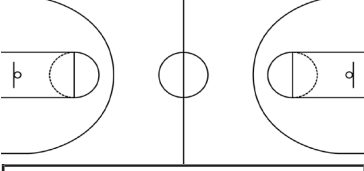
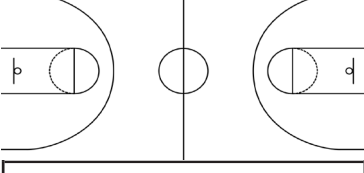
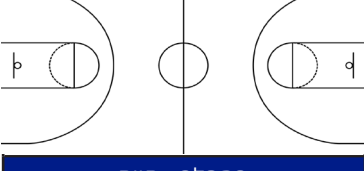
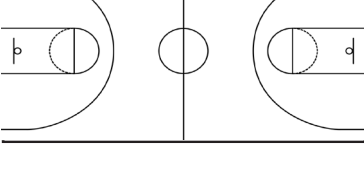
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'			ספטמבר - נובמבר	
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			חימום: תנועה/משיקון	משחק ללא כידור
			5 דקות	קרש רצפה
			שעה:	מלך הקשת
				חימום אקטיבי ללא כדור
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			שליטה בכדור	מסירות שני שליש, צידיות, תנאי משחק
			טכניקת המסירות	שליטה בכדור: שני כדורים, קווים, זוגות
			8 דקות	קאורדינציה עם כדור
			שעה:	
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			סיומות	הטעיות: קליעה, שינוי כיוון קדמי, כתף
			הטעיות	סיומות: צעד וחצי, הגשה, מעבר טבעת,
			קליעות (ז-ח)	כניסת כוח
			20 דקות	קליעות-סטטי שלושת המצבים
			שעה:	
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			ביצוע במצבי משחק	קצב משחק: יתרון מתקיף
			15 דקות	יתרון מגן
			שעה:	1x1
				2x2
				הגנה: פסיבית ואקטיבית עבודת רגליים, לחץ
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			משחק מהיר/מעבר	קרוסלה
			15 דקות	2x0
			שעה:	3x0
				יתרון מספרי
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			תנועת התקפה	v קאט - b-d
			15 דקות	חצי מגרש/מגרש שלם
			שעה:	חדירה והוצאה
				3x0
				4x0
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			משחק מסיים	הגבלות: זמן מעבר חצי
			15-20 דקות	תנועה ללא כדור
			שעה:	מבנה התקפה קבוע
				מספר כדורים/תקיפת הטבעת
				שמירה יד מהכדור מהחצי

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

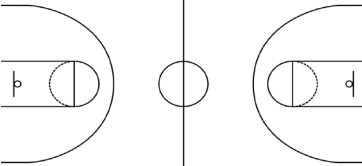
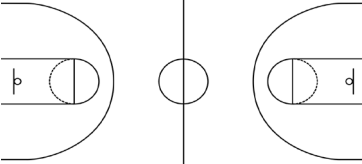
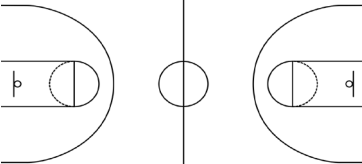
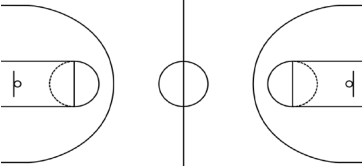
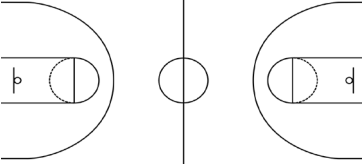
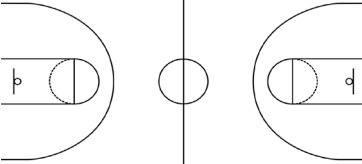
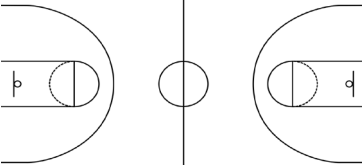
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

ספטמבר - נובמבר			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
משחק ללא כידור	חימום: תנועה/משיקון		
קרש רצפה	5 דקות		
מלך הקשת	שעה:		
חימום אקטיבי ללא כדור			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
מסירות שני שליש, צידיות, תנאי משחק	שליטה בכדור		
שליטה בכדור: שני כדורים, קווים, זוגות	טכניקת המסירות		
קאורדינציה עם כדור	8 דקות		
	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הטעיות: קליעה, שינוי כיוון קדמי, כתף	סיומות		
סיומות: צעד וחצי, הגשה, מעבר טבעת,	הטעיות		
כניסת כוח	קליעות (ז-ח)		
קליעות-סטטי שלושת המצבים	20 דקות		
	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קצב משחק: יתרון מתקיף	ביצוע במצבי משחק		
יתרון מגן	15 דקות		
1x1	שעה:		
2x2			
הגנה: פסיבית ואקטיבית עבודת רגליים, לחץ			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קרוסלה	משחק מהיר/מעבר		
2x0	15 דקות		
3x0	שעה:		
יתרון מספרי			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
v קאט - b-d	תנועת התקפה		
חצי מגרש/מגרש שלם	15 דקות		
חדירה והוצאה	שעה:		
3x0			
4x0			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הגבלות: זמן מעבר חצי	משחק מסיים		
תנועה ללא כדור	15-20 דקות		
מבנה התקפה קבוע	שעה:		
מספר כדרורים/תקיפת הטבעת			
שמירה יד מהכדור מהחצי			

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

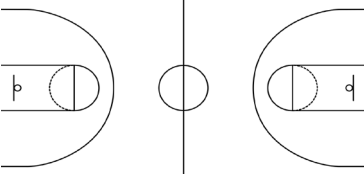
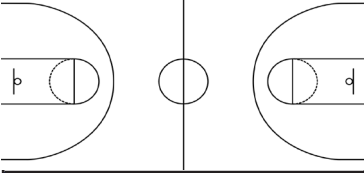
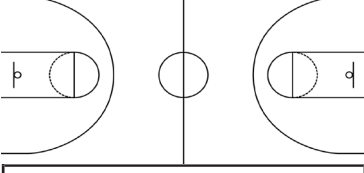
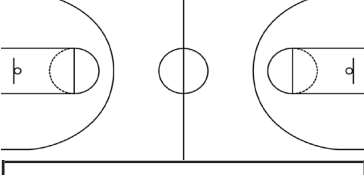
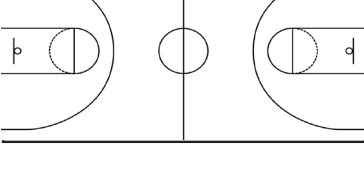
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'			ספטמבר - נובמבר	
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			חימום: תנועה/משיקון	משחק ללא כידור
			5 דקות	קרש רצפה
			שעה:	מלך הקשת
				חימום אקטיבי ללא כדור
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			שליטה בכדור	מסירות שני שלישי, צידיות, תנאי משחק
			טכניקת המסירות	שליטה בכדור: שני כדורים, קווים, זוגות
			8 דקות	קאורדינציה עם כדור
			שעה:	
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			סיומות	הטעיות: קליעה, שינוי כיוון קדמי, כתף
			הטעיות	סיומות: צעד וחצי, הגשה, מעבר טבעת,
			קליעות (ז-ח)	כניסת כוח
			20 דקות	קליעות-סטטי שלושת המצבים
			שעה:	
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			ביצוע במצבי משחק	קצב משחק: יתרון מתקיף
			15 דקות	יתרון מגן
			שעה:	1x1
				2x2
				הגנה: פסיבית ואקטיבית עבודת רגליים, לחץ
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			משחק מהיר/מעבר	קרוסלה
			15 דקות	2x0
			שעה:	3x0
				יתרון מספרי
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			תנועת התקפה	v קאט - b-d
			15 דקות	חצי מגרש/מגרש שלם
			שעה:	חדירה והוצאה
				3x0
				4x0
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			משחק מסיים	הגבלות: זמן מעבר חצי
			15-20 דקות	תנועה ללא כדור
			שעה:	מבנה התקפה קבוע
				מספר כדורים/תקיפת הטבעת
				שמירה יד מהכדור מהחצי

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

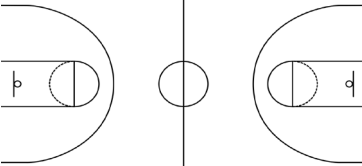
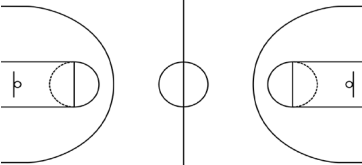
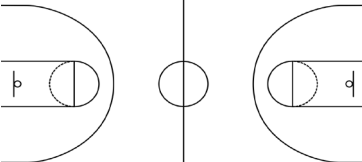
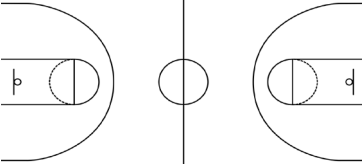
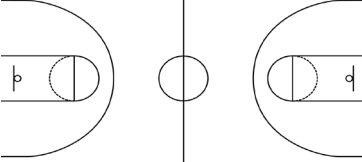
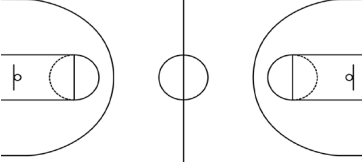
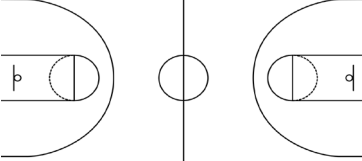
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

ספטמבר - נובמבר			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
משחק ללא כידור	חימום: תנועה/משיקון		
קרש רצפה	5 דקות		
מלך הקשת	שעה:		
חימום אקטיבי ללא כדור			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
מסירות שני שליש, צידיות, תנאי משחק	שליטה בכדור		
שליטה בכדור: שני כדורים, קווים, זוגות	טכניקת המסירות		
קאורדינציה עם כדור	8 דקות		
	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הטעיות: קליעה, שינוי כיוון קדמי, כתף	סיומות		
סיומות: צעד וחצי, הגשה, מעבר טבעת,	הטעיות		
כניסת כוח	קליעות (ז-ח)		
קליעות-סטטי שלושת המצבים	20 דקות		
	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קצב משחק: יתרון מתקיף	ביצוע במצבי משחק		
יתרון מגן	15 דקות		
1x1	שעה:		
2x2			
הגנה: פסיבית ואקטיבית עבודת רגליים, לחץ			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קרוסלה	משחק מהיר/מעבר		
2x0	15 דקות		
3x0	שעה:		
יתרון מספרי			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
v קאט - b-d	תנועת התקפה		
חצי מגרש/מגרש שלם	15 דקות		
חדירה והוצאה	שעה:		
3x0			
4x0			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הגבלות: זמן מעבר חצי	משחק מסיים		
תנועה ללא כדור	15-20 דקות		
מבנה התקפה קבוע	שעה:		
מספר כדורים/תקיפת הטבעת			
שמירה יד מהכדור מהחצי			

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

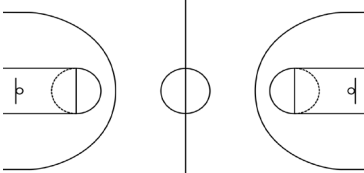
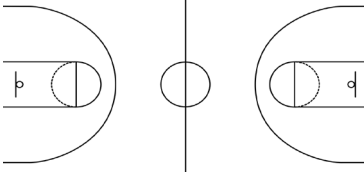
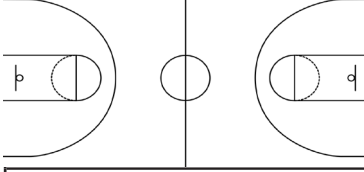
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'			ספטמבר - נובמבר	
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			חימום: תנועה/משיקון	משחק ללא כידור
			5 דקות	קרש רצפה
			שעה:	מלך הקשת
				חימום אקטיבי ללא כדור
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			שליטה בכדור	מסירות שני שלישי, צידיות, תנאי משחק
			טכניקת המסירות	שליטה בכדור: שני כדורים, קווים, זוגות
			8 דקות	קאורדינציה עם כדור
			שעה:	
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			סיומות	הטעיות: קליעה, שינוי כיוון קדמי, כתף
			הטעיות	סיומות: צעד וחצי, הגשה, מעבר טבעת,
			קליעות (ז-ח)	כניסת כוח
			20 דקות	קליעות-סטטי שלושת המצבים
			שעה:	
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			ביצוע במצבי משחק	קצב משחק: יתרון מתקיף
			15 דקות	יתרון מגן
			שעה:	1x1
				2x2
				הגנה: פסיבית ואקטיבית עבודת רגליים, לחץ
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			משחק מהיר/מעבר	קרוסלה
			15 דקות	2x0
			שעה:	3x0
				יתרון מספרי
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			תנועת התקפה	v קאט - b-d
			15 דקות	חצי מגרש/מגרש שלם
			שעה:	חדירה והוצאה
				3x0
				4x0
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			משחק מסיים	הגבלות: זמן מעבר חצי
			15-20 דקות	תנועה ללא כדור
			שעה:	מבנה התקפה קבוע
				מספר כדורים/תקיפת הטבעת
				שמירה יד מהכדור מהחצי

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

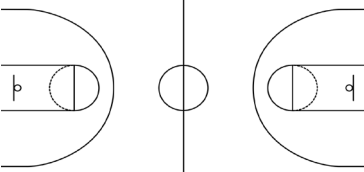
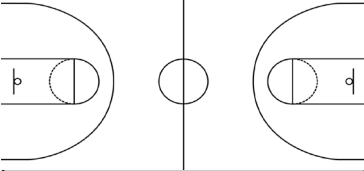
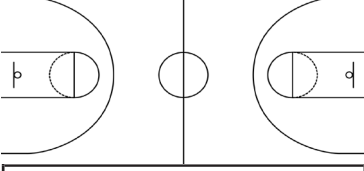
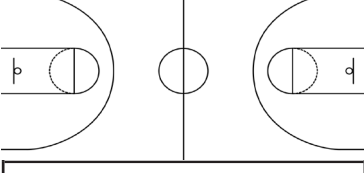
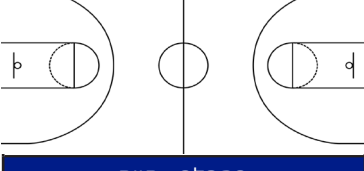
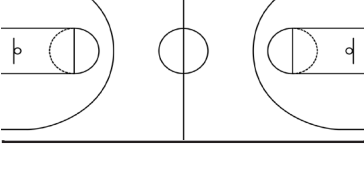
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'			ספטמבר - נובמבר	
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			חימום: תנועה/משיקון	משחק ללא כידור
			5 דקות	קרש רצפה
			שעה:	מלך הקשת
				חימום אקטיבי ללא כדור
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			שליטה בכדור	מסירות שני שליש, צידיות, תנאי משחק
			טכניקת המסירות	שליטה בכדור: שני כדורים, קווים, זוגות
			8 דקות	קאורדינציה עם כדור
			שעה:	
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			סיומות	הטעיות: קליעה, שינוי כיוון קדמי, כתף
			הטעיות	סיומות: צעד וחצי, הגשה, מעבר טבעת,
			קליעות (ז-ח)	כניסת כוח
			20 דקות	קליעות-סטטי שלושת המצבים
			שעה:	
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			ביצוע במצבי משחק	קצב משחק: יתרון מתקיף
			15 דקות	יתרון מגן
			שעה:	1x1
				2x2
				הגנה: פסיבית ואקטיבית עבודת רגליים, לחץ
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			משחק מהיר/מעבר	קרוסלה
			15 דקות	2x0
			שעה:	3x0
				יתרון מספרי
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			תנועת התקפה	v קאט - b-d
			15 דקות	חצי מגרש/מגרש שלם
			שעה:	חדירה והוצאה
				3x0
				4x0
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			משחק מסיים	הגבלות: זמן מעבר חצי
			15-20 דקות	תנועה ללא כדור
			שעה:	מבנה התקפה קבוע
				מספר כדורים/תקיפת הטבעת
				שמירה יד מהכדור מהחצי

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

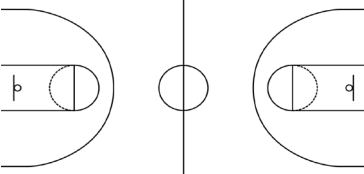
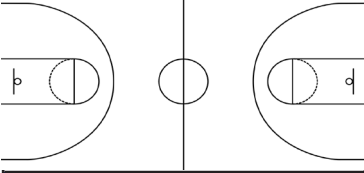
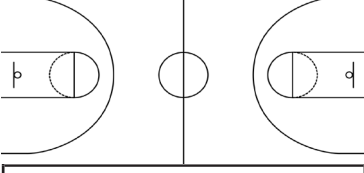
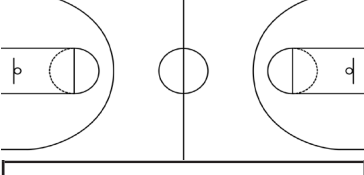
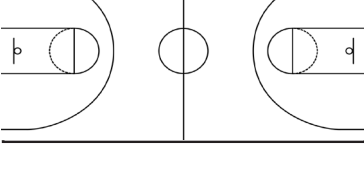
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

ספטמבר - נובמבר			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
משחק ללא כידור	חימום: תנועה/משיקון		
קרש רצפה	5 דקות		
מלך הקשת	שעה:		
חימום אקטיבי ללא כדור			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
מסירות שני שליש, צידיות, תנאי משחק	שליטה בכדור		
שליטה בכדור: שני כדורים, קווים, זוגות	טכניקת המסירות		
קאורדינציה עם כדור	8 דקות		
	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הטעיות: קליעה, שינוי כיוון קדמי, כתף	סיומות		
סיומות: צעד וחצי, הגשה, מעבר טבעת,	הטעיות		
כניסת כוח	קליעות (ז-ח)		
קליעות-סטטי שלושת המצבים	20 דקות		
	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קצב משחק: יתרון מתקיף	ביצוע במצבי משחק		
יתרון מגן	15 דקות		
1x1	שעה:		
2x2			
הגנה: פסיבית ואקטיבית עבודת רגליים, לחץ			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קרוסלה	משחק מהיר/מעבר		
2x0	15 דקות		
3x0	שעה:		
יתרון מספרי			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
v קאט - b-d	תנועת התקפה		
חצי מגרש/מגרש שלם	15 דקות		
חדירה והוצאה	שעה:		
3x0			
4x0			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הגבלות: זמן מעבר חצי	משחק מסיים		
תנועה ללא כדור	15-20 דקות		
מבנה התקפה קבוע	שעה:		
מספר כדורים/תקיפת הטבעת			
שמירה יד מהכדור מהחצי			

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

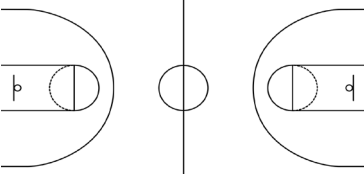
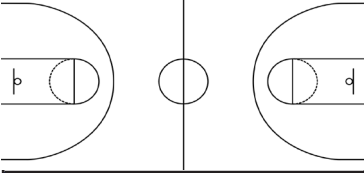
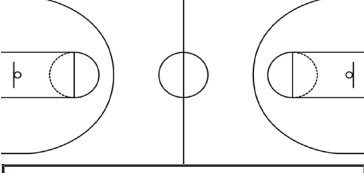
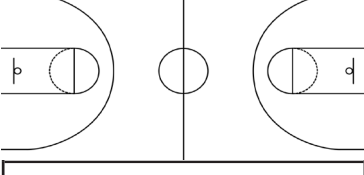
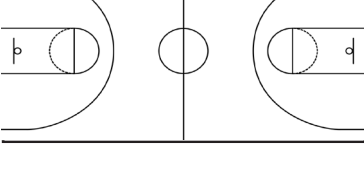
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

ספטמבר - נובמבר			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
משחק ללא כידור	חימום: תנועה/משיקון		
קרש רצפה	5 דקות		
מלך הקשת	שעה:		
חימום אקטיבי ללא כדור			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
מסירות שני שליש, צידיות, תנאי משחק	שליטה בכדור		
שליטה בכדור: שני כדורים, קווים, זוגות	טכניקת המסירות		
קאורדינציה עם כדור	8 דקות		
	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הטעיות: קליעה, שינוי כיוון קדמי, כתף	סיומות		
סיומות: צעד וחצי, הגשה, מעבר טבעת,	הטעיות		
כניסת כוח	קליעות (ז-ח)		
קליעות-סטטי שלושת המצבים	20 דקות		
	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קצב משחק: יתרון מתקיף	ביצוע במצבי משחק		
יתרון מגן	15 דקות		
1x1	שעה:		
2x2			
הגנה: פסיבית ואקטיבית עבודת רגליים, לחץ			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קרוסלה	משחק מהיר/מעבר		
2x0	15 דקות		
3x0	שעה:		
יתרון מספרי			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
v קאט - b-d	תנועת התקפה		
חצי מגרש/מגרש שלם	15 דקות		
חדירה והוצאה	שעה:		
3x0			
4x0			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הגבלות: זמן מעבר חצי	משחק מסיים		
תנועה ללא כדור	15-20 דקות		
מבנה התקפה קבוע	שעה:		
מספר כדרורים/תקיפת הטבעת			
שמירה יד מהכדור מהחצי			

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

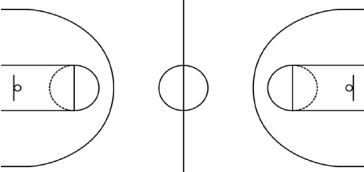
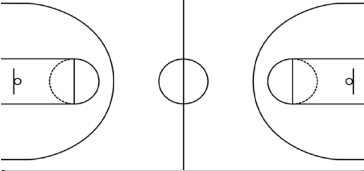
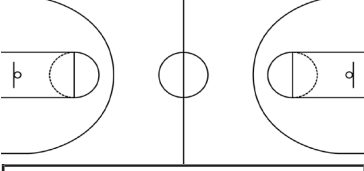
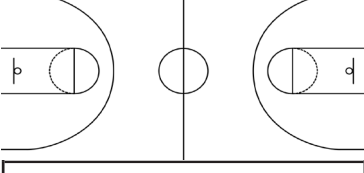
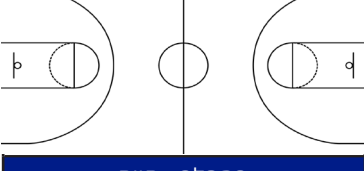
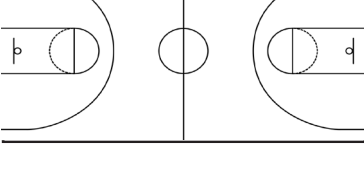
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

ספטמבר - נובמבר			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
משחק ללא כידור	חימום: תנועה/משיקון		
קרש רצפה	5 דקות		
מלך הקשת	שעה:		
חימום אקטיבי ללא כדור			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
מסירות שני שליש, צידיות, תנאי משחק	שליטה בכדור		
שליטה בכדור: שני כדורים, קווים, זוגות	טכניקת המסירות		
קאורדינציה עם כדור	8 דקות		
	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הטעיות: קליעה, שינוי כיוון קדמי, כתף	סיומות		
סיומות: צעד וחצי, הגשה, מעבר טבעת,	הטעיות		
כניסת כוח	קליעות (ז-ח)		
קליעות-סטטי שלושת המצבים	20 דקות		
	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קצב משחק: יתרון מתקיף	ביצוע במצבי משחק		
יתרון מגן	15 דקות		
1x1	שעה:		
2x2			
הגנה: פסיבית ואקטיבית עבודת רגליים, לחץ			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קרוסלה	משחק מהיר/מעבר		
2x0	15 דקות		
3x0	שעה:		
יתרון מספרי			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
v קאט - b-d	תנועת התקפה		
חצי מגרש/מגרש שלם	15 דקות		
חדירה והוצאה	שעה:		
3x0			
4x0			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הגבלות: זמן מעבר חצי	משחק מסיים		
תנועה ללא כדור	15-20 דקות		
מבנה התקפה קבוע	שעה:		
מספר כדורים/תקיפת הטבעת			
שמירה יד מהכדור מהחצי			

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

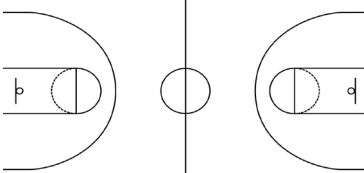
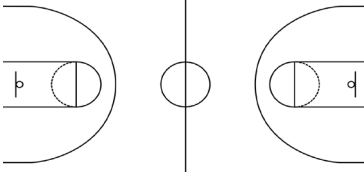
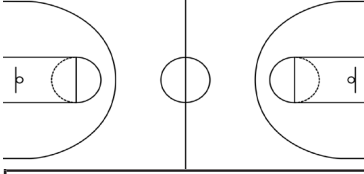
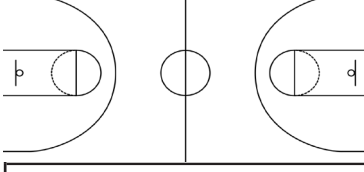
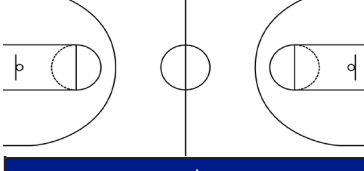
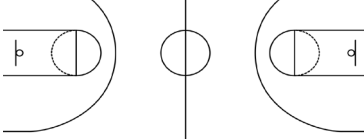
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

ספטמבר - נובמבר			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
משחק ללא כידור	חימום: תנועה/משיקון		
קרש רצפה	5 דקות		
מלך הקשת	שעה:		
חימום אקטיבי ללא כדור			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
מסירות שני שליש, צידיות, תנאי משחק	שליטה בכדור		
שליטה בכדור: שני כדורים, קווים, זוגות	טכניקת המסירות		
קאורדינציה עם כדור	8 דקות		
	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הטעיות: קליעה, שינוי כיוון קדמי, כתף	סיומות		
סיומות: צעד וחצי, הגשה, מעבר טבעת,	הטעיות		
כניסת כוח	קליעות (ז-ח)		
קליעות-סטטי שלושת המצבים	20 דקות		
	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קצב משחק: יתרון מתקיף	ביצוע במצבי משחק		
יתרון מגן	15 דקות		
1x1	שעה:		
2x2			
הגנה: פסיבית ואקטיבית עבודת רגליים, לחץ			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קרוסלה	משחק מהיר/מעבר		
2x0	15 דקות		
3x0	שעה:		
יתרון מספרי			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
v קאט - b-d	תנועת התקפה		
חצי מגרש/מגרש שלם	15 דקות		
חדירה והוצאה	שעה:		
3x0			
4x0			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הגבלות: זמן מעבר חצי	משחק מסיים		
תנועה ללא כדור	15-20 דקות		
מבנה התקפה קבוע	שעה:		
מספר כדורים/תקיפת הטבעת			
שמירה יד מהכדור מהחצי			

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

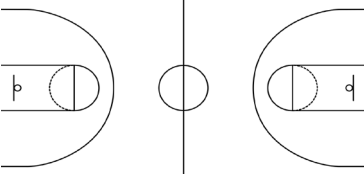
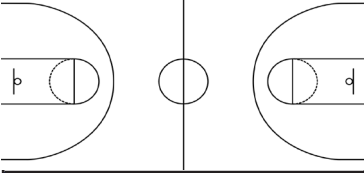
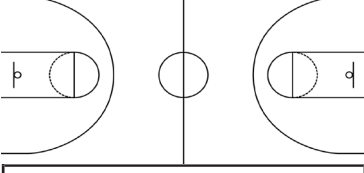
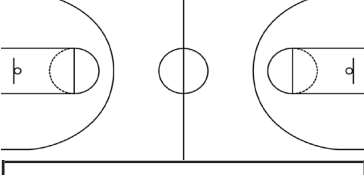
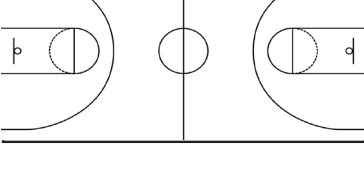
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'			ספטמבר - נובמבר	
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			חימום: תנועה/משיקון	משחק ללא כידור
			5 דקות	קרש רצפה
			שעה:	מלך הקשת
				חימום אקטיבי ללא כדור
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			שליטה בכדור	מסירות שני שליש, צידיות, תנאי משחק
			טכניקת המסירות	שליטה בכדור: שני כדורים, קווים, זוגות
			8 דקות	קאורדינציה עם כדור
			שעה:	
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			סיומות	הטעיות: קליעה, שינוי כיוון קדמי, כתף
			הטעיות	סיומות: צעד וחצי, הגשה, מעבר טבעת,
			קליעות (ז-ח)	כניסת כוח
			20 דקות	קליעות-סטטי שלושת המצבים
			שעה:	
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			ביצוע במצבי משחק	קצב משחק: יתרון מתקיף
			15 דקות	יתרון מגן
			שעה:	1x1
				2x2
				הגנה: פסיבית ואקטיבית עבודת רגליים, לחץ
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			משחק מהיר/מעבר	קרוסלה
			15 דקות	2x0
			שעה:	3x0
				יתרון מספרי
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			תנועת התקפה	v קאט - b-d
			15 דקות	חצי מגרש/מגרש שלם
			שעה:	חדירה והוצאה
				3x0
				4x0
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			משחק מסיים	הגבלות: זמן מעבר חצי
			15-20 דקות	תנועה ללא כדור
			שעה:	מבנה התקפה קבוע
				מספר כדורים/תקיפת הטבעת
				שמירה יד מהכדור מהחצי

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

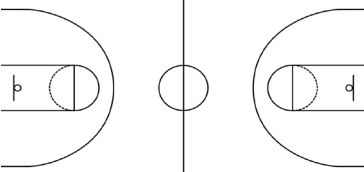
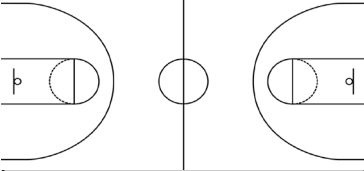
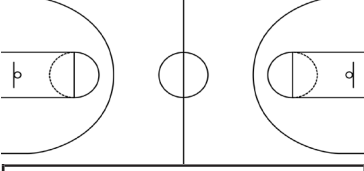
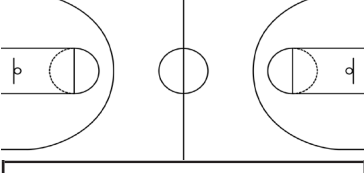
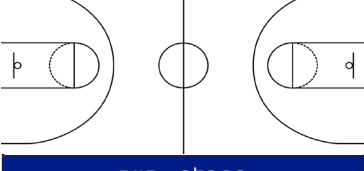
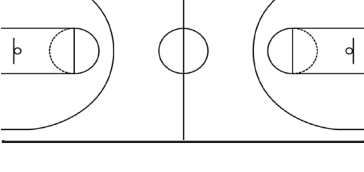
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

ספטמבר - נובמבר			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
משחק ללא כידור	חימום: תנועה/משיקון		
קרש רצפה	5 דקות		
מלך הקשת	שעה:		
חימום אקטיבי ללא כדור			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
מסירות שני שליש, צידיות, תנאי משחק	שליטה בכדור		
שליטה בכדור: שני כדורים, קווים, זוגות	טכניקת המסירות		
קאורדינציה עם כדור	8 דקות		
	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הטעיות: קליעה, שינוי כיוון קדמי, כתף	סיומות		
סיומות: צעד וחצי, הגשה, מעבר טבעת,	הטעיות		
כניסת כוח	קליעות (ז-ח)		
קליעות-סטטי שלושת המצבים	20 דקות		
	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קצב משחק: יתרון מתקיף	ביצוע במצבי משחק		
יתרון מגן	15 דקות		
1x1	שעה:		
2x2			
הגנה: פסיבית ואקטיבית עבודת רגליים, לחץ			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קרוסלה	משחק מהיר/מעבר		
2x0	15 דקות		
3x0	שעה:		
יתרון מספרי			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
v קאט - b-d	תנועת התקפה		
חצי מגרש/מגרש שלם	15 דקות		
חדירה והוצאה	שעה:		
3x0			
4x0			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הגבלות: זמן מעבר חצי	משחק מסיים		
תנועה ללא כדור	15-20 דקות		
מבנה התקפה קבוע	שעה:		
מספר כדורים/תקיפת הטבעת			
שמירה יד מהכדור מהחצי			

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

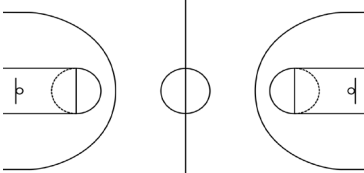
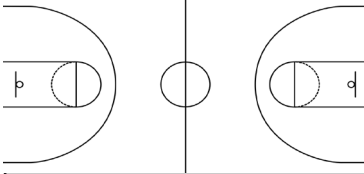
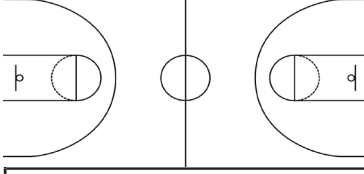
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

ספטמבר - נובמבר			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
משחק ללא כידור	חימום: תנועה/משיקון		
קרש רצפה	5 דקות		
מלך הקשת	שעה:		
חימום אקטיבי ללא כדור			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
מסירות שני שליש, צידיות, תנאי משחק	שליטה בכדור		
שליטה בכדור: שני כדורים, קווים, זוגות	טכניקת המסירות		
קאורדינציה עם כדור	8 דקות		
	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הטעיות: קליעה, שינוי כיוון קדמי, כתף	סיומות		
סיומות: צעד וחצי, הגשה, מעבר טבעת,	הטעיות		
כניסת כוח	קליעות (ז-ח)		
קליעות-סטטי שלושת המצבים	20 דקות		
	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קצב משחק: יתרון מתקיף	ביצוע במצבי משחק		
יתרון מגן	15 דקות		
1x1	שעה:		
2x2			
הגנה: פסיבית ואקטיבית עבודת רגליים, לחץ			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קרוסלה	משחק מהיר/מעבר		
2x0	15 דקות		
3x0	שעה:		
יתרון מספרי			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
v קאט - b-d	תנועת התקפה		
חצי מגרש/מגרש שלם	15 דקות		
חדירה והוצאה	שעה:		
3x0			
4x0			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הגבלות: זמן מעבר חצי	משחק מסיים		
תנועה ללא כדור	15-20 דקות		
מבנה התקפה קבוע	שעה:		
מספר כדורים/תקיפת הטבעת			
שמירה יד מהכדור מהחצי			

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

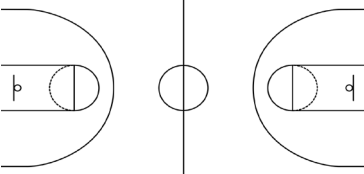
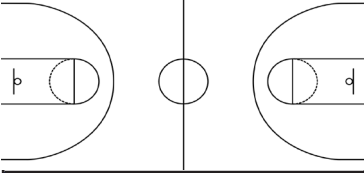
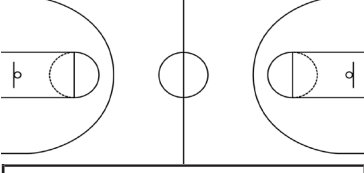
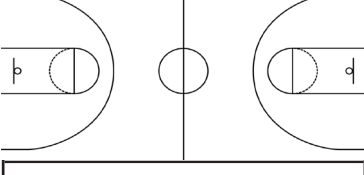
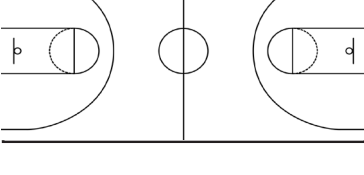
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'			ספטמבר - נובמבר	
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			חימום: תנועה/משיקון	משחק ללא כידור
			5 דקות	קרש רצפה
			שעה:	מלך הקשת
				חימום אקטיבי ללא כדור
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			שליטה בכדור	מסירות שני שליש, צידיות, תנאי משחק
			טכניקת המסירות	שליטה בכדור: שני כדורים, קווים, זוגות
			8 דקות	קאורדינציה עם כדור
			שעה:	
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			סיומות	הטעיות: קליעה, שינוי כיוון קדמי, כתף
			הטעיות	סיומות: צעד וחצי, הגשה, מעבר טבעת,
			קליעות (ז-ח)	כניסת כוח
			20 דקות	קליעות-סטטי שלושת המצבים
			שעה:	
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			ביצוע במצבי משחק	קצב משחק: יתרון מתקיף
			15 דקות	יתרון מגן
			שעה:	1x1
				2x2
				הגנה: פסיבית ואקטיבית עבודת רגליים, לחץ
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			משחק מהיר/מעבר	קרוסלה
			15 דקות	2x0
			שעה:	3x0
				יתרון מספרי
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			תנועת התקפה	v קאט - b-d
			15 דקות	חצי מגרש/מגרש שלם
			שעה:	חדירה והוצאה
				3x0
				4x0
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			משחק מסיים	הגבלות: זמן מעבר חצי
			15-20 דקות	תנועה ללא כדור
			שעה:	מבנה התקפה קבוע
				מספר כדורים/תקיפת הטבעת
				שמירה יד מהכדור מהחצי

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

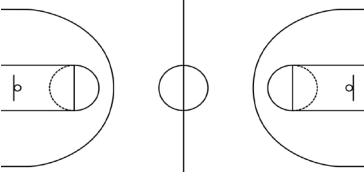
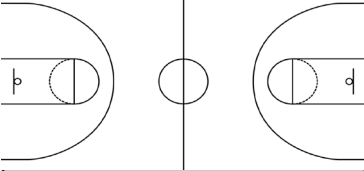
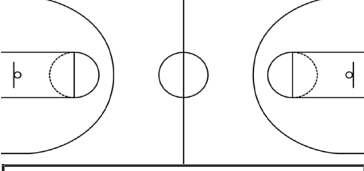
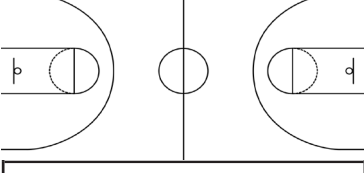
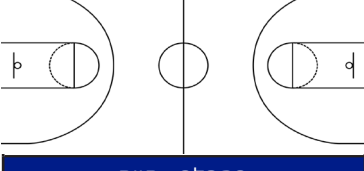
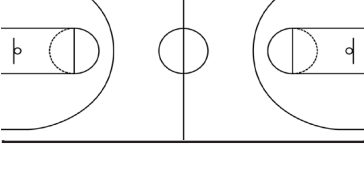
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

ספטמבר - נובמבר			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
משחק ללא כידור	חימום: תנועה/משיקון		
קרש רצפה	5 דקות		
מלך הקשת	שעה:		
חימום אקטיבי ללא כדור			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
מסירות שני שליש, צידיות, תנאי משחק	שליטה בכדור		
שליטה בכדור: שני כדורים, קווים, זוגות	טכניקת המסירות		
קאורדינציה עם כדור	8 דקות		
	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הטעיות: קליעה, שינוי כיוון קדמי, כתף	סיומות		
סיומות: צעד וחצי, הגשה, מעבר טבעת,	הטעיות		
כניסת כוח	קליעות (ז-ח)		
קליעות-סטטי שלושת המצבים	20 דקות		
	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קצב משחק: יתרון מתקיף	ביצוע במצבי משחק		
יתרון מגן	15 דקות		
1x1	שעה:		
2x2			
הגנה: פסיבית ואקטיבית עבודת רגליים, לחץ			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קרוסלה	משחק מהיר/מעבר		
2x0	15 דקות		
3x0	שעה:		
יתרון מספרי			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
v קאט - b-d	תנועת התקפה		
חצי מגרש/מגרש שלם	15 דקות		
חדירה והוצאה	שעה:		
3x0			
4x0			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הגבלות: זמן מעבר חצי	משחק מסיים		
תנועה ללא כדור	15-20 דקות		
מבנה התקפה קבוע	שעה:		
מספר כדרורים/תקיפת הטבעת			
שמירה יד מהכדור מהחצי			

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

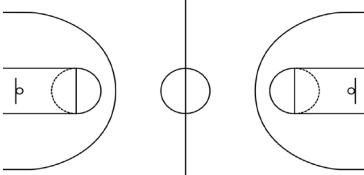
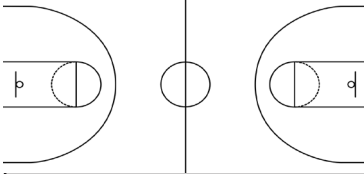
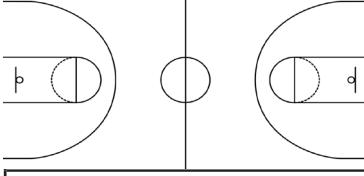
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

ספטמבר - נובמבר			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
משחק ללא כידור	חימום: תנועה/משיקון		
קרש רצפה	5 דקות		
מלך הקשת	שעה:		
חימום אקטיבי ללא כדור			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
מסירות שני שליש, צידיות, תנאי משחק	שליטה בכדור		
שליטה בכדור: שני כדורים, קווים, זוגות	טכניקת המסירות		
קאורדינציה עם כדור	8 דקות		
	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הטעיות: קליעה, שינוי כיוון קדמי, כתף	סיומות		
סיומות: צעד וחצי, הגשה, מעבר טבעת,	הטעיות		
כניסת כוח	קליעות (ז-ח)		
קליעות-סטטי שלושת המצבים	20 דקות		
	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קצב משחק: יתרון מתקיף	ביצוע במצבי משחק		
יתרון מגן	15 דקות		
1x1	שעה:		
2x2			
הגנה: פסיבית ואקטיבית עבודת רגליים, לחץ			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קרוסלה	משחק מהיר/מעבר		
2x0	15 דקות		
3x0	שעה:		
יתרון מספרי			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
v קאט - b-d	תנועת התקפה		
חצי מגרש/מגרש שלם	15 דקות		
חדירה והוצאה	שעה:		
3x0			
4x0			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הגבלות: זמן מעבר חצי	משחק מסיים		
תנועה ללא כדור	15-20 דקות		
מבנה התקפה קבוע	שעה:		
מספר כדרורים/תקיפת הטבעת			
שמירה יד מהכדור מהחצי			

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

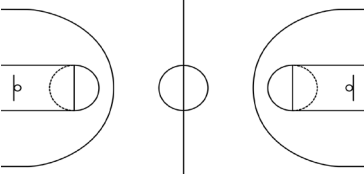
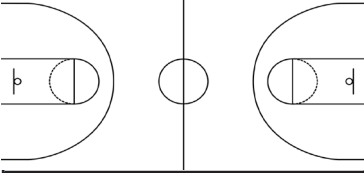
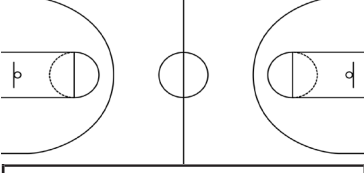
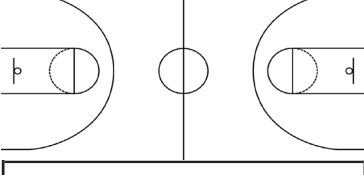
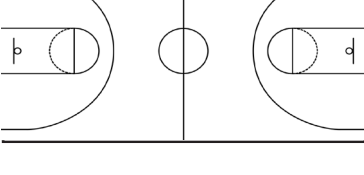
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'			ספטמבר - נובמבר	
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			חימום: תנועה/משיקון	משחק ללא כידור
			5 דקות	קרש רצפה
			שעה:	מלך הקשת
				חימום אקטיבי ללא כדור
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			שליטה בכדור	מסירות שני שליש, צידיות, תנאי משחק
			טכניקת המסירות	שליטה בכדור: שני כדורים, קווים, זוגות
			8 דקות	קאורדינציה עם כדור
			שעה:	
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			סיומות	הטעיות: קליעה, שינוי כיוון קדמי, כתף
			הטעיות	סיומות: צעד וחצי, הגשה, מעבר טבעת,
			קליעות (ז-ח)	כניסת כוח
			20 דקות	קליעות-סטטי שלושת המצבים
			שעה:	
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			ביצוע במצבי משחק	קצב משחק: יתרון מתקיף
			15 דקות	יתרון מגן
			שעה:	1x1
				2x2
				הגנה: פסיבית ואקטיבית עבודת רגליים, לחץ
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			משחק מהיר/מעבר	קרוסלה
			15 דקות	2x0
			שעה:	3x0
				יתרון מספרי
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			תנועת התקפה	v קאט - b-d
			15 דקות	חצי מגרש/מגרש שלם
			שעה:	חדירה והוצאה
				3x0
				4x0
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			משחק מסיים	הגבלות: זמן מעבר חצי
			15-20 דקות	תנועה ללא כדור
			שעה:	מבנה התקפה קבוע
				מספר כדורים/תקיפת הטבעת
				שמירה יד מהכדור מהחצי

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

ספטמבר - נובמבר			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
משחק ללא כידור	חימום: תנועה/משיקון		
קרש רצפה	5 דקות		
מלך הקשת	שעה:		
חימום אקטיבי ללא כדור			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
מסירות שני שליש, צידיות, תנאי משחק	שליטה בכדור		
שליטה בכדור: שני כדורים, קווים, זוגות	טכניקת המסירות		
קאורדינציה עם כדור	8 דקות		
	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הטעיות: קליעה, שינוי כיוון קדמי, כתף	סיומות		
סיומות: צעד וחצי, הגשה, מעבר טבעת,	הטעיות		
כניסת כוח	קליעות (ז-ח)		
קליעות-סטטי שלושת המצבים	20 דקות		
	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קצב משחק: יתרון מתקיף	ביצוע במצבי משחק		
יתרון מגן	15 דקות		
1x1	שעה:		
2x2			
הגנה: פסיבית ואקטיבית עבודת רגליים, לחץ			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קרוסלה	משחק מהיר/מעבר		
2x0	15 דקות		
3x0	שעה:		
יתרון מספרי			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
v קאט - b-d	תנועת התקפה		
חצי מגרש/מגרש שלם	15 דקות		
חדירה והוצאה	שעה:		
3x0			
4x0			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הגבלות: זמן מעבר חצי	משחק מסיים		
תנועה ללא כדור	15-20 דקות		
מבנה התקפה קבוע	שעה:		
מספר כדורים/תקיפת הטבעת			
שמירה יד מהכדור מהחצי			

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

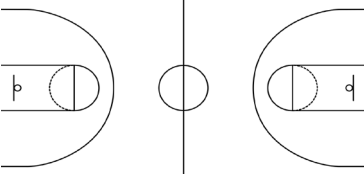
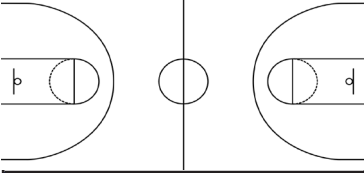
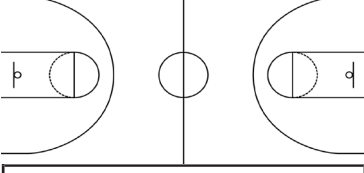
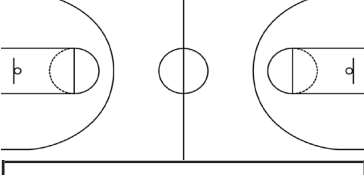
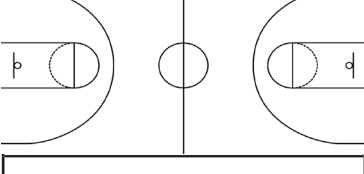
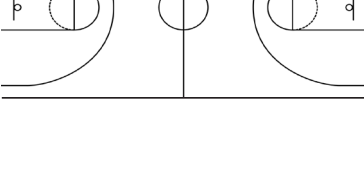
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

דוגמא - פברואר		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
דוגמא	דגשי הגנה, עבודת רגליים	הגנה /ריבואנד		
	הגנה: זוגות עבודה, כדורים	5 דקות		
	מלך הריבואנד	שעה:		
	קרב סל			
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	מסירות מכדור, מסירות מתנועה (לא באוויר)	שליטה בכדור		
	שליטה בכדור: שני כדורים, קווים, זוגות	טכניקת המסירות		
	קאורדינציה עם כדור	8 דקות		
		שעה:		
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	הטעות: השהייה, בין רגליים, jebb-step ,	סיומות		
	סיומות: צעד וחצי יגוסלבי, הגשה, מעבר טבעת	הטעות		
	כניסת כוח, חורוס לייאפ, פלוטר	קליעות (ז-ח)		
	סיומות שני כדורים	20 דקות		
	קליעות - מכדור/מסירה/מנסיגה לאחר	שעה:		
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	קצב משחק: יתרון מתקיף, הגבלת שטח	ביצוע במצבי משחק		
	יתרון מגן הגבלת שטח	15 דקות		
	השתחררות v קאט 1x1	שעה:		
	חדירה והוצאה 3x3			
	הגנה עובר פליי			
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	8	משחק מהיר/מעבר		
	פינות 2x1 3x2	15 דקות		
	11	שעה:		
	יתרון התקפה זמני!!			
	כדור מאחורי גב מגן (עבודת רגליים)			
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	v קאט b-d	תנועת התקפה		
	חצי מגרש/מגרש שלם (זמנים)	15 דקות		
	חדירה והוצאה/חיתוכים b/d	שעה:		
	3x0			
	4x0			
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	הגבלות: זמן מעבר חצי	משחק מסיים		
	תנועה ללא כדור	15-20 דקות		
	מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת	שעה:		
	מספר כדורים/תקיפת הטבעת			
	שמירה יד מהכדור מהחצי			

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

דצמבר - פברואר			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
דגשי הגנה, עבודת רגליים	הגנה /ריבואנד		
הגנה: זוגות עבודה, כדורים	5 דקות		
מלך הריבואנד	שעה:		
קרב סל			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
מסירות מכדור, מסירות מתנועה (לא באוויר)	שליטה בכדור		
שליטה בכדור: שני כדורים, קווים, זוגות	טכניקת המסירות		
קאורדינציה עם כדור	8 דקות		
	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הטעות: השהייה, בין רגליים, jebb-step ,	סיומות		
סיומות: צעד וחצי יגוסלבי, הגשה, מעבר טבעת	הטעות		
כניסת כוח, חרוורס לייאפ, פלוטר	קליעות (ז-ח)		
סיומות שני כדורים	20 דקות		
קליעות - מכדור/מסירה/מנסיגה לאחר	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קצב משחק: יתרון מתקיף, הגבלת שטח	ביצוע במצבי משחק		
יתרון מגן הגבלת שטח	15 דקות		
השתחררות v קאט 1x1	שעה:		
חדירה והוצאה 3x3			
הגנה עובר פליי			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
8	משחק מהיר/מעבר		
פינות 2x1 3x2	15 דקות		
11	שעה:		
יתרון התקפה זמני!!			
כדור מאחורי גב מגן (עבודת רגליים)			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
v קאט b-d	תנועת התקפה		
חצי מגרש/מגרש שלם (זמנים)	15 דקות		
חדירה והוצאה/חיתוכים b/d	שעה:		
3x0			
4x0			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הגבלות: זמן מעבר חצי	משחק מסיים		
תנועה ללא כדור	15-20 דקות		
מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת	שעה:		
מספר כדורים/תקיפת הטבעת			
שמירה יד מהכדור מהחצי			

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

דוגמא - פברואר		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
דוגמא	דגשי הגנה, עבודת רגליים	הגנה /ריבואנד		
	הגנה: זוגות עבודה, כדורים	5 דקות		
	מלך הריבואנד	שעה:		
	קרב סל			
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	מסירות מכדור, מסירות מתנועה (לא באוויר)	שליטה בכדור		
	שליטה בכדור: שני כדורים, קווים, זוגות	טכניקת המסירות		
	קאורדינציה עם כדור	8 דקות		
		שעה:		
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	הטעות: השהייה, בין רגליים, jebb-step	סיומות		
	סיומות: צעד וחצי יגוסלבי, הגשה, מעבר טבעת	הטעות		
	כניסת כוח, חורוס לייאפ, פלוטר	קליעות (ז-ח)		
	סיומות שני כדורים	20 דקות		
	קליעות - מכדור/מסירה/מנסיגה לאחר	שעה:		
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	קצב משחק: יתרון מתקיף, הגבלת שטח	ביצוע במצבי משחק		
	יתרון מגן הגבלת שטח	15 דקות		
	השתחררות v קאט 1x1	שעה:		
	חדירה והוצאה 3x3			
	הגנה עובר פליי			
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	8	משחק מהיר/מעבר		
	פינות 2x1 3x2	15 דקות		
	11	שעה:		
	יתרון התקפה זמני!!			
	כדור מאחורי גב מגן (עבודת רגליים)			
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	v קאט b-d	תנועת התקפה		
	חצי מגרש/מגרש שלם (זמנים)	15 דקות		
	חדירה והוצאה/חיתוכים b/d	שעה:		
	3x0			
	4x0			
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	הגבלות: זמן מעבר חצי	משחק מסיים		
	תנועה ללא כדור	15-20 דקות		
	מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת	שעה:		
	מספר כדורים/תקיפת הטבעת			
	שמירה יד מהכדור מהחצי			

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

דוגמא - פברואר		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
דוגמא	דגשי הגנה, עבודת רגליים	הגנה /ריבואנד		
	הגנה: זוגות עבודה, כדורים	5 דקות		
	מלך הריבואנד	שעה:		
	קרב סל			
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	מסירות מכדור, מסירות מתנועה (לא באוויר)	שליטה בכדור		
	שליטה בכדור: שני כדורים, קווים, זוגות	טכניקת המסירות		
	קאורדינציה עם כדור	8 דקות		
		שעה:		
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	הטעות: השהייה, בין רגליים, jebb-step ,	סיומות		
	סיומות: צעד וחצי יגוסלבי, הגשה, מעבר טבעת	הטעות		
	כניסת כוח, חרוורס לייאפ, פלוטר	קליעות (ז-ח)		
	סיומות שני כדורים	20 דקות		
	קליעות - מכדור/מסירה/מנסיגה לאחר	שעה:		
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	קצב משחק: יתרון מתקיף, הגבלת שטח	ביצוע במצבי משחק		
	יתרון מגן הגבלת שטח	15 דקות		
	השתחררות v קאט 1x1	שעה:		
	חדירה והוצאה 3x3			
	הגנה עובר פליי			
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	8	משחק מהיר/מעבר		
	פינות 2x1 3x2	15 דקות		
	11	שעה:		
	יתרון התקפה זמני!!			
	כדור מאחורי גב מגן (עבודת רגליים)			
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	v קאט b-d	תנועת התקפה		
	חצי מגרש/מגרש שלם (זמנים)	15 דקות		
	חדירה והוצאה/חיתוכים b/d	שעה:		
	3x0			
	4x0			
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	הגבלות: זמן מעבר חצי	משחק מסיים		
	תנועה ללא כדור	15-20 דקות		
	מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת	שעה:		
	מספר כדורים/תקיפת הטבעת			
	שמירה יד מהכדור מהחצי			

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

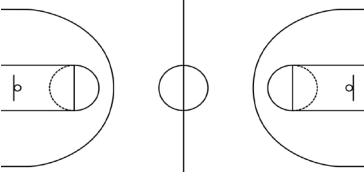
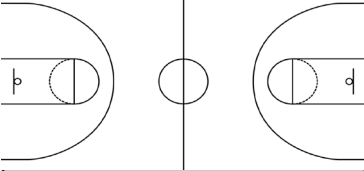
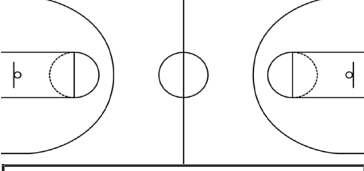
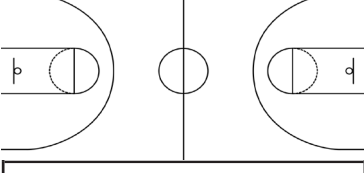
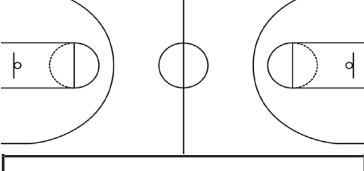
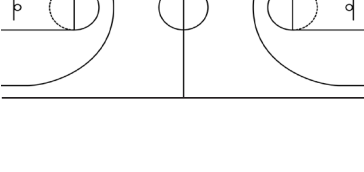
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

דוגמא - פברואר		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
דוגמא	דגשי הגנה, עבודת רגליים	הגנה /ריבואנד		
	הגנה: זוגות עבודה, כדורים	5 דקות		
	מלך הריבואנד	שעה:		
	קרב סל			
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	מסירות מכדור, מסירות מתנועה (לא באוויר)	שליטה בכדור		
	שליטה בכדור: שני כדורים, קווים, זוגות	טכניקת המסירות		
	קאורדינציה עם כדור	8 דקות		
		שעה:		
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	הטעות: השהייה, בין רגליים, jebb-step ,	סיומות		
	סיומות: צעד וחצי יגוסלבי, הגשה, מעבר טבעת	הטעות		
	כניסת כוח, חורוס לייאפ, פלוטר	קליעות (ז-ח)		
	סיומות שני כדורים	20 דקות		
	קליעות - מכדור/מסירה/מנסיגה לאחר	שעה:		
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	קצב משחק: יתרון מתקיף, הגבלת שטח	ביצוע במצבי משחק		
	יתרון מגן הגבלת שטח	15 דקות		
	השתחררות v קאט 1x1	שעה:		
	חדירה והוצאה 3x3			
	הגנה עובר פליי			
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	8	משחק מהיר/מעבר		
	פינוט 2x1 3x2	15 דקות		
	11	שעה:		
	יתרון התקפה זמני!!			
	כדור מאחורי גב מגן (עבודת רגליים)			
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	v קאט b-d	תנועת התקפה		
	חצי מגרש/מגרש שלם (זמנים)	15 דקות		
	חדירה והוצאה/חיתוכים b/d	שעה:		
	3x0			
	4x0			
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	הגבלות: זמן מעבר חצי	משחק מסיים		
	תנועה ללא כדור	15-20 דקות		
	מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת	שעה:		
	מספר כדורים/תקיפת הטבעת			
	שמירה יד מהכדור מהחצי			

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

דצמבר - פברואר			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
דגשי הגנה, עבודת רגליים	הגנה /ריבואנד		
הגנה: זוגות עבודה, כדורים	5 דקות		
מלך הריבואנד	שעה:		
קרב סל			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
מסירות מכדור, מסירות מתנועה (לא באוויר)	שליטה בכדור		
שליטה בכדור: שני כדורים, קווים, זוגות	טכניקת המסירות		
קאורדינציה עם כדור	8 דקות		
	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הטעות: השהייה, בין רגליים, jebb-step ,	סיומות		
סיומות: צעד וחצי יגוסלבי, הגשה, מעבר טבעת	הטעות		
כניסת כוח, חורוס לייאפ, פלוטר	קליעות (ז-ח)		
סיומות שני כדורים	20 דקות		
קליעות - מכדור/מסירה/מנסיגה לאחר	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קצב משחק: יתרון מתקיף, הגבלת שטח	ביצוע במצבי משחק		
יתרון מגן הגבלת שטח	15 דקות		
השתחררות v קאט 1x1	שעה:		
חדירה והוצאה 3x3			
הגנה עובר פליי			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
8	משחק מהיר/מעבר		
פינות 2x1 3x2	15 דקות		
11	שעה:		
יתרון התקפה זמני!!			
כדור מאחורי גב מגן (עבודת רגליים)			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
v קאט b-d	תנועת התקפה		
חצי מגרש/מגרש שלם (זמנים)	15 דקות		
חדירה והוצאה/חיתוכים b/d	שעה:		
3x0			
4x0			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הגבלות: זמן מעבר חצי	משחק מסיים		
תנועה ללא כדור	15-20 דקות		
מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת	שעה:		
מספר כדורים/תקיפת הטבעת			
שמירה יד מהכדור מהחצי			

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

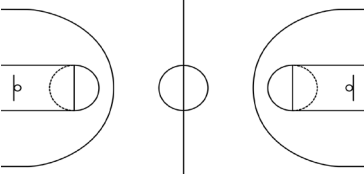
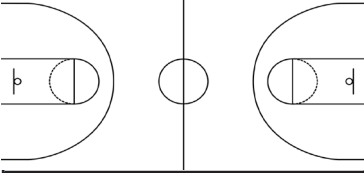
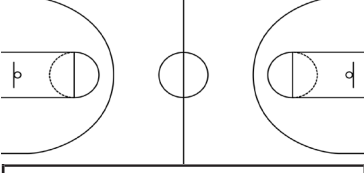
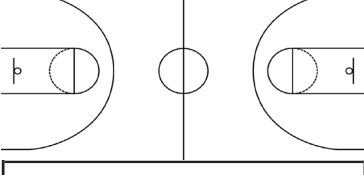
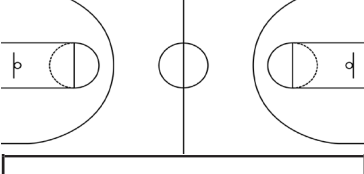
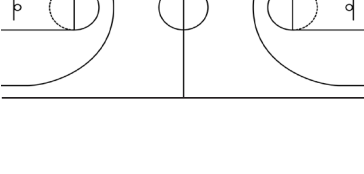
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

דוגמא - פברואר		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
דוגמא	דגשי הגנה, עבודת רגליים	הגנה /ריבואנד		
	הגנה: זוגות עבודה, כדורים	5 דקות		
	מלך הריבואנד	שעה:		
	קרב סל			
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	מסירות מכדור, מסירות מתנועה (לא באוויר)	שליטה בכדור		
	שליטה בכדור: שני כדורים, קווים, זוגות	טכניקת המסירות		
	קאורדינציה עם כדור	8 דקות		
		שעה:		
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	הטעות: השהייה, בין רגליים, jebb-step ,	סיומות		
	סיומות: צעד וחצי יגוסלבי, הגשה, מעבר טבעת	הטעות		
	כניסת כוח, חרוורס לייאפ, פלוטר	קליעות (ז-ח)		
	סיומות שני כדורים	20 דקות		
	קליעות - מכדור/מסירה/מנסיגה לאחר	שעה:		
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	קצב משחק: יתרון מתקיף, הגבלת שטח	ביצוע במצבי משחק		
	יתרון מגן הגבלת שטח	15 דקות		
	השתחררות v קאט 1x1	שעה:		
	חדירה והוצאה 3x3			
	הגנה עובר פליי			
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	8	משחק מהיר/מעבר		
	פינות 2x1 3x2	15 דקות		
	11	שעה:		
	יתרון התקפה זמני!!			
	כדור מאחורי גב מגן (עבודת רגליים)			
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	v קאט b-d	תנועת התקפה		
	חצי מגרש/מגרש שלם (זמנים)	15 דקות		
	חדירה והוצאה/חיתוכים b/d	שעה:		
	3x0			
	4x0			
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	הגבלות: זמן מעבר חצי	משחק מסיים		
	תנועה ללא כדור	15-20 דקות		
	מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת	שעה:		
	מספר כדורים/תקיפת הטבעת			
	שמירה יד מהכדור מהחצי			

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

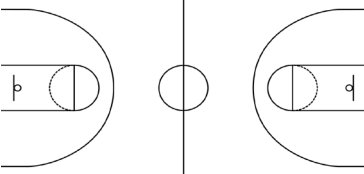
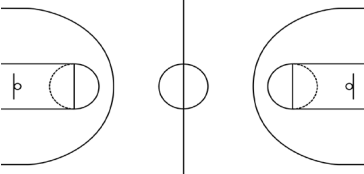
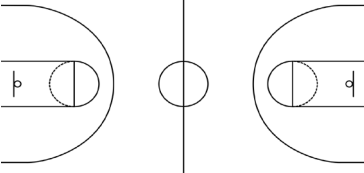
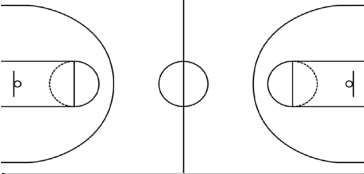
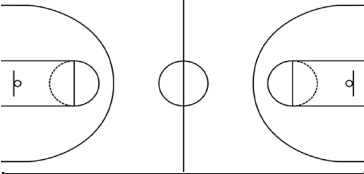
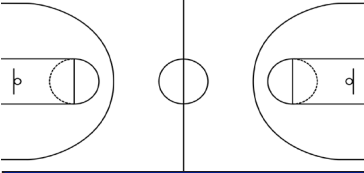
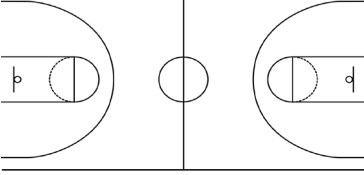
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

דוגמא - פברואר		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
דוגמא	דגשי הגנה, עבודת רגליים	הגנה /ריבואנד		
	הגנה: זוגות עבודה, כדורים	5 דקות		
	מלך הריבואנד	שעה:		
	קרב סל			
דוגמא	מסירות מכדור, מסירות מתנועה (לא באוויר)	שליטה בכדור		
	שליטה בכדור: שני כדורים, קווים, זוגות	טכניקת המסירות		
	קאורדינציה עם כדור	8 דקות		
		שעה:		
דוגמא	הטעות: השהייה, בין רגליים, jebb-step ,	סיומות		
	סיומות: צעד וחצי יגוסלבי, הגשה, מעבר טבעת	הטעות		
	כניסת כוח, חורוס לייאפ, פלוטר	קליעות (ז-ח)		
	סיומות שני כדורים	20 דקות		
	קליעות - מכדור/מסירה/מנסיגה לאחר	שעה:		
דוגמא	קצב משחק: יתרון מתקיף, הגבלת שטח	ביצוע במצבי משחק		
	יתרון מגן הגבלת שטח	15 דקות		
	השתחררות v קאט 1x1	שעה:		
	חדירה והוצאה 3x3			
	הגנה עובר פליי			
דוגמא	8	משחק מהיר/מעבר		
	פינות 2x1 3x2	15 דקות		
	11	שעה:		
	יתרון התקפה זמני!!			
	כדור מאחורי גב מגן (עבודת רגליים)			
דוגמא	v קאט b-d	תנועת התקפה		
	חצי מגרש/מגרש שלם (זמנים)	15 דקות		
	חדירה והוצאה/חיתוכים b/d	שעה:		
	3x0			
	4x0			
דוגמא	הגבלות: זמן מעבר חצי	משחק מסיים		
	תנועה ללא כדור	15-20 דקות		
	מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת	שעה:		
	מספר כדורים/תקיפת הטבעת			
	שמירה יד מהכדור מהחצי			

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

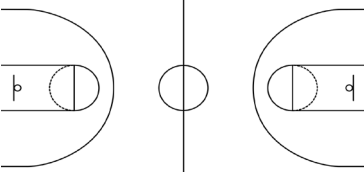
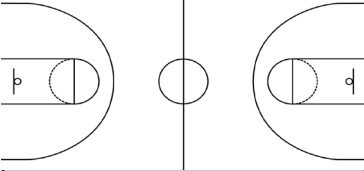
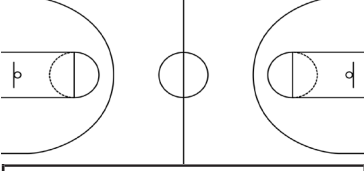
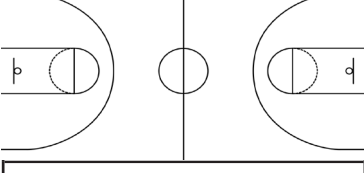
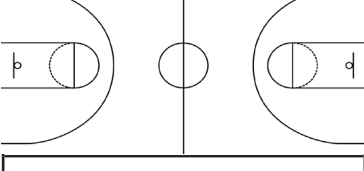
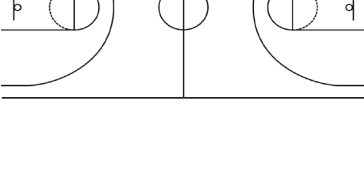
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

דצמבר - פברואר			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
דגשי הגנה, עבודת רגליים	הגנה /ריבואנד		
הגנה: זוגות עבודה, כדורים	5 דקות		
מלך הריבואנד	שעה:		
קרב סל			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
מסירות מכדור, מסירות מתנועה (לא באוויר)	שליטה בכדור		
שליטה בכדור: שני כדורים, קווים, זוגות	טכניקת המסירות		
קאורדינציה עם כדור	8 דקות		
	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הטעות: השהייה, בין רגליים, jebb-step ,	סיומות		
סיומות: צעד וחצי יגוסלבי, הגשה, מעבר טבעת	הטעיות		
כניסת כוח, חורוס לייאפ, פלוטר	קליעות (ז-ח)		
סיומות שני כדורים	20 דקות		
קליעות - מכדור/מסירה/מנסיגה לאחר	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קצב משחק: יתרון מתקיף, הגבלת שטח	ביצוע במצבי משחק		
יתרון מגן הגבלת שטח	15 דקות		
השתחררות v קאט 1x1	שעה:		
חדירה והוצאה 3x3			
הגנה עובר פלי			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
8	משחק מהיר/מעבר		
פינות 2x1 3x2	15 דקות		
11	שעה:		
יתרון התקפה זמני!!			
כדור מאחורי גב מגן (עבודת רגליים)			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
v קאט b-d	תנועת התקפה		
חצי מגרש/מגרש שלם (זמנים)	15 דקות		
חדירה והוצאה/חיתוכים /b/d	שעה:		
3x0			
4x0			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הגבלות: זמן מעבר חצי	משחק מסיים		
תנועה ללא כדור	15-20 דקות		
מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת	שעה:		
מספר כדורים/תקיפת הטבעת			
שמירה יד מהכדור מהחצי			

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

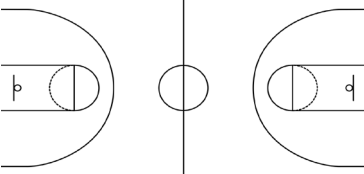
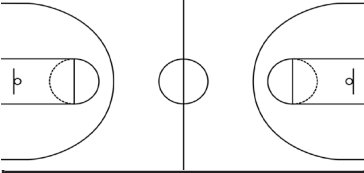
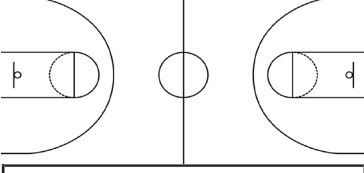
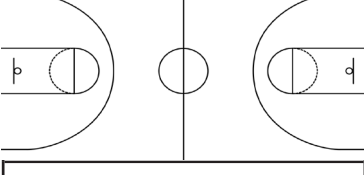
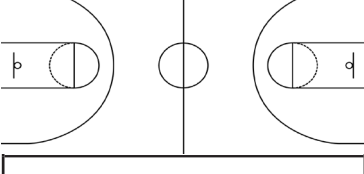
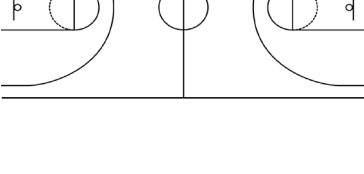
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

דצמבר - פברואר			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
דגשי הגנה, עבודת רגליים	הגנה /ריבואנד		
הגנה: זוגות עבודה, כדורים	5 דקות		
מלך הריבואנד	שעה:		
קרב סל			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
מסירות מכדור, מסירות מתנועה (לא באוויר)	שליטה בכדור		
שליטה בכדור: שני כדורים, קווים, זוגות	טכניקת המסירות		
קאורדינציה עם כדור	8 דקות		
	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הטעות: השהייה, בין רגליים, jebb-step ,	סיומות		
סיומות: צעד וחצי יגוסלבי, הגשה, מעבר טבעת	הטעיות		
כניסת כוח, חורוס לייאפ, פלוטר	קליעות (ז-ח)		
סיומות שני כדורים	20 דקות		
קליעות - מכדור/מסירה/מנסיגה לאחר	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קצב משחק: יתרון מתקיף, הגבלת שטח	ביצוע במצבי משחק		
יתרון מגן הגבלת שטח	15 דקות		
השתחררות v קאט 1x1	שעה:		
חדירה והוצאה 3x3			
הגנה עובר פליי			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
8	משחק מהיר/מעבר		
פינות 2x1 3x2	15 דקות		
11	שעה:		
יתרון התקפה זמני!!			
כדור מאחורי גב מגן (עבודת רגליים)			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
v קאט b-d	תנועת התקפה		
חצי מגרש/מגרש שלם (זמנים)	15 דקות		
חדירה והוצאה/חיתוכים b/d	שעה:		
3x0			
4x0			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הגבלות: זמן מעבר חצי	משחק מסיים		
תנועה ללא כדור	15-20 דקות		
מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת	שעה:		
מספר כדורים/תקיפת הטבעת			
שמירה יד מהכדור מהחצי			

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

דוגמא - פברואר		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
דוגמא	דגשי הגנה, עבודת רגליים	הגנה /ריבואנד		
	הגנה: זוגות עבודה, כדורים	5 דקות		
	מלך הריבואנד	שעה:		
	קרב סל			
דוגמא	מסירות מכדור, מסירות מתנועה (לא באוויר)	שליטה בכדור		
	שליטה בכדור: שני כדורים, קווים, זוגות	טכניקת המסירות		
	קאורדינציה עם כדור	8 דקות		
		שעה:		
דוגמא	הטעות: השהייה, בין רגליים, jebb-step ,	סיומות		
	סיומות: צעד וחצי יגוסלבי, הגשה, מעבר טבעת	הטעות		
	כניסת כוח, חורוס לייאפ, פלוטר	קליעות (ז-ח)		
	סיומות שני כדורים	20 דקות		
	קליעות - מכדור/מסירה/מנסיגה לאחר	שעה:		
דוגמא	קצב משחק: יתרון מתקיף, הגבלת שטח	ביצוע במצבי משחק		
	יתרון מגן הגבלת שטח	15 דקות		
	השתחררות v קאט 1x1	שעה:		
	חדירה והוצאה 3x3			
	הגנה עובר פליי			
דוגמא	8	משחק מהיר/מעבר		
	פינוט 2x1 3x2	15 דקות		
	11	שעה:		
	יתרון התקפה זמני!!			
	כדור מאחורי גב מגן (עבודת רגליים)			
דוגמא	v קאט b-d	תנועת התקפה		
	חצי מגרש/מגרש שלם (זמנים)	15 דקות		
	חדירה והוצאה/חיתוכים b/d	שעה:		
	3x0			
	4x0			
דוגמא	הגבלות: זמן מעבר חצי	משחק מסיים		
	תנועה ללא כדור	15-20 דקות		
	מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת	שעה:		
	מספר כדורים/תקיפת הטבעת			
	שמירה יד מהכדור מהחצי			

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

דוגמא - פברואר		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
דוגמא	דגשי הגנה, עבודת רגליים	הגנה /ריבואנד		
	הגנה: זוגות עבודה, כדורים	5 דקות		
	מלך הריבואנד	שעה:		
	קרב סל			
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	מסירות מכדור, מסירות מתנועה (לא באוויר)	שליטה בכדור		
	שליטה בכדור: שני כדורים, קווים, זוגות	טכניקת המסירות		
	קאורדינציה עם כדור	8 דקות		
		שעה:		
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	הטעות: השהייה, בין רגליים, jebb-step ,	סיומות		
	סיומות: צעד וחצי יגוסלבי, הגשה, מעבר טבעת	הטעות		
	כניסת כוח, חורוס לייאפ, פלוטר	קליעות (ז-ח)		
	סיומות שני כדורים	20 דקות		
	קליעות - מכדור/מסירה/מנסיגה לאחר	שעה:		
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	קצב משחק: יתרון מתקיף, הגבלת שטח	ביצוע במצבי משחק		
	יתרון מגן הגבלת שטח	15 דקות		
	השתחררות v קאט 1x1	שעה:		
	חדירה והוצאה 3x3			
	הגנה עובר פליי			
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	8	משחק מהיר/מעבר		
	פינות 2x1 3x2	15 דקות		
	11	שעה:		
	יתרון התקפה זמני!!			
	כדור מאחורי גב מגן (עבודת רגליים)			
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	v קאט b-d	תנועת התקפה		
	חצי מגרש/מגרש שלם (זמנים)	15 דקות		
	חדירה והוצאה/חיתוכים b/d	שעה:		
	3x0			
	4x0			
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	הגבלות: זמן מעבר חצי	משחק מסיים		
	תנועה ללא כדור	15-20 דקות		
	מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת	שעה:		
	מספר כדורים/תקיפת הטבעת			
	שמירה יד מהכדור מהחצי			

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

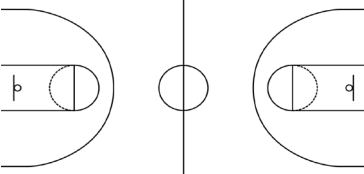
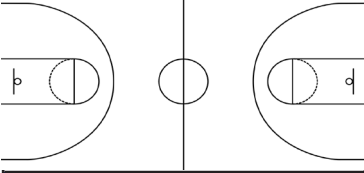
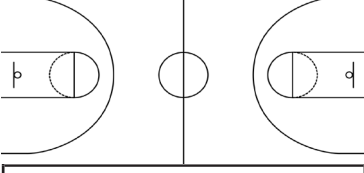
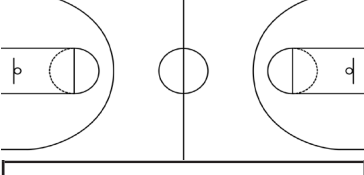
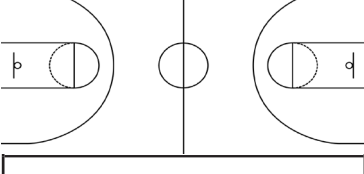
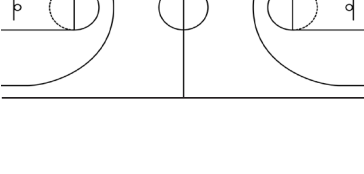
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

דוגמא - פברואר		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
דוגמא	דגשי הגנה, עבודת רגליים	הגנה /ריבואנד		
	הגנה: זוגות עבודה, כדורים	5 דקות		
	מלך הריבואנד	שעה:		
	קרב סל			
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	מסירות מכדור, מסירות מתנועה (לא באוויר)	שליטה בכדור		
	שליטה בכדור: שני כדורים, קווים, זוגות	טכניקת המסירות		
	קאורדינציה עם כדור	8 דקות		
		שעה:		
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	הטעות: השהייה, בין רגליים, jebb-step ,	סיומות		
	סיומות: צעד וחצי יגוסלבי, הגשה, מעבר טבעת	הטעות		
	כניסת כוח, חורוס לייאפ, פלוטר	קליעות (ז-ח)		
	סיומות שני כדורים	20 דקות		
	קליעות - מכדור/מסירה/מנסיגה לאחר	שעה:		
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	קצב משחק: יתרון מתקיף, הגבלת שטח	ביצוע במצבי משחק		
	יתרון מגן הגבלת שטח	15 דקות		
	השתחררות v קאט 1x1	שעה:		
	חדירה והוצאה 3x3			
	הגנה עובר פליי			
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	8	משחק מהיר/מעבר		
	פינות 2x1 3x2	15 דקות		
	11	שעה:		
	יתרון התקפה זמני!!			
	כדור מאחורי גב מגן (עבודת רגליים)			
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	v קאט b-d	תנועת התקפה		
	חצי מגרש/מגרש שלם (זמנים)	15 דקות		
	חדירה והוצאה/חיתוכים b/d	שעה:		
	3x0			
	4x0			
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	הגבלות: זמן מעבר חצי	משחק מסיים		
	תנועה ללא כדור	15-20 דקות		
	מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת	שעה:		
	מספר כדורים/תקיפת הטבעת			
	שמירה יד מהכדור מהחצי			

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

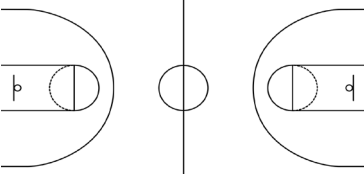
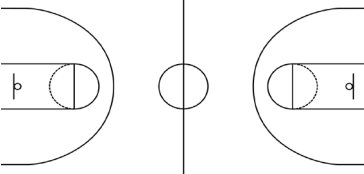
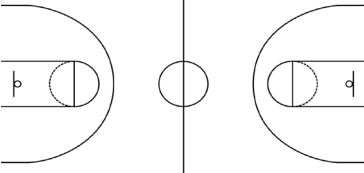
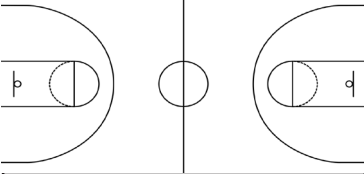
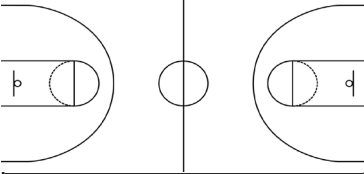
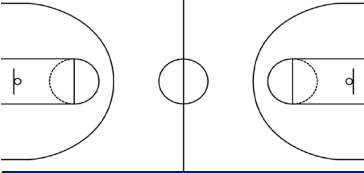
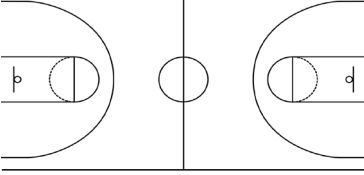
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

דצמבר - פברואר			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
דגשי הגנה, עבודת רגליים	הגנה /ריבואנד		
הגנה: זוגות עבודה, כדורים	5 דקות		
מלך הריבואנד	שעה:		
קרב סל			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
מסירות מכדור, מסירות מתנועה (לא באוויר)	שליטה בכדור		
שליטה בכדור: שני כדורים, קווים, זוגות	טכניקת המסירות		
קאורדינציה עם כדור	8 דקות		
	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הטעות: השהייה, בין רגליים, jebb-step ,	סיומות		
סיומות: צעד וחצי יגוסלבי, הגשה, מעבר טבעת	הטעיות		
כניסת כוח, חורוס לייאפ, פלוטר	קליעות (ז-ח)		
סיומות שני כדורים	20 דקות		
קליעות - מכדור/מסירה/מנסיגה לאחר	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קצב משחק: יתרון מתקיף, הגבלת שטח	ביצוע במצבי משחק		
יתרון מגן הגבלת שטח	15 דקות		
השתחררות v קאט 1x1	שעה:		
חדירה והוצאה 3x3			
הגנה עובר פליי			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
8	משחק מהיר/מעבר		
פינות 2x1 3x2	15 דקות		
11	שעה:		
יתרון התקפה זמני!!			
כדור מאחורי גב מגן (עבודת רגליים)			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
v קאט b-d	תנועת התקפה		
חצי מגרש/מגרש שלם (זמנים)	15 דקות		
חדירה והוצאה/חיתוכים b/d	שעה:		
3x0			
4x0			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הגבלות: זמן מעבר חצי	משחק מסיים		
תנועה ללא כדור	15-20 דקות		
מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת	שעה:		
מספר כדורים/תקיפת הטבעת			
שמירה יד מהכדור מהחצי			

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

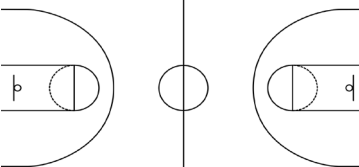
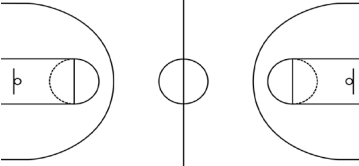
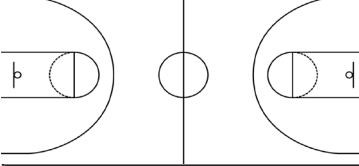
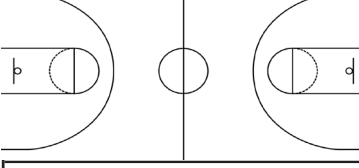
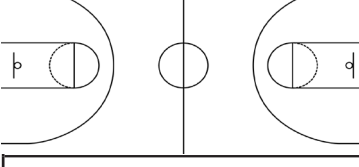
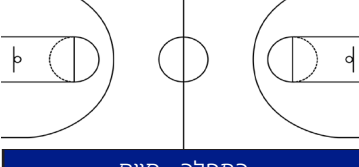
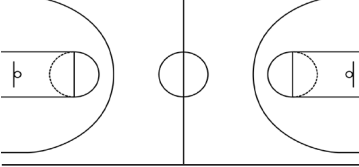
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

דצמבר - פברואר			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
דגשי הגנה, עבודת רגליים	הגנה /ריבואנד		
הגנה: זוגות עבודה, כדורים	5 דקות		
מלך הריבואנד	שעה:		
קרב סל			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
מסירות מכדור, מסירות מתנועה (לא באוויר)	שליטה בכדור		
שליטה בכדור: שני כדורים, קווים, זוגות	טכניקת המסירות		
קאורדינציה עם כדור	8 דקות		
	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הטעות: השהייה, בין רגליים, jebb-step ,	סיומות		
סיומות: צעד וחצי יגוסלבי, הגשה, מעבר טבעת	הטעיות		
כניסת כוח, חורוס לייאפ, פלוטר	קליעות (ז-ח)		
סיומות שני כדורים	20 דקות		
קליעות - מכדור/מסירה/מנסיגה לאחר	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קצב משחק: יתרון מתקיף, הגבלת שטח	ביצוע במצבי משחק		
יתרון מגן הגבלת שטח	15 דקות		
השתחררות v קאט 1x1	שעה:		
חדירה והוצאה 3x3			
הגנה עובר פליי			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
8	משחק מהיר/מעבר		
פינוט 2x1 3x2	15 דקות		
11	שעה:		
יתרון התקפה זמני!!			
כדור מאחורי גב מגן (עבודת רגליים)			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
v קאט b-d	תנועת התקפה		
חצי מגרש/מגרש שלם (זמנים)	15 דקות		
חדירה והוצאה/חיתוכים /b/d	שעה:		
3x0			
4x0			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הגבלות: זמן מעבר חצי	משחק מסיים		
תנועה ללא כדור	15-20 דקות		
מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת	שעה:		
מספר כדורים/תקיפת הטבעת			
שמירה יד מהכדור מהחצי			

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

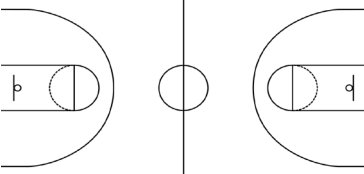
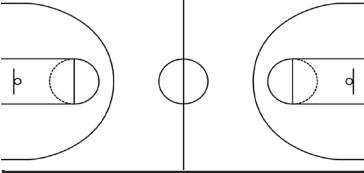
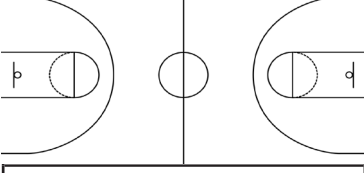
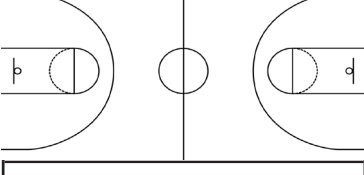
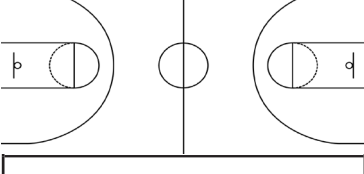
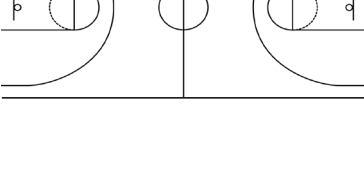
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

דצמבר - פברואר			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
דגשי הגנה, עבודת רגליים	הגנה /ריבואנד		
הגנה: זוגות עבודה, כדורים	5 דקות		
מלך הריבואנד	שעה:		
קרב סל			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
מסירות מכדור, מסירות מתנועה (לא באוויר)	שליטה בכדור		
שליטה בכדור: שני כדורים, קווים, זוגות	טכניקת המסירות		
קאורדינציה עם כדור	8 דקות		
	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הטעות: השהייה, בין רגליים, jebb-step ,	סיומות		
סיומות: צעד וחצי יגוסלבי, הגשה, מעבר טבעת	הטעיות		
כניסת כוח, חורוס לייאפ, פלוטר	קליעות (ז-ח)		
סיומות שני כדורים	20 דקות		
קליעות - מכדור/מסירה/מנסיגה לאחר	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קצב משחק: יתרון מתקיף, הגבלת שטח	ביצוע במצבי משחק		
יתרון מגן הגבלת שטח	15 דקות		
השתחררות v קאט 1x1	שעה:		
חדירה והוצאה 3x3			
הגנה עובר פלי			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
8	משחק מהיר/מעבר		
פינות 2x1 3x2	15 דקות		
11	שעה:		
יתרון התקפה זמני!!			
כדור מאחורי גב מגן (עבודת רגליים)			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
v קאט b-d	תנועת התקפה		
חצי מגרש/מגרש שלם (זמנים)	15 דקות		
חדירה והוצאה/חיתוכים /b/d	שעה:		
3x0			
4x0			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הגבלות: זמן מעבר חצי	משחק מסיים		
תנועה ללא כדור	15-20 דקות		
מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת	שעה:		
מספר כדורים/תקיפת הטבעת			
שמירה יד מהכדור מהחצי			

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

דצמבר - פברואר			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
דגשי הגנה, עבודת רגליים	הגנה /ריבואנד		
הגנה: זוגות עבודה, כדורים	5 דקות		
מלך הריבואנד	שעה:		
קרב סל			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
מסירות מכדור, מסירות מתנועה (לא באוויר)	שליטה בכדור		
שליטה בכדור: שני כדורים, קווים, זוגות	טכניקת המסירות		
קאורדינציה עם כדור	8 דקות		
	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הטעות: השהייה, בין רגליים, jebb-step ,	סיומות		
סיומות: צעד וחצי יגוסלבי, הגשה, מעבר טבעת	הטעיות		
כניסת כוח, חורוס לייאפ, פלוטר	קליעות (ז-ח)		
סיומות שני כדורים	20 דקות		
קליעות - מכדור/מסירה/מנסיגה לאחר	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קצב משחק: יתרון מתקיף, הגבלת שטח	ביצוע במצבי משחק		
יתרון מגן הגבלת שטח	15 דקות		
השתחררות v קאט 1x1	שעה:		
חדירה והוצאה 3x3			
הגנה עובר פליי			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
8	משחק מהיר/מעבר		
פינות 2x1 3x2	15 דקות		
11	שעה:		
יתרון התקפה זמני!!			
כדור מאחורי גב מגן (עבודת רגליים)			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
v קאט b-d	תנועת התקפה		
חצי מגרש/מגרש שלם (זמנים)	15 דקות		
חדירה והוצאה/חיתוכים b/d	שעה:		
3x0			
4x0			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הגבלות: זמן מעבר חצי	משחק מסיים		
תנועה ללא כדור	15-20 דקות		
מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת	שעה:		
מספר כדורים/תקיפת הטבעת			
שמירה יד מהכדור מהחצי			

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

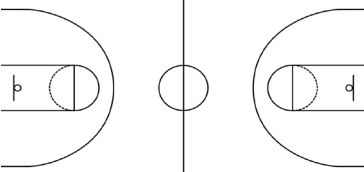
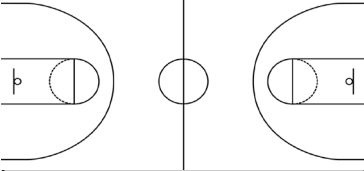
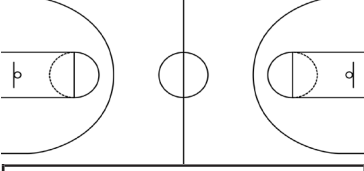
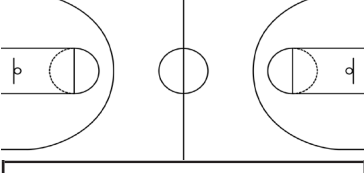
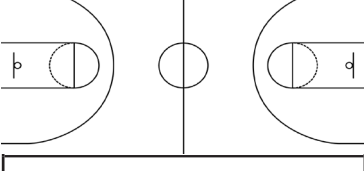
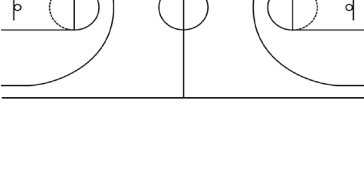
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

דוגמא - פברואר		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
דוגמא	דגשי הגנה, עבודת רגליים	הגנה /ריבואנד		
	הגנה: זוגות עבודה, כדורים	5 דקות		
	מלך הריבואנד	שעה:		
	קרב סל			
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	מסירות מכדור, מסירות מתנועה (לא באוויר)	שליטה בכדור		
	שליטה בכדור: שני כדורים, קווים, זוגות	טכניקת המסירות		
	קאורדינציה עם כדור	8 דקות		
		שעה:		
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	הטעות: השהייה, בין רגליים, jebb-step ,	סיומות		
	סיומות: צעד וחצי יגוסלבי, הגשה, מעבר טבעת	הטעות		
	כניסת כוח, חורוס לייאפ, פלוטר	קליעות (ז-ח)		
	סיומות שני כדורים	20 דקות		
	קליעות - מכדור/מסירה/מנסיגה לאחר	שעה:		
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	קצב משחק: יתרון מתקיף, הגבלת שטח	ביצוע במצבי משחק		
	יתרון מגן הגבלת שטח	15 דקות		
	השתחררות v קאט 1x1	שעה:		
	חדירה והוצאה 3x3			
	הגנה עובר פליי			
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	8	משחק מהיר/מעבר		
	פינות 2x1 3x2	15 דקות		
	11	שעה:		
	יתרון התקפה זמני!!			
	כדור מאחורי גב מגן (עבודת רגליים)			
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	v קאט b-d	תנועת התקפה		
	חצי מגרש/מגרש שלם (זמנים)	15 דקות		
	חדירה והוצאה/חיתוכים b/d	שעה:		
	3x0			
	4x0			
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	הגבלות: זמן מעבר חצי	משחק מסיים		
	תנועה ללא כדור	15-20 דקות		
	מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת	שעה:		
	מספר כדורים/תקיפת הטבעת			
	שמירה יד מהכדור מהחצי			

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

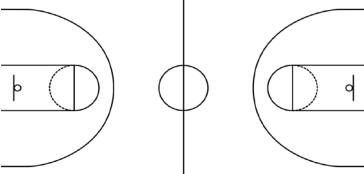
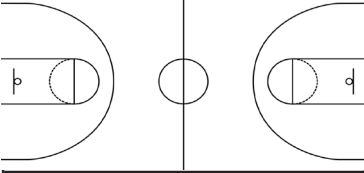
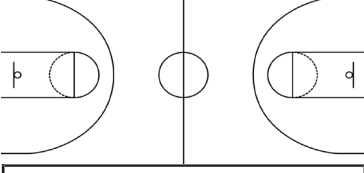
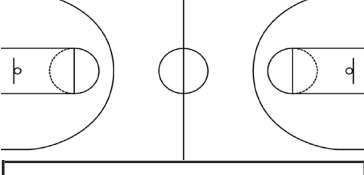
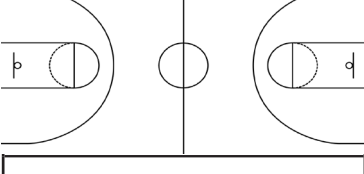
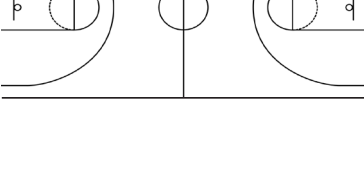
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

דצמבר - פברואר			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
דגשי הגנה, עבודת רגליים	הגנה /ריבואנד		
הגנה: זוגות עבודה, כדורים	5 דקות		
מלך הריבואנד	שעה:		
קרב סל			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
מסירות מכדור, מסירות מתנועה (לא באוויר)	שליטה בכדור		
שליטה בכדור: שני כדורים, קווים, זוגות	טכניקת המסירות		
קאורדינציה עם כדור	8 דקות		
	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הטעות: השהייה, בין רגליים, jebb-step ,	סיומות		
סיומות: צעד וחצי יגוסלבי, הגשה, מעבר טבעת	הטעות		
כניסת כוח, חרוורס לייאפ, פלוטר	קליעות (ז-ח)		
סיומות שני כדורים	20 דקות		
קליעות - מכדור/מסירה/מנסיגה לאחר	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קצב משחק: יתרון מתקיף, הגבלת שטח	ביצוע במצבי משחק		
יתרון מגן הגבלת שטח	15 דקות		
השתחררות v קאט 1x1	שעה:		
חדירה והוצאה 3x3			
הגנה עובר פליי			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
8	משחק מהיר/מעבר		
פינוט 2x1 3x2	15 דקות		
11	שעה:		
יתרון התקפה זמני!!			
כדור מאחורי גב מגן (עבודת רגליים)			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
v קאט b-d	תנועת התקפה		
חצי מגרש/מגרש שלם (זמנים)	15 דקות		
חדירה והוצאה/חיתוכים b/d	שעה:		
3x0			
4x0			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הגבלות: זמן מעבר חצי	משחק מסיים		
תנועה ללא כדור	15-20 דקות		
מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת	שעה:		
מספר כדורים/תקיפת הטבעת			
שמירה יד מהכדור מהחצי			

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

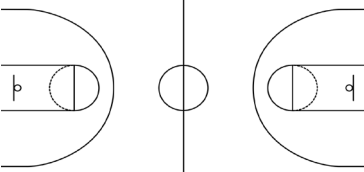
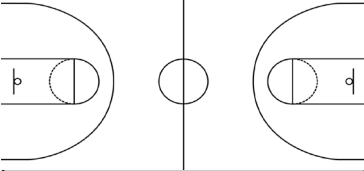
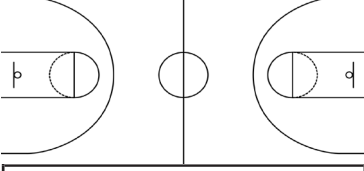
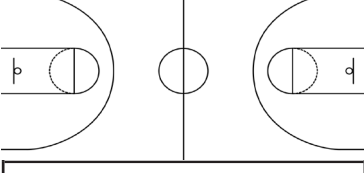
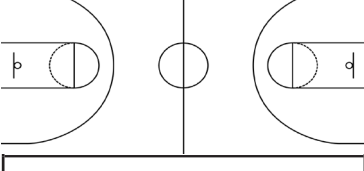
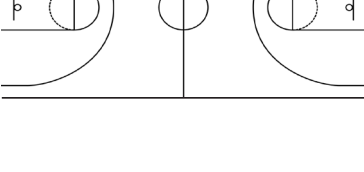
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

דוגמא - פברואר		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
דוגמא	דגשי הגנה, עבודת רגליים	הגנה /ריבואנד		
	הגנה: זוגות עבודה, כדורים	5 דקות		
	מלך הריבואנד	שעה:		
	קרב סל			
דוגמא	מסירות מכדור, מסירות מתנועה (לא באוויר)	שליטה בכדור		
	שליטה בכדור: שני כדורים, קווים, זוגות	טכניקת המסירות		
	קאורדינציה עם כדור	8 דקות		
		שעה:		
דוגמא	הטעות: השהייה, בין רגליים, jebb-step ,	סיומות		
	סיומות: צעד וחצי יגוסלבי, הגשה, מעבר טבעת	הטעות		
	כניסת כוח, חורוס לייאפ, פלוטר	קליעות (ז-ח)		
	סיומות שני כדורים	20 דקות		
	קליעות - מכדור/מסירה/מנסיגה לאחר	שעה:		
דוגמא	קצב משחק: יתרון מתקיף, הגבלת שטח	ביצוע במצבי משחק		
	יתרון מגן הגבלת שטח	15 דקות		
	השתחררות v קאט 1x1	שעה:		
	חדירה והוצאה 3x3			
	הגנה עובר פליי			
דוגמא	8	משחק מהיר/מעבר		
	פינות 2x1 3x2	15 דקות		
	11	שעה:		
	יתרון התקפה זמני!!			
	כדור מאחורי גב מגן (עבודת רגליים)			
דוגמא	v קאט b-d	תנועת התקפה		
	חצי מגרש/מגרש שלם (זמנים)	15 דקות		
	חדירה והוצאה/חיתוכים b/d	שעה:		
	3x0			
	4x0			
דוגמא	הגבלות: זמן מעבר חצי	משחק מסיים		
	תנועה ללא כדור	15-20 דקות		
	מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת	שעה:		
	מספר כדורים/תקיפת הטבעת			
	שמירה יד מהכדור מהחצי			

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

דצמבר - פברואר			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
דגשי הגנה, עבודת רגליים	הגנה /ריבואנד		
הגנה: זוגות עבודה, כדורים	5 דקות		
מלך הריבואנד	שעה:		
קרב סל			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
מסירות מכדור, מסירות מתנועה (לא באוויר)	שליטה בכדור		
שליטה בכדור: שני כדורים, קווים, זוגות	טכניקת המסירות		
קאורדינציה עם כדור	8 דקות		
	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הטעות: השהייה, בין רגליים, jebb-step ,	סיומות		
סיומות: צעד וחצי יגוסלבי, הגשה, מעבר טבעת	הטעות		
כניסת כוח, חורוס לייאפ, פלוטר	קליעות (ז-ח)		
סיומות שני כדורים	20 דקות		
קליעות - מכדור/מסירה/מנסיגה לאחר	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קצב משחק: יתרון מתקיף, הגבלת שטח	ביצוע במצבי משחק		
יתרון מגן הגבלת שטח	15 דקות		
השתחררות v קאט 1x1	שעה:		
חדירה והוצאה 3x3			
הגנה עובר פלי			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
8	משחק מהיר/מעבר		
פינות 2x1 3x2	15 דקות		
11	שעה:		
יתרון התקפה זמני!!			
כדור מאחורי גב מגן (עבודת רגליים)			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
v קאט b-d	תנועת התקפה		
חצי מגרש/מגרש שלם (זמנים)	15 דקות		
חדירה והוצאה/חיתוכים b/d	שעה:		
3x0			
4x0			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הגבלות: זמן מעבר חצי	משחק מסיים		
תנועה ללא כדור	15-20 דקות		
מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת	שעה:		
מספר כדורים/תקיפת הטבעת			
שמירה יד מהכדור מהחצי			

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

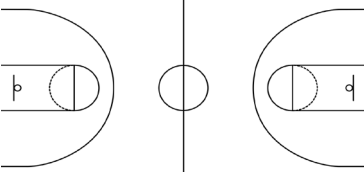
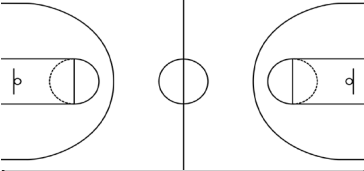
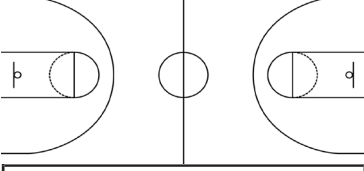
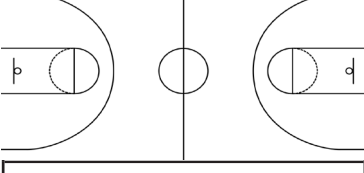
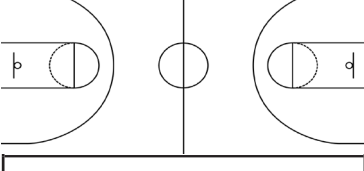
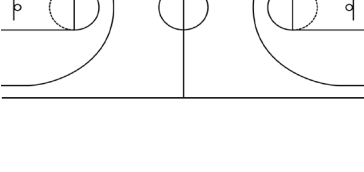
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

דוגמא - פברואר		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
דוגמא	דגשי הגנה, עבודת רגליים	הגנה /ריבואנד		
	הגנה: זוגות עבודה, כדורים	5 דקות		
	מלך הריבואנד	שעה:		
	קרב סל			
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	מסירות מכדור, מסירות מתנועה (לא באוויר)	שליטה בכדור		
	שליטה בכדור: שני כדורים, קווים, זוגות	טכניקת המסירות		
	קאורדינציה עם כדור	8 דקות		
		שעה:		
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	הטעות: השהייה, בין רגליים, jebb-step ,	סיומות		
	סיומות: צעד וחצי יגוסלבי, הגשה, מעבר טבעת	הטעות		
	כניסת כוח, חורוס לייאפ, פלוטר	קליעות (ז-ח)		
	סיומות שני כדורים	20 דקות		
	קליעות - מכדור/מסירה/מנסיגה לאחר	שעה:		
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	קצב משחק: יתרון מתקיף, הגבלת שטח	ביצוע במצבי משחק		
	יתרון מגן הגבלת שטח	15 דקות		
	השתחררות v קאט 1x1	שעה:		
	חדירה והוצאה 3x3			
	הגנה עובר פליי			
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	8	משחק מהיר/מעבר		
	פינוט 2x1 3x2	15 דקות		
	11	שעה:		
	יתרון התקפה זמני!!			
	כדור מאחורי גב מגן (עבודת רגליים)			
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	v קאט b-d	תנועת התקפה		
	חצי מגרש/מגרש שלם (זמנים)	15 דקות		
	חדירה והוצאה/חיתוכים b/d	שעה:		
	3x0			
	4x0			
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	הגבלות: זמן מעבר חצי	משחק מסיים		
	תנועה ללא כדור	15-20 דקות		
	מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת	שעה:		
	מספר כדורים/תקיפת הטבעת			
	שמירה יד מהכדור מהחצי			

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

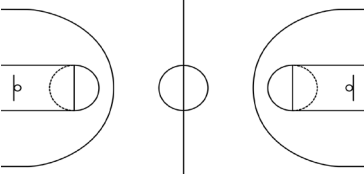
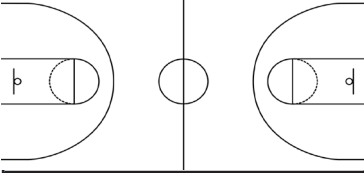
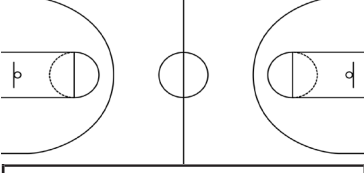
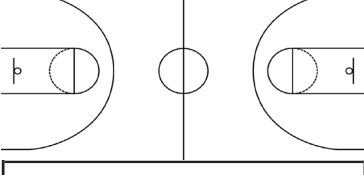
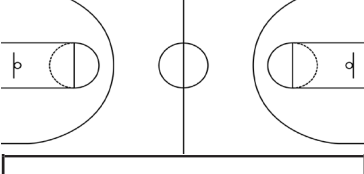
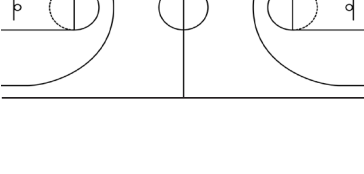
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

דוגמא - פברואר		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
דוגמא	דגשי הגנה, עבודת רגליים	הגנה /ריבואנד		
	הגנה: זוגות עבודה, כדורים	5 דקות		
	מלך הריבואנד	שעה:		
	קרב סל			
דוגמא	מסירות מכדור, מסירות מתנועה (לא באוויר)	שליטה בכדור		
	שליטה בכדור: שני כדורים, קווים, זוגות	טכניקת המסירות		
	קאורדינציה עם כדור	8 דקות		
		שעה:		
דוגמא	הטעות: השהייה, בין רגליים, jebb-step ,	סיומות		
	סיומות: צעד וחצי יגוסלבי, הגשה, מעבר טבעת	הטעות		
	כניסת כוח, חורוס לייאפ, פלוטר	קליעות (ז-ח)		
	סיומות שני כדורים	20 דקות		
	קליעות - מכדור/מסירה/מנסיגה לאחר	שעה:		
דוגמא	קצב משחק: יתרון מתקיף, הגבלת שטח	ביצוע במצבי משחק		
	יתרון מגן הגבלת שטח	15 דקות		
	השתחררות v קאט 1x1	שעה:		
	חדירה והוצאה 3x3			
	הגנה עובר פליי			
דוגמא	8	משחק מהיר/מעבר		
	פינות 2x1 3x2	15 דקות		
	11	שעה:		
	יתרון התקפה זמני!!			
	כדור מאחורי גב מגן (עבודת רגליים)			
דוגמא	v קאט b-d	תנועת התקפה		
	חצי מגרש/מגרש שלם (זמנים)	15 דקות		
	חדירה והוצאה/חיתוכים b/d	שעה:		
	3x0			
	4x0			
דוגמא	הגבלות: זמן מעבר חצי	משחק מסיים		
	תנועה ללא כדור	15-20 דקות		
	מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת	שעה:		
	מספר כדורים/תקיפת הטבעת			
	שמירה יד מהכדור מהחצי			

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

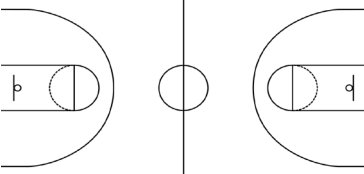
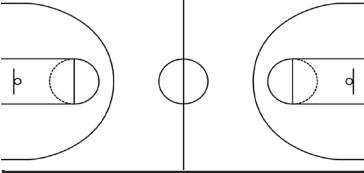
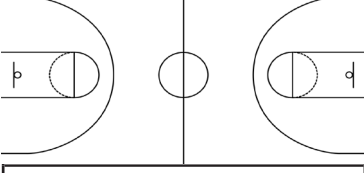
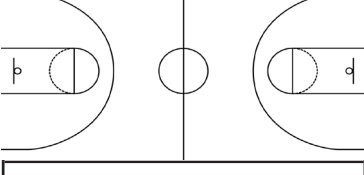
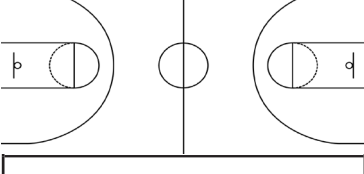
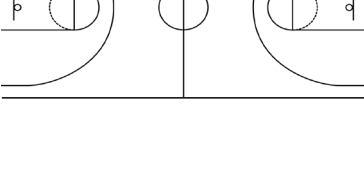
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

דצמבר - פברואר			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
דגשי הגנה, עבודת רגליים	הגנה /ריבואנד		
הגנה: זוגות עבודה, כדורים	5 דקות		
מלך הריבואנד	שעה:		
קרב סל			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
מסירות מכדור, מסירות מתנועה (לא באוויר)	שליטה בכדור		
שליטה בכדור: שני כדורים, קווים, זוגות	טכניקת המסירות		
קאורדינציה עם כדור	8 דקות		
	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הטעות: השהייה, בין רגליים, jebb-step ,	סיומות		
סיומות: צעד וחצי יגוסלבי, הגשה, מעבר טבעת	הטעות		
כניסת כוח, חורוס לייאפ, פלוטר	קליעות (ז-ח)		
סיומות שני כדורים	20 דקות		
קליעות - מכדור/מסירה/מנסיגה לאחר	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קצב משחק: יתרון מתקיף, הגבלת שטח	ביצוע במצבי משחק		
יתרון מגן הגבלת שטח	15 דקות		
השתחררות v קאט 1x1	שעה:		
חדירה והוצאה 3x3			
הגנה עובר פליי			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
8	משחק מהיר/מעבר		
פינות 2x1 3x2	15 דקות		
11	שעה:		
יתרון התקפה זמני!!			
כדור מאחורי גב מגן (עבודת רגליים)			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
v קאט b-d	תנועת התקפה		
חצי מגרש/מגרש שלם (זמנים)	15 דקות		
חדירה והוצאה/חיתוכים b/d	שעה:		
3x0			
4x0			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הגבלות: זמן מעבר חצי	משחק מסיים		
תנועה ללא כדור	15-20 דקות		
מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת	שעה:		
מספר כדורים/תקיפת הטבעת			
שמירה יד מהכדור מהחצי			

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

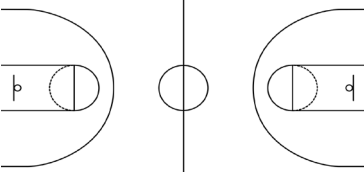
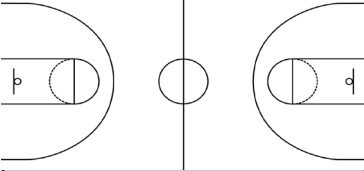
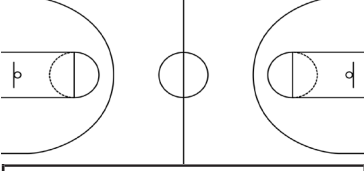
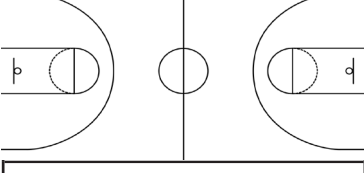
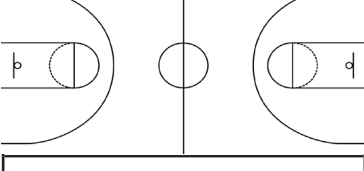
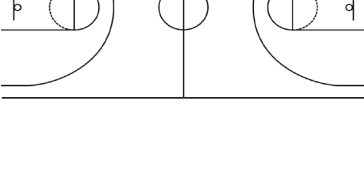
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

דוגמא - פברואר		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
דוגמא	דגשי הגנה, עבודת רגליים	הגנה /ריבואנד		
	הגנה: זוגות עבודה, כדורים	5 דקות		
	מלך הריבואנד	שעה:		
	קרב סל			
דוגמא	מסירות מכדור, מסירות מתנועה (לא באוויר)	שליטה בכדור		
	שליטה בכדור: שני כדורים, קווים, זוגות	טכניקת המסירות		
	קאורדינציה עם כדור	8 דקות		
		שעה:		
דוגמא	הטעות: השהייה, בין רגליים, jebb-step ,	סיומות		
	סיומות: צעד וחצי יגוסלבי, הגשה, מעבר טבעת	הטעות		
	כניסת כוח, חורוס לייאפ, פלוטר	קליעות (ז-ח)		
	סיומות שני כדורים	20 דקות		
	קליעות - מכדור/מסירה/מנסיגה לאחר	שעה:		
דוגמא	קצב משחק: יתרון מתקיף, הגבלת שטח	ביצוע במצבי משחק		
	יתרון מגן הגבלת שטח	15 דקות		
	השתחררות v קאט 1x1	שעה:		
	חדירה והוצאה 3x3			
	הגנה עובר פליי			
דוגמא	8	משחק מהיר/מעבר		
	פינות 2x1 3x2	15 דקות		
	11	שעה:		
	יתרון התקפה זמני!!			
	כדור מאחורי גב מגן (עבודת רגליים)			
דוגמא	v קאט b-d	תנועת התקפה		
	חצי מגרש/מגרש שלם (זמנים)	15 דקות		
	חדירה והוצאה/חיתוכים b/d	שעה:		
	3x0			
	4x0			
דוגמא	הגבלות: זמן מעבר חצי	משחק מסיים		
	תנועה ללא כדור	15-20 דקות		
	מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת	שעה:		
	מספר כדורים/תקיפת הטבעת			
	שמירה יד מהכדור מהחצי			

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

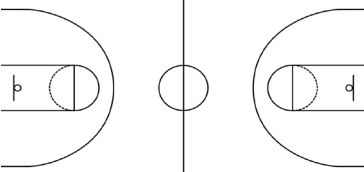
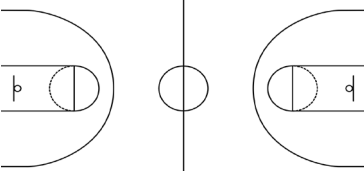
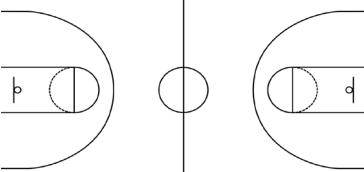
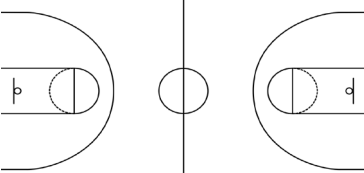
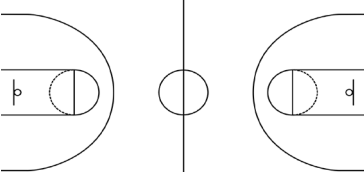
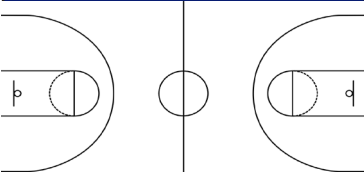
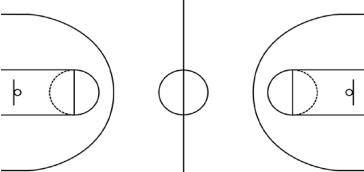
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

דצמבר - פברואר			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
דגשי הגנה, עבודת רגליים	הגנה /ריבואנד		
הגנה: זוגות עבודה, כדורים	5 דקות		
מלך הריבואנד	שעה:		
קרב סל			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
מסירות מכדור, מסירות מתנועה (לא באוויר)	שליטה בכדור		
שליטה בכדור: שני כדורים, קווים, זוגות	טכניקת המסירות		
קאורדינציה עם כדור	8 דקות		
	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הטעות: השהייה, בין רגליים, jebb-step ,	סיומות		
סיומות: צעד וחצי יגוסלבי, הגשה, מעבר טבעת	הטעות		
כניסת כוח, חורוס לייאפ, פלוטר	קליעות (ז-ח)		
סיומות שני כדורים	20 דקות		
קליעות - מכדור/מסירה/מנסיגה לאחר	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קצב משחק: יתרון מתקיף, הגבלת שטח	ביצוע במצבי משחק		
יתרון מגן הגבלת שטח	15 דקות		
השתחררות v קאט 1x1	שעה:		
חדירה והוצאה 3x3			
הגנה עובר פליי			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
8	משחק מהיר/מעבר		
פינות 2x1 3x2	15 דקות		
11	שעה:		
יתרון התקפה זמני!!			
כדור מאחורי גב מגן (עבודת רגליים)			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
v קאט b-d	תנועת התקפה		
חצי מגרש/מגרש שלם (זמנים)	15 דקות		
חדירה והוצאה/חיתוכים b/d	שעה:		
3x0			
4x0			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הגבלות: זמן מעבר חצי	משחק מסיים		
תנועה ללא כדור	15-20 דקות		
מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת	שעה:		
מספר כדורים/תקיפת הטבעת			
שמירה יד מהכדור מהחצי			

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

דצמבר - פברואר			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
דגשי הגנה, עבודת רגליים	הגנה /ריבואנד		
הגנה: זוגות עבודה, כדורים	5 דקות		
מלך הריבואנד	שעה:		
קרב סל			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
מסירות מכדור, מסירות מתנועה (לא באוויר)	שליטה בכדור		
שליטה בכדור: שני כדורים, קווים, זוגות	טכניקת המסירות		
קאורדינציה עם כדור	8 דקות		
	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הטעות: השהייה, בין רגליים, jebb-step ,	סיומות		
סיומות: צעד וחצי יגוסלבי, הגשה, מעבר טבעת	הטעיות		
כניסת כוח, חורוס לייאפ, פלוטר	קליעות (ז-ח)		
סיומות שני כדורים	20 דקות		
קליעות - מכדור/מסירה/מנסיגה לאחר	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קצב משחק: יתרון מתקיף, הגבלת שטח	ביצוע במצבי משחק		
יתרון מגן הגבלת שטח	15 דקות		
השתחררות v קאט 1x1	שעה:		
חדירה והוצאה 3x3			
הגנה עובר פליי			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
8	משחק מהיר/מעבר		
פינות 2x1 3x2	15 דקות		
11	שעה:		
יתרון התקפה זמני!!			
כדור מאחורי גב מגן (עבודת רגליים)			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
v קאט b-d	תנועת התקפה		
חצי מגרש/מגרש שלם (זמנים)	15 דקות		
חדירה והוצאה/חיתוכים /b/d	שעה:		
3x0			
4x0			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הגבלות: זמן מעבר חצי	משחק מסיים		
תנועה ללא כדור	15-20 דקות		
מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת	שעה:		
מספר כדורים/תקיפת הטבעת			
שמירה יד מהכדור מהחצי			

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

דוגמא - פברואר		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
דוגמא	דגשי הגנה, עבודת רגליים	הגנה /ריבואנד		
	הגנה: זוגות עבודה, כדורים	5 דקות		
	מלך הריבואנד	שעה:		
	קרב סל			
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	מסירות מכדור, מסירות מתנועה (לא באוויר)	שליטה בכדור		
	שליטה בכדור: שני כדורים, קווים, זוגות	טכניקת המסירות		
	קאורדינציה עם כדור	8 דקות		
		שעה:		
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	הטעות: השהייה, בין רגליים, jebb-step ,	סיומות		
	סיומות: צעד וחצי יגוסלבי, הגשה, מעבר טבעת	הטעות		
	כניסת כוח, חורוס לייאפ, פלוטר	קליעות (ז-ח)		
	סיומות שני כדורים	20 דקות		
	קליעות - מכדור/מסירה/מנסיגה לאחר	שעה:		
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	קצב משחק: יתרון מתקיף, הגבלת שטח	ביצוע במצבי משחק		
	יתרון מגן הגבלת שטח	15 דקות		
	השתחררות v קאט 1x1	שעה:		
	חדירה והוצאה 3x3			
	הגנה עובר פליי			
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	8	משחק מהיר/מעבר		
	פינוט 2x1 3x2	15 דקות		
	11	שעה:		
	יתרון התקפה זמני!!			
	כדור מאחורי גב מגן (עבודת רגליים)			
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	v קאט b-d	תנועת התקפה		
	חצי מגרש/מגרש שלם (זמנים)	15 דקות		
	חדירה והוצאה/חיתוכים b/d	שעה:		
	3x0			
	4x0			
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	הגבלות: זמן מעבר חצי	משחק מסיים		
	תנועה ללא כדור	15-20 דקות		
	מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת	שעה:		
	מספר כדורים/תקיפת הטבעת			
	שמירה יד מהכדור מהחצי			

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

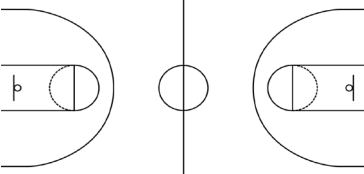
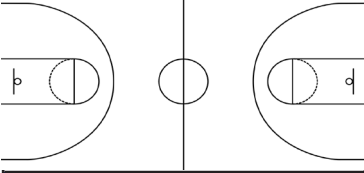
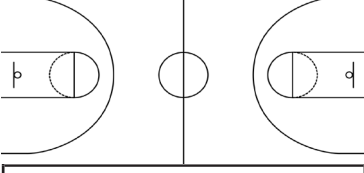
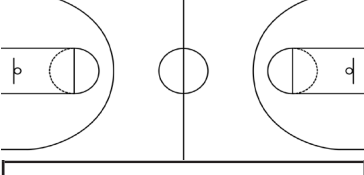
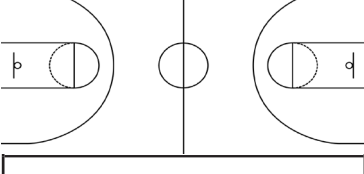
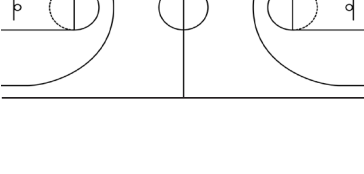
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

דוגמא - פברואר		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
דוגמא	דגשי הגנה, עבודת רגליים	הגנה /ריבואנד		
	הגנה: זוגות עבודה, כדורים	5 דקות		
	מלך הריבואנד	שעה:		
	קרב סל			
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	מסירות מכדור, מסירות מתנועה (לא באוויר)	שליטה בכדור		
	שליטה בכדור: שני כדורים, קווים, זוגות	טכניקת המסירות		
	קאורדינציה עם כדור	8 דקות		
		שעה:		
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	הטעות: השהייה, בין רגליים, jebb-step ,	סיומות		
	סיומות: צעד וחצי יגוסלבי, הגשה, מעבר טבעת	הטעות		
	כניסת כוח, חרוורס לייאפ, פלוטר	קליעות (ז-ח)		
	סיומות שני כדורים	20 דקות		
	קליעות - מכדור/מסירה/מנסיגה לאחר	שעה:		
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	קצב משחק: יתרון מתקיף, הגבלת שטח	ביצוע במצבי משחק		
	יתרון מגן הגבלת שטח	15 דקות		
	השתחררות v קאט 1x1	שעה:		
	חדירה והוצאה 3x3			
	הגנה עובר פליי			
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	8	משחק מהיר/מעבר		
	פינות 2x1 3x2	15 דקות		
	11	שעה:		
	יתרון התקפה זמני!!			
	כדור מאחורי גב מגן (עבודת רגליים)			
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	v קאט b-d	תנועת התקפה		
	חצי מגרש/מגרש שלם (זמנים)	15 דקות		
	חדירה והוצאה/חיתוכים b/d	שעה:		
	3x0			
	4x0			
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	הגבלות: זמן מעבר חצי	משחק מסיים		
	תנועה ללא כדור	15-20 דקות		
	מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת	שעה:		
	מספר כדורים/תקיפת הטבעת			
	שמירה יד מהכדור מהחצי			

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

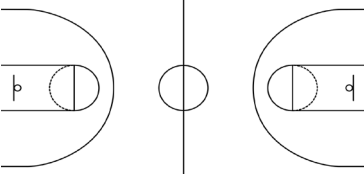
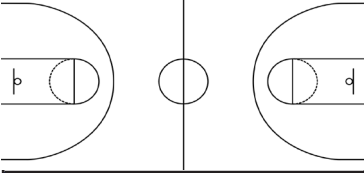
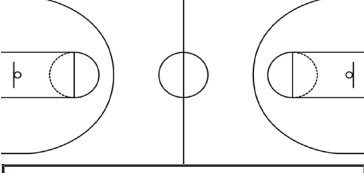
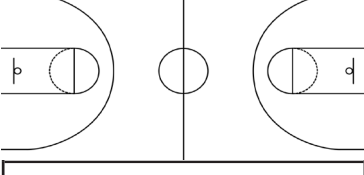
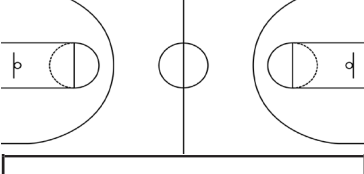
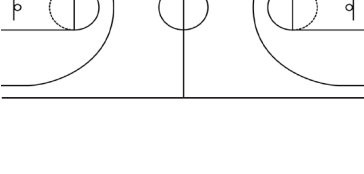
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

דצמבר - פברואר			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
דגשי הגנה, עבודת רגליים	הגנה /ריבואנד		
הגנה: זוגות עבודה, כדורים	5 דקות		
מלך הריבואנד	שעה:		
קרב סל			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
מסירות מכדור, מסירות מתנועה (לא באוויר)	שליטה בכדור		
שליטה בכדור: שני כדורים, קווים, זוגות	טכניקת המסירות		
קאורדינציה עם כדור	8 דקות		
	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הטעות: השהייה, בין רגליים, jebb-step ,	סיומות		
סיומות: צעד וחצי יגוסלבי, הגשה, מעבר טבעת	הטעיות		
כניסת כוח, חורוס לייאפ, פלוטר	קליעות (ז-ח)		
סיומות שני כדורים	20 דקות		
קליעות - מכדור/מסירה/מנסיגה לאחר	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קצב משחק: יתרון מתקיף, הגבלת שטח	ביצוע במצבי משחק		
יתרון מגן הגבלת שטח	15 דקות		
השתחררות v קאט 1x1	שעה:		
חדירה והוצאה 3x3			
הגנה עובר פליי			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
8	משחק מהיר/מעבר		
פינות 2x1 3x2	15 דקות		
11	שעה:		
יתרון התקפה זמני!!			
כדור מאחורי גב מגן (עבודת רגליים)			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
v קאט b-d	תנועת התקפה		
חצי מגרש/מגרש שלם (זמנים)	15 דקות		
חדירה והוצאה/חיתוכים b/d	שעה:		
3x0			
4x0			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הגבלות: זמן מעבר חצי	משחק מסיים		
תנועה ללא כדור	15-20 דקות		
מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת	שעה:		
מספר כדורים/תקיפת הטבעת			
שמירה יד מהכדור מהחצי			

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

דצמבר - פברואר			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
דגשי הגנה, עבודת רגליים	הגנה /ריבואנד		
הגנה: זוגות עבודה, כדורים	5 דקות		
מלך הריבואנד	שעה:		
קרב סל			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
מסירות מכדור, מסירות מתנועה (לא באוויר)	שליטה בכדור		
שליטה בכדור: שני כדורים, קווים, זוגות	טכניקת המסירות		
קאורדינציה עם כדור	8 דקות		
	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הטעות: השהייה, בין רגליים, jebb-step ,	סיומות		
סיומות: צעד וחצי יגוסלבי, הגשה, מעבר טבעת	הטעות		
כניסת כוח, חורוס לייאפ, פלוטר	קליעות (ז-ח)		
סיומות שני כדורים	20 דקות		
קליעות - מכדור/מסירה/מנסיגה לאחר	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קצב משחק: יתרון מתקיף, הגבלת שטח	ביצוע במצבי משחק		
יתרון מגן הגבלת שטח	15 דקות		
השתחררות v קאט 1x1	שעה:		
חדירה והוצאה 3x3			
הגנה עובר פליי			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
8	משחק מהיר/מעבר		
פינות 2x1 3x2	15 דקות		
11	שעה:		
יתרון התקפה זמני!!			
כדור מאחורי גב מגן (עבודת רגליים)			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
v קאט b-d	תנועת התקפה		
חצי מגרש/מגרש שלם (זמנים)	15 דקות		
חדירה והוצאה/חיתוכים b/d	שעה:		
3x0			
4x0			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הגבלות: זמן מעבר חצי	משחק מסיים		
תנועה ללא כדור	15-20 דקות		
מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת	שעה:		
מספר כדורים/תקיפת הטבעת			
שמירה יד מהכדור מהחצי			

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

דוגמא - פברואר		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
דוגמא	דגשי הגנה, עבודת רגליים	הגנה /ריבואנד		
	הגנה: זוגות עבודה, כדורים	5 דקות		
	מלך הריבואנד	שעה:		
	קרב סל			
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	מסירות מכדור, מסירות מתנועה (לא באוויר)	שליטה בכדור		
	שליטה בכדור: שני כדורים, קווים, זוגות	טכניקת המסירות		
	קאורדינציה עם כדור	8 דקות		
		שעה:		
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	הטעות: השהייה, בין רגליים, jebb-step ,	סיומות		
	סיומות: צעד וחצי יגוסלבי, הגשה, מעבר טבעת	הטעות		
	כניסת כוח, חורוס לייאפ, פלוטר	קליעות (ז-ח)		
	סיומות שני כדורים	20 דקות		
	קליעות - מכדור/מסירה/מנסיגה לאחר	שעה:		
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	קצב משחק: יתרון מתקיף, הגבלת שטח	ביצוע במצבי משחק		
	יתרון מגן הגבלת שטח	15 דקות		
	השתחררות v קאט 1x1	שעה:		
	חדירה והוצאה 3x3			
	הגנה עובר פליי			
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	8	משחק מהיר/מעבר		
	פינוט 2x1 3x2	15 דקות		
	11	שעה:		
	יתרון התקפה זמני!!			
	כדור מאחורי גב מגן (עבודת רגליים)			
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	v קאט b-d	תנועת התקפה		
	חצי מגרש/מגרש שלם (זמנים)	15 דקות		
	חדירה והוצאה/חיתוכים b/d	שעה:		
	3x0			
	4x0			
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	הגבלות: זמן מעבר חצי	משחק מסיים		
	תנועה ללא כדור	15-20 דקות		
	מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת	שעה:		
	מספר כדורים/תקיפת הטבעת			
	שמירה יד מהכדור מהחצי			

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

דוגמא - פברואר		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
דוגמא	דגשי הגנה, עבודת רגליים	הגנה /ריבואנד		
	הגנה: זוגות עבודה, כדורים	5 דקות		
	מלך הריבואנד	שעה:		
	קרב סל			
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	מסירות מכדור, מסירות מתנועה (לא באוויר)	שליטה בכדור		
	שליטה בכדור: שני כדורים, קווים, זוגות	טכניקת המסירות		
	קאורדינציה עם כדור	8 דקות		
		שעה:		
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	הטעות: השהייה, בין רגליים, jebb-step	סיומות		
	סיומות: צעד וחצי יגוסלבי, הגשה, מעבר טבעת	הטעות		
	כניסת כוח, חרוורס לייאפ, פלוטר	קליעות (ז-ח)		
	סיומות שני כדורים	20 דקות		
	קליעות - מכדור/מסירה/מנסיגה לאחר	שעה:		
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	קצב משחק: יתרון מתקיף, הגבלת שטח	ביצוע במצבי משחק		
	יתרון מגן הגבלת שטח	15 דקות		
	השתחררות v קאט 1x1	שעה:		
	חדירה והוצאה 3x3			
	הגנה עובר פליי			
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	8	משחק מהיר/מעבר		
	פינות 2x1 3x2	15 דקות		
	11	שעה:		
	יתרון התקפה זמני!!			
	כדור מאחורי גב מגן (עבודת רגליים)			
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	v קאט b-d	תנועת התקפה		
	חצי מגרש/מגרש שלם (זמנים)	15 דקות		
	חדירה והוצאה/חיתוכים b/d	שעה:		
	3x0			
	4x0			
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	הגבלות: זמן מעבר חצי	משחק מסיים		
	תנועה ללא כדור	15-20 דקות		
	מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת	שעה:		
	מספר כדורים/תקיפת הטבעת			
	שמירה יד מהכדור מהחצי			

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

דוגמא - פברואר		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
דוגמא	דגשי הגנה, עבודת רגליים	הגנה /ריבואנד		
	הגנה: זוגות עבודה, כדורים	5 דקות		
	מלך הריבואנד	שעה:		
	קרב סל			
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	מסירות מכדור, מסירות מתנועה (לא באוויר)	שליטה בכדור		
	שליטה בכדור: שני כדורים, קווים, זוגות	טכניקת המסירות		
	קאורדינציה עם כדור	8 דקות		
		שעה:		
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	הטעות: השהייה, בין רגליים, jebb-step ,	סיומות		
	סיומות: צעד וחצי יגוסלבי, הגשה, מעבר טבעת	הטעות		
	כניסת כוח, חורוס לייאפ, פלוטר	קליעות (ז-ח)		
	סיומות שני כדורים	20 דקות		
	קליעות - מכדור/מסירה/מנסיגה לאחר	שעה:		
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	קצב משחק: יתרון מתקיף, הגבלת שטח	ביצוע במצבי משחק		
	יתרון מגן הגבלת שטח	15 דקות		
	השתחררות v קאט 1x1	שעה:		
	חדירה והוצאה 3x3			
	הגנה עובר פליי			
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	8	משחק מהיר/מעבר		
	פינות 2x1 3x2	15 דקות		
	11	שעה:		
	יתרון התקפה זמני!!			
	כדור מאחורי גב מגן (עבודת רגליים)			
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	v קאט b-d	תנועת התקפה		
	חצי מגרש/מגרש שלם (זמנים)	15 דקות		
	חדירה והוצאה/חיתוכים b/d	שעה:		
	3x0			
	4x0			
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	הגבלות: זמן מעבר חצי	משחק מסיים		
	תנועה ללא כדור	15-20 דקות		
	מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת	שעה:		
	מספר כדורים/תקיפת הטבעת			
	שמירה יד מהכדור מהחצי			

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

דוגמא - פברואר		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
דוגמא	דגשי הגנה, עבודת רגליים	הגנה /ריבואנד		
	הגנה: זוגות עבודה, כדורים	5 דקות		
	מלך הריבואנד	שעה:		
	קרב סל			
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	מסירות מכדור, מסירות מתנועה (לא באוויר)	שליטה בכדור		
	שליטה בכדור: שני כדורים, קווים, זוגות	טכניקת המסירות		
	קאורדינציה עם כדור	8 דקות		
		שעה:		
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	הטעות: השהייה, בין רגליים, jebb-step ,	סיומות		
	סיומות: צעד וחצי יגוסלבי, הגשה, מעבר טבעת	הטעות		
	כניסת כוח, חורוס לייאפ, פלוטר	קליעות (ז-ח)		
	סיומות שני כדורים	20 דקות		
	קליעות - מכדור/מסירה/מנסיגה לאחר	שעה:		
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	קצב משחק: יתרון מתקיף, הגבלת שטח	ביצוע במצבי משחק		
	יתרון מגן הגבלת שטח	15 דקות		
	השתחררות v קאט 1x1	שעה:		
	חדירה והוצאה 3x3			
	הגנה עובר פליי			
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	8	משחק מהיר/מעבר		
	פינוט 2x1 3x2	15 דקות		
	11	שעה:		
	יתרון התקפה זמני!!			
	כדור מאחורי גב מגן (עבודת רגליים)			
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	v קאט b-d	תנועת התקפה		
	חצי מגרש/מגרש שלם (זמנים)	15 דקות		
	חדירה והוצאה/חיתוכים b/d	שעה:		
	3x0			
	4x0			
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	הגבלות: זמן מעבר חצי	משחק מסיים		
	תנועה ללא כדור	15-20 דקות		
	מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת	שעה:		
	מספר כדורים/תקיפת הטבעת			
	שמירה יד מהכדור מהחצי			

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

דוגמא - פברואר		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
דוגמא	דגשי הגנה, עבודת רגליים	הגנה /ריבואנד		
	הגנה: זוגות עבודה, כדורים	5 דקות		
	מלך הריבואנד	שעה:		
	קרב סל			
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	מסירות מכדור, מסירות מתנועה (לא באוויר)	שליטה בכדור		
	שליטה בכדור: שני כדורים, קווים, זוגות	טכניקת המסירות		
	קאורדינציה עם כדור	8 דקות		
		שעה:		
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	הטעות: השהייה, בין רגליים, jebb-step ,	סיומות		
	סיומות: צעד וחצי יגוסלבי, הגשה, מעבר טבעת	הטעות		
	כניסת כוח, חורוס לייאפ, פלוטר	קליעות (ז-ח)		
	סיומות שני כדורים	20 דקות		
	קליעות - מכדור/מסירה/מנסיגה לאחר	שעה:		
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	קצב משחק: יתרון מתקיף, הגבלת שטח	ביצוע במצבי משחק		
	יתרון מגן הגבלת שטח	15 דקות		
	השתחררות v קאט 1x1	שעה:		
	חדירה והוצאה 3x3			
	הגנה עובר פליי			
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	8	משחק מהיר/מעבר		
	פינות 2x1 3x2	15 דקות		
	11	שעה:		
	יתרון התקפה זמני!!			
	כדור מאחורי גב מגן (עבודת רגליים)			
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	v קאט b-d	תנועת התקפה		
	חצי מגרש/מגרש שלם (זמנים)	15 דקות		
	חדירה והוצאה/חיתוכים b/d	שעה:		
	3x0			
	4x0			
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
	הגבלות: זמן מעבר חצי	משחק מסיים		
	תנועה ללא כדור	15-20 דקות		
	מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת	שעה:		
	מספר כדורים/תקיפת הטבעת			
	שמירה יד מהכדור מהחצי			

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
מסירות לפי סדר 1,2,3,4, עם הגנות	מסירות/חימום		
קבוצה שומרת, חצי הגעה ל 15 מסירות	5 דקות		
כדרור בחצי /קבוצה חוטפת קבוצה שומרת	שעה:		
חימום אקטיבי ללא כדור/זוגות			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
מסירות: צידיות פתוח וסגור, תנאי משחק.	שליטה בכדור		
מסירת: באולניג, מסירת כף	טכניקת המסירות		
שליטה בכדור: שני כדורים זוגות, קווים, זוגות	8 דקות		
שני כדורים כניסות לסל, סללום, סימונות	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הטעיות: השהייה, בין רגליים, jebb-step, סיבסוב	סימונות		
סימונות: צעד וחצי יגוסלבי, הגשה, מעבר טבעת	הטעיות		
כניסת כוח, צרביאק, יגוסלבי, מעבר טבעת	קליעות (ז-ח)		
קליעות - מכדרור/מסירה/ברירה לאחור	20 דקות		
	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קצב משחק: יתרון מתקיף/הגבלת כדרור	ביצוע במצבי משחק		
יתרון מגן	15 דקות		
השתחררות v קאט 1x1	שעה:		
מצבי b/d 2x2			
שלישיות, זוגות חדירה הוצאה			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
תרגיל 11	משחק מהיר/מעבר		
תרגיל 8 (זוגות) מתפרצת	15 דקות		
הגעה מריבאונד לתנועה 3x0	שעה:		
יתרון מספרי: 3-2 2-1			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
b-d - קאט v	תנועת התקפה		
מגרש שלם 15 שניות	15 דקות		
חדירה הוצאה רוטציה הגנה החלפות	שעה:		
קבוצה מול קבוצה (זמנים) 3x0			
קבוצה מול קבוצה (זמנים) 4x0			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הגבלות: זמן מעבר חצי (5 שניות)	משחק מסיים		
תנועה ללא כדור (3 מסירות לפני סל)	15-20 דקות		
מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת	שעה:		
מספר כדרורים/תקיפת הטבעת			
שמירה יד מהכדור מהחצי			

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

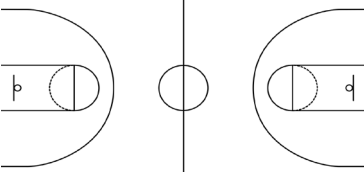
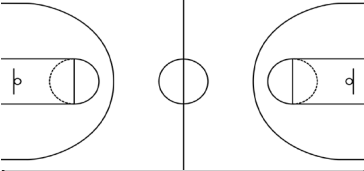
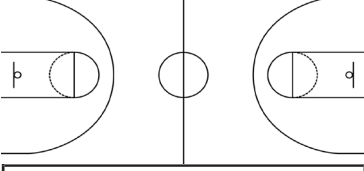
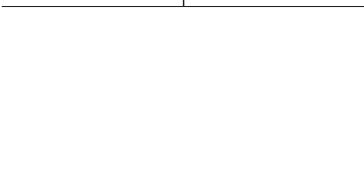
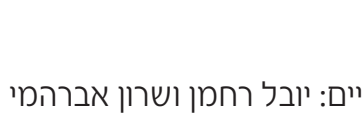
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
מסירות לפי סדר 1,2,3,4, עם הגנות	מסירות/חימום		
קבוצה שומרת, חצי הגעה ל 15 מסירות	5 דקות		
כדרור בחצי /קבוצה חוטפת קבוצה שומרת	שעה:		
חימום אקטיבי ללא כדור/זוגות			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
מסירות: צידיות פתוח וסגור, תנאי משחק.	שליטה בכדור		
מסירת: באולניג, מסירת כף	טכניקת המסירות		
שליטה בכדור: שני כדורים זוגות, קווים, זוגות	8 דקות		
שני כדורים כניסות לסל, סללום, סיומות	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הטעיות: השהייה, בין רגליים, jebb-step, סיבסוב	סיומות		
סיומות: צעד וחצי יגוסלבי, הגשה, מעבר טבעת	הטעיות		
כניסת כוח, צרביאק, יגוסלבי, מעבר טבעת	קליעות (ז-ח)		
קליעות - מכדרור/מסירה/ברירה לאחור	20 דקות		
	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קצב משחק: יתרון מתקיף/הגבלת כדרור	ביצוע במצבי משחק		
יתרון מגן	15 דקות		
השתחררות v קאט 1x1	שעה:		
מצבי b/d 2x2			
שלישיות, זוגות חדירה הוצאה			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
תרגיל 11	משחק מהיר/מעבר		
תרגיל 8 (זוגות) מתפרצת	15 דקות		
הגעה מריבאונד לתנועה 3x0	שעה:		
יתרון מספרי: 2-1 3-2			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
b-d - קאט v	תנועת התקפה		
מגרש שלם 15 שניות	15 דקות		
חדירה הוצאה רוטציה הגנה החלפות	שעה:		
קבוצה מול קבוצה (זמנים) 3x0			
קבוצה מול קבוצה (זמנים) 4x0			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הגבלות: זמן מעבר חצי (5 שניות)	משחק מסיים		
תנועה ללא כדור (3 מסירות לפני סל)	15-20 דקות		
מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת	שעה:		
מספר כדרורים/תקיפת הטבעת			
שמירה יד מהכדור מהחצי			

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

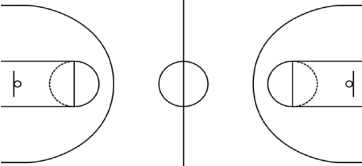
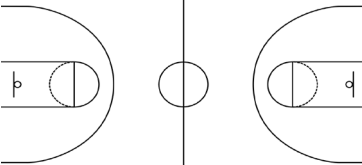
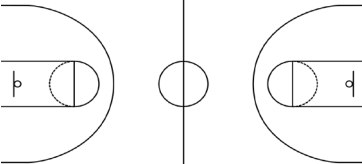
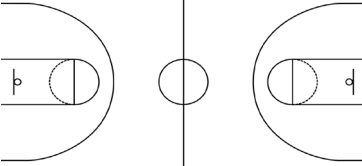
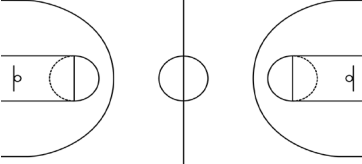
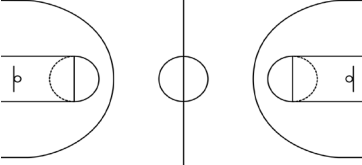
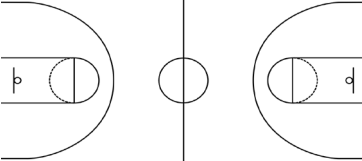
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

מרץ - מאי		דוגמא	
	התחלה - סיום	נושא	מסירות לפי סדר 1,2,3,4, עם הגנות
		מסירות/חימום	קבוצה שומרת, חצי הגעה ל 15 מסירות
		5 דקות	כדור בחצי /קבוצה חוטפת קבוצה שומרת
		שעה:	חימום אקטיבי ללא כדור/זוגות
	התחלה - סיום	נושא	מסירות: ציוד פתוח וסגור, תנאי משחק.
		שליטה בכדור	מסירת: באולניג, מסירת כף
		טכניקת המסירות	שליטה בכדור: שני כדורים זוגות, קווים, זוגות
		8 דקות	שני כדורים כניסות לסל, סללום, סימום
	התחלה - סיום	נושא	הטעות: השהייה, בין רגליים, jebb-step, סיבסוב
		סימום	סימום: צעד וחצי יגוסלבי, הגשה, מעבר טבעת
		הטעות	כניסת כוח, צרביאק, יגוסלבי, מעבר טבעת
		קליעות (ז-ח)	קליעות - מכדור/מסירה/ברחה לאחור
	התחלה - סיום	נושא	שעה:
		20 דקות	
		שעה:	
		שעה:	
	התחלה - סיום	נושא	קצב משחק: יתרון מתקיף/הגבלת כדור
		ביצוע במצבי משחק	יתרון מגן
		15 דקות	השתחררות v קאט 1x1
		שעה:	מצבי b/d 2x2
	התחלה - סיום	נושא	שלישיות, זוגות חדירה הוצאה
		משחק מהיר/מעבר	דוגמא
		11	תרגיל 11
		15 דקות	תרגיל 8 (זוגות) מתפרצת
	התחלה - סיום	נושא	הגעה מריבאונד לתנועה 3x0
		15 דקות	יתרון מספרי: 3-2 2-1
		שעה:	
		שעה:	
	התחלה - סיום	נושא	דוגמא
		תנועת התקפה	b-d - קאט v
		15 דקות	מגרש שלם 15 שניות
		שעה:	חדירה הוצאה רטציה הגנה החלפות
	התחלה - סיום	נושא	קבוצה מול קבוצה (זמנים) 3x0
		15 דקות	קבוצה מול קבוצה (זמנים) 4x0
		שעה:	
		שעה:	
	התחלה - סיום	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	הגבלות: זמן מעבר חצי (5 שניות)
		15-20 דקות	תנועה ללא כדור (3 מסירות לפני סל)
		שעה:	מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת
	התחלה - סיום	נושא	מספר כדרורים/תקיפת הטבעת
		15-20 דקות	שמירה יד מהכדור מהחצי
		שעה:	
		שעה:	

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

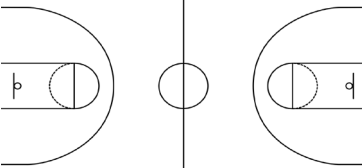
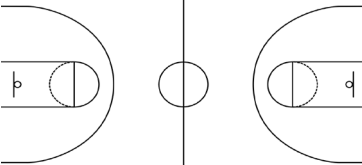
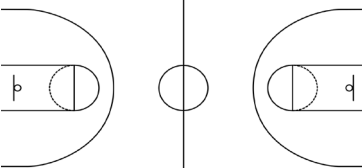
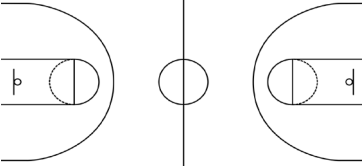
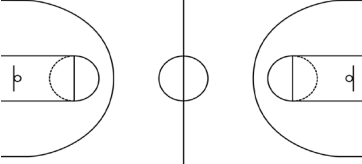
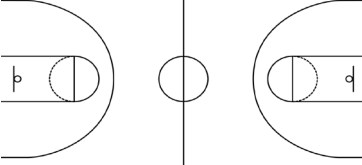
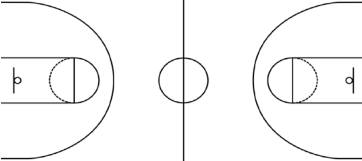
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

מרץ - מאי			חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'	
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
מסירות לפי סדר 1,2,3,4, עם הגנות		מסירות/חימום		
קבוצה שומרת, חצי הגעה ל 15 מסירות		5 דקות		
כדרור בחצי /קבוצה חוטפת קבוצה שומרת		שעה:		
חימום אקטיבי ללא כדור/זוגות				
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
מסירות: צידיות פתוח וסגור,תנאי משחק.		שליטה בכדור		
מסירת: באולניג, מסירת כף		טכניקת המסירות		
שליטה בכדור:שני כדורים זוגות, קווים, זוגות		8 דקות		
שני כדורים כניסות לסל, סללום, סיומות		שעה:		
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הטעיות: השהייה, בין רגליים, jebb-step , סיבסוב		סיומות		
סיומות:צעד וחצי יגוסלבי,הגשה, מעבר טבעת		הטעיות		
כניסת כוח, צרביאק, יגוסלבי,מעבר טבעת		קליעות (ז-ח)		
קליעות -מכדרור/מסירה/ברירה לאחור		20 דקות		
		שעה:		
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קצב משחק :יתרון מתקיף/הגבלת כדרור		ביצוע במצבי משחק		
יתרון מגן		15 דקות		
השתחררות v קאט 1x1		שעה:		
מצבי b/d 2x2				
שלישיות, זוגות חדירה הוצאה				
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
תרגיל 11		משחק מהיר/מעבר		
תרגיל 8 (זוגות) מתפרצת		15 דקות		
הגעה מריבאונד לתנועה 3x0		שעה:		
יתרון מספרי: 2-3-1				
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
b-d - קאט v		תנועת התקפה		
מגרש שלם 15 שניות		15 דקות		
חדירה הוצאה רוטציה הגנה החלפות		שעה:		
קבוצה מול קבוצה (זמנים) 3x0				
קבוצה מול קבוצה (זמנים) 4x0				
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הגבלות: זמן מעבר חצי (5 שניות)		משחק מסיים		
תנועה ללא כדור (3 מסירות לפני סל)		15-20 דקות		
מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת		שעה:		
מספר כדרורים/תקיפת הטבעת				
שמירה יד מהכדור מהחצי				

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

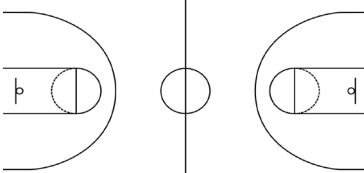
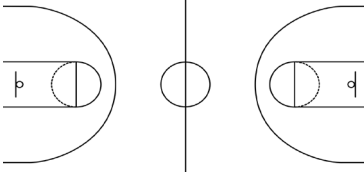
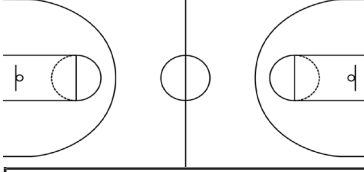
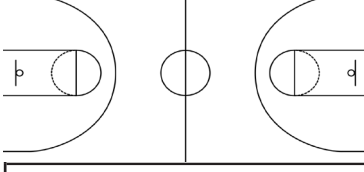
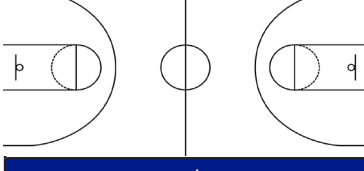
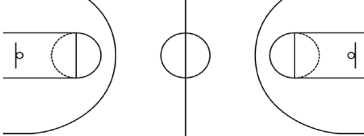
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

חרץ - מאי			חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'	
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום	
מסירות לפי סדר 1,2,3,4, עם הגנות	מסירות/חימום			
קבוצה שומרת, חצי הגעה ל 15 מסירות	5 דקות			
כדרור בחצי /קבוצה חוטפת קבוצה שומרת	שעה:			
חימום אקטיבי ללא כדור/זוגות				
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום	
מסירות: צידיות פתוח וסגור,תנאי משחק.	שליטה בכדור			
מסירת: באולניג, מסירת כף	טכניקת המסירות			
שליטה בכדור:שני כדורים זוגות, קווים, זוגות	8 דקות			
שני כדורים כניסות לסל, סללום, סיומות	שעה:			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום	
הטעיות: השהייה, בין רגליים, jebb-step , סיבסוב	סיומות			
סיומות:צעד וחצי יגוסלבי,הגשה, מעבר טבעת	הטעיות			
כניסת כוח, צרביאק, יגוסלבי,מעבר טבעת	קליעות (ז-ח)			
קליעות -מכדרור/מסירה/ברירה לאחור	20 דקות			
	שעה:			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום	
קצב משחק: יתרון מתקיף/הגבלת כדרור	ביצוע במצבי משחק			
יתרון מגן	15 דקות			
השתחררות v קאט 1x1	שעה:			
מצבי b/d 2x2				
שלישיות, זוגות חדירה הוצאה				
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום	
תרגיל 11	משחק מהיר/מעבר			
תרגיל 8 (זוגות) מתפרצת	15 דקות			
הגעה מריבאונד לתנועה 3x0	שעה:			
יתרון מספרי: 2-1 3-2				
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום	
b-d - קאט v	תנועת התקפה			
מגרש שלם 15 שניות	15 דקות			
חדירה הוצאה רוטציה הגנה החלפות	שעה:			
קבוצה מול קבוצה (זמנים) 3x0				
קבוצה מול קבוצה (זמנים) 4x0				
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום	
הגבלות: זמן מעבר חצי (5 שניות)	משחק מסיים			
תנועה ללא כדור (3 מסירות לפני סל)	15-20 דקות			
מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת	שעה:			
מספר כדרורים/תקיפת הטבעת				
שמירה יד מהכדור מהחצי				

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'			מרץ - מאי	
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום	
מסירות לפי סדר 1,2,3,4, עם הגנות	מסירות/חימום			
קבוצה שומרת, חצי הגעה ל 15 מסירות	5 דקות			
כדרור בחצי /קבוצה חוטפת קבוצה שומרת	שעה:			
חימום אקטיבי ללא כדור/זוגות				
דוגמא <th>נושא</th> <th>תרגיל אימון</th> <th>התחלה - סיום</th> <th></th>	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום	
מסירות: צידיות פתוח וסגור,תנאי משחק.	שליטה בכדור			
מסירת: באולניג, מסירת כף	טכניקת המסירות			
שליטה בכדור:שני כדורים זוגות, קווים, זוגות	8 דקות			
שני כדורים כניסות לסל, סללום, סיומות	שעה:			
דוגמא <th>נושא</th> <th>תרגיל אימון</th> <th>התחלה - סיום</th> <th></th>	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום	
הטעיות: השהייה, בין רגליים, jebb-step , סיבסוב	סיומות			
סיומות:צעד וחצי יגוסלבי,הגשה, מעבר טבעת	הטעיות			
כניסת כוח, צרביאק, יגוסלבי,מעבר טבעת	קליעות (ז-ח)			
קליעות -מכדרור/מסירה/ברירה לאחור	20 דקות			
	שעה:			
דוגמא <th>נושא</th> <th>תרגיל אימון</th> <th>התחלה - סיום</th> <th></th>	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום	
קצב משחק: יתרון מתקיף/הגבלת כדרור	ביצוע במצבי משחק			
יתרון מגן	15 דקות			
השתחררות v קאט 1x1	שעה:			
מצבי b/d 2x2				
שלישיות, זוגות חדירה הוצאה				
דוגמא <th>נושא</th> <th>תרגיל אימון</th> <th>התחלה - סיום</th> <th></th>	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום	
תרגיל 11	משחק מהיר/מעבר			
תרגיל 8 (זוגות) מתפרצת	15 דקות			
הגעה מריבאונד לתנועה 3x0	שעה:			
יתרון מספרי: 2-3 1-2				
דוגמא <th>נושא</th> <th>תרגיל אימון</th> <th>התחלה - סיום</th> <th></th>	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום	
b-d - קאט v	תנועת התקפה			
מגרש שלם 15 שניות	15 דקות			
חדירה הוצאה רוטציה הגנה החלפות	שעה:			
קבוצה מול קבוצה (זמנים) 3x0				
קבוצה מול קבוצה (זמנים) 4x0				
דוגמא <th>נושא</th> <th>תרגיל אימון</th> <th>התחלה - סיום</th> <th></th>	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום	
הגבלות: זמן מעבר חצי (5 שניות)	משחק מסיים			
תנועה ללא כדור (3 מסירות לפני סל)	15-20 דקות			
מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת	שעה:			
מספר כדרורים/תקיפת הטבעת				
שמירה יד מהכדור מהחצי				

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
מסירות לפי סדר 1,2,3,4, עם הגנות	מסירות/חימום		
קבוצה שומרת, חצי הגעה ל 15 מסירות	5 דקות		
כדרור בחצי /קבוצה חוטפת קבוצה שומרת	שעה:		
חימום אקטיבי ללא כדור/זוגות			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
מסירות: צידיות פתוח וסגור, תנאי משחק.	שליטה בכדור		
מסירת: באולניג, מסירת כף	טכניקת המסירות		
שליטה בכדור: שני כדורים זוגות, קווים, זוגות	8 דקות		
שני כדורים כניסות לסל, סללום, סיומות	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הטעיות: השהייה, בין רגליים, jebb-step, סיבסוב	סיומות		
סיומות: צעד וחצי יגוסלבי, הגשה, מעבר טבעת	הטעיות		
כניסת כוח, צרביאק, יגוסלבי, מעבר טבעת	קליעות (ז-ח)		
קליעות - מכדרור/מסירה/ברירה לאחור	20 דקות		
	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קצב משחק: יתרון מתקיף/הגבלת כדרור	ביצוע במצבי משחק		
יתרון מגן	15 דקות		
השתחררות v קאט 1x1	שעה:		
מצבי b/d 2x2			
שלישיות, זוגות חדירה הוצאה			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
תרגיל 11	משחק מהיר/מעבר		
תרגיל 8 (זוגות) מתפרצת	15 דקות		
הגעה מריבאונד לתנועה 3x0	שעה:		
יתרון מספרי: 2-1 3-2			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
b-d - קאט v	תנועת התקפה		
מגרש שלם 15 שניות	15 דקות		
חדירה הוצאה רוטציה הגנה החלפות	שעה:		
קבוצה מול קבוצה (זמנים) 3x0			
קבוצה מול קבוצה (זמנים) 4x0			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הגבלות: זמן מעבר חצי (5 שניות)	משחק מסיים		
תנועה ללא כדור (3 מסירות לפני סל)	15-20 דקות		
מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת	שעה:		
מספר כדרורים/תקיפת הטבעת			
שמירה יד מהכדור מהחצי			

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
מסירות לפי סדר 1,2,3,4, עם הגנות	מסירות/חימום		
קבוצה שומרת, חצי הגעה ל 15 מסירות	5 דקות		
כדרור בחצי /קבוצה חוטפת קבוצה שומרת	שעה:		
חימום אקטיבי ללא כדור/זוגות			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
מסירות: צידיות פתוח וסגור, תנאי משחק.	שליטה בכדור		
מסירת: באולניג, מסירת כף	טכניקת המסירות		
שליטה בכדור: שני כדורים זוגות, קווים, זוגות	8 דקות		
שני כדורים כניסות לסל, סללום, סיומות	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הטעיות: השהייה, בין רגליים, jebb-step, סיבסוב	סיומות		
סיומות: צעד וחצי יגוסלבי, הגשה, מעבר טבעת	הטעיות		
כניסת כוח, צרביאק, יגוסלבי, מעבר טבעת	קליעות (ז-ח)		
קליעות - מכדרור/מסירה/ברירה לאחור	20 דקות		
	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קצב משחק: יתרון מתקיף/הגבלת כדרור	ביצוע במצבי משחק		
יתרון מגן	15 דקות		
השתחררות v קאט 1x1	שעה:		
מצבי b/d 2x2			
שלישיות, זוגות חדירה הוצאה			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
תרגיל 11	משחק מהיר/מעבר		
תרגיל 8 (זוגות) מתפרצת	15 דקות		
הגעה מריבאונד לתנועה 3x0	שעה:		
יתרון מספרי: 2-1 3-2			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
b-d - קאט v	תנועת התקפה		
מגרש שלם 15 שניות	15 דקות		
חדירה הוצאה רוטציה הגנה החלפות	שעה:		
קבוצה מול קבוצה (זמנים) 3x0			
קבוצה מול קבוצה (זמנים) 4x0			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הגבלות: זמן מעבר חצי (5 שניות)	משחק מסיים		
תנועה ללא כדור (3 מסירות לפני סל)	15-20 דקות		
מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת	שעה:		
מספר כדרורים/תקיפת הטבעת			
שמירה יד מהכדור מהחצי			

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
מסירות לפי סדר 1,2,3,4, עם הגנות	מסירות/חימום		
קבוצה שומרת, חצי הגעה ל 15 מסירות	5 דקות		
כדרור בחצי /קבוצה חוטפת קבוצה שומרת	שעה:		
חימום אקטיבי ללא כדור/זוגות			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
מסירות: צידיות פתוח וסגור, תנאי משחק.	שליטה בכדור		
מסירת: באולניג, מסירת כף	טכניקת המסירות		
שליטה בכדור: שני כדורים זוגות, קווים, זוגות	8 דקות		
שני כדורים כניסות לסל, סללום, סיומות	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הטעיות: השהייה, בין רגליים, jebb-step, סיבסוב	סיומות		
סיומות: צעד וחצי יגוסלבי, הגשה, מעבר טבעת	הטעיות		
כניסת כוח, צרביאק, יגוסלבי, מעבר טבעת	קליעות (ז-ח)		
קליעות - מכדרור/מסירה/ברירה לאחור	20 דקות		
	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קצב משחק: יתרון מתקיף/הגבלת כדרור	ביצוע במצבי משחק		
יתרון מגן	15 דקות		
השתחררות v קאט 1x1	שעה:		
מצבי b/d 2x2			
שלישיות, זוגות חדירה הוצאה			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
תרגיל 11	משחק מהיר/מעבר		
תרגיל 8 (זוגות) מתפרצת	15 דקות		
הגעה מריבאונד לתנועה 3x0	שעה:		
יתרון מספרי: 3-2 2-1			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
b-d - קאט v	תנועת התקפה		
מגרש שלם 15 שניות	15 דקות		
חדירה הוצאה רוטציה הגנה החלפות	שעה:		
קבוצה מול קבוצה (זמנים) 3x0			
קבוצה מול קבוצה (זמנים) 4x0			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הגבלות: זמן מעבר חצי (5 שניות)	משחק מסיים		
תנועה ללא כדור (3 מסירות לפני סל)	15-20 דקות		
מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת	שעה:		
מספר כדרורים/תקיפת הטבעת			
שמירה יד מהכדור מהחצי			

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
מסירות לפי סדר 1,2,3,4, עם הגנות	מסירות/חימום		
קבוצה שומרת, חצי הגעה ל 15 מסירות	5 דקות		
כדרור בחצי /קבוצה חוטפת קבוצה שומרת	שעה:		
חימום אקטיבי ללא כדור/זוגות			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
מסירות: צידיות פתוח וסגור, תנאי משחק.	שליטה בכדור		
מסירת: באולניג, מסירת כף	טכניקת המסירות		
שליטה בכדור: שני כדורים זוגות, קווים, זוגות	8 דקות		
שני כדורים כניסות לסל, סללום, סיומות	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הטעיות: ההשייה, בין רגליים, jebb-step, סיבסוב	סיומות		
סיומות: צעד וחצי יגוסלבי, הגשה, מעבר טבעת	הטעיות		
כניסת כוח, צרביאק, יגוסלבי, מעבר טבעת	קליעות (ז-ח)		
קליעות - מכדרור/מסירה/ברירה לאחור	20 דקות		
	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קצב משחק: יתרון מתקיף/הגבלת כדרור	ביצוע במצבי משחק		
יתרון מגן	15 דקות		
השתחררות v קאט 1x1	שעה:		
מצבי b/d 2x2			
שלישיות, זוגות חדירה הוצאה			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
תרגיל 11	משחק מהיר/מעבר		
תרגיל 8 (זוגות) מתפרצת	15 דקות		
הגעה מריבאונד לתנועה 3x0	שעה:		
יתרון מספרי: 2-1 3-2			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
b-d - קאט v	תנועת התקפה		
מגרש שלם 15 שניות	15 דקות		
חדירה הוצאה רוטציה הגנה החלפות	שעה:		
קבוצה מול קבוצה (זמנים) 3x0			
קבוצה מול קבוצה (זמנים) 4x0			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הגבלות: זמן מעבר חצי (5 שניות)	משחק מסיים		
תנועה ללא כדור (3 מסירות לפני סל)	15-20 דקות		
מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת	שעה:		
מספר כדרורים/תקיפת הטבעת			
שמירה יד מהכדור מהחצי			

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
מסירות לפי סדר 1,2,3,4, עם הגנות	מסירות/חימום		
קבוצה שומרת, חצי הגעה ל 15 מסירות	5 דקות		
כדרור בחצי /קבוצה חוטפת קבוצה שומרת	שעה:		
חימום אקטיבי ללא כדור/זוגות			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
מסירות: צידיות פתוח וסגור, תנאי משחק.	שליטה בכדור		
מסירת: באולניג, מסירת כף	טכניקת המסירות		
שליטה בכדור: שני כדורים זוגות, קווים, זוגות	8 דקות		
שני כדורים כניסות לסל, סללום, סיומות	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הטעיות: השהייה, בין רגליים, jebb-step, סיבסוב	סיומות		
סיומות: צעד וחצי יגוסלבי, הגשה, מעבר טבעת	הטעיות		
כניסת כוח, צרביאק, יגוסלבי, מעבר טבעת	קליעות (ז-ח)		
קליעות - מכדרור/מסירה/בריחה לאחור	20 דקות		
	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קצב משחק: יתרון מתקיף/הגבלת כדרור	ביצוע במצבי משחק		
יתרון מגן	15 דקות		
השתחררות v קאט 1x1	שעה:		
מצבי b/d 2x2			
שלישיות, זוגות חדירה הוצאה			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
תרגיל 11	משחק מהיר/מעבר		
תרגיל 8 (זוגות) מתפרצת	15 דקות		
הגעה מריבאונד לתנועה 3x0	שעה:		
יתרון מספרי: 3-2 2-1			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
b-d - קאט v	תנועת התקפה		
מגרש שלם 15 שניות	15 דקות		
חדירה הוצאה רוטציה הגנה החלפות	שעה:		
קבוצה מול קבוצה (זמנים) 3x0			
קבוצה מול קבוצה (זמנים) 4x0			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הגבלות: זמן מעבר חצי (5 שניות)	משחק מסיים		
תנועה ללא כדור (3 מסירות לפני סל)	15-20 דקות		
מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת	שעה:		
מספר כדרורים/תקיפת הטבעת			
שמירה יד מהכדור מהחצי			

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

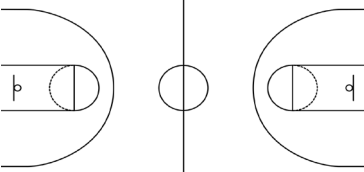
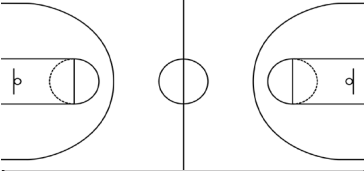
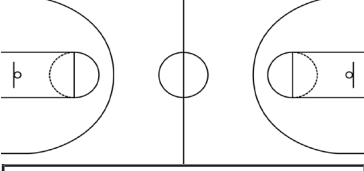
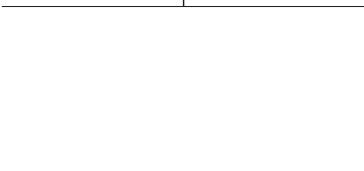
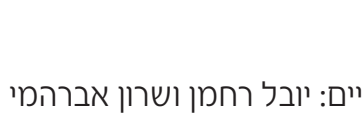
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
מסירות לפי סדר 1,2,3,4, עם הגנות	מסירות/חימום		
קבוצה שומרת, חצי הגעה ל 15 מסירות	5 דקות		
כדרור בחצי /קבוצה חוטפת קבוצה שומרת	שעה:		
חימום אקטיבי ללא כדור/זוגות			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
מסירות: צידיות פתוח וסגור, תנאי משחק.	שליטה בכדור		
מסירת: באולניג, מסירת כף	טכניקת המסירות		
שליטה בכדור: שני כדורים זוגות, קווים, זוגות	8 דקות		
שני כדורים כניסות לסל, סללום, סיומות	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הטעיות: השהייה, בין רגליים, jebb-step, סיבסוב	סיומות		
סיומות: צעד וחצי יגוסלבי, הגשה, מעבר טבעת	הטעיות		
כניסת כוח, צרביאק, יגוסלבי, מעבר טבעת	קליעות (ז-ח)		
קליעות - מכדרור/מסירה/ברירה לאחור	20 דקות		
	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קצב משחק: יתרון מתקיף/הגבלת כדרור	ביצוע במצבי משחק		
יתרון מגן	15 דקות		
השתחררות v קאט 1x1	שעה:		
מצבי b/d 2x2			
שלישיות, זוגות חדירה הוצאה			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
תרגיל 11	משחק מהיר/מעבר		
תרגיל 8 (זוגות) מתפרצת	15 דקות		
הגעה מריבאונד לתנועה 3x0	שעה:		
יתרון מספרי: 3-2 2-1			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
b-d - קאט v	תנועת התקפה		
מגרש שלם 15 שניות	15 דקות		
חדירה הוצאה רוטציה הגנה החלפות	שעה:		
קבוצה מול קבוצה (זמנים) 3x0			
קבוצה מול קבוצה (זמנים) 4x0			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הגבלות: זמן מעבר חצי (5 שניות)	משחק מסיים		
תנועה ללא כדור (3 מסירות לפני סל)	15-20 דקות		
מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת	שעה:		
מספר כדרורים/תקיפת הטבעת			
שמירה יד מהכדור מהחצי			

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

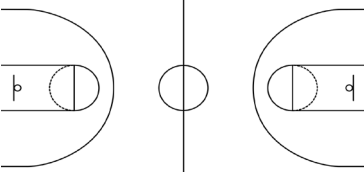
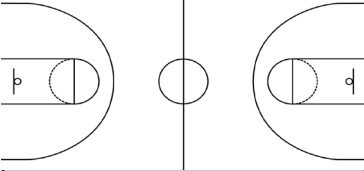
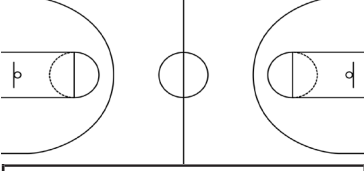
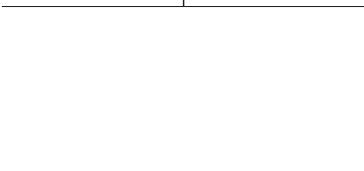
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

מרץ - מאי		דוגמא	
	התחלה - סיום	נושא	מסירות לפי סדר 1,2,3,4, עם הגנות
		מסירות/חימום	קבוצה שומרת, חצי הגעה ל 15 מסירות
		5 דקות	כדרור בחצי /קבוצה חוטפת קבוצה שומרת
		שעה:	חימום אקטיבי ללא כדור/זוגות
	התחלה - סיום	נושא	מסירות: צידיות פתוח וסגור, תנאי משחק.
		שליטה בכדור	מסירת: באולניג, מסירת כף
		טכניקת המסירות	שליטה בכדור: שני כדורים זוגות, קווים, זוגות
		8 דקות	שני כדורים כניסות לסל, סללום, סיומות
	התחלה - סיום	נושא	הטעיות: השהייה, בין רגליים, jebb-step, סיבסוב
		סיומות	סיומות: צעד וחצי יגוסלבי, הגשה, מעבר טבעת
		הטעיות	כניסת כוח, צרביאק, יגוסלבי, מעבר טבעת
		קליעות (ז-ח)	קליעות - מכדרור/מסירה/ברירה לאחור
	התחלה - סיום	נושא	שעה:
		דוגמא	קצב משחק: יתרון מתקיף/הגבלת כדרור
		ביצוע במצבי משחק	יתרון מגן
		15 דקות	השתחררות v קאט 1x1
	התחלה - סיום	נושא	מצבי b/d 2x2
		שעה:	שלישיות, זוגות חדירה הוצאה
		דוגמא	תרגיל 11
		משחק מהיר/מעבר	תרגיל 8 (זוגות) מתפרצת
	התחלה - סיום	נושא	הגעה מריבאונד לתנועה 3x0
		15 דקות	יתרון מספרי: 3-2 2-1
		שעה:	דוגמא
		תנועת התקפה	b-d - קאט v
	התחלה - סיום	נושא	מגרש שלם 15 שניות
		15 דקות	חדירה הוצאה רוטציה הגנה החלפות
		שעה:	קבוצה מול קבוצה (זמנים) 3x0
		שעה:	קבוצה מול קבוצה (זמנים) 4x0
	התחלה - סיום	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	הגבלות: זמן מעבר חצי (5 שניות)
		15-20 דקות	תנועה ללא כדור (3 מסירות לפני סל)
		שעה:	מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת
	התחלה - סיום	נושא	מספר כדרורים/תקיפת הטבעת
		שעה:	שמירה יד מהכדור מהחצי
		שעה:	
		שעה:	

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

מרץ - מאי		דוגמא	
	התחלה - סיום	נושא	מסירות לפי סדר 1,2,3,4, עם הגנות
		מסירות/חימום	קבוצה שומרת, חצי הגעה ל 15 מסירות
		5 דקות	כדרור בחצי /קבוצה חוטפת קבוצה שומרת
		שעה:	חימום אקטיבי ללא כדור/זוגות
	התחלה - סיום	נושא	מסירות: צידיות פתוח וסגור, תנאי משחק.
		שליטה בכדור	מסירת: באולניג, מסירת כף
		טכניקת המסירות	שליטה בכדור: שני כדורים זוגות, קווים, זוגות
		8 דקות	שני כדורים כניסות לסל, סללום, סיומות
	התחלה - סיום	נושא	הטעיות: השהייה, בין רגליים, jebb-step, סיבסוב
		סיומות	סיומות: צעד וחצי יגוסלבי, הגשה, מעבר טבעת
		הטעיות	כניסת כוח, צרביאק, יגוסלבי, מעבר טבעת
		קליעות (ז-ח)	קליעות - מכדרור/מסירה/ברירה לאחר
	התחלה - סיום	נושא	קצב משחק: יתרון מתקיף/הגבלת כדרור
		ביצוע במצבי משחק	יתרון מגן
		15 דקות	השתחררות v קאט 1x1
		שעה:	מצבי b/d 2x2
	התחלה - סיום	נושא	שלישיות, זוגות חדירה הוצאה
		משחק מהיר/מעבר	תרגיל 11
		15 דקות	תרגיל 8 (זוגות) מתפרצת
		שעה:	הגעה מריבאונד לתנועה 3x0
	התחלה - סיום	נושא	יתרון מספרי: 2-1 3-2
		תנועת התקפה	b-d - קאט v
		15 דקות	מגרש שלם 15 שניות
		שעה:	חדירה הוצאה רטציה הגנה החלפות
	התחלה - סיום	נושא	קבוצה מול קבוצה (זמנים) 3x0
		משחק מסיים	קבוצה מול קבוצה (זמנים) 4x0
		15-20 דקות	הגבלות: זמן מעבר חצי (5 שניות)
		שעה:	תנועה ללא כדור (3 מסירות לפני סל)
	התחלה - סיום	נושא	מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת
		משחק מסיים	מספר כדרורים/תקיפת הטבעת
		15-20 דקות	שמירה יד מהכדור מהחצי
		שעה:	

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

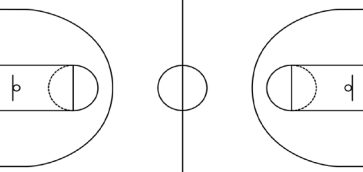
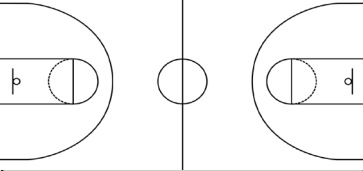
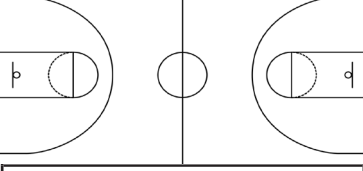
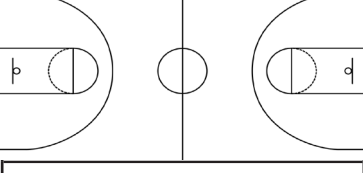
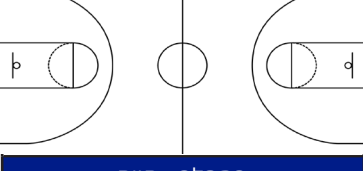
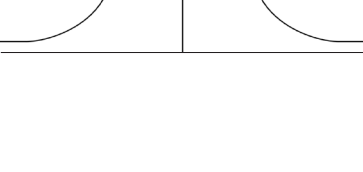
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
מסירות לפי סדר 1,2,3,4, עם הגנות	מסירות/חימום		
קבוצה שומרת, חצי הגעה ל 15 מסירות	5 דקות		
כדרור בחצי /קבוצה חוטפת קבוצה שומרת	שעה:		
חימום אקטיבי ללא כדור/זוגות			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
מסירות: צידיות פתוח וסגור, תנאי משחק.	שליטה בכדור		
מסירת: באולניג, מסירת כף	טכניקת המסירות		
שליטה בכדור: שני כדורים זוגות, קווים, זוגות	8 דקות		
שני כדורים כניסות לסל, סללום, סיומות	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הטעיות: השהייה, בין רגליים, jebb-step, סיבסוב	סיומות		
סיומות: צעד וחצי יגוסלבי, הגשה, מעבר טבעת	הטעיות		
כניסת כוח, צרביאק, יגוסלבי, מעבר טבעת	קליעות (ז-ח)		
קליעות - מכדרור/מסירה/ברירה לאחור	20 דקות		
	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קצב משחק: יתרון מתקיף/הגבלת כדרור	ביצוע במצבי משחק		
יתרון מגן	15 דקות		
השתחררות v קאט 1x1	שעה:		
מצבי b/d 2x2			
שלישיות, זוגות חדירה הוצאה			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
תרגיל 11	משחק מהיר/מעבר		
תרגיל 8 (זוגות) מתפרצת	15 דקות		
הגעה מריבאונד לתנועה 3x0	שעה:		
יתרון מספרי: 2-1 3-2			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
b-d - קאט v	תנועת התקפה		
מגרש שלם 15 שניות	15 דקות		
חדירה הוצאה רוטציה הגנה החלפות	שעה:		
קבוצה מול קבוצה (זמנים) 3x0			
קבוצה מול קבוצה (זמנים) 4x0			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הגבלות: זמן מעבר חצי (5 שניות)	משחק מסיים		
תנועה ללא כדור (3 מסירות לפני סל)	15-20 דקות		
מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת	שעה:		
מספר כדרורים/תקיפת הטבעת			
שמירה יד מהכדור מהחצי			

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

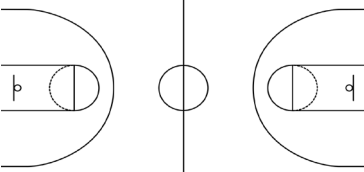
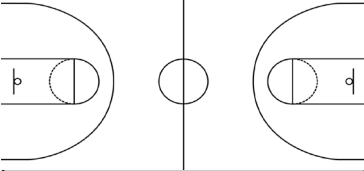
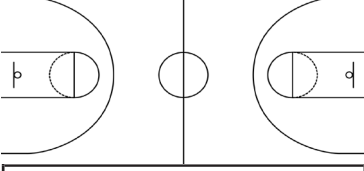
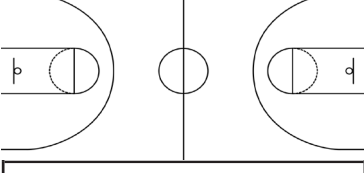
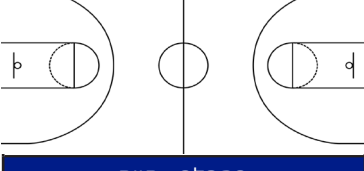
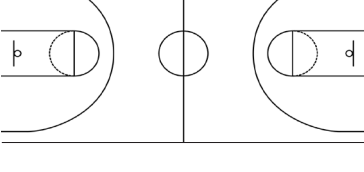
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

מרץ - מאי		דוגמא	
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא
			מסירות לפי סדר 1,2,3,4, עם הגנות
			קבוצה שומרת, חצי הגעה ל 15 מסירות
			כדרור בחצי /קבוצה חוטפת קבוצה שומרת
			חימום אקטיבי ללא כדור/זוגות
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא
			מסירות: ציודיות פתוח וסגור, תנאי משחק.
			מסירת: באולניג, מסירת כף
			שליטה בכדור: שני כדורים זוגות, קווים, זוגות
			שני כדורים כניסות לסל, סללום, סיומות
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא
			הטעיות: השהייה, בין רגליים, jebb-step, סיבסוב
			סיומות: צעד וחצי יגוסלבי, הגשה, מעבר טבעת
			כניסת כוח, צרביאק, יגוסלבי, מעבר טבעת
			קליעות - מכדרור/מסירה/ברירה לאחר
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא
			קצב משחק: יתרון מתקיף/הגבלת כדרור
			יתרון מגן
			השתחררות v קאט 1x1
			מצבי b/d 2x2
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא
			שלישיות, זוגות חדירה הוצאה
			משחק מהיר/מעבר
			תרגיל 11
			תרגיל 8 (זוגות) מתפרצת
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא
			הגעה מריבאונד לתנועה 3x0
			יתרון מספרי: 3-2 2-1
			תנועת התקפה
			b-d - קאט v
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא
			מגרש שלם 15 שניות
			חדירה הוצאה רטציה הגנה החלפות
			קבוצה מול קבוצה (זמנים) 3x0
			קבוצה מול קבוצה (זמנים) 4x0
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא
			הגבלות: זמן מעבר חצי (5 שניות)
			תנועה ללא כדור (3 מסירות לפני סל)
			מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת
			מספר כדרורים/תקיפת הטבעת
			שמירה יד מהכדור מהחצי

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

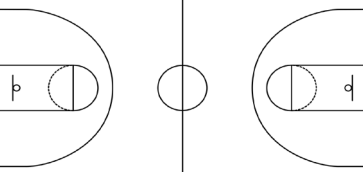
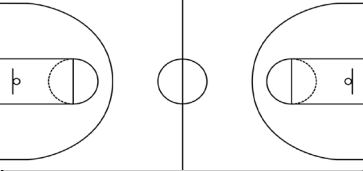
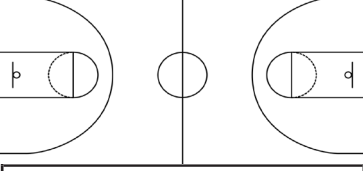
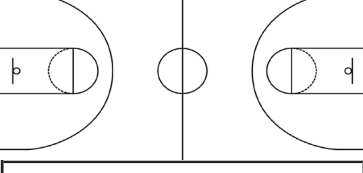
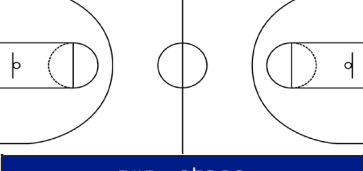
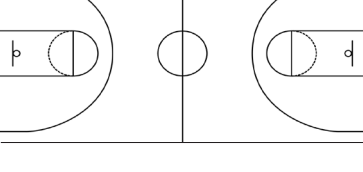
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

מרץ - מאי		דוגמא	
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא
			מסירות/חימום
			5 דקות
			שעה:
מסירות לפי סדר 1,2,3,4, עם הגנות			קבוצה שומרת, חצי הגעה ל 15 מסירות
			כדור בחצי /קבוצה חוטפת קבוצה שומרת
			חימום אקטיבי ללא כדור/זוגות
דוגמא		נושא	
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	שליטה בכדור
			טכניקת המסירות
			8 דקות
			שעה:
מסירות: צידיות פתוח וסגור, תנאי משחק.			מסירת: באולניג, מסירת כף
			שליטה בכדור: שני כדורים זוגות, קווים, זוגות
			שני כדורים כניסות לסל, סללום, סיומות
דוגמא		נושא	
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	סיומות
			הטעיות
			קליעות (ז-ח)
			20 דקות
הטעיות: השהייה, בין רגליים, jebb-step, סיבסוב			סיומות: צעד וחצי יגוסלבי, הגשה, מעבר טבעת
			כניסת כוח, צרביאק, יגוסלבי, מעבר טבעת
			קליעות - מכדור/מסירה/ברירה לאחר
			שעה:
דוגמא		נושא	
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	ביצוע במצבי משחק
			15 דקות
			שעה:
			קצב משחק: יתרון מתקיף/הגבלת כדור
			יתרון מגן
			השתחררות v קאט 1x1
			מצבי b/d 2x2
			שלישיות, זוגות חדירה הוצאה
דוגמא		נושא	
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	משחק מהיר/מעבר
			15 דקות
			שעה:
			תרגיל 11
			תרגיל 8 (זוגות) מתפרצת
			הגעה מריבאונד לתנועה 3x0
			יתרון מספרי: 2-1 3-2
דוגמא		נושא	
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	תנועת התקפה
			15 דקות
			שעה:
			b-d - קאט v
			מגרש שלם 15 שניות
			חדירה הוצאה רוטציה הגנה החלפות
			קבוצה מול קבוצה (זמנים) 3x0
			קבוצה מול קבוצה (זמנים) 4x0
דוגמא		נושא	
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	משחק מסיים
			15-20 דקות
			שעה:
			הגבלות: זמן מעבר חצי (5 שניות)
			תנועה ללא כדור (3 מסירות לפני סל)
			מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת
			מספר כדרורים/תקיפת הטבעת
			שמירה יד מהכדור מהחצי

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

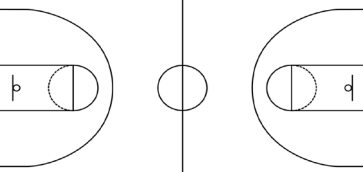
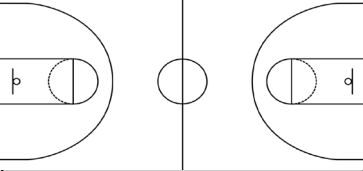
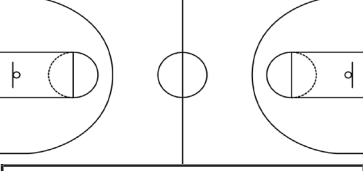
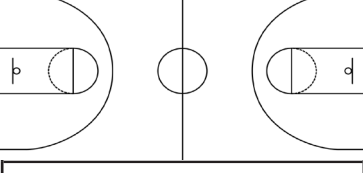
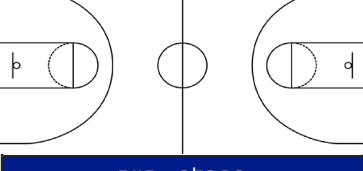
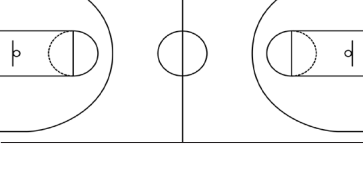
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

מרץ - מאי		דוגמא	
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא
			מסירות/חימום
			5 דקות
			שעה:
מסירות לפי סדר 1,2,3,4, עם הגנות			קבוצה שומרת, חצי הגעה ל 15 מסירות
			כדור בחצי /קבוצה חוטפת קבוצה שומרת
			חימום אקטיבי ללא כדור/זוגות
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא
			שליטה בכדור
			טכניקת המסירות
			8 דקות
מסירות: ציוד פתוח וסגור, תנאי משחק.			מסירת: באולניג, מסירת כף
			שליטה בכדור: שני כדורים זוגות, קווים, זוגות
			שני כדורים כניסות לסל, סללום, סיומות
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא
			סיומות
			הטעיות
			קליעות (ז-ח)
הטעיות: השהייה, בין רגליים, jebb-step, סיבסוב			סיומות: צעד וחצי יגוסלבי, הגשה, מעבר טבעת
			כניסת כוח, צרביאק, יגוסלבי, מעבר טבעת
			קליעות - מכדור/מסירה/ברירה לאחר
			20 דקות
			שעה:
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא
			ביצוע במצבי משחק
			15 דקות
			שעה:
קצב משחק: יתרון מתקיף/הגבלת כדור			יתרון מגן
			השתחררות v קאט 1x1
			מצבי b/d 2x2
			שלישיות, זוגות חדירה הוצאה
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא
			משחק מהיר/מעבר
			15 דקות
			שעה:
תרגיל 11			תרגיל 8 (זוגות) מתפרצת
			הגעה מריבאונד לתנועה 3x0
			יתרון מספרי: 2-1 3-2
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא
			תנועת התקפה
			15 דקות
			שעה:
b-d - קאט v			מגרש שלם 15 שניות
			חדירה הוצאה רטציה הגנה החלפות
			קבוצה מול קבוצה (זמנים) 3x0
			קבוצה מול קבוצה (זמנים) 4x0
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא
			משחק מסיים
			15-20 דקות
			שעה:
הגבלות: זמן מעבר חצי (5 שניות)			תנועה ללא כדור (3 מסירות לפני סל)
			מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת
			מספר כדרורים/תקיפת הטבעת
			שמירה יד מהכדור מהחצי

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

מרץ - מאי		דוגמא	
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא
			מסירות/חימום
			5 דקות
			שעה:
מסירות לפי סדר 1,2,3,4, עם הגנות			קבוצה שומרת, חצי הגעה ל 15 מסירות
			כדור בחצי /קבוצה חוטפת קבוצה שומרת
			חימום אקטיבי ללא כדור/זוגות
דוגמא		נושא	
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	שליטה בכדור
			טכניקת המסירות
			8 דקות
			שעה:
מסירות: צידיות פתוח וסגור, תנאי משחק.			מסירת: באולניג, מסירת כף
			שליטה בכדור: שני כדורים זוגות, קווים, זוגות
			שני כדורים כניסות לסל, סללום, סיומות
דוגמא		נושא	
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	סיומות
			הטעיות
			קליעות (ז-ח)
			20 דקות
הטעיות: השהייה, בין רגליים, jebb-step, סיבסוב			סיומות: צעד וחצי יגוסלבי, הגשה, מעבר טבעת
			כניסת כוח, צרביאק, יגוסלבי, מעבר טבעת
			קליעות - מכדור/מסירה/ברירה לאחר
			שעה:
דוגמא		נושא	
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	ביצוע במצבי משחק
			15 דקות
			שעה:
			קצב משחק: יתרון מתקיף/הגבלת כדור
			יתרון מגן
			השתחררות v קאט 1x1
			מצבי b/d 2x2
			שלישיות, זוגות חדירה הוצאה
דוגמא		נושא	
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	משחק מהיר/מעבר
			15 דקות
			שעה:
			תרגיל 11
			תרגיל 8 (זוגות) מתפרצת
			הגעה מריבאונד לתנועה 3x0
			יתרון מספרי: 2-1 3-2
דוגמא		נושא	
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	תנועת התקפה
			15 דקות
			שעה:
			b-d - קאט v
			מגרש שלם 15 שניות
			חדירה הוצאה רטציה הגנה החלפות
			קבוצה מול קבוצה (זמנים) 3x0
			קבוצה מול קבוצה (זמנים) 4x0
דוגמא		נושא	
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	משחק מסיים
			15-20 דקות
			שעה:
			הגבלות: זמן מעבר חצי (5 שניות)
			תנועה ללא כדור (3 מסירות לפני סל)
			מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת
			מספר כדרורים/תקיפת הטבעת
			שמירה יד מהכדור מהחצי

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

חידום איש לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'			מרץ - מאי	
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			מסירות/חימום	מסירות לפי סדר 1,2,3,4, עם הגנות
			5 דקות	קבוצה שומרת, חצי הגעה ל 15 מסירות
			שעה:	כדור בחצי /קבוצה חוטפת קבוצה שומרת
				חימום אקטיבי ללא כדור/זוגות
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			שליטה בכדור	מסירות: צידיות פתוח וסגור, תנאי משחק.
			טכניקת המסירות	מסירת: באולניג, מסירת כף
			8 דקות	שליטה בכדור: שני כדורים זוגות, קווים, זוגות
			שעה:	שני כדורים כניסות לסל, סלול, סיומות
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			סיומות	הטעות: השהייה, בין רגליים, jebb-step , סיבסוב
			הטעות	סיומות:צעד וחצי יגוסלבי,הגשה, מעבר טבעת
			קליעות (ז-ח)	כניסת כוח,צרביאק, יגוסלבי,מעבר טבעת
			20 דקות	קליעות -מכדור/מסירה/בריחה לאחור
			שעה:	
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			ביצוע במצבי משחק	קצב משחק: יתרון מתקיף/הגבלת כדור
			15 דקות	יתרון מגן
			שעה:	השתחררות v קאט 1x1
				מצבי b/d 2x2
				שלישיות, זוגות חדירה הוצאה
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			משחק מהיר/מעבר	תרגיל 11
			15 דקות	תרגיל 8 (זוגות) מתפרצת
			שעה:	הגעה מריבאונד לתנועה 3x0
				יתרון מספרי: 2-1 3-2
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			תנועת התקפה	b-d - קאט v
			15 דקות	מגרש שלם 15 שניות
			שעה:	חדירה הוצאה רוטציה הגנה החלפות
				קבוצה מול קבוצה (זמנים) 3x0
				קבוצה מול קבוצה (זמנים) 4x0
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			משחק מסיים	הגבלות: זמן מעבר חצי (5 שניות)
			15-20 דקות	תנועה ללא כדור (3 מסירות לפני סל)
			שעה:	מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת
				מספר כדרורים/תקיפת הטבעת
				שמירה יד מהכדור מהחצי

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

חידום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'			מרץ - מאי	
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			מסירות/חימום	מסירות לפי סדר 1,2,3,4, עם הגנות
			5 דקות	קבוצה שומרת, חצי הגעה ל 15 מסירות
			שעה:	כדור בחצי /קבוצה חוטפת קבוצה שומרת
				חימום אקטיבי ללא כדור/זוגות
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			שליטה בכדור	מסירות: צידיות פתוח וסגור, תנאי משחק.
			טכניקת המסירות	מסירת: באולניג, מסירת כף
			8 דקות	שליטה בכדור: שני כדורים זוגות, קווים, זוגות
			שעה:	שני כדורים כניסות לסל, סללום, סיומות
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			סיומות	הטעיות: השהייה, בין רגליים, jebb-step , סיבסוב
			הטעיות	סיומות:צעד וחצי יגוסלבי,הגשה, מעבר טבעת
			קליעות (ז-ח)	כניסת כוח,צרביאק, יגוסלבי,מעבר טבעת
			20 דקות	קליעות -מכדור/מסירה/בריחה לאחר
			שעה:	
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			ביצוע במצבי משחק	קצב משחק: יתרון מתקיף/הגבלת כדור
			15 דקות	יתרון מגן
			שעה:	השתחררות v קאט 1x1
				מצבי b/d 2x2
				שלישיות, זוגות חדירה הוצאה
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			משחק מהיר/מעבר	תרגיל 11
			15 דקות	תרגיל 8 (זוגות) מתפרצת
			שעה:	הגעה מריבאונד לתנועה 3x0
				יתרון מספרי: 2-1 3-2
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			תנועת התקפה	b-d - קאט v
			15 דקות	מגרש שלם 15 שניות
			שעה:	חדירה הוצאה רוטציה הגנה החלפות
				קבוצה מול קבוצה (זמנים) 3x0
				קבוצה מול קבוצה (זמנים) 4x0
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			משחק מסיים	הגבלות: זמן מעבר חצי (5 שניות)
			15-20 דקות	תנועה ללא כדור (3 מסירות לפני סל)
			שעה:	מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת
				מספר כדרורים/תקיפת הטבעת
				שמירה יד מהכדור מהחצי

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

חידום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'			מרץ - מאי	
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			מסירות/חימום	מסירות לפי סדר 1,2,3,4, עם הגנות
			5 דקות	קבוצה שומרת, חצי הגעה ל 15 מסירות
			שעה:	כדור בחצי /קבוצה חוטפת קבוצה שומרת
				חימום אקטיבי ללא כדור/זוגות
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			שליטה בכדור	מסירות: צידיות פתוח וסגור, תנאי משחק.
			טכניקת המסירות	מסירת: באולניג, מסירת כף
			8 דקות	שליטה בכדור: שני כדורים זוגות, קווים, זוגות
			שעה:	שני כדורים כניסות לסל, סללום, סיומות
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			סיומות	הטעיות: השהייה, בין רגליים, jebb-step , סיבסוב
			הטעיות	סיומות:צעד וחצי יגוסלבי,הגשה, מעבר טבעת
			קליעות (ז-ח)	כניסת כוח,צרביאק, יגוסלבי,מעבר טבעת
			20 דקות	קליעות -מכדור/מסירה/בריחה לאחר
			שעה:	
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			ביצוע במצבי משחק	קצב משחק: יתרון מתקיף/הגבלת כדור
			15 דקות	יתרון מגן
			שעה:	השתחררות v קאט 1x1
				מצבי b/d 2x2
				שלישיות, זוגות חדירה הוצאה
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			משחק מהיר/מעבר	תרגיל 11
			15 דקות	תרגיל 8 (זוגות) מתפרצת
			שעה:	הגעה מריבאונד לתנועה 3x0
				יתרון מספרי: 2-1 3-2
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			תנועת התקפה	b-d - קאט v
			15 דקות	מגרש שלם 15 שניות
			שעה:	חדירה הוצאה רוטציה הגנה החלפות
				קבוצה מול קבוצה (זמנים) 3x0
				קבוצה מול קבוצה (זמנים) 4x0
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			משחק מסיים	הגבלות: זמן מעבר חצי (5 שניות)
			15-20 דקות	תנועה ללא כדור (3 מסירות לפני סל)
			שעה:	מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת
				מספר כדרורים/תקיפת הטבעת
				שמירה יד מהכדור מהחצי

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

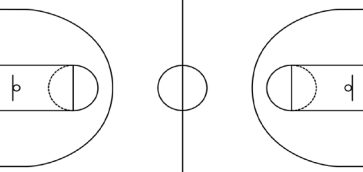
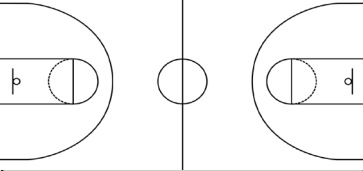
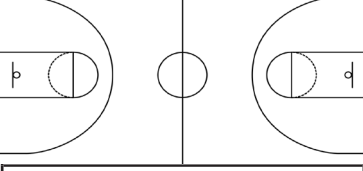
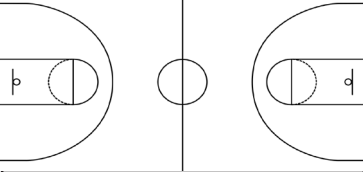
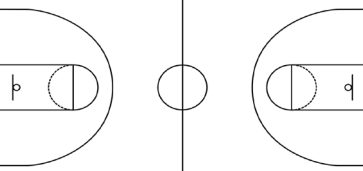
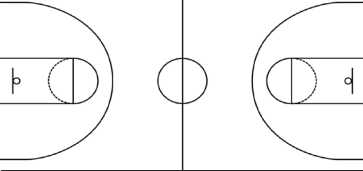
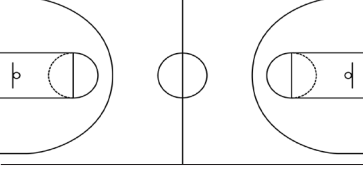
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

חידום איש לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'			מרץ - מאי	
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			מסירות/חימום	מסירות לפי סדר 1,2,3,4, עם הגנות
			5 דקות	קבוצה שומרת, חצי הגעה ל 15 מסירות
			שעה:	כדור בחצי /קבוצה חוטפת קבוצה שומרת
				חימום אקטיבי ללא כדור/זוגות
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			שליטה בכדור	מסירות: צידיות פתוח וסגור, תנאי משחק.
			טכניקת המסירות	מסירת: באולניג, מסירת כף
			8 דקות	שליטה בכדור: שני כדורים זוגות, קווים, זוגות
			שעה:	שני כדורים כניסות לסל, סללום, סיומות
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			סיומות	הטעיות: השהייה, בין רגליים, jebb-step , סיבסוב
			הטעיות	סיומות:צעד וחצי יגוסלבי,הגשה, מעבר טבעת
			קליעות (ז-ח)	כניסת כוח,צרביאק, יגוסלבי,מעבר טבעת
			20 דקות	קליעות -מכדור/מסירה/בריחה לאחר
			שעה:	
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			ביצוע במצבי משחק	קצב משחק: יתרון מתקיף/הגבלת כדור
			15 דקות	יתרון מגן
			שעה:	השתחררות v קאט 1x1
				מצבי b/d 2x2
				שלישיות, זוגות חדירה הוצאה
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			משחק מהיר/מעבר	תרגיל 11
			15 דקות	תרגיל 8 (זוגות) מתפרצת
			שעה:	הגעה מריבאונד לתנועה 3x0
				יתרון מספרי: 2-1 3-2
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			תנועת התקפה	b-d - קאט v
			15 דקות	מגרש שלם 15 שניות
			שעה:	חדירה הוצאה רוטציה הגנה החלפות
				קבוצה מול קבוצה (זמנים) 3x0
				קבוצה מול קבוצה (זמנים) 4x0
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			משחק מסיים	הגבלות: זמן מעבר חצי (5 שניות)
			15-20 דקות	תנועה ללא כדור (3 מסירות לפני סל)
			שעה:	מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת
				מספר כדרורים/תקיפת הטבעת
				שמירה יד מהכדור מהחצי

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

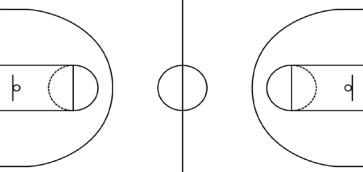
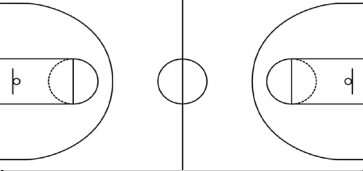
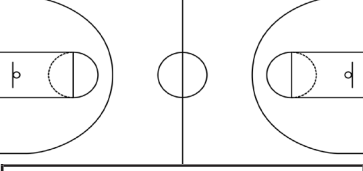
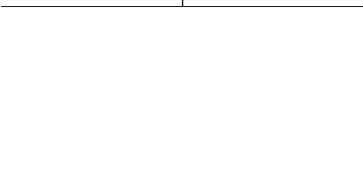
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

מרץ - מאי		דוגמא	
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא
			מסירות לפי סדר 1,2,3,4, עם הגנות
			קבוצה שומרת, חצי הגעה ל 15 מסירות
			כדרור בחצי /קבוצה חוטפת קבוצה שומרת
			חימום אקטיבי ללא כדור/זוגות
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא
			מסירות: ציודיות פתוח וסגור, תנאי משחק.
			מסירת: באולניג, מסירת כף
			שליטה בכדור: שני כדורים זוגות, קווים, זוגות
			שני כדורים כניסות לסל, סללום, סיומות
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא
			הטעיות: השהייה, בין רגליים, jebb-step, סיבסוב
			סיומות: צעד וחצי יגוסלבי, הגשה, מעבר טבעת
			כניסת כוח, צרביאק, יגוסלבי, מעבר טבעת
			קליעות - מכדרור/מסירה/ברירה לאחר
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא
			קצב משחק: יתרון מתקיף/הגבלת כדרור
			יתרון מגן
			השתחררות v קאט 1x1
			מצבי b/d 2x2
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא
			שלישיות, זוגות חדירה הוצאה
			משחק מהיר/מעבר
			תרגיל 11
			תרגיל 8 (זוגות) מתפרצת
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא
			הגעה מריבאונד לתנועה 3x0
			יתרון מספרי: 2-1 3-2
			תנועת התקפה
			b-d - קאט v
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא
			מגרש שלם 15 שניות
			חדירה הוצאה רטציה הגנה החלפות
			קבוצה מול קבוצה (זמנים) 3x0
			קבוצה מול קבוצה (זמנים) 4x0
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא
			הגבלות: זמן מעבר חצי (5 שניות)
			תנועה ללא כדור (3 מסירות לפני סל)
			מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת
			מספר כדרורים/תקיפת הטבעת
			שמירה יד מהכדור מהחצי

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

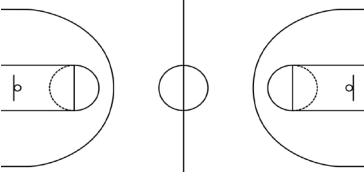
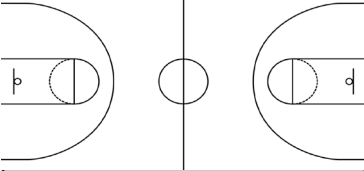
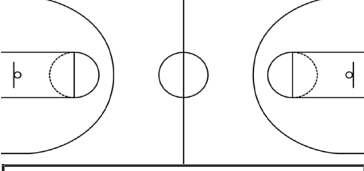
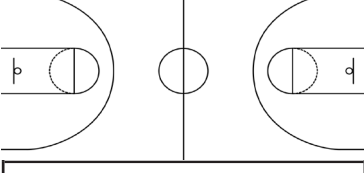
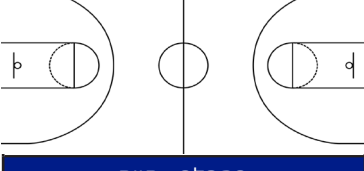
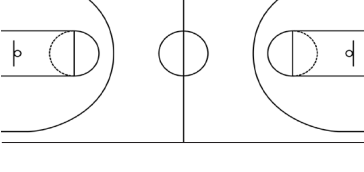
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

מרץ - מאי		דוגמא	
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא
			מסירות לפי סדר 1,2,3,4, עם הגנות
			קבוצה שומרת, חצי הגעה ל 15 מסירות
			כדרור בחצי /קבוצה חוטפת קבוצה שומרת
			חימום אקטיבי ללא כדור/זוגות
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא
			מסירות: ציודיות פתוח וסגור, תנאי משחק.
			מסירת: באולניג, מסירת כף
			שליטה בכדור: שני כדורים זוגות, קווים, זוגות
			שני כדורים כניסות לסל, סללום, סיומות
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא
			הטעיות: השהייה, בין רגליים, jebb-step, סיבסוב
			סיומות: צעד וחצי יגוסלבי, הגשה, מעבר טבעת
			כניסת כוח, צרביאק, יגוסלבי, מעבר טבעת
			קליעות - מכדרור/מסירה/ברירה לאחור
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא
			קצב משחק: יתרון מתקיף/הגבלת כדרור
			יתרון מגן
			השתחררות v קאט 1x1
			מצבי b/d 2x2
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא
			שלישיות, זוגות חדירה הוצאה
			משחק מהיר/מעבר
			תרגיל 11
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא
			תרגיל 8 (זוגות) מתפרצת
			הגעה מריבאונד לתנועה 3x0
			יתרון מספרי: 3-2 2-1
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא
			תנועת התקפה
			b-d - קאט v
			מגרש שלם 15 שניות
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא
			חדירה הוצאה רוטציה הגנה החלפות
			קבוצה מול קבוצה (זמנים) 3x0
			קבוצה מול קבוצה (זמנים) 4x0
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא
			הגבלות: זמן מעבר חצי (5 שניות)
			תנועה ללא כדור (3 מסירות לפני סל)
			מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת
			מספר כדרורים/תקיפת הטבעת
			שמירה יד מהכדור מהחצי

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

מרץ - מאי		דוגמא	
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא
			מסירות/חימום
			5 דקות
			שעה:
מסירות לפי סדר 1,2,3,4, עם הגנות			קבוצה שומרת, חצי הגעה ל 15 מסירות
			כדור בחצי /קבוצה חוטפת קבוצה שומרת
			חימום אקטיבי ללא כדור/זוגות
דוגמא		נושא	
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	שליטה בכדור
			טכניקת המסירות
			8 דקות
			שעה:
מסירות: ציוד פתוח וסגור, תנאי משחק.			מסירת: באולניג, מסירת כף
			שליטה בכדור: שני כדורים זוגות, קווים, זוגות
			שני כדורים כניסות לסל, סללום, סיומות
דוגמא		נושא	
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	סיומות
			הטעיות
			קליעות (ז-ח)
			20 דקות
הטעיות: השהייה, בין רגליים, jebb-step, סיבסוב			סיומות: צעד וחצי יגוסלבי, הגשה, מעבר טבעת
			כניסת כוח, צרביאק, יגוסלבי, מעבר טבעת
			קליעות - מכדור/מסירה/ברירה לאחור
			שעה:
דוגמא		נושא	
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	ביצוע במצבי משחק
			15 דקות
			שעה:
			שעה:
קצב משחק: יתרון מתקיף/הגבלת כדור			יתרון מגן
			השתחררות v קאט 1x1
			מצבי b/d 2x2
			שלישיות, זוגות חדירה הוצאה
דוגמא		נושא	
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	משחק מהיר/מעבר
			15 דקות
			שעה:
			שעה:
תרגיל 11			תרגיל 8 (זוגות) מתפרצת
			הגעה מריבאונד לתנועה 3x0
			יתרון מספרי: 2-1 3-2
דוגמא		נושא	
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	תנועת התקפה
			15 דקות
			שעה:
			שעה:
b-d - קאט v			מגרש שלם 15 שניות
			חדירה הוצאה רטציה הגנה החלפות
			קבוצה מול קבוצה (זמנים) 3x0
			קבוצה מול קבוצה (זמנים) 4x0
דוגמא		נושא	
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	משחק מסיים
			15-20 דקות
			שעה:
			שעה:
הגבלות: זמן מעבר חצי (5 שניות)			תנועה ללא כדור (3 מסירות לפני סל)
			מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת
			מספר כדרורים/תקיפת הטבעת
			שמירה יד מהכדור מהחצי

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
מסירות לפי סדר 1,2,3,4, עם הגנות	מסירות/חימום		
קבוצה שומרת, חצי הגעה ל 15 מסירות	5 דקות		
כדרור בחצי /קבוצה חוטפת קבוצה שומרת	שעה:		
חימום אקטיבי ללא כדור/זוגות			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
מסירות: צידיות פתוח וסגור, תנאי משחק.	שליטה בכדור		
מסירת: באולניג, מסירת כף	טכניקת המסירות		
שליטה בכדור: שני כדורים זוגות, קווים, זוגות	8 דקות		
שני כדורים כניסות לסל, סללום, סיומות	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הטעיות: השהייה, בין רגליים, jebb-step, סיבסוב	סיומות		
סיומות: צעד וחצי יגוסלבי, הגשה, מעבר טבעת	הטעיות		
כניסת כוח, צרביאק, יגוסלבי, מעבר טבעת	קליעות (ז-ח)		
קליעות - מכדרור/מסירה/ברירה לאחור	20 דקות		
	שעה:		
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קצב משחק: יתרון מתקיף/הגבלת כדרור	ביצוע במצבי משחק		
יתרון מגן	15 דקות		
השתחררות v קאט 1x1	שעה:		
מצבי b/d 2x2			
שלישיות, זוגות חדירה הוצאה			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
תרגיל 11	משחק מהיר/מעבר		
תרגיל 8 (זוגות) מתפרצת	15 דקות		
הגעה מריבאונד לתנועה 3x0	שעה:		
יתרון מספרי: 2-1 3-2			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
b-d - קאט v	תנועת התקפה		
מגרש שלם 15 שניות	15 דקות		
חדירה הוצאה רוטציה הגנה החלפות	שעה:		
קבוצה מול קבוצה (זמנים) 3x0			
קבוצה מול קבוצה (זמנים) 4x0			
דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הגבלות: זמן מעבר חצי (5 שניות)	משחק מסיים		
תנועה ללא כדור (3 מסירות לפני סל)	15-20 דקות		
מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת	שעה:		
מספר כדרורים/תקיפת הטבעת			
שמירה יד מהכדור מהחצי			

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

מרץ - מאי		דוגמא	
	נושא	מסירות לפי סדר 1,2,3,4, עם הגנות	מסירות/חימום
		קבוצה שומרת, חצי הגעה ל 15 מסירות	5 דקות
		כדור בחצי /קבוצה חוטפת קבוצה שומרת	שעה:
		חימום אקטיבי ללא כדור/זוגות	
	נושא	מסירות: צידיות פתוח וסגור, תנאי משחק.	שליטה בכדור
		מסירת: באולניג, מסירת כף	טכניקת המסירות
		שליטה בכדור: שני כדורים זוגות, קווים, זוגות	8 דקות
		שני כדורים כניסות לסל, סללום, סימונות	שעה:
	נושא	הטעיות: השהייה, בין רגליים, jebb-step, סיבסוב	סימונות
		סימונות: צעד וחצי יגוסלבי, הגשה, מעבר טבעת	הטעיות
		כניסת כוח, צרביאק, יגוסלבי, מעבר טבעת	קליעות (ז-ח)
		קליעות - מכדור/מסירה/ברירה לאחור	20 דקות
		שעה:	
	נושא	קצב משחק: יתרון מתקיף/הגבלת כדור	ביצוע במצבי משחק
		יתרון מגן	15 דקות
		השתחררות v קאט 1x1	שעה:
		מצבי b/d 2x2	
		שלישיות, זוגות חדירה הוצאה	
	נושא	תרגיל 11	משחק מהיר/מעבר
		תרגיל 8 (זוגות) מתפרצת	15 דקות
		הגעה מריבאונד לתנועה 3x0	שעה:
		יתרון מספרי: 2-1 3-2	
	נושא	b-d - קאט v	תנועת התקפה
		מגרש שלם 15 שניות	15 דקות
		חדירה הוצאה רוטציה הגנה החלפות	שעה:
		קבוצה מול קבוצה (זמנים) 3x0	
		קבוצה מול קבוצה (זמנים) 4x0	
	נושא	הגבלות: זמן מעבר חצי (5 שניות)	משחק מסיים
		תנועה ללא כדור (3 מסירות לפני סל)	15-20 דקות
		מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת	שעה:
		מספר כדרורים/תקיפת הטבעת	
		שמירה יד מהכדור מהחצי	

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

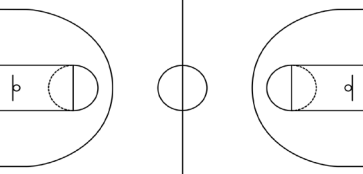
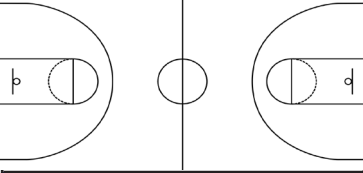
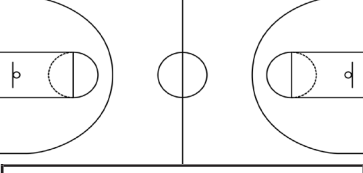
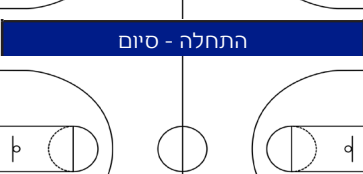
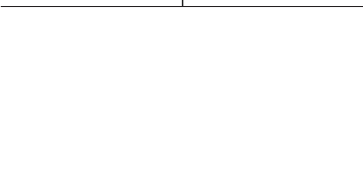
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

חידום איש לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'			מרץ - מאי	
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			מסירות/חימום	מסירות לפי סדר 1,2,3,4, עם הגנות
			5 דקות	קבוצה שומרת, חצי הגעה ל 15 מסירות
			שעה:	כדור בחצי /קבוצה חוטפת קבוצה שומרת
				חימום אקטיבי ללא כדור/זוגות
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			שליטה בכדור	מסירות: צידיות פתוח וסגור, תנאי משחק.
			טכניקת המסירות	מסירת: באולניג, מסירת כף
			8 דקות	שליטה בכדור: שני כדורים זוגות, קווים, זוגות
			שעה:	שני כדורים כניסות לסל, סללום, סיומות
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			סיומות	הטעיות: השהייה, בין רגליים, jebb-step , סיבסוב
			הטעיות	סיומות:צעד וחצי יגוסלבי,הגשה, מעבר טבעת
			קליעות (ז-ח)	כניסת כוח,צרביאק, יגוסלבי,מעבר טבעת
			20 דקות	קליעות -מכדור/מסירה/בריחה לאחר
			שעה:	
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			ביצוע במצבי משחק	קצב משחק: יתרון מתקיף/הגבלת כדור
			15 דקות	יתרון מגן
			שעה:	השתחררות v קאט 1x1
				מצבי b/d 2x2
				שלישיות, זוגות חדירה הוצאה
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			משחק מהיר/מעבר	תרגיל 11
			15 דקות	תרגיל 8 (זוגות) מתפרצת
			שעה:	הגעה מריבאונד לתנועה 3x0
				יתרון מספרי: 2-1 3-2
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			תנועת התקפה	b-d - קאט v
			15 דקות	מגרש שלם 15 שניות
			שעה:	חדירה הוצאה רוטציה הגנה החלפות
				קבוצה מול קבוצה (זמנים) 3x0
				קבוצה מול קבוצה (זמנים) 4x0
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			משחק מסיים	הגבלות: זמן מעבר חצי (5 שניות)
			15-20 דקות	תנועה ללא כדור (3 מסירות לפני סל)
			שעה:	מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת
				מספר כדרורים/תקיפת הטבעת
				שמירה יד מהכדור מהחצי

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

מרץ - מאי		דוגמא	
	התחלה - סיום	נושא	מסירות לפי סדר 1,2,3,4, עם הגנות
		מסירות/חימום	קבוצה שומרת, חצי הגעה ל 15 מסירות
		5 דקות	כדור בחצי /קבוצה חוטפת קבוצה שומרת
		שעה:	חימום אקטיבי ללא כדור/זוגות
	התחלה - סיום	נושא	מסירות: צידיות פתוח וסגור, תנאי משחק.
		שליטה בכדור	מסירת: באולניג, מסירת כף
		טכניקת המסירות	שליטה בכדור: שני כדורים זוגות, קווים, זוגות
		8 דקות	שני כדורים כניסות לסל, סללום, סיומות
	התחלה - סיום	נושא	דוגמא
		סיומות	הטעיות: השהייה, בין רגליים, jebb-step, סיבסוב
		הטעיות	סיומות: צעד וחצי יגוסלבי, הגשה, מעבר טבעת
		קליעות (ז-ח)	כניסת כוח, צרביאק, יגוסלבי, מעבר טבעת
	התחלה - סיום	20 דקות	קליעות - מכדור/מסירה/ברירה לאחר
		שעה:	
		נושא	דוגמא
		ביצוע במצבי משחק	קצב משחק: יתרון מתקיף/הגבלת כדור
	התחלה - סיום	15 דקות	יתרון מגן
		שעה:	השתחררות v קאט 1x1
			מצבי b/d 2x2
			שלישיות, זוגות חדירה הוצאה
	התחלה - סיום	נושא	דוגמא
		משחק מהיר/מעבר	תרגיל 11
		15 דקות	תרגיל 8 (זוגות) מתפרצת
		שעה:	הגעה מריבאונד לתנועה 3x0
	התחלה - סיום		יתרון מספרי: 2-1 3-2
		נושא	דוגמא
		תנועת התקפה	b-d - קאט v
		15 דקות	מגרש שלם 15 שניות
	התחלה - סיום	שעה:	חדירה הוצאה רוטציה הגנה החלפות
			קבוצה מול קבוצה (זמנים) 3x0
			קבוצה מול קבוצה (זמנים) 4x0
		נושא	דוגמא
	התחלה - סיום	משחק מסיים	הגבלות: זמן מעבר חצי (5 שניות)
		15-20 דקות	תנועה ללא כדור (3 מסירות לפני סל)
		שעה:	מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת
			מספר כדרורים/תקיפת הטבעת
	התחלה - סיום		שמירה יד מהכדור מהחצי

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

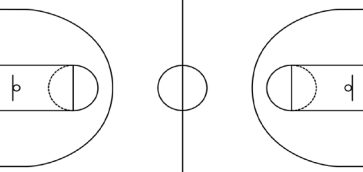
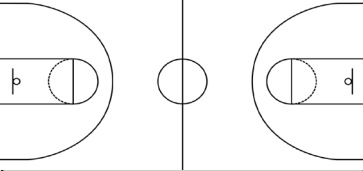
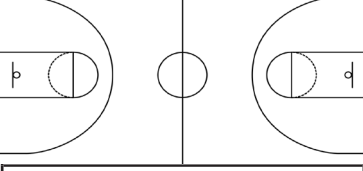
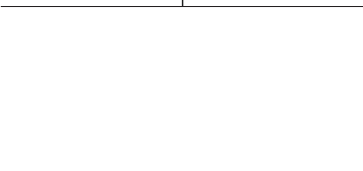
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

חידום איש לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'			מרץ - מאי	
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			מסירות/חימום	מסירות לפי סדר 1,2,3,4, עם הגנות
			5 דקות	קבוצה שומרת, חצי הגעה ל 15 מסירות
			שעה:	כדור בחצי /קבוצה חוטפת קבוצה שומרת
				חימום אקטיבי ללא כדור/זוגות
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			שליטה בכדור	מסירות: צידיות פתוח וסגור, תנאי משחק.
			טכניקת המסירות	מסירת: באולניג, מסירת כף
			8 דקות	שליטה בכדור: שני כדורים זוגות, קווים, זוגות
			שעה:	שני כדורים כניסות לסל, סללום, סיומות
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			סיומות	הטעיות: השהייה, בין רגליים, jebb-step , סיבסוב
			הטעיות	סיומות:צעד וחצי יגוסלבי,הגשה, מעבר טבעת
			קליעות (ז-ח)	כניסת כוח,צרביאק, יגוסלבי,מעבר טבעת
			20 דקות	קליעות -מכדור/מסירה/בריחה לאחר
			שעה:	
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			ביצוע במצבי משחק	קצב משחק: יתרון מתקיף/הגבלת כדור
			15 דקות	יתרון מגן
			שעה:	השתחררות v קאט 1x1
				מצבי b/d 2x2
				שלישיות, זוגות חדירה הוצאה
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			משחק מהיר/מעבר	תרגיל 11
			15 דקות	תרגיל 8 (זוגות) מתפרצת
			שעה:	הגעה מריבאונד לתנועה 3x0
				יתרון מספרי: 2-3 1-2
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			תנועת התקפה	b-d - קאט v
			15 דקות	מגרש שלם 15 שניות
			שעה:	חדירה הוצאה רוטציה הגנה החלפות
				קבוצה מול קבוצה (זמנים) 3x0
				קבוצה מול קבוצה (זמנים) 4x0
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			משחק מסיים	הגבלות: זמן מעבר חצי (5 שניות)
			15-20 דקות	תנועה ללא כדור (3 מסירות לפני סל)
			שעה:	מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת
				מספר כדרורים/תקיפת הטבעת
				שמירה יד מהכדור מהחצי

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

מרץ - מאי		דוגמא	
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא
			מסירות לפי סדר 1,2,3,4, עם הגנות
			קבוצה שומרת, חצי הגעה ל 15 מסירות
			כדור בחצי /קבוצה חוטפת קבוצה שומרת
			חימום אקטיבי ללא כדור/זוגות
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא
			מסירות: ציוד פתוח וסגור, תנאי משחק.
			מסירת: באולניג, מסירת כף
			שליטה בכדור: שני כדורים זוגות, קווים, זוגות
			שני כדורים כניסות לסל, סללום, סימונות
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא
			הטעיות: השהייה, בין רגליים, jebb-step, סיבסוב
			סימונות: צעד וחצי יגוסלבי, הגשה, מעבר טבעת
			כניסת כוח, צרביאק, יגוסלבי, מעבר טבעת
			קליעות - מכדור/מסירה/ברירה לאחר
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא
			קצב משחק: יתרון מתקיף/הגבלת כדור
			יתרון מגן
			השתחררות v קאט 1x1
			מצבי b/d 2x2
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא
			שלישיות, זוגות חדירה הוצאה
			משחק מהיר/מעבר
			תרגיל 11
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא
			תרגיל 8 (זוגות) מתפרצת
			הגעה מריבאונד לתנועה 3x0
			יתרון מספרי: 2-1 3-2
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא
			תנועת התקפה
			b-d - קאט v
			מגרש שלם 15 שניות
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא
			חדירה הוצאה רטציה הגנה החלפות
			קבוצה מול קבוצה (זמנים) 3x0
			קבוצה מול קבוצה (זמנים) 4x0
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא
			הגבלות: זמן מעבר חצי (5 שניות)
			תנועה ללא כדור (3 מסירות לפני סל)
			מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת
			מספר כדרורים/תקיפת הטבעת
			שמירה יד מהכדור מהחצי

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

מרץ - מאי		דוגמא	
		נושא	מסירות לפי סדר 1,2,3,4, עם הגנות
		מסירות/חימום	קבוצה שומרת, חצי הגעה ל 15 מסירות
		5 דקות	כדור בחצי /קבוצה חוטפת קבוצה שומרת
		שעה:	חימום אקטיבי ללא כדור/זוגות
		נושא	מסירות: צידיות פתוח וסגור, תנאי משחק.
		שליטה בכדור	מסירת: באולניג, מסירת כף
		טכניקת המסירות	שליטה בכדור: שני כדורים זוגות, קווים, זוגות
		8 דקות	שני כדורים כניסות לסל, סללום, סימונות
		נושא	הטעיות: השהייה, בין רגליים, jebb-step, סיבסוב
		סימונות	סימונות: צעד וחצי יגוסלבי, הגשה, מעבר טבעת
		הטעיות	כניסת כוח, צרביאק, יגוסלבי, מעבר טבעת
		קליעות (ז-ח)	קליעות - מכדור/מסירה/ברירה לאחר
		20 דקות	שעה:
		נושא	קצב משחק: יתרון מתקיף/הגבלת כדור
		ביצוע במצבי משחק	יתרון מגן
		15 דקות	השתחררות v קאט 1x1
		שעה:	מצבי b/d 2x2
		נושא	שלישיות, זוגות חדירה הוצאה
		נושא	תרגיל 11
		משחק מהיר/מעבר	תרגיל 8 (זוגות) מתפרצת
		15 דקות	הגעה מריבאונד לתנועה 3x0
		שעה:	יתרון מספרי: 2-1 3-2
		נושא	דוגמא
		תנועת התקפה	b-d - קאט v
		15 דקות	מגרש שלם 15 שניות
		שעה:	חדירה הוצאה רטציה הגנה החלפות
		קבוצה מול קבוצה (זמנים) 3x0	קבוצה מול קבוצה (זמנים) 4x0
		נושא	דוגמא
		משחק מסיים	הגבלות: זמן מעבר חצי (5 שניות)
		15-20 דקות	תנועה ללא כדור (3 מסירות לפני סל)
		שעה:	מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת
		מספר כדרורים/תקיפת הטבעת	שמירה יד מהכדור מהחצי

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

חידום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'			מרץ - מאי	
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			מסירות/חימום	מסירות לפי סדר 1,2,3,4, עם הגנות
			5 דקות	קבוצה שומרת, חצי הגעה ל 15 מסירות
			שעה:	כדור בחצי /קבוצה חוטפת קבוצה שומרת
				חימום אקטיבי ללא כדור/זוגות
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			שליטה בכדור	מסירות: צידיות פתוח וסגור, תנאי משחק.
			טכניקת המסירות	מסירת: באולניג, מסירת כף
			8 דקות	שליטה בכדור: שני כדורים זוגות, קווים, זוגות
			שעה:	שני כדורים כניסות לסל, סללום, סיומות
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			סיומות	הטעיות: השהייה, בין רגליים, jebb-step , סיבסוב
			הטעיות	סיומות:צעד וחצי יגוסלבי,הגשה, מעבר טבעת
			קליעות (ז-ח)	כניסת כוח,צרביאק, יגוסלבי,מעבר טבעת
			20 דקות	קליעות -מכדור/מסירה/בריחה לאחור
			שעה:	
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			ביצוע במצבי משחק	קצב משחק: יתרון מתקיף/הגבלת כדור
			15 דקות	יתרון מגן
			שעה:	השתחררות v קאט 1x1
				מצבי b/d 2x2
				שלישיות, זוגות חדירה הוצאה
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			משחק מהיר/מעבר	תרגיל 11
			15 דקות	תרגיל 8 (זוגות) מתפרצת
			שעה:	הגעה מריבאונד לתנועה 3x0
				יתרון מספרי: 2-3 1-2
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			תנועת התקפה	b-d - קאט v
			15 דקות	מגרש שלם 15 שניות
			שעה:	חדירה הוצאה רוטציה הגנה החלפות
				קבוצה מול קבוצה (זמנים) 3x0
				קבוצה מול קבוצה (זמנים) 4x0
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			משחק מסיים	הגבלות: זמן מעבר חצי (5 שניות)
			15-20 דקות	תנועה ללא כדור (3 מסירות לפני סל)
			שעה:	מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת
				מספר כדרורים/תקיפת הטבעת
				שמירה יד מהכדור מהחצי

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

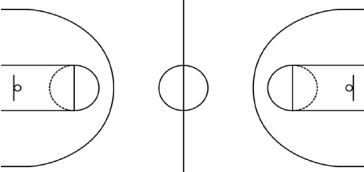
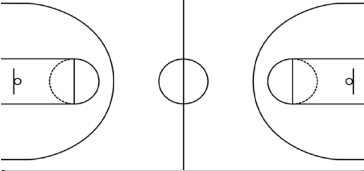
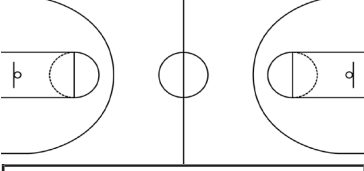
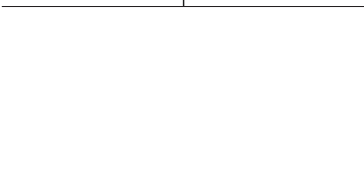
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

חיסום - אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'			מרץ - מאי	
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
מסירות לפי סדר 1,2,3,4, עם הגנות		מסירות/חימום		
קבוצה שומרת, חצי הגעה ל 15 מסירות		5 דקות		
כדור בחצי /קבוצה חוטפת קבוצה שומרת		שעה:		
חימום אקטיבי ללא כדור/זוגות				
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
מסירות: צידיות פתוח וסגור, תנאי משחק.		שליטה בכדור		
מסירת: באולניג, מסירת כף		טכניקת המסירות		
שליטה בכדור: שני כדורים זוגות, קווים, זוגות		8 דקות		
שני כדורים כניסות לסל, סללום, סיומות		שעה:		
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הטעיות: השהייה, בין רגליים, jebb-step , סיבסוב		סיומות		
סיומות:צעד וחצי יגוסלבי, הגשה, מעבר טבעת		הטעיות		
כניסת כוח, צרביאק, יגוסלבי, מעבר טבעת		קליעות (ז-ח)		
קליעות -מכדור/מסירה/בריחה לאחר		20 דקות		
		שעה:		
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
קצב משחק: יתרון מתקיף/הגבלת כדור		ביצוע במצבי משחק		
יתרון מגן		15 דקות		
השתחררות v קאט 1x1		שעה:		
מצבי b/d 2x2				
שלישיות, זוגות חדירה הוצאה				
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
תרגיל 11		משחק מהיר/מעבר		
תרגיל 8 (זוגות) מתפרצת		15 דקות		
הגעה מריבאונד לתנועה 3x0		שעה:		
יתרון מספרי: 2-3 1-2				
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
b-d - קאט v		תנועת התקפה		
מגרש שלם 15 שניות		15 דקות		
חדירה הוצאה רוטציה הגנה החלפות		שעה:		
קבוצה מול קבוצה (זמנים) 3x0				
קבוצה מול קבוצה (זמנים) 4x0				
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
הגבלות: זמן מעבר חצי (5 שניות)		משחק מסיים		
תנועה ללא כדור (3 מסירות לפני סל)		15-20 דקות		
מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת		שעה:		
מספר כדרורים/תקיפת הטבעת				
שמירה יד מהכדור מהחצי				

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

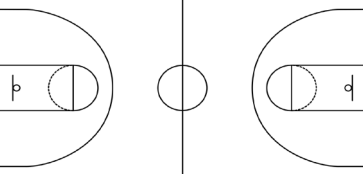
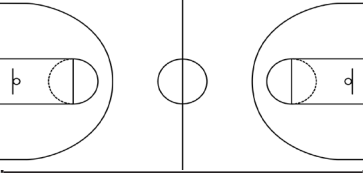
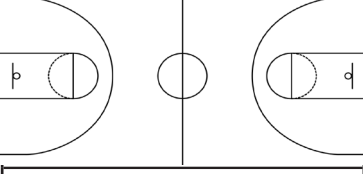
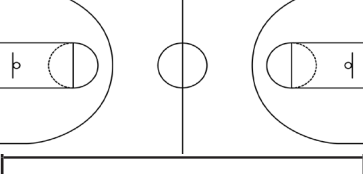
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

מרץ - מאי		דוגמא	
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא
			מסירות לפי סדר 1,2,3,4, עם הגנות
			קבוצה שומרת, חצי הגעה ל 15 מסירות
			כדרור בחצי /קבוצה חוטפת קבוצה שומרת
			חימום אקטיבי ללא כדור/זוגות
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא
			מסירות: ציוד פתוח וסגור, תנאי משחק.
			מסירת: באולניג, מסירת כף
			שליטה בכדור: שני כדורים זוגות, קווים, זוגות
			שני כדורים כניסות לסל, סללום, סיומות
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא
			הטעיות: השהייה, בין רגליים, jebb-step, סיבסוב
			סיומות: צעד וחצי יגוסלבי, הגשה, מעבר טבעת
			כניסת כוח, צרביאק, יגוסלבי, מעבר טבעת
			קליעות - מכדרור/מסירה/ברירה לאחר
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא
			קצב משחק: יתרון מתקיף/הגבלת כדרור
			יתרון מגן
			השתחררות v קאט 1x1
			מצבי b/d 2x2
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא
			שלישיות, זוגות חדירה הוצאה
			משחק מהיר/מעבר
			תרגיל 11
			תרגיל 8 (זוגות) מתפרצת
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא
			הגעה מריבאונד לתנועה 3x0
			יתרון מספרי: 3-2 2-1
			תנועת התקפה
			b-d - קאט v
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא
			מגרש שלם 15 שניות
			חדירה הוצאה רטציה הגנה החלפות
			קבוצה מול קבוצה (זמנים) 3x0
			קבוצה מול קבוצה (זמנים) 4x0
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא
			הגבלות: זמן מעבר חצי (5 שניות)
			תנועה ללא כדור (3 מסירות לפני סל)
			מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת
			מספר כדרורים/תקיפת הטבעת
			שמירה יד מהכדור מהחצי

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

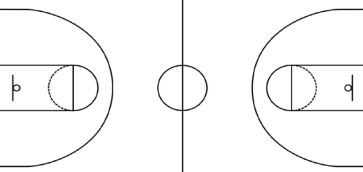
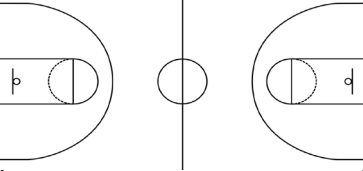
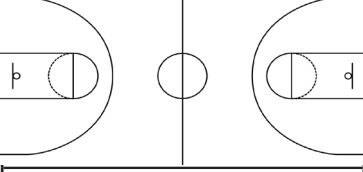
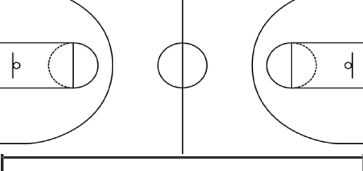
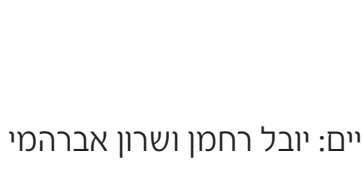
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

דוגמא		יוני	
	התחלה - סיום	נושא	דוגמא
		הגנה /ריבאנד	דגשי הגנה, חילופי הגנה זוגי משולש
		10 דקות	הגנה :לימוד בוקס אווט
		שעה:	לימוד גלישה ועובר פליי
	התחלה - סיום	נושא	דוגמא
		קליעה	לימוד טכניקת הקליעה סטטי
		קליעה בתנועה	לימוד מצבי הקליעה בתנועה ממסירה
		סימונות	לימוד מצבי הקליעה מכדורו והטעיה
	התחלה - סיום	15 דקות	
		שעה:	
	התחלה - סיום	נושא	דוגמא
		1x1 2x2 3x3	משחקי זוגות שלישיות
		20 דקות	אקטיביות גבוהה,אגרסיביות
		שעה:	כללים:שני כדורים לשחקן, נגיעת מגן בכדור
	התחלה - סיום		לבנות יתרונות להתקפה
		שעה:	לבנות יתרון הגנה
	התחלה - סיום	נושא	דוגמא
		משחק מהיר/מעבר	8
		תנועת במשחק מהיר	4x0 5x0
		20 דקות	יתרון מספרי
	התחלה - סיום	שעה:	
		נושא	דוגמא
		משחק מסיים	הגבלות: זמן מעבר חצי
		30 דקות	תנועה ללא כדור
	התחלה - סיום	שעה:	מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת
			מספר כדורים/תקיפת הטבעת
			תרגול חסימות ילדים א'

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

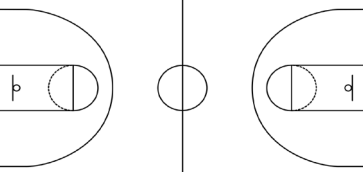
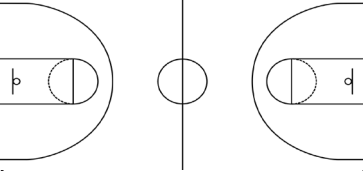
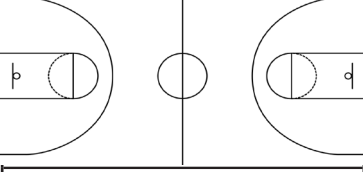
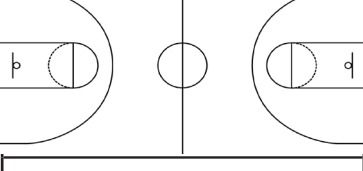
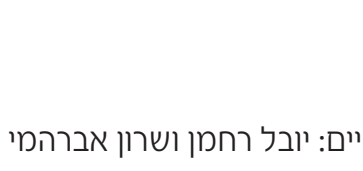
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

דוגמא		יוני	
	התחלה - סיום	נושא	דוגמא
		הגנה /ריבאנד	דגשי הגנה, חילופי הגנה זוגי משולש
		10 דקות	הגנה :לימוד בוקס אווט
		שעה:	לימוד גלישה ועובר פליי
	התחלה - סיום	נושא	דוגמא
		קליעה	לימוד טכניקת הקליעה סטטי
		קליעה בתנועה	לימוד מצבי הקליעה בתנועה ממסירה
		סימונות	לימוד מצבי הקליעה מכדורו והטעיה
	התחלה - סיום	15 דקות	
		שעה:	
	התחלה - סיום	נושא	דוגמא
		1x1 2x2 3x3	משחקי זוגות שלישיות
		20 דקות	אקטיביות גבוהה,אגרסיביות
		שעה:	כללים:שני כדורים לשחקן, נגיעת מגן בכדור
	התחלה - סיום		לבנות יתרונות להתקפה
		שעה:	לבנות יתרון הגנה
	התחלה - סיום	נושא	דוגמא
		משחק מהיר/מעבר	8
		תנועת במשחק מהיר	4x0 5x0
		20 דקות	יתרון מספרי
	התחלה - סיום	שעה:	
		נושא	דוגמא
		משחק מסיים	הגבלות: זמן מעבר חצי
		30 דקות	תנועה ללא כדור
	התחלה - סיום	שעה:	מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת
			מספר כדורים/תקיפת הטבעת
			תרגול חסימות ילדים א'

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

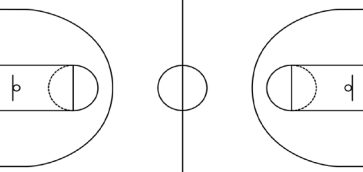
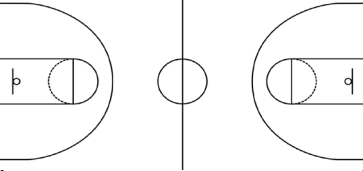
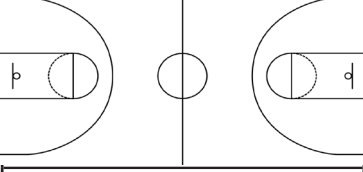
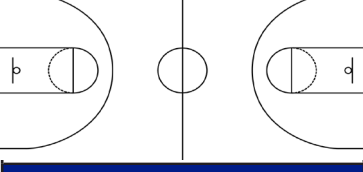
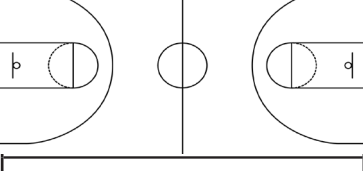
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

דוגמא		יוני	
	התחלה - סיום	נושא	דוגמא
		הגנה /ריבאנד	דגשי הגנה, חילופי הגנה זוגי משולש
		10 דקות	הגנה :לימוד בוקס אווט
		שעה:	לימוד גלישה ועובר פליי
	התחלה - סיום	נושא	דוגמא
		קליעה	לימוד טכניקת הקליעה סטטי
		קליעה בתנועה	לימוד מצבי הקליעה בתנועה ממסירה
		סימונות	לימוד מצבי הקליעה מכדורו והטעה
	התחלה - סיום	15 דקות	
		שעה:	
	התחלה - סיום	נושא	דוגמא
		1x1 2x2 3x3	משחקי זוגות שלישיות
		20 דקות	אקטיביות גבוהה,אגרסיביות
		שעה:	כללים:שני כדורים לשחקן, נגיעת מגן בכדור
	התחלה - סיום		לבנות יתרונות להתקפה
		שעה:	לבנות יתרון הגנה
	התחלה - סיום	נושא	דוגמא
		משחק מהיר/מעבר	8
		תנועת במשחק מהיר	4x0 5x0
		20 דקות	יתרון מספרי
	התחלה - סיום	שעה:	
		נושא	דוגמא
		משחק מסיים	הגבלות: זמן מעבר חצי
		30 דקות	תנועה ללא כדור
	התחלה - סיום	שעה:	מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת
			מספר כדורים/תקיפת הטבעת
			תרגול חסימות ילדים א'

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

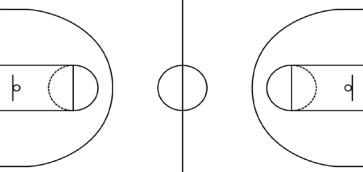
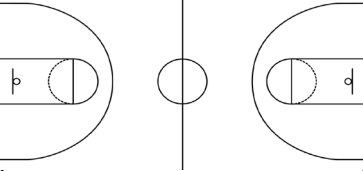
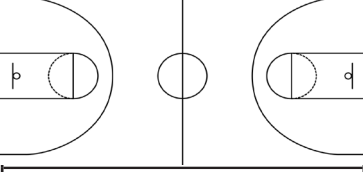
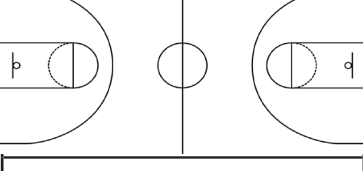
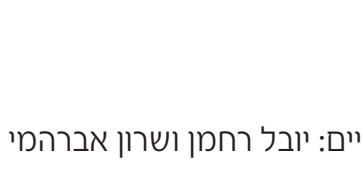
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום	יוני
	דגשי הגנה, חילופי הגנה זוגי משולש	הגנה /ריבואנד			
	הגנה :לימוד בוקס אווט	10 דקות			
	לימוד גלישה ועובר פליי	שעה:			
	דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום	
	לימוד טכניקת הקליעה סטטי	קליעה			
	לימוד מצבי הקליעה בתנועה ממסירה	קליעה בתנועה			
	לימוד מצבי הקליעה מכדורו והטעיה	סיומות			
		15 דקות			
		שעה:			
	דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום	
	משחקי זוגות שלישיות	1x1 2x2 3x3			
	אקטיביות גבוהה,אגרסיביות	20 דקות			
	כללים:שני כדורים לשחקן, נגיעת מוגן בכדור				
	לבנות יתרונות להתקפה				
	לבנות יתרון הגנה	שעה:			
	דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום	
	8	משחק מהיר/מעבר			
	4x0 5x0	תנועת במשחק מהיר			
	יתרון מספרי	20 דקות			
		שעה:			
	דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום	
	הגבלות: זמן מעבר חצי	משחק מסיים			
	תנועה ללא כדור	30 דקות			
	מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת	שעה:			
	מספר כדורים/תקיפת הטבעת				
	תרגול חסימות ילדים א'				

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

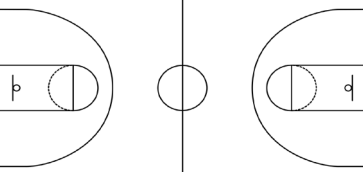
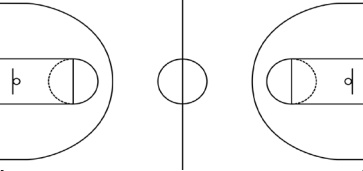
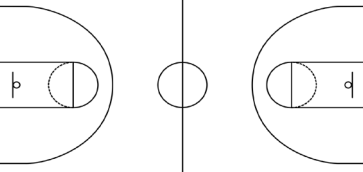
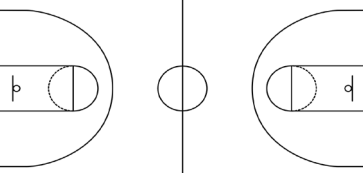
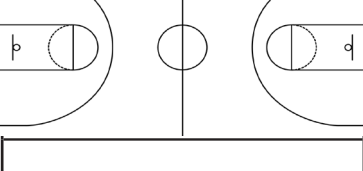
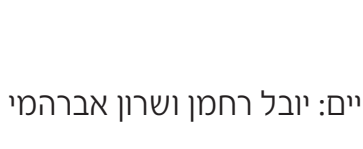
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

דוגמא		יוני	
	התחלה - סיום	נושא	דוגמא
		הגנה /ריבאנד	דגשי הגנה, חילופי הגנה זוגי משולש
		10 דקות	הגנה :לימוד בוקס אווט
		שעה:	לימוד גלישה ועובר פליי
	התחלה - סיום	נושא	דוגמא
		קליעה	לימוד טכניקת הקליעה סטטי
		קליעה בתנועה	לימוד מצבי הקליעה בתנועה ממסירה
		סימונות	לימוד מצבי הקליעה מכדורו והטעיה
	התחלה - סיום	15 דקות	
		שעה:	
	התחלה - סיום	נושא	דוגמא
		1x1 2x2 3x3	משחקי זוגות שלישיות
		20 דקות	אקטיביות גבוהה,אגרסיביות
		שעה:	כללים:שני כדורים לשחקן, נגיעת מגן בכדור
	התחלה - סיום		לבנות יתרונות להתקפה
		שעה:	לבנות יתרון הגנה
	התחלה - סיום	נושא	דוגמא
		משחק מהיר/מעבר	8
		תנועת במשחק מהיר	4x0 5x0
		20 דקות	יתרון מספרי
	התחלה - סיום	שעה:	
		נושא	דוגמא
		משחק מסיים	הגבלות: זמן מעבר חצי
		30 דקות	תנועה ללא כדור
	התחלה - סיום	שעה:	מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת
			מספר כדורים/תקיפת הטבעת
			תרגול חסימות ילדים א'

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

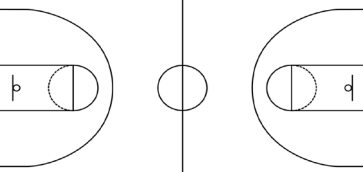
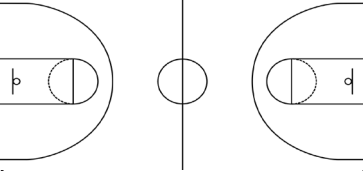
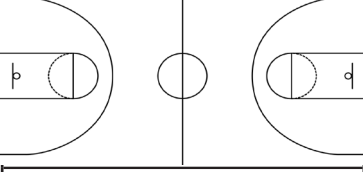
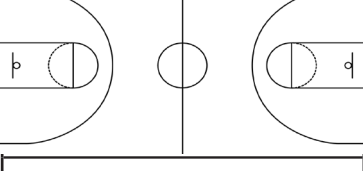
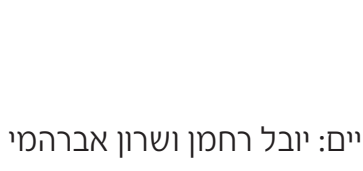
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

דוגמא		יוני	
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא
			הגנה /ריבאנד
			10 דקות
			שעה:
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	דוגמא
			נושא
			קליעה
			קליעה בתנועה
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	סימונות
			15 דקות
			שעה:
			דוגמא
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא
			1x1 2x2 3x3
			20 דקות
			שעה:
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	דוגמא
			נושא
			משחק מהיר/מעבר
			תנועת במשחק מהיר
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	20 דקות
			שעה:
			דוגמא
			נושא
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	משחק מסיים
			30 דקות
			שעה:
			דוגמא
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא
			הגבלות: זמן מעבר חצי
			תנועה ללא כדור
			מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת
	התחלה - סיום	תרגיל אימון	מספר כדורים/תקיפת הטבעת
			תרגול חסימות ילדים א'

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

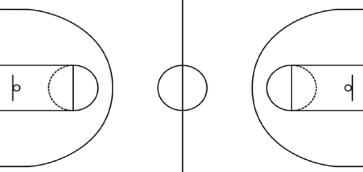
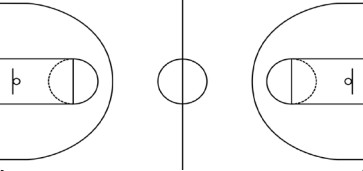
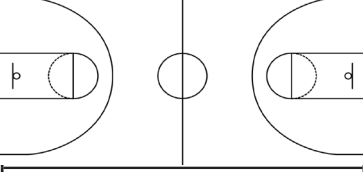
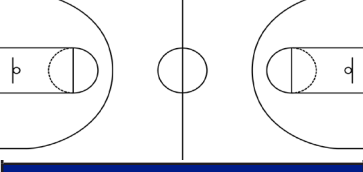
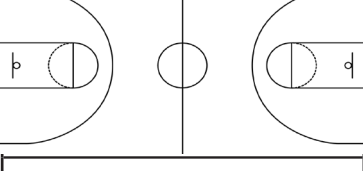
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

דוגמא		יוני	
	התחלה - סיום	נושא	דוגמא
		הגנה /ריבאנד	דגשי הגנה, חילופי הגנה זוגי משולש
		10 דקות	הגנה :לימוד בוקס אווט
		שעה:	לימוד גלישה ועובר פליי
	התחלה - סיום	נושא	דוגמא
		קליעה	לימוד טכניקת הקליעה סטטי
		קליעה בתנועה	לימוד מצבי הקליעה בתנועה ממסירה
		סימונות	לימוד מצבי הקליעה מכדורו והטעיה
	התחלה - סיום	15 דקות	
		שעה:	
	התחלה - סיום	נושא	דוגמא
		1x1 2x2 3x3	משחקי זוגות שלישיות
		20 דקות	אקטיביות גבוהה,אגרסיביות
		שעה:	כללים:שני כדורים לשחקן, נגיעת מגן בכדור
	התחלה - סיום		לבנות יתרונות להתקפה
		שעה:	לבנות יתרון הגנה
	התחלה - סיום	נושא	דוגמא
		משחק מהיר/מעבר	8
		תנועת במשחק מהיר	4x0 5x0
		20 דקות	יתרון מספרי
	התחלה - סיום	שעה:	
		נושא	דוגמא
		משחק מסיים	הגבלות: זמן מעבר חצי
		30 דקות	תנועה ללא כדור
	התחלה - סיום	שעה:	מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת
			מספר כדורים/תקיפת הטבעת
			תרגול חסימות ילדים א'

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

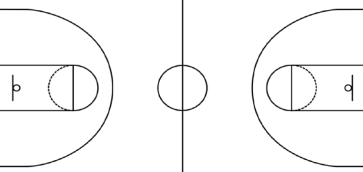
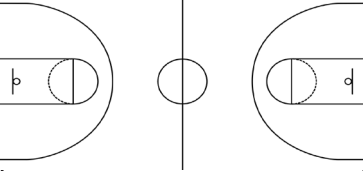
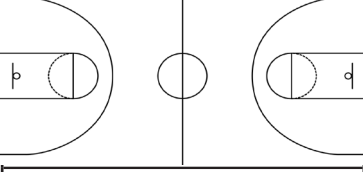
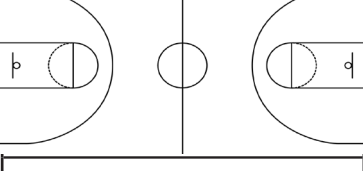
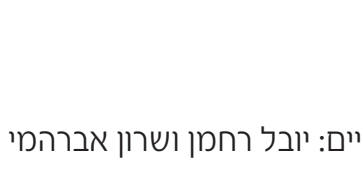
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום	יוני
	דגשי הגנה, חילופי הגנה זוגי משולש	הגנה /ריבואנד			
	הגנה :לימוד בוקס אווט	10 דקות			
	לימוד גלישה ועובר פליי	שעה:			
	דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום	
	לימוד טכניקת הקליעה סטטי	קליעה			
	לימוד מצבי הקליעה בתנועה ממסירה	קליעה בתנועה			
	לימוד מצבי הקליעה מכדורו והטעה	סיומות			
		15 דקות			
		שעה:			
	דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום	
	משחקי זוגות שלישיות	1x1 2x2 3x3			
	אקטיביות גבוהה,אגרסיביות	20 דקות			
	כללים:שני כדורים לשחקן, נגיעת מוגן בכדור				
	לבנות יתרונות להתקפה				
	לבנות יתרון הגנה	שעה:			
	דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום	
	8	משחק מהיר/מעבר			
	4x0 5x0	תנועת במשחק מהיר			
	יתרון מספרי	20 דקות			
		שעה:			
	דוגמא	נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום	
	הגבלות: זמן מעבר חצי	משחק מסיים			
	תנועה ללא כדור	30 דקות			
	מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת	שעה:			
	מספר כדורים/תקיפת הטבעת				
	תרגול חסימות ילדים א'				

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

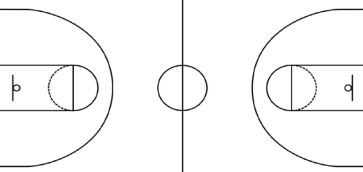
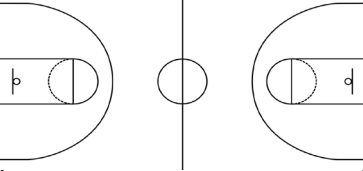
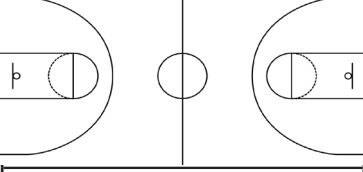
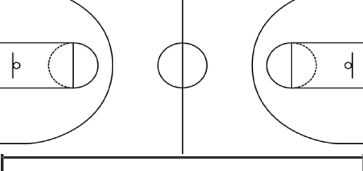
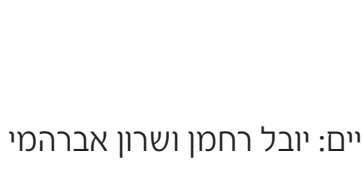
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

דוגמא		יוני	
	התחלה - סיום	נושא	דוגמא
		הגנה /ריבאנד	דגשי הגנה, חילופי הגנה זוגי משולש
		10 דקות	הגנה :לימוד בוקס אווט
		שעה:	לימוד גלישה ועובר פליי
	התחלה - סיום	נושא	דוגמא
		קליעה	לימוד טכניקת הקליעה סטטי
		קליעה בתנועה	לימוד מצבי הקליעה בתנועה ממסירה
		סימונות	לימוד מצבי הקליעה מכדורו והטעיה
	התחלה - סיום	15 דקות	
		שעה:	
	התחלה - סיום	נושא	דוגמא
		1x1 2x2 3x3	משחקי זוגות שלישיות
		20 דקות	אקטיביות גבוהה,אגרסיביות
		שעה:	כללים:שני כדורים לשחקן, נגיעת מוגן בכדור
	התחלה - סיום		לבנות יתרונות להתקפה
		שעה:	לבנות יתרון הגנה
	התחלה - סיום	נושא	דוגמא
		משחק מהיר/מעבר	8
		תנועת במשחק מהיר	4x0 5x0
		20 דקות	יתרון מספרי
	התחלה - סיום	שעה:	
		נושא	דוגמא
		משחק מסיים	הגבלות: זמן מעבר חצי
		30 דקות	תנועה ללא כדור
	התחלה - סיום	שעה:	מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת
			מספר כדורים/תקיפת הטבעת
			תרגול חסימות ילדים א'

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

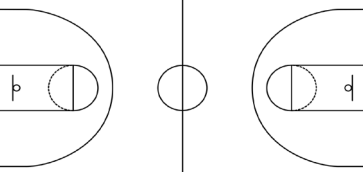
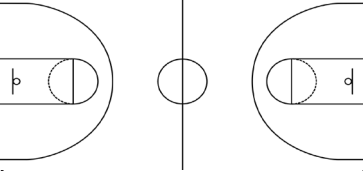
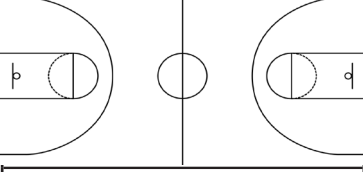
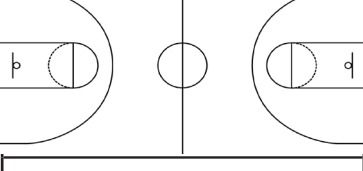
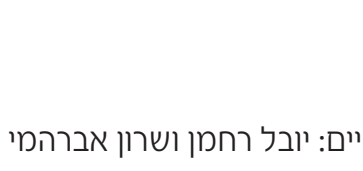
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

דוגמא		יוני	
	התחלה - סיום	נושא	דוגמא
		הגנה /ריבאנד	דגשי הגנה, חילופי הגנה זוגי משולש
		10 דקות	הגנה :לימוד בוקס אווט
		שעה:	לימוד גלישה ועובר פליי
	התחלה - סיום	נושא	דוגמא
		קליעה	לימוד טכניקת הקליעה סטטי
		קליעה בתנועה	לימוד מצבי הקליעה בתנועה ממסירה
		סימונות	לימוד מצבי הקליעה מכדורו והטעיה
	התחלה - סיום	15 דקות	
		שעה:	
	התחלה - סיום	נושא	דוגמא
		1x1 2x2 3x3	משחקי זוגות שלישיות
		20 דקות	אקטיביות גבוהה,אגרסיביות
		שעה:	כללים:שני כדורים לשחקן, נגיעת מוגן בכדור
	התחלה - סיום		לבנות יתרונות להתקפה
		שעה:	לבנות יתרון הגנה
	התחלה - סיום	נושא	דוגמא
		משחק מהיר/מעבר	8
		תנועת במשחק מהיר	4x0 5x0
		20 דקות	יתרון מספרי
	התחלה - סיום	שעה:	
		נושא	דוגמא
		משחק מסיים	הגבלות: זמן מעבר חצי
		30 דקות	תנועה ללא כדור
	התחלה - סיום	שעה:	מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת
			מספר כדורים/תקיפת הטבעת
			תרגול חסימות ילדים א'

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

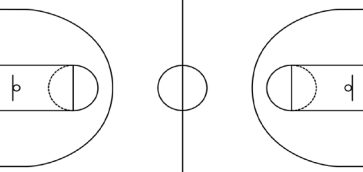
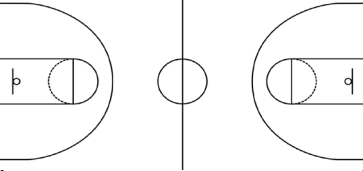
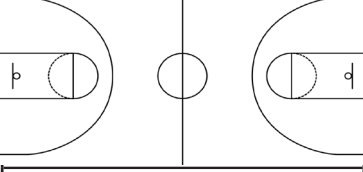
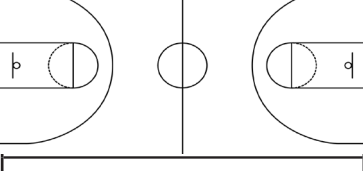
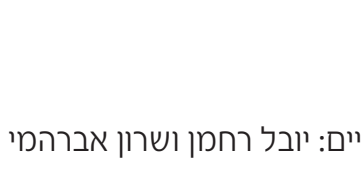
חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

דוגמא		יוני	
	התחלה - סיום	נושא	דוגמא
		הגנה /ריבאנד	דגשי הגנה, חילופי הגנה זוגי משולש
		10 דקות	הגנה :לימוד בוקס אווט
		שעה:	לימוד גלישה ועובר פליי
	התחלה - סיום	נושא	דוגמא
		קליעה	לימוד טכניקת הקליעה סטטי
		קליעה בתנועה	לימוד מצבי הקליעה בתנועה ממסירה
		סימונות	לימוד מצבי הקליעה מכדורו והטעיה
	התחלה - סיום	15 דקות	
		שעה:	
	התחלה - סיום	נושא	דוגמא
		1x1 2x2 3x3	משחקי זוגות שלישיות
		20 דקות	אקטיביות גבוהה,אגרסיביות
		שעה:	כללים:שני כדורים לשחקן, נגיעת מגן בכדור
	התחלה - סיום		לבנות יתרונות להתקפה
		שעה:	לבנות יתרון הגנה
	התחלה - סיום	נושא	דוגמא
		משחק מהיר/מעבר	8
		תנועת במשחק מהיר	4x0 5x0
		20 דקות	יתרון מספרי
	התחלה - סיום	שעה:	
		נושא	דוגמא
		משחק מסיים	הגבלות: זמן מעבר חצי
		30 דקות	תנועה ללא כדור
	התחלה - סיום	שעה:	מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת
			מספר כדורים/תקיפת הטבעת
			תרגול חסימות ילדים א'

תבנית אימון 2020-21

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

חימום אישי לפני אימון ללא כדור ובתנועה - 7 דק'

דוגמא		יוני	
	התחלה - סיום	נושא	דוגמא
		הגנה /ריבאנד	דגשי הגנה, חילופי הגנה זוגי משולש
		10 דקות	הגנה :לימוד בוקס אווט
		שעה:	לימוד גלישה ועובר פליי
	התחלה - סיום	נושא	דוגמא
		קליעה	לימוד טכניקת הקליעה סטטי
		קליעה בתנועה	לימוד מצבי הקליעה בתנועה ממסירה
		סימונות	לימוד מצבי הקליעה מכדורו והטעה
	התחלה - סיום	15 דקות	
		שעה:	
	התחלה - סיום	נושא	דוגמא
		1x1 2x2 3x3	משחקי זוגות שלישיות
		20 דקות	אקטיביות גבוהה,אגרסיביות
		שעה:	כללים:שני כדורים לשחקן, נגיעת מגן בכדור
	התחלה - סיום		לבנות יתרונות להתקפה
		שעה:	לבנות יתרון הגנה
	התחלה - סיום	נושא	דוגמא
		משחק מהיר/מעבר	8
		תנועת במשחק מהיר	4x0 5x0
		20 דקות	יתרון מספרי
	התחלה - סיום	שעה:	
		נושא	דוגמא
		משחק מסיים	הגבלות: זמן מעבר חצי
		30 דקות	תנועה ללא כדור
	התחלה - סיום	שעה:	מבנה התקפה קבוע+תנועה מובנת
			מספר כדורים/תקיפת הטבעת
			תרגול חסימות ילדים א'

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 7 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 הלויתן")
- 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 עונה לפי שחקן

המנה	רמה יחסית לליגה	שליטה בכדור	רמה יחסית לקבוצה	קליעה	מסירה	סיומות	הטעות	שם שחקן	מס'
									1
									2
									3
									4
									5
									6
									7
									8
									9
									10
									11
									12
									13
									14
									15

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

דו"ח שלישי אישי לפי שחקן ילדים ב'

המגנה	רמה יחסית לליגה	שליטה בכדור	רמה יחסית לקבוצה	קליעה	מסירה	סיומות	הטעות	שם שחקן	מס'
									1
									2
									3
									4
									5
									6
									7
									8
									9
									10
									11
									12
									13
									14
									15

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



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