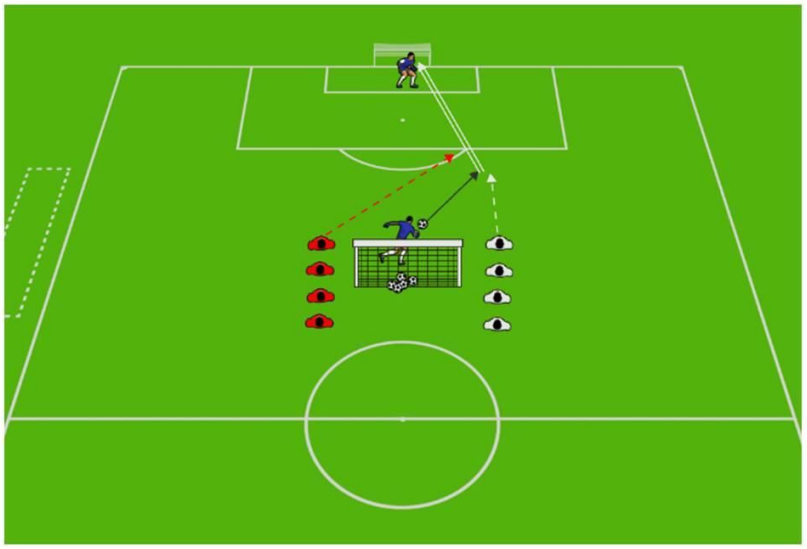
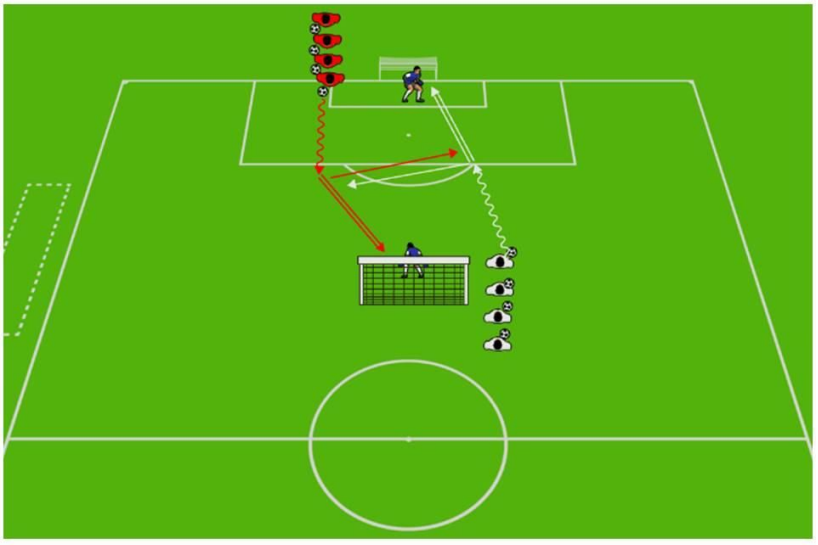
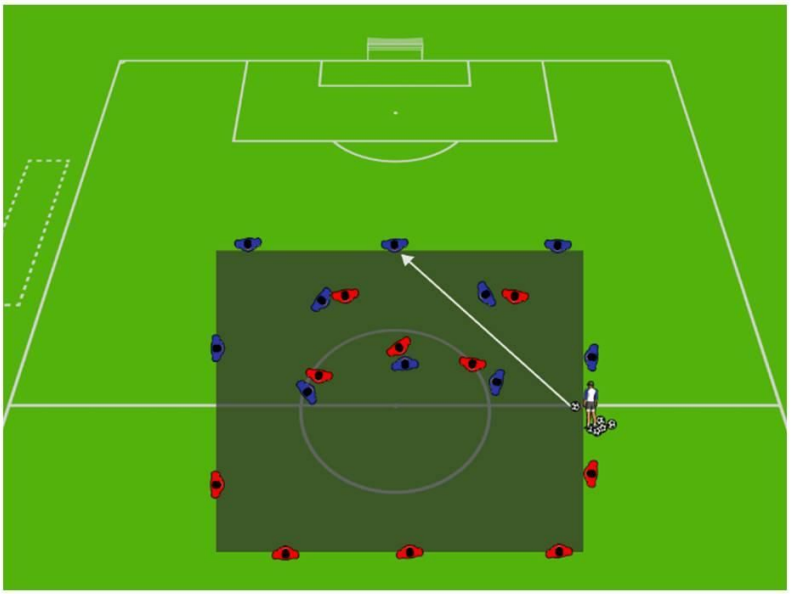
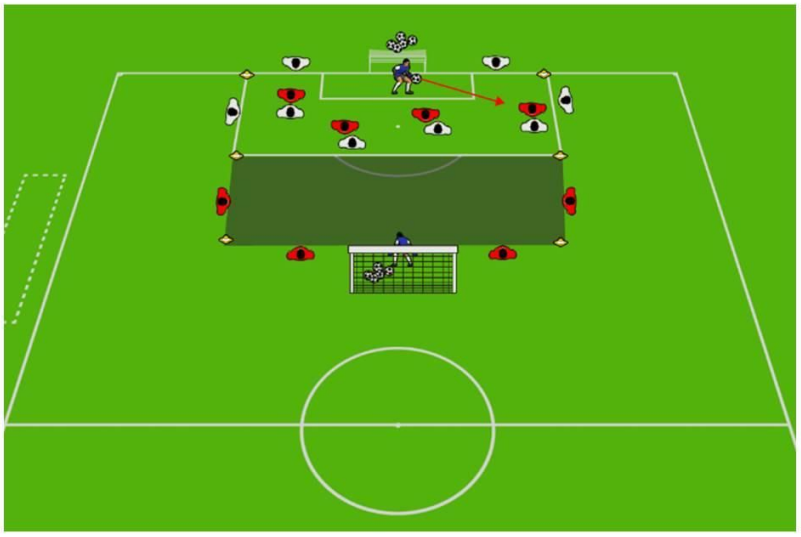
<u>השתלמות מאמנים נצרת-עילוט 2017</u>

תרגול ואימון עפ"י מערכות אנרגיה – שרון זהביאן

גופני – עצמה גבוהה עד 8 שנ' חזרות. 8-12 .ATP-CP 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' חזרות. 8-12 .ATP-CP 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'. 5 + 5V5 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'. 5 + 5V5 תומכים (10V5) + שוערים. המשחק מתחיל תמיד ממסירה של השוער בחצי המגרש שלו בלבד. לחץ על כל המגרש.