**השתלמות מאמנים נצרת-עילוט 2017**

**תרגול ואימון עפ"י מערכות אנרגיה – שרון זהביאן**

|  |  |
| --- | --- |
| **גופני** – עצמה גבוהה עד 8 שנ' ATP-CP. 8-12 חזרות. התאוששות מלאה.  **טכני** – בעיטה/סיומת לשער תחת לחץ.  **טקטי** – 1v1 הגנה/התקפה.  **מנטלי** – ביצוע תחת לחץ, מחויבות להגנה.  **הערות**: מתאים לתחילת אימון. הפסקות מלאות, עצמה מקסימלית.  **תיאור תרגיל:**  32 מ'.  שחקן לבן מקבל מסירה מהשוער לכיוון ה-16. ברגע המסירה שחקן אדום יוצא בספרינט כדי למנוע את הבעיטה. הבועט מחויב לנגיעה 1 (בעיטה) או 3 (1V1). |  |
| **גופני** – עצמה גבוהה עד 8 שנ' ATP-CP. 8-12 חזרות. התאוששות מלאה.  **טכני** – בעיטה/סיומת לשער תחת לחץ.  **טקטי** – 1v1 הגנה/התקפה.  **מנטלי** – ביצוע תחת לחץ, מחויבות להגנה, סוויץ' בין מצבי משחק (התקפה-הגנה).  **הערות**: מתאים לתחילת אימון. הפסקות מלאות, עצמה מקסימלית.  **תיאור תרגיל:**  32 מ'.  שחקן לבן מכדרר ובועט לשער מ 16 מ'. ברגע הבעיטה יוצא שחקן אדום לביצוע אותה פעולה. שחקן לבן חייב לחזור מהר כדי למנוע את הבעיטה. |  |
| **גופני** – עצימות גבוהה, 3-5 דק' עבודה, 4-8 סדרות.  **טכני** –מסירה/קבלת כדור תחת לחץ.  **טקטי** – החזקת כדור, מעברים.  **מנטלי** – ביצוע תחת לחץ, מחויבות להגנה, סוויץ' בין מצבי משחק (התקפה-הגנה).  **הערות**: תרגול זה יבוא לאחר החלק של ה ATP-CP. התאוששות חלקית.  **תיאור תרגיל:**  שטח 32X32 מ'.  5V5 + 5 תומכים (10V5).  המשחק מתחיל תמיד ממסירה של המאמן. המטרה היא להחזיק בכדור כמה שניתן. בחטיפה – מעבר לשטח שני. לחץ על כל המגרש. |  |
| **גופני** – עצימות גבוהה, 3-5 דק' עבודה, 4-8 סדרות.  **טכני** –מסירה/קבלת כדור, סיומת לשער, תחת לחץ.  **טקטי** – החזקת כדור, מעברים.  **מנטלי** – ביצוע תחת לחץ, מחויבות להגנה, סוויץ' בין מצבי משחק (התקפה-הגנה).  **הערות**: תרגול זה יבוא לאחר החלק של ה ATP-CP. התאוששות חלקית.  **תיאור תרגיל:**  שטח 32 מ'.  5V5 + 5 תומכים (10V5) + שוערים.  המשחק מתחיל תמיד ממסירה של השוער בחצי המגרש שלו בלבד. לחץ על כל המגרש. |  |