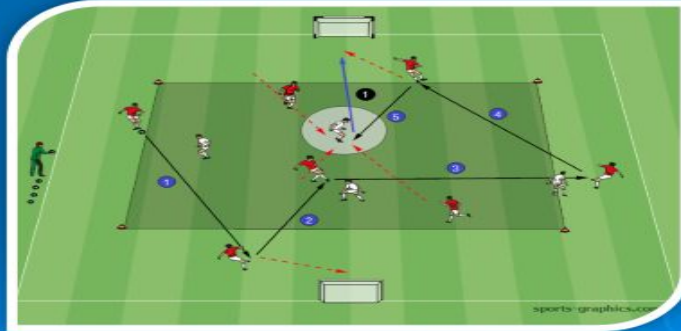


השתלמות מאמנים נצרת – עילוט

איציק עובדיה

לחץ באיבוד כדור – משחקונים לתרגול

➤ 4V7 עם שני שערים קטנים



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 מ-2 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 בנגד 3, 6 נגד 3, 6 נגד 4)

לחץ באיבוד כדור – משחקונים לתרגול

➤ 2V4 ---- 6V4



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

השתלמות מאמנים נצרת – עילוט

איציק עובדיה

סוויץ מהתקפה ללחץ באיבוד כדור. התניות: 2/3 נגיעות בכדור. (ניתן גם לביצוע ב4/2 הופך 7/4 + 3/1 הופך 5/3)

לחץ באיבוד כדור – משחקונים לתרגול

4 + 4V8 ➤

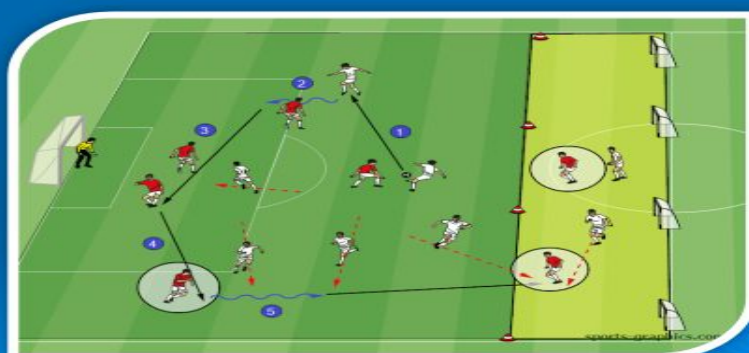


גודל מגרש: 50 על 40 מטר (קו חצי מסומן) **ציוד עזר:** 10 כדורים, כיפות סימון **מטרות:** אחזקת כדור ביתרון מספרי. סוויץ. לחץ באיבוד כדור, בניית התקפה מתפרצת (מטרת הקבוצה החוטפת להעביר את הכדור לשחקנים בשטח הרחוק)

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)

לחץ באיבוד כדור – משחקונים לתרגול

7V8 - (5V6 + שחקני מטרה) ➤



איציק עובדיה

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)

השתלמות מאמנים נצרת – עילוט

איציק עובדיה

.התניות: חופשי .