

## מערכת אימון כללי – מכבי ר"ג

עבודה לפני האימון – אתלטיקה / חיזוק / תרגילי קליעה (אין צורך בסל)

תחילת אימון – 25-30 דק יכולת אישית. מתחילים כל אימון בעבודה על קליעה :

### חלק ראשון :

#### 12-14 דק קליעה

5 דק תרגול של קליעה נכונה – במצב סטטי

7-9 דק לאחר מכן עבודה על קליעה בתנועה ובמצבי משחק (לרוץ מצד לצד/בתנועה/ לזרוק – לרדת להגנה ולחזור לזרוק). תחת לחץ, במאמץ פיזי, לדמות משחק.

#### 5 דק – עבודה על מסירות

אין מסירות חזה, לנסות לעבוד ולהרגיל מסירות יד אחת, מסירות מהירות, מבנה דומה לקליעה מבחינת שימוש באצבעות, לשלב תחת לחץ, באזורים צפופים, בחיסרון מספרי – אפשר לשלב יחד עם סיומות/קליעות, לשלב כמה אלמנטים יחד.

### חלק שני :

#### 10-12 דק – עבודה על שליטה בכדור + סיומות :

מאחורי הגב, סיבסובים, שינוי כיוון, כל הכדרורים נעשים בכיס, אין כדרור קדמי (מוביל לאיבודי כדור וחוסר יכולת לעשות). כל הסיומות צריכות להיות או תחת לחץ או סיומות שמקשות על השחקן, מעבר טבעת, יד נגדית, up and under, תרגול של פלוטרים במצבים שונים. לא ליי אפ קל של 1 על 0.

לשלב ביכולת האישית את החדירה ותגובה – כיצד להגיב לחדירות, אפשר גם ב3 על 0, ליצור להם מצבי זריקה תחת לחץ או סיומות שונות, עם מאמן שמפריע להם מתחת לסל וכדומה. להרגיל שהתגובה לחדירה והסיומת זה חלק מיכולת אישית וקריאת מצבים.

\*יש מקום למגוון תרגילים ומקום ליצירתיות בתוך כל החימום

### חלק שלישי

#### יתרון מספרי – 10 דק

2 על 1 עד 5 על 5, 2, אופציה של שחקן מצטרף ואופציה בלי שחקן שמצטרף. אפשרות לשחק גם בחיסרון מספרי (גילאים קצת יותר גדולים) לשחק 1 על 2 מגרש שלם וכדומה. ככל שהגיל קטן יותר, היתרון המרכזי הוא שזה מאפשר לילדים תחושות הישגיות ויכולת להגיע למצבי זריקה/קליעה באימון.

### חלק רביעי

#### משחק מהיר של 3 על 3 או 4 על 4 – 10-12 דק

אפשר לגוון בסגנון המשחק : עם חוץ, בלי חוץ, אפשר שמי שקלע ממשיך להתקיף. שמירה על קצב מהיר, לדחוף אותם לקבלת החלטות תחת לחץ זמן. מומלץ גם לגוון ולשחק ללא חסימות, רק חדירה ותגובה, לגרום להם לייצור יתרונות ב1 על 1 מתוך תנועה. הכי חשוב לדחוף לקצב מהיר ולהגביל את זמן ההתקפה

הערה כללית : צריך לשים דגש ולהתייחס להגנה בכל מצבי האימון, בכל יתרון מספרי, בכל 1 על 1, 3 על 3 ובטח ב5 על 5, לשמור על חוקי ההגנה. לדבר על לחץ על הכדור וכל מה שאנחנו מצפים ורוצים ברמה ההגנתית, חוקים ודגשים.

## חלק חמישי

### 5-5 על 5 – 25 דק –

לדרוש קצב מהיר, גם במחיר של איבודים, להתרגל לקצב הגבוהה ולסגנון משחק, להגיע לעמדות תוך 6 שניות (בגילאים בוגרים יותר). לנסות לחפש את הזריקות במעבר ואת הסלים הקלים מתחת ל8 שניות.

אם יש 15 שחקנים לדוגמא, אפשר לשחק 5 על 5 על 5 יהלום, 5 בחוץ, לחפש את הקצב המהיר.

לשחק משחק שיש בחוץ 5 שחקנים וכל מי שמאבד כדור אוטומטית יוצא החוצה, עד שכל האחרים נכנסים ואז הוא נכנס שוב.

ספירה שונה במשחקים – שלשה במעבר זה 4 נקודות, ריב התקפה מוסיף, איבוד מוריד. רק קבוצה אחת תוקפת במשך 2 דק ועוד רעיונות מחוץ לקופסא.

**לנסות להשתמש בשעון במהלך ה5 על 5, לקצר התקפות, להביא את ההתקפה לקבלת החלטות מהירה**

## חלק שישי

### 1 על 1 – 15 דק

כשהשחקנים עייפים, זמן טוב לתרגל 1 על 1.  
גארד על גבוה, גבוה על גארד, גארד על גארד וכו'

**בהתחלה לתת דגשים של לימוד 1 על 1 – איך להתקיף את השחקנים :**

לתקוף את הרגל הקדמית

אם הרגליים מקבילות, כדור אחורי ואז המגן יגיע אליך ברגליים ישירות ואפשר לתקוף

גובה הכתפיים יותר נמוך מאשר המגן, נותן יתרון ומאפשר לך לעבור אותו

ברגע המעבר, להוריד לו את היד הקרובה, יגרום לו לאיבוד שיווי משקל.

### דגשים עקרוניים

קצב אימון מעל קצב משחק, כל הזמן לדרוש ולעבוד על הדברים, שיתרגלו לקצב גבוה, אפילו מעבר למשחק.

לנסות ללמד, להעיר ולהאיר, לא לצעוק ולחפש להוריד, לחפש למצוא איך ללמד בצורה שהילדים ירצו להקשיב ויפנימו.

**כל פעם לפני הפסקת מים, הולכים לזרוק עונשין, עד שלא קלעת 2, לא הולכים לשתות**

לשלב תרגילים נוספים באימון, לגוון, 1 על 1 מגרש שלם – עם זריקת כדור

לתרגל גם במסירה הכנסת כדור, ללמד איך למסור פנימה

להשתמש בשעון, לשים לחץ על השחקנים, גם בזמנים, גם בתוצאה, להפעיל להם גם את הראש.