

 **גודל מגרש**: 15 על 20 מטר **ציוד עזר**: 2 שערים קטנים , 10 כדורים , כיפות סימון **מטרות:** אחזקת כדור ביתרון מספרי **.** סוויץ **.**לחץ באיבוד כדור (הקבוצה החוטפת צריכה להבקיע שער באחד מ2 השערים)

**דגשים**: תנועה לקבלת כדור ויצירת אופציות לשחקן עם הכדור .לחץ מתוזמן בסגירת קו מסירה

**סוויץ מהתקפה ללחץ באיבוד כדור .התניות**: 2/3 נגיעות בכדור , לקבוצה החוטפת חופשי.(ניתן גם לביצוע ב5נגד 3 , 6 נגד 3 ו 6 נגד 4)

 

 **גודל מגרש**: 18 על 22 מטר **ציוד עזר**:, 10 כדורים , כיפות סימון **מטרות:** אחזקת כדור ביתרון מספרי **.** סוויץ **.**לחץ באיבוד כדור

**דגשים**: תנועה לקבלת כדור ויצירת אופציות לשחקן עם הכדור .לחץ מתוזמן בסגירת קו מסירה

**סוויץ מהתקפה ללחץ באיבוד כדור .התניות**: 2/3 נגיעות בכדור .(ניתן גם לביצוע ב**4/2 הופך 7/4 + 3/1 הופך 5/3)**



**גודל מגרש**: 50 על 40 מטר **(קו חצי מסומן) ציוד עזר**:, 10 כדורים , כיפות סימון **מטרות:** אחזקת כדור ביתרון מספרי **.** סוויץ **.**לחץ באיבוד כדור , בניית התקפה מתפרצת (מטרת הקבוצה החוטפת להעביר את הכדור לשחקנים בשטח הרחוק)

**דגשים**: תנועה לקבלת כדור ויצירת אופציות לשחקן עם הכדור .לחץ מתוזמן בסגירת קו מסירה

**סוויץ מהתקפה ללחץ באיבוד כדור .התניות**: 2/3 נגיעות בכדור .(**ניתן גם לביצוע ב 6/3+3 , 10/5+5)**

****

**גודל מגרש**: חצי מגרש  **ציוד עזר**:, 10 כדורים , כיפות סימון , 4 שערים קטנים **מטרות:** תרגול משחק ההתקפה ביתרון מספרי (6 נגד 5) , סגירת שחקני מטרה , סוויץ מיידי בלחץ באיבוד כדור , קבוצת ההגנה מתרגלת השתחררות מלחץ ויציאה קדימה

**דגשים**: תנועה לקבלת כדור ויצירת אופציות לשחקן עם הכדור(תרגול התקפה) , לחץ באיבוד כדור מיד עם רגע האיבוד במטרה למנוע מקבוצת ההגנה למסור את הכדור לשחקני המטרה (אזור סטרלי)

 **.התניות**: חופשי .