



סניף צענדלין

BASKETBALL CLUB
צענדלין



תוכנית עבודה שנתית - חוגים ג'-ד'

2022-23

מחלקת הכדורסל הפועל יוקנעם ובית ספר לכדורסל "צעד וחצי"

למאמנים שלום

והייתי שותף להישגים רבים כגון:
2 עליות דרג כמאמן ראשי עם נבחרות הקדטים והנוער,
וזכייה ב 2 אליפויות אירופה כעוזר מאמן נבחרת העתודה.

בשנים האחרונות תפקיד אותו אני ממלא באיגוד
הכדורסל הוא איתור והשבחת שחקני כדורסל
בכל הארץ.

שרון אברהמי, מנהל מקצועי של המועדון

ב-6 השנים. עד גיל 32 הייתי שחקן בליגת
העל ובליגה הלאומית, ומגיל 20 אימנתי
בכל הרמות החל מחוגים, דרך קבוצות
קט-סל, ילדים, נערים, נוער ובוגרים בליגת
העל ובליגה הלאומית.

כמו כן אני מאמן בנבחרות ישראל ב 8 שנים האחרונות



בעבודתו אלא לפשט את צורת העבודה וליצור סדר אחיד
בעבודתו כך שמאמן שסיים עבודה עם קבוצה מסוימת
ובעונה הבאה יקבל קבוצה אחרת ימשיך באותו קו
מקצועי שהילדים עבדו ומבינים. המטרה היא שהקבוצות
במחלקה ישחקו באותם כללים בסיסיים ואותה צורת
משחק הנראת לעין.

כמובן שברמות השחקנים וגילאי הקבוצות קיימים
הבדלים מסוימים וכאן נכנס תפקידו של המאמן לקחת
את תוכנית העבודה ואת דרך העבודה ולהתאימה
לקבוצתו הספציפית.

כל זאת כדי לקיים את השינוי בארגון ולהפוך אותו לארגון
מקצועי אשר משביח שחקנים.

הנהלת הפועל מינתה אותי למנהל תחום הכדורסל
בעיר מטעם העמותה. אני אמור לעזור לצוות המקצועי
לקיים חזון זה ולתת מענה תקציבי ומנהלתי למחלקה

לצורך שיפור רמת האימון במועדון יצרנו

חוברת מלאה שתיתן מענה למאמן החל
מבניית תוכנית אימון שנתית וחודשית
ועד לרמת תבנית אימון שעתית החוברת
מתייחסת לאימון קבוצות הקט והילדים
במועדון. הרעיון הוא ליצור קו של אחידות
במחלקה כך שכל מאמן יעבוד לפי אותם כללי עבודה
ויוסיף לכך את הידע והניסיון האישי שלו.

תוכנית העבודה אינה אמורה להגביל את המאמן



לקראת העונה החדשה עמותת הפועל
יוקנעם עשתה שינוי משמעותי ושדרוג
בכל מה שקשור למחלקת הכדורסל.

העמותה תקצבה את מחלקת הנוער
בלמעלה מ-300,000 ש"ח והעמידה לראשות
המחלקה: ציוד חדש, מנהל מקצועי בכיר ומאמן כושר.



החוברת בנויה לפי סדר הגיוני של הנושאים:

עבודה עצמית:

דף לשחקן עבודה עצמית לשחקן המשתנה בכל שלושה
חודשים.

משוב על השחקן:

דף משוב על כל שחקן בתום כל שלושה חודשים.

בנק חומר מקצועי:

תרגילי חימום, תרגילי כוח, סטים לעבודה אישית ועוד

בניית תוכנית עבודה:

שנתית, חודשית ושעיתית

נוכחות:

דף בתחילת כל חודש

בהצלחה לכולנו,

יובל רחמן, שרון אברהמי, גיא צרפצניק

תכנית עבודה שנתית

נושאי לימוד:

כיתות א'-ב' :

1. לימוד כדרור
2. שליטה בכדור
3. עמידת מוצא
4. מסירה
5. צעד וחצי יד חזקה

כיתות ג'-ד':

ספטמבר - נובמבר

1. עמידת מוצא - רגל ציר
2. מסירת חזה - מסירה דרך הארץ
3. צעד וחצי יד חזקה יד חלשה
4. שינוי כיוון קידמי

דצמבר - פברואר

1. שלושה מצבים (הסבר על המשמעות)
2. מסירות צידיות
3. העטיות מאחורי הגב
4. כדרור חצי הגנתי

מרס - מאי

1. כדרור התקפי
2. הטעיה בין הרגליים
3. הטעיית קליעה
4. חדירה והוצאה בזנגות
5. הגנת היחיד, מיקום היחיד בהגנה.

יוני

חזרה מקיפה על כל החומר הנלמד תוך כדי שילוב הנושאים.

דגשים נוספים

1. שילוב משחקים רבים במהלך האימון
2. קוארדינציה
3. התמצאות במרחב
4. שיווי משקל
5. דיוק
6. גמישות (הטמעת הרגלי עבודה)

מבנה אימון לפי קבוצות הגיל השונות

חוגים ג'-ד'

כל קבוצה במרכז המגרש, הסבר על האימון והתחלה

1. משחקון חימום דוגמת תופסות, כדרים באים, (שיהיה קשור לנושא הלימוד) 10 דק'
2. מתיחות 3-4 דק'
3. שליטה בכדור בצורות שונות (זוגות, יחידים, הלוך חזור, ישיבה, ריצה ועוד...)
4. לימוד סטטי של הנושא הלימוד על קיר, על סל וכו'. 7 דקות
5. לימוד בתנועה של הנושא הנלמד. 7 דקות
6. ישום הנושא הנלמד במצבי משחק (מהירות הגנה 1x1 ועוד). 7 דקות
7. ישום הנושא הנלמד במשחקונים 2x2 מספרים ועוד. 10-15 דקות
8. תחרות קליעות דוגמת יד הזהב. 5 דקות

9. מצטיין האימון ידיים במרכז המגרש

חוגים א'-ב'

כל הקבוצה במרכז המגרש, הסבר על האימון

1. משחקון חימום 10 דקות
2. שליטה בכדור 7 דקות
3. נושא אחד ללימוד סטטי ובתנועה 10 דקות
4. משחקונים ותחרויות של הנושא הנלמד (הכי הרבה קליעות בזמן, קבוצה מול קבוצה ועוד) 10-12 דקות.
5. משחק המספרים 10 דקות
6. יד הזהב, 5 דקות
7. ידיים במרכז מצטיין האימון.

חימום לקראת פעילות ספורטיבית

כפי שצוין מקודם, מרבית המתאמנים משתמשים במתיחות סטטיות כחימום לפעילות ספורטיבית. אלא שמתיחות אלו מתאימות להגדלת טווח התנועה, לשיפור הגמישות, לרגיעה של שרירי השלד, לשיקום לאחר פציעות ולשילוב עם אימוני כוח כאשר מאבחנים קבוצת שרירים קצרה מאוד. למעשה, הן מתאימות מאוד לשלב ההרפיה (Beaulieu, 1981 Taylor et al 1990 Prentice 1985 Sheeock ו Sapega et al 1981). ואולם המתיחות הסטטיות אינן מכינות את שרירי השלד ורקמות החיבור לתהליך ההתכווצות-הרפיה לסירוגין, המתרחש בעת פעילות ספורטיבית. כמו כן, יש להן השפעה 'מרגיעה' על מערכת העצבים, ואחת ממטרות החימום היא דווקא לעורר את מערכת העצבים ולא 'לכבותה'. המתיחות המתבקשות בחימום הן אפוא מתיחות דינאמיות, שערכן רב יותר בתהליך הכנת הגוף לקראת פעילות גופנית, ולכן יבוצעו כחלק בלתי נפרד מהחימום. מאחר שגם בחימום ישנה התייחסות לספציפיקציה של הפעילות - כך גם למתיחות, כלומר לפעילות המערבת תנועות כיפוף יש להוסיף מתיחות בתנועות כאלו.

בהקשר זה אל לנו לבלבל בין מתיחות אקטיביות (שבהן התנועה נעשית בצורה מבוקרת) ובין מתיחות בליסטיות (שבהן האיבר נמתח באמצעות מומנטום והנפה). גם למתיחות הבליסטיות יש מקום בהקשרים הנכונים כגון בהכנה לקראת משחק כדורגל, שבה הן משולבות בתנועות כמו הנפות רגליים כחלק מההכנה לפעולת הבעיטה.

על פי התפיסה הפונקציונלית ישנה חשיבות רבה לביצוע מתיחות במספר מישורים ולמספר מפרקים כלומר לערב תנועות ומפרקים ולא לבודדם.

תמונה 1 - מדגישה את הסעת האגן קדימה כדי למתוח גם את שריר המותן-כסל.

בתמונה 2 - הדגש עובר למתיחה במישור החצי, אך לחלקו האחורי של הגוף. התרגיל מבוצע בעמידה במקום וברצף תנועתי ללא שהייה.



תמונה 1



תמונה 2

בתמונות 3 ו-4 - המתיחות מבוצעות במישור החזיתי תוך שימת דגש על מתיחת צידי הגוף ועל הסעת האגן הצידה. התרגיל מבוצע בעמידה במקום וברצף תנועתי ללא שהייה.



תמונה 3



תמונה 4

בתמונה 5 - המתיחה מבוצעת במישור החצי והאופקי. המתיחה נעשית לחלק הקדמי של הגוף בתוספת מתיחה צידית.



תמונה 5

תמונות 6,7,8 - מדגימות מתיחות בשילוב תנועה, החיוניות לשלב החימום. חשוב לזכור כי אלו הן רק דוגמאות לתפיסה המוצעת כאן, ויש להתאים לכל פעילות באופן ספציפי את סוג המתיחה המתאים לה.



תמונה 6



תמונה 7



תמונה 8

הרפיה בסיום האימון

כפי שצוין מקודם, מתיחות סטטיות מתאימות מאוד לשלב ההרפיה, משום השפעתן המרגיעה על מערכת העצבים בעקבות שימוש בסוג מתיחה זה. כמו כן, הגמישות הסטטית עשויה להשתפר כאשר שריר עייף מעט. תמונות 9 ו-10 מציגות מתיחות סטטיות לשרירי הירך האחוריים.

בתמונה 9 - המתיחה נעשית ברגל ישרה, כך שהדגש הוא על האזור שמאחורי הברך (אזור הגידים).

בתמונה 10 - נוספה כפיפה קלה המשנה את מיקוד המתיחה לאזור של מרכז שרירי הירך.



תמונה 9



תמונה 10

בתמונה 11 - נוסף למתיחה גם סיבוב של הברך פנימה, היוצר מתיחה בשרירי מפרק הירך ודגש על צד אחד של שרירי הירך האחוריים.

בתמונה 12 - מודגמת רוטציה חיצונית.



תמונה 11



תמונה 12

תמונה 13 - מדגימה מתיחה המבוצעת הן במישור החצי והן במישור האופקי לחלקו האחורי של הגוף ובשילוב של יותר מאיבר אחד.

בתמונה 14 - הדגש הוא על מתיחת צידי הגוף.



תמונה 13



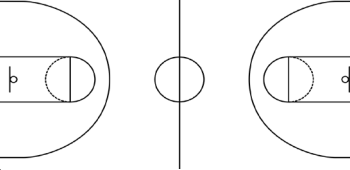
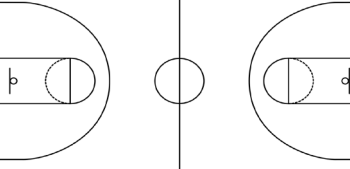
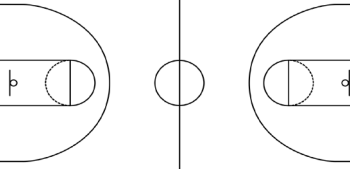
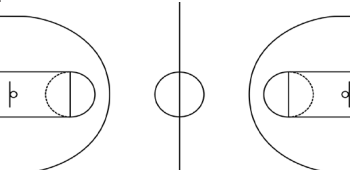
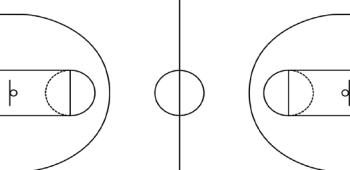
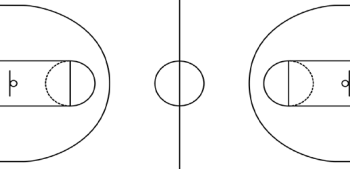
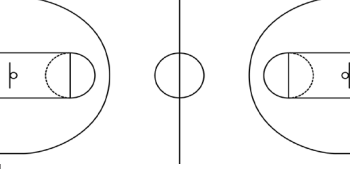
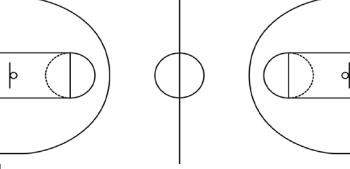
תמונה 14

לסיכום:

על פי התפיסה הפונקציונלית חשוב כי מתיחות יעשו בהקשר לסוג הפעילות בעירוב מפרקי ובתנועות מעורבות ולא מבודדות, הרציונל מאחורי תפיסה זו הוא כמובן תפקוד הגוף שהרי כך מתפקד גופנו. השימוש בסוג המתיחה סטטי או דינאמי, חשוב כי יעשה על פי אבחון הצורך או/ו המטרה ולא על פי מה שמקובל, או על פי מה שהורגלנו אליו.

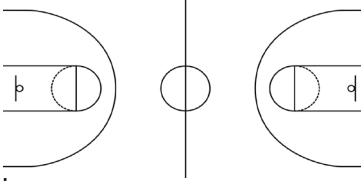
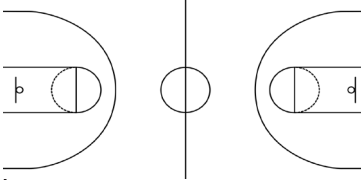
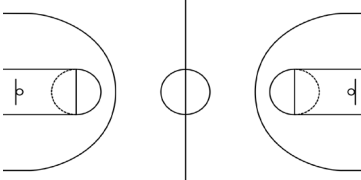
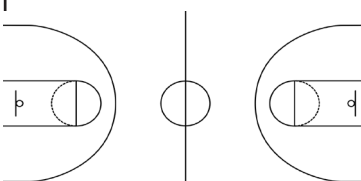
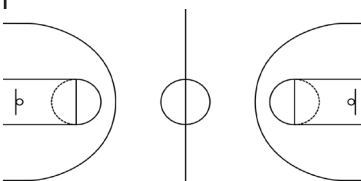
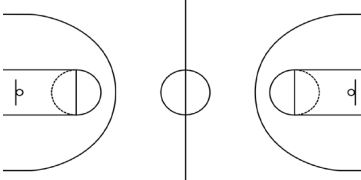
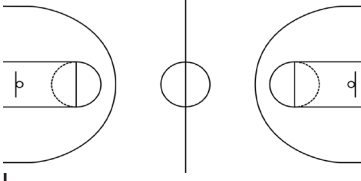
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחקון חימום	כדרים באים
		7 דקות	תופסת קווים
		שעה:	תופסת עכברים
			מלך המעגל
			דירה להשכיר
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	קווים
		8 דקות	זוגות
		שעה:	שני כדורים
			* לגוון מאימון לאימון *
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	תרגיל סטטי פשוט	חלק לימודי	ספטמבר-נובמבר
		שעה:	עמידת מוצא/רגל ציר
		8 דקות	מסירות: חזה שני שליש
			צעד וחצי: יד חזקה חלשה
			שינוי כיוון
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	בתנועה תרגיל מורכב יותר	8 דקות	דצמבר-פברואר
		שעה:	מסירות: צידיות
			הטעיית כף/בין רגליים
			כדרור חצי הגנתי
			מרס-מאי
	הנושא כחלק מתחרות או 1x1	8 דקות	כדרור התקפי
		שעה:	הטעיית קליעה
			חדירה הוצאה / חיתוכים
			הגנת יחיד
			סיומות: שתי רגליים מעבר טבעת
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	יוני
		10 דקות	חזרה על החומר
		שעה:	
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		תחרות קליעה	מספרים
		שעה:	3x3
			זוגות
			רביעיות
			שרופים
		שעה:	יד הזהב

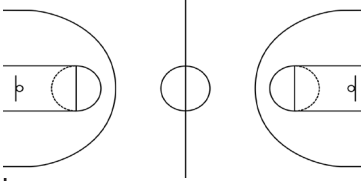
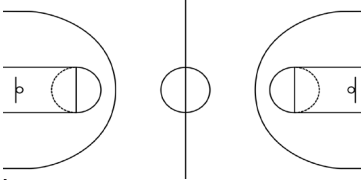
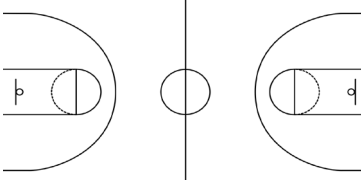
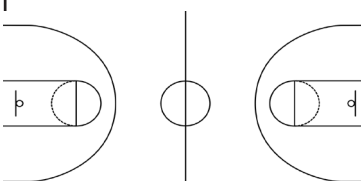
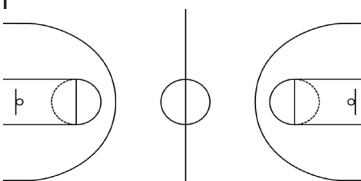
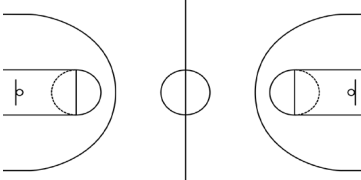
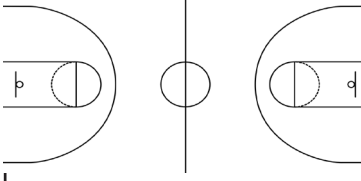
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחקון חימום	כדרים באים
		7 דקות	תופסת קווים
		שעה:	תופסת עכברים
			מלך המעגל
			דירה להשכיר
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	קווים
		8 דקות	זוגות
		שעה:	שני כדורים
			* לגוון מאימון לאימון *
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	תרגיל סטטי פשוט	חלק לימודי	ספטמבר-נובמבר
		שעה:	עמידת מוצא/רגל ציר
		8 דקות	מסירות: חזה שני שליש
			צעד וחצי: יד חזקה חלשה
			שינוי כיוון
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	בתנועה תרגיל מורכב יותר	8 דקות	דצמבר-פברואר
		שעה:	מסירות: צידיות
			הטעיית כף/בין רגליים
			כדרור חצי הגנתי
			מרס-מאי
	הנושא כחלק מתחרות או 1x1	8 דקות	כדרור התקפי
		שעה:	הטעיית קליעה
			חדירה הוצאה / חיתוכים
			הגנת יחיד
			סיומות: שתי רגליים מעבר טבעת
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	יוני
		10 דקות	חזרה על החומר
		שעה:	
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		תחרות קליעה	מספרים
		שעה:	3x3
			זוגות
			רביעיות

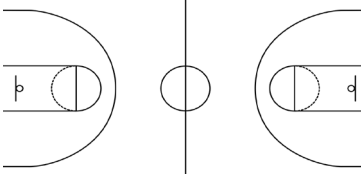
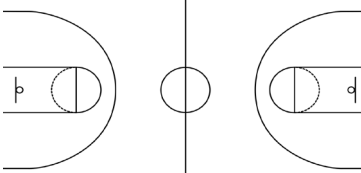
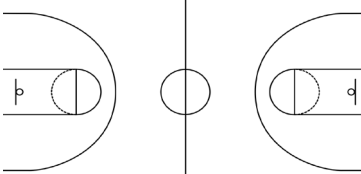
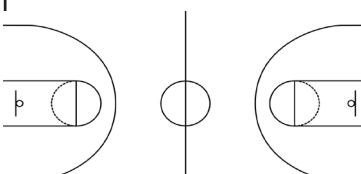
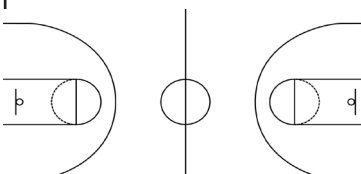
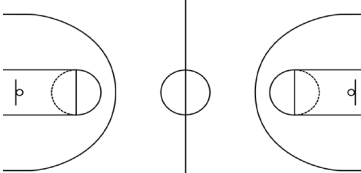
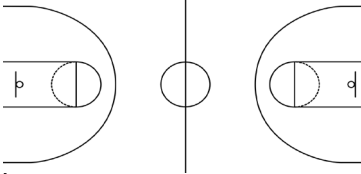
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחקון חימום	כדורים באים
		7 דקות	תופסת קווים
		שעה:	תופסת עכברים
			מלך המעגל
			דירה להשכיר
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	קווים
		8 דקות	זוגות
		שעה:	שני כדורים
			* לגיון מאימון לאימון *
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	תרגיל סטטי פשוט	חלק לימודי	ספטמבר-נובמבר
		שעה:	עמידת מוצא/רגל ציר
		8 דקות	מסירות: חזה שני שליש
			צעד וחצי: יד חזקה חלשה
			שינוי כיוון
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	בתנועה תרגיל מורכב יותר	8 דקות	דצמבר-פברואר
		שעה:	מסירות: צידיות
			הטעיית כף/בין רגליים
			כדור חצי הגנתי
			מרס-מאי
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	הנושא כחלק מתחרות או 1x1	8 דקות	כדור התקפי
		שעה:	הטעיית קליעה
			חדירה הוצאה / חיתוכים
			הגנת יחיד
			סיומות: שתי רגליים מעבר טבעת
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	יוני
		10 דקות	חזרה על החומר
		שעה:	
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		תחרות קליעה	מספרים
		שעה:	3x3
			זוגות
			רביעיות

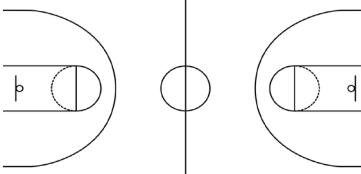
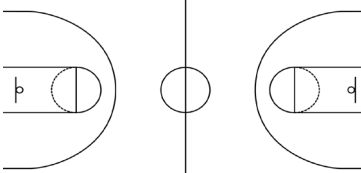
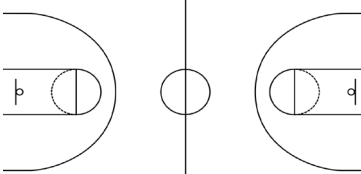
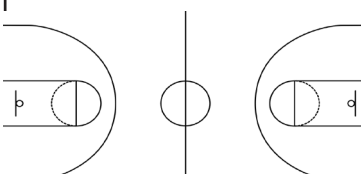
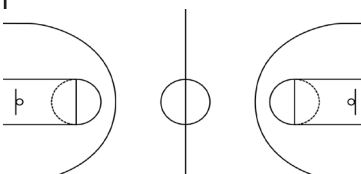
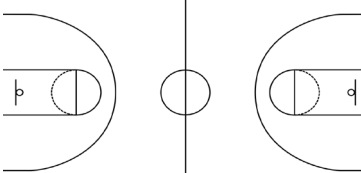
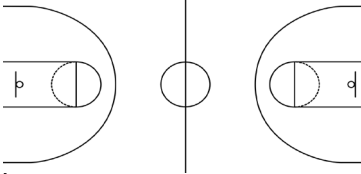
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחקון חימום	כדורים באים
		7 דקות	תופסת קווים
		שעה:	תופסת עכברים
			מלך המעגל
			דירה להשכיר
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	קווים
		8 דקות	זוגות
		שעה:	שני כדורים
			* לגיון מאימון לאימון *
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	תרגיל סטטי פשוט	חלק לימודי	ספטמבר-נובמבר
		שעה:	עמידת מוצא/רגל ציר
		8 דקות	מסירות: חזה שני שליש
			צעד וחצי: יד חזקה חלשה
			שינוי כיוון
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	בתנועה תרגיל מורכב יותר	8 דקות	דצמבר-פברואר
		שעה:	מסירות: צידיות
			הטעיית כף/בין רגליים
			כדרור חצי הגנתי
			מרס-מאי
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	הנושא כחלק מתחרות או 1x1	8 דקות	כדרור התקפי
		שעה:	הטעיית קליעה
			חדירה הוצאה / חיתוכים
			הגנת יחיד
			סיומות: שתי רגליים מעבר טבעת
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	יוני
		10 דקות	חזרה על החומר
		שעה:	
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		תחרות קליעה	מספרים
		שעה:	3x3
			זוגות
			רביעיות

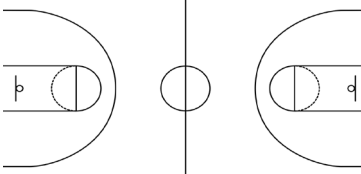
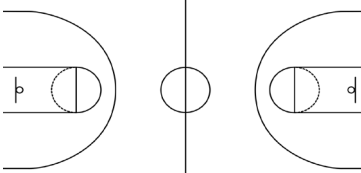
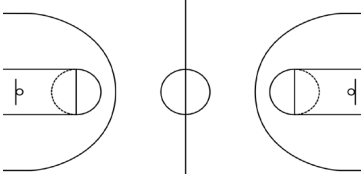
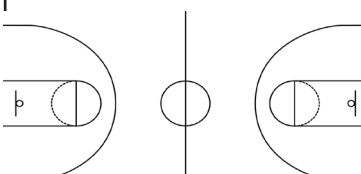
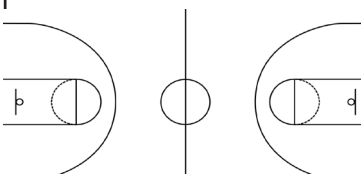
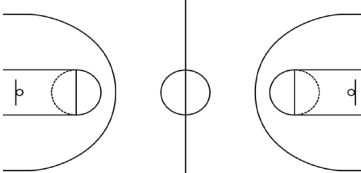
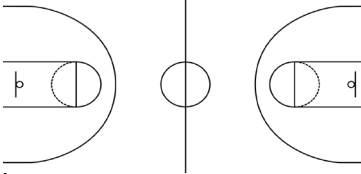
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחקון חימום	כדרים באים
		7 דקות	תופסת קווים
		שעה:	תופסת עכברים
			מלך המעגל
			דירה להשכיר
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	קווים
		8 דקות	זוגות
		שעה:	שני כדורים
			* לגוון מאימון לאימון *
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	תרגיל סטטי פשוט	חלק לימודי	ספטמבר-נובמבר
		שעה:	עמידת מוצא/רגל ציר
		8 דקות	מסירות: חזה שני שליש
			צעד וחצי: יד חזקה חלשה
			שינוי כיוון
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	בתנועה תרגיל מורכב יותר	8 דקות	דצמבר-פברואר
		שעה:	מסירות: צידיות
			הטעיית כף/בין רגליים
			כדרור חצי הגנתי
			מרס-מאי
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	הנושא כחלק מתחרות או 1x1	8 דקות	כדרור התקפי
		שעה:	הטעיית קליעה
			חדירה הוצאה / חיתוכים
			הגנת יחיד
			סיומות: שתי רגליים מעבר טבעת
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	יוני
		10 דקות	חזרה על החומר
		שעה:	
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		תחרות קליעה	מספרים
		שעה:	3x3
			זוגות
			רביעיות

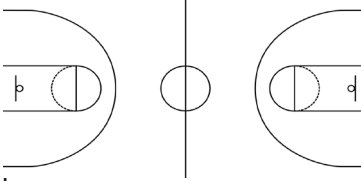
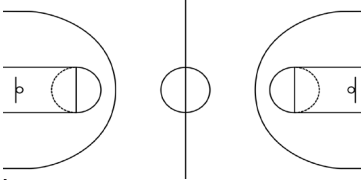
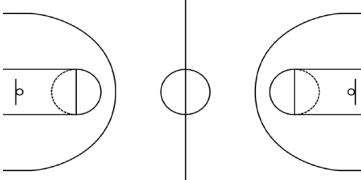
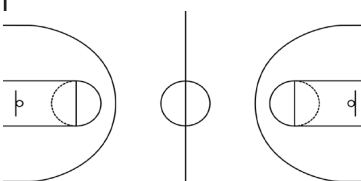
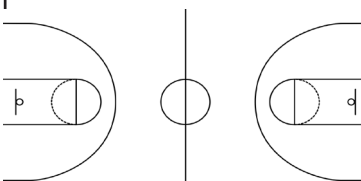
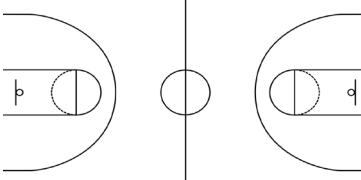
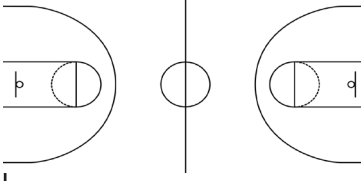
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחקון חימום	כדורים באים
		7 דקות	תופסת קווים
		שעה:	תופסת עכברים
			מלך המעגל
			דירה להשכיר
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	קווים
		8 דקות	זוגות
		שעה:	שני כדורים
			* לגיון מאימון לאימון *
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	תרגיל סטטי פשוט	חלק לימודי	ספטמבר-נובמבר
		שעה:	עמידת מוצא/רגל ציר
		8 דקות	מסירות: חזה שני שליש
			צעד וחצי: יד חזקה חלשה
			שינוי כיוון
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	בתנועה תרגיל מורכב יותר	8 דקות	דצמבר-פברואר
		שעה:	מסירות: צידיות
			הטעיית כף/בין רגליים
			כדור חצי הגנתי
			מרס-מאי
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	הנושא כחלק מתחרות או 1x1	8 דקות	כדור התקפי
		שעה:	הטעיית קליעה
			חדירה הוצאה / חיתוכים
			הגנת יחיד
			סיומות: שתי רגליים מעבר טבעת
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	יוני
		10 דקות	חזרה על החומר
		שעה:	
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		תחרות קליעה	מספרים
		שעה:	3x3
			זוגות
			רביעיות

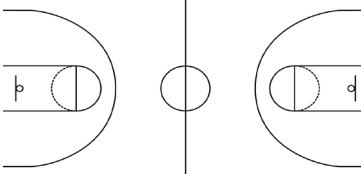
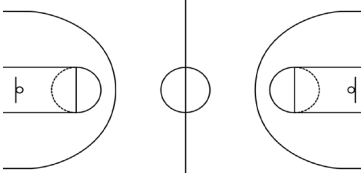
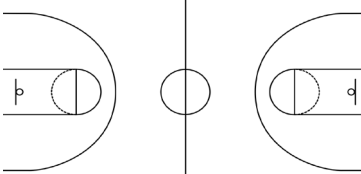
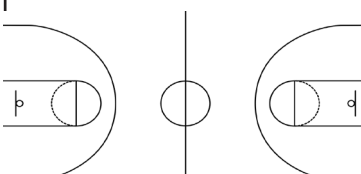
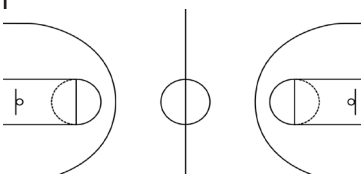
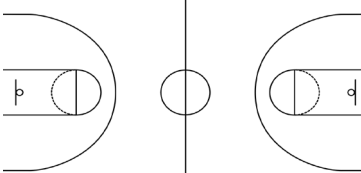
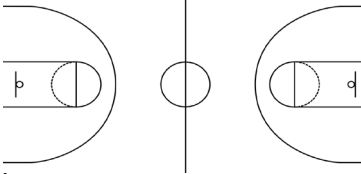
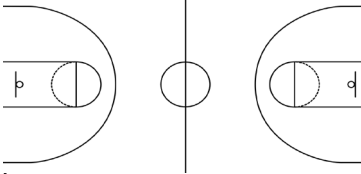
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחקון חימום	כדורים באים
		7 דקות	תופסת קווים
		שעה:	תופסת עכברים
			מלך המעגל
			דירה להשכיר
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	קווים
		8 דקות	זוגות
		שעה:	שני כדורים
			* לגיון מאימון לאימון *
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	תרגיל סטטי פשוט	חלק לימודי	ספטמבר-נובמבר
		שעה:	עמידת מוצא/רגל ציר
		8 דקות	מסירות: חזה שני שליש
			צעד וחצי: יד חזקה חלשה
			שינוי כיוון
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	בתנועה תרגיל מורכב יותר	8 דקות	דצמבר-פברואר
		שעה:	מסירות: צידיות
			הטעיית כף/בין רגליים
			כדור חצי הגנתי
			מרס-מאי
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	הנושא כחלק מתחרות או 1x1	8 דקות	כדור התקפי
		שעה:	הטעיית קליעה
			חדירה הוצאה / חיתוכים
			הגנת יחיד
			סיומות: שתי רגליים מעבר טבעת
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	יוני
		10 דקות	חזרה על החומר
		שעה:	
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		תחרות קליעה	מספרים
		שעה:	3x3
			זוגות
			רביעיות

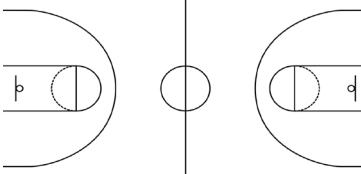
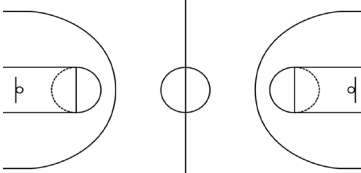
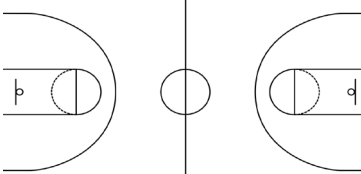
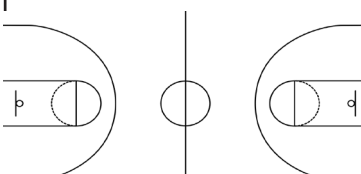
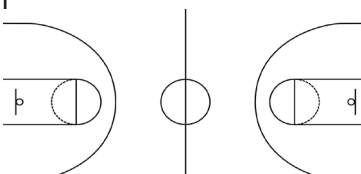
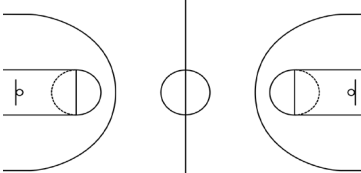
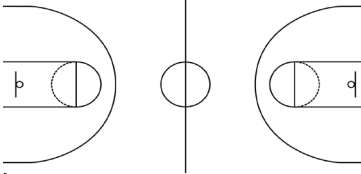
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחקון חימום	כדרים באים
		7 דקות	תופסת קווים
		שעה:	תופסת עכברים
			מלך המעגל
			דירה להשכיר
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	קווים
		8 דקות	זוגות
		שעה:	שני כדורים
			* לגיון מאימון לאימון *
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	תרגיל סטטי פשוט	חלק לימודי	ספטמבר-נובמבר
		שעה:	עמידת מוצא/רגל ציר
		8 דקות	מסירות: חזה שני שליש
			צעד וחצי: יד חזקה חלשה
			שינוי כיוון
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	בתנועה תרגיל מורכב יותר	8 דקות	דצמבר-פברואר
		שעה:	מסירות: צידיות
			הטעיית כף/בין רגליים
			כדרור חצי הגנתי
			מרס-מאי
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	הנושא כחלק מתחרות או 1x1	8 דקות	כדרור התקפי
		שעה:	הטעיית קליעה
			חדירה הוצאה / חיתוכים
			הגנת יחיד
			סיומות: שתי רגליים מעבר טבעת
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	יוני
		10 דקות	חזרה על החומר
		שעה:	
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		תחרות קליעה	מספרים
		שעה:	3x3
			זוגות
			רביעיות
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			שרופים
		שעה:	יד הזהב

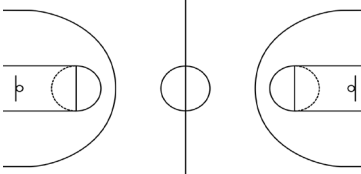
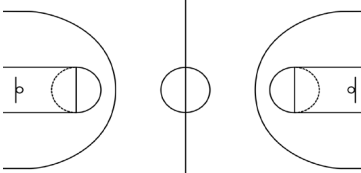
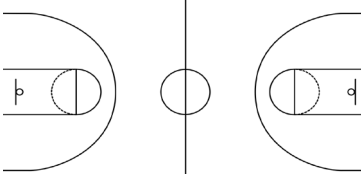
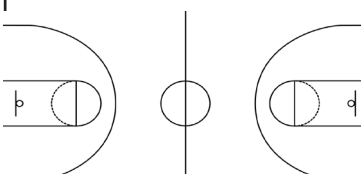
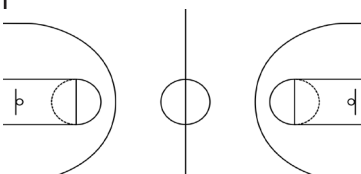
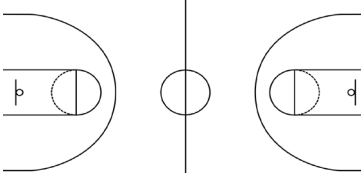
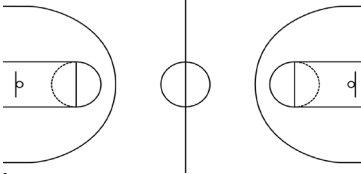
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחקון חימום	כדרים באים
		7 דקות	תופסת קווים
		שעה:	תופסת עכברים
			מלך המעגל
			דירה להשכיר
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	קווים
		8 דקות	זוגות
		שעה:	שני כדורים
			* לגוון מאימון לאימון *
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	תרגיל סטטי פשוט	חלק לימודי	ספטמבר-נובמבר
		שעה:	עמידת מוצא/רגל ציר
		8 דקות	מסירות: חזה שני שליש
			צעד וחצי: יד חזקה חלשה
			שינוי כיוון
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	בתנועה תרגיל מורכב יותר	8 דקות	דצמבר-פברואר
		שעה:	מסירות: צידיות
			הטעיית כף/בין רגליים
			כדרור חצי הגנתי
			מרס-מאי
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	הנושא כחלק מתחרות או 1x1	8 דקות	כדרור התקפי
		שעה:	הטעיית קליעה
			חדירה הוצאה / חיתוכים
			הגנת יחיד
			סיומות: שתי רגליים מעבר טבעת
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	יוני
		10 דקות	חזרה על החומר
		שעה:	
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		תחרות קליעה	מספרים
		שעה:	3x3
			זוגות
			רביעיות

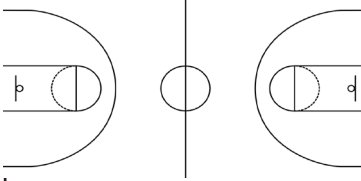
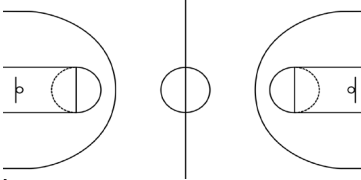
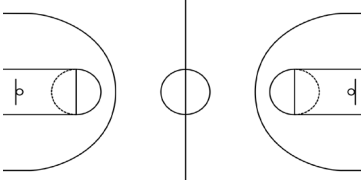
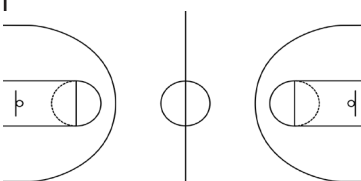
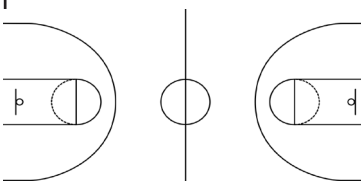
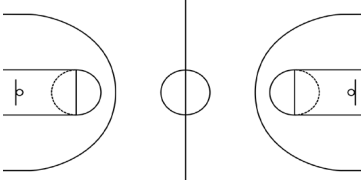
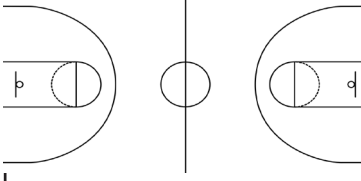
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחקון חימום	כדורים באים
		7 דקות	תופסת קווים
		שעה:	תופסת עכברים
			מלך המעגל
			דירה להשכיר
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	קווים
		8 דקות	זוגות
		שעה:	שני כדורים
			* לגוון מאימון לאימון *
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	תרגיל סטטי פשוט	חלק לימודי	ספטמבר-נובמבר
		שעה:	עמידת מוצא/רגל ציר
		8 דקות	מסירות: חזה שני שליש
			צעד וחצי: יד חזקה חלשה
			שינוי כיוון
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	בתנועה תרגיל מורכב יותר	8 דקות	דצמבר-פברואר
		שעה:	מסירות: צידיות
			הטעיית כף/בין רגליים
			כדור חצי הגנתי
			מרס-מאי
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	הנושא כחלק מתחרות או 1x1	8 דקות	כדור התקפי
		שעה:	הטעיית קליעה
			חדירה הוצאה / חיתוכים
			הגנת יחיד
			סיומות: שתי רגליים מעבר טבעת
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	יוני
		10 דקות	חזרה על החומר
		שעה:	
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		תחרות קליעה	מספרים
		שעה:	3x3
			זוגות
			רביעיות

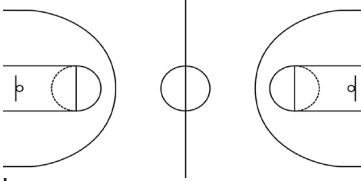
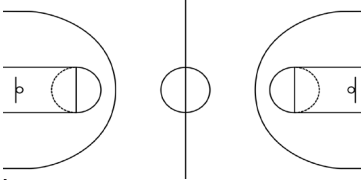
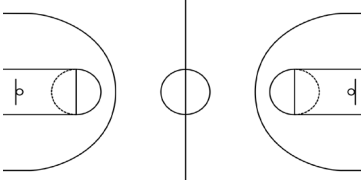
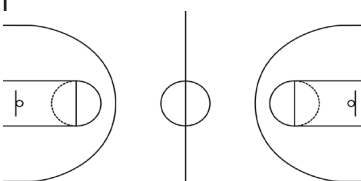
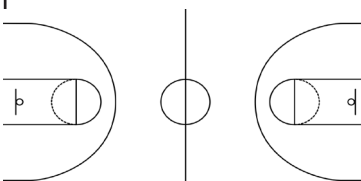
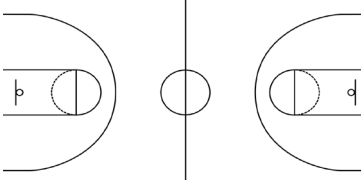
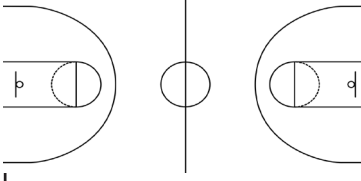
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחקון חימום	כדרים באים
		7 דקות	תופסת קווים
		שעה:	תופסת עכברים
			מלך המעגל
			דירה להשכיר
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	קווים
		8 דקות	זוגות
		שעה:	שני כדורים
			* לגיון מאימון לאימון *
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	תרגיל סטטי פשוט	חלק לימודי	ספטמבר-נובמבר
		שעה:	עמידת מוצא/רגל ציר
		8 דקות	מסירות: חזה שני שליש
			צעד וחצי: יד חזקה חלשה
			שינוי כיוון
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	בתנועה תרגיל מורכב יותר	8 דקות	דצמבר-פברואר
		שעה:	מסירות: צידיות
			הטעיית כף/בין רגליים
			כדרור חצי הגנתי
			מרס-מאי
	הנושא כחלק מתחרות או 1x1	8 דקות	כדרור התקפי
		שעה:	הטעיית קליעה
			חדירה הוצאה / חיתוכים
			הגנת יחיד
			סיומות: שתי רגליים מעבר טבעת
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	מספרים
		10 דקות	3x3
		שעה:	זוגות
			רביעיות
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		תחרות קליעה	שרופים
		שעה:	יד הזהב

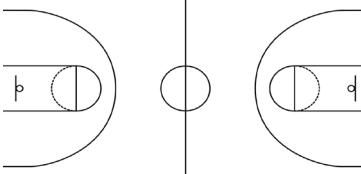
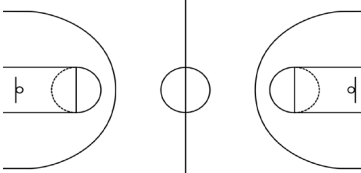
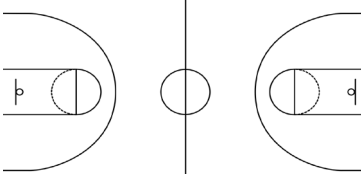
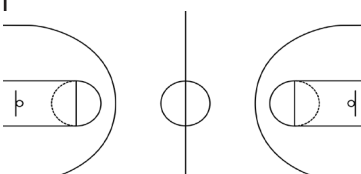
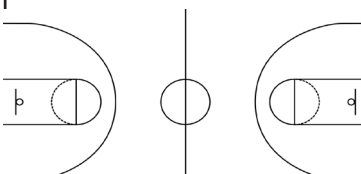
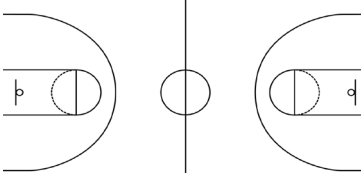
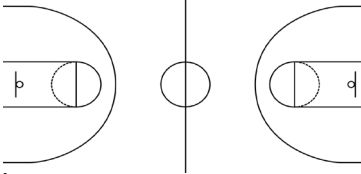
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחקון חימום	כדרים באים
		7 דקות	תופסת קווים
		שעה:	תופסת עכברים
			מלך המעגל
			דירה להשכיר
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	קווים
		8 דקות	זוגות
		שעה:	שני כדורים
			* לגוון מאימון לאימון *
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	תרגיל סטטי פשוט	חלק לימודי	ספטמבר-נובמבר
		שעה:	עמידת מוצא/רגל ציר
		8 דקות	מסירות: חזה שני שליש
			צעד וחצי: יד חזקה חלשה
			שינוי כיוון
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	בתנועה תרגיל מורכב יותר	8 דקות	דצמבר-פברואר
		שעה:	מסירות: צידיות
			הטעיית כף/בין רגליים
			כדרור חצי הגנתי
			מרס-מאי
	הנושא כחלק מתחרות או 1x1	8 דקות	כדרור התקפי
		שעה:	הטעיית קליעה
			חדירה הוצאה / חיתוכים
			הגנת יחיד
			סיומות: שתי רגליים מעבר טבעת
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	יוני
		10 דקות	חזרה על החומר
		שעה:	
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		תחרות קליעה	מספרים
			3x3
		שעה:	זוגות
			רביעיות

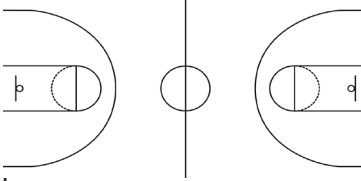
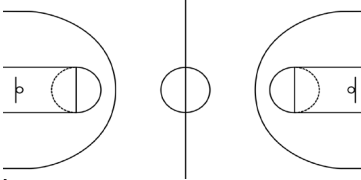
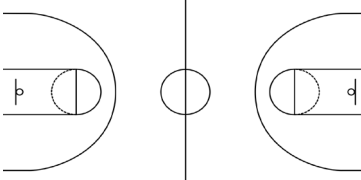
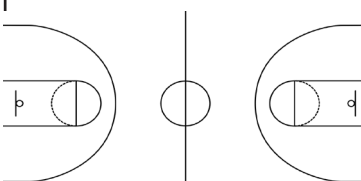
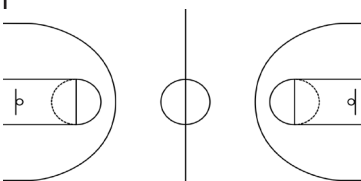
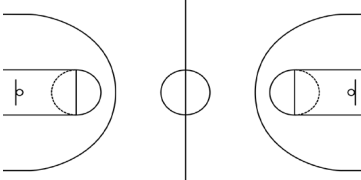
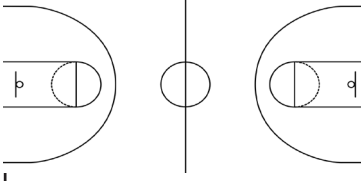
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחקון חימום	כדורים באים
		7 דקות	תופסת קווים
		שעה:	תופסת עכברים
			מלך המעגל
			דירה להשכיר
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	קווים
		8 דקות	זוגות
		שעה:	שני כדורים
			* לגיון מאימון לאימון *
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	תרגיל סטטי פשוט	חלק לימודי	ספטמבר-נובמבר
		שעה:	עמידת מוצא/רגל ציר
		8 דקות	מסירות: חזה שני שליש
			צעד וחצי: יד חזקה חלשה
			שינוי כיוון
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	בתנועה תרגיל מורכב יותר	8 דקות	דצמבר-פברואר
		שעה:	מסירות: צידיות
			הטעיית כף/בין רגליים
			כדור חצי הגנתי
			מרס-מאי
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	הנושא כחלק מתחרות או 1x1	8 דקות	כדור התקפי
		שעה:	הטעיית קליעה
			חדירה הוצאה / חיתוכים
			הגנת יחיד
			סיומות: שתי רגליים מעבר טבעת
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	יוני
		10 דקות	חזרה על החומר
		שעה:	
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		תחרות קליעה	מספרים
		שעה:	3x3
			זוגות
			רביעיות

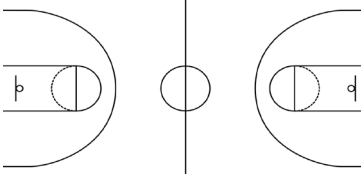
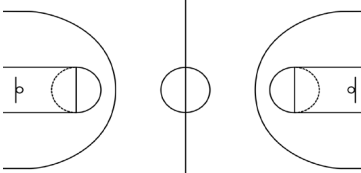
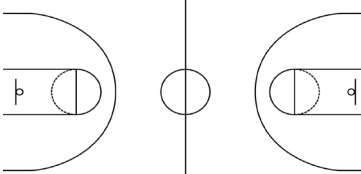
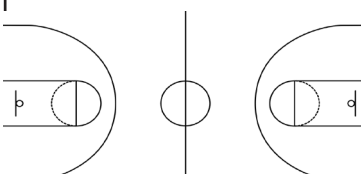
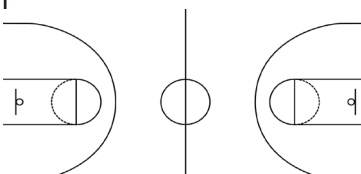
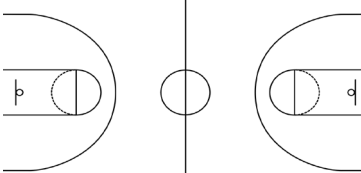
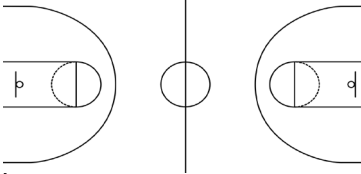
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחקון חימום	כדרים באים
		7 דקות	תופסת קווים
		שעה:	תופסת עכברים
			מלך המעגל
			דירה להשכיר
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	קווים
		8 דקות	זוגות
		שעה:	שני כדורים
			* לגוון מאימון לאימון *
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	תרגיל סטטי פשוט	חלק לימודי	ספטמבר-נובמבר
		שעה:	עמידת מוצא/רגל ציר
		8 דקות	מסירות: חזה שני שליש
			צעד וחצי: יד חזקה חלשה
			שינוי כיוון
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	בתנועה תרגיל מורכב יותר	8 דקות	דצמבר-פברואר
		שעה:	מסירות: צידיות
			הטעיית כף/בין רגליים
			כדרור חצי הגנתי
			מרס-מאי
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	הנושא כחלק מתחרות או 1x1	8 דקות	כדרור התקפי
		שעה:	הטעיית קליעה
			חדירה הוצאה / חיתוכים
			הגנת יחיד
			סיומות: שתי רגליים מעבר טבעת
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	יוני
		10 דקות	חזרה על החומר
		שעה:	
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		תחרות קליעה	מספרים
		שעה:	3x3
			זוגות
			רביעיות

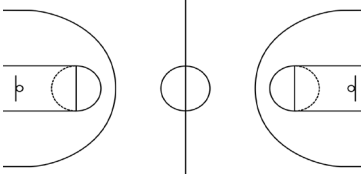
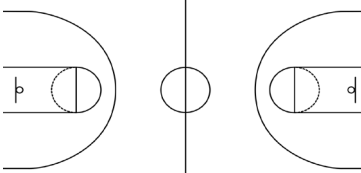
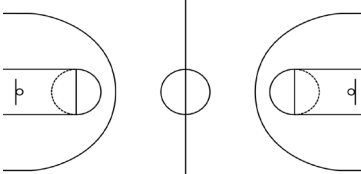
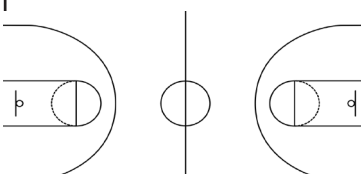
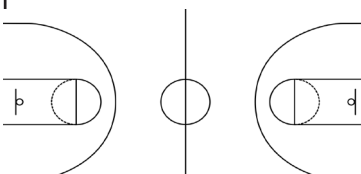
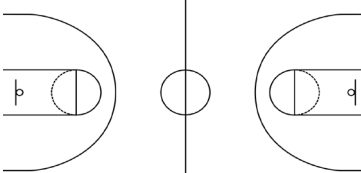
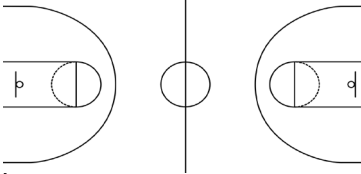
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחקון חימום	כדרים באים
		7 דקות	תופסת קווים
		שעה:	תופסת עכברים
			מלך המעגל
			דירה להשכיר
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	קווים
		8 דקות	זוגות
		שעה:	שני כדורים
			* לגיון מאימון לאימון *
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	תרגיל סטטי פשוט	חלק לימודי	ספטמבר-נובמבר
		שעה:	עמידת מוצא/רגל ציר
		8 דקות	מסירות: חזה שני שליש
			צעד וחצי: יד חזקה חלשה
			שינוי כיוון
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	בתנועה תרגיל מורכב יותר	8 דקות	דצמבר-פברואר
		שעה:	מסירות: צידיות
			הטעיית כף/בין רגליים
			כדרור חצי הגנתי
			מרס-מאי
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	הנושא כחלק מתחרות או 1x1	8 דקות	כדרור התקפי
		שעה:	הטעיית קליעה
			חדירה הוצאה / חיתוכים
			הגנת יחיד
			סיומות: שתי רגליים מעבר טבעת
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	יוני
		10 דקות	חזרה על החומר
		שעה:	
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		תחרות קליעה	מספרים
		שעה:	3x3
			זוגות
			רביעיות

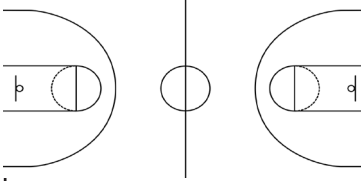
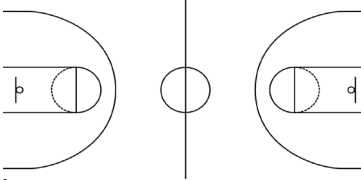
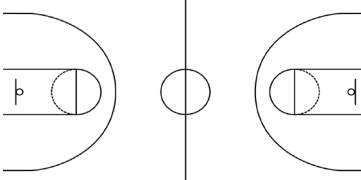
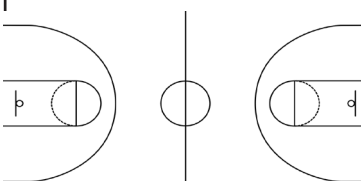
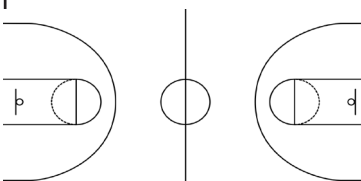
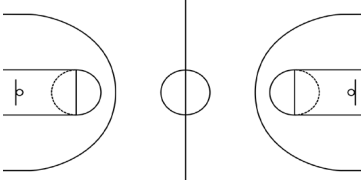
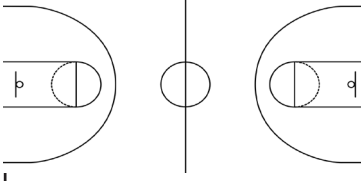
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחקון חימום	כדורים באים
		7 דקות	תופסת קווים
		שעה:	תופסת עכברים
			מלך המעגל
			דירה להשכיר
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	קווים
		8 דקות	זוגות
		שעה:	שני כדורים
			* לגיון מאימון לאימון *
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	תרגיל סטטי פשוט	חלק לימודי	ספטמבר-נובמבר
		שעה:	עמידת מוצא/רגל ציר
		8 דקות	מסירות: חזה שני שליש
			צעד וחצי: יד חזקה חלשה
			שינוי כיוון
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	בתנועה תרגיל מורכב יותר	8 דקות	דצמבר-פברואר
		שעה:	מסירות: צידיות
			הטעיית כף/בין רגליים
			כדרור חצי הגנתי
			מרס-מאי
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	הנושא כחלק מתחרות או 1x1	8 דקות	כדרור התקפי
		שעה:	הטעיית קליעה
			חדירה הוצאה / חיתוכים
			הגנת יחיד
			סיומות: שתי רגליים מעבר טבעת
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	יוני
		10 דקות	חזרה על החומר
		שעה:	
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		תחרות קליעה	מספרים
			3x3
		שעה:	זוגות
			רביעיות

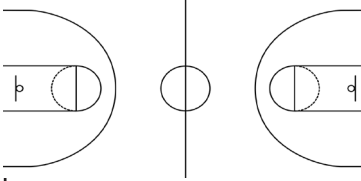
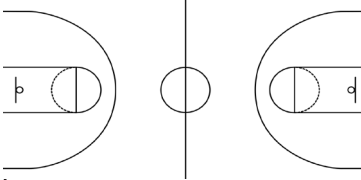
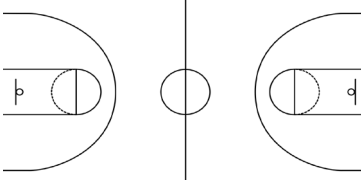
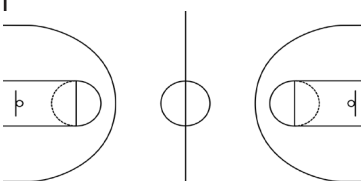
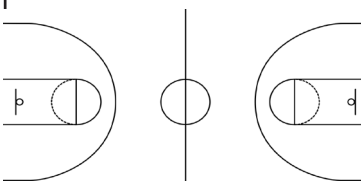
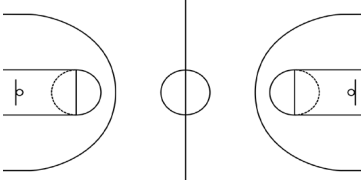
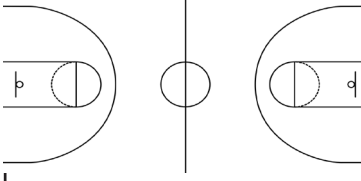
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחקון חימום	כדרים באים
		7 דקות	תופסת קווים
		שעה:	תופסת עכברים
			מלך המעגל
			דירה להשכיר
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	קווים
		8 דקות	זוגות
		שעה:	שני כדורים
			* לגיון מאימון לאימון *
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	תרגיל סטטי פשוט	חלק לימודי	ספטמבר-נובמבר
		שעה:	עמידת מוצא/רגל ציר
		8 דקות	מסירות: חזה שני שליש
			צעד וחצי: יד חזקה חלשה
			שינוי כיוון
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	בתנועה תרגיל מורכב יותר	8 דקות	דצמבר-פברואר
		שעה:	מסירות: צידיות
			הטעיית כף/בין רגליים
			כדרור חצי הגנתי
			מרס-מאי
	הנושא כחלק מתחרות או 1x1	8 דקות	כדרור התקפי
		שעה:	הטעיית קליעה
			חדירה הוצאה / חיתוכים
			הגנת יחיד
			סיומות: שתי רגליים מעבר טבעת
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	מספרים
		10 דקות	3x3
		שעה:	זוגות
			רביעיות
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		תחרות קליעה	שרופים
		שעה:	יד הזהב

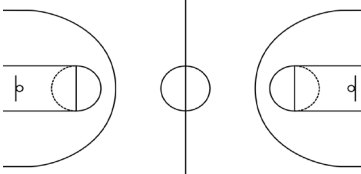
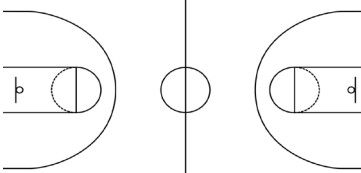
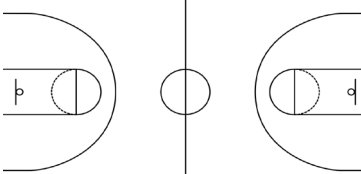
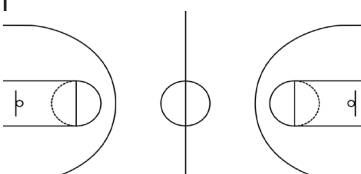
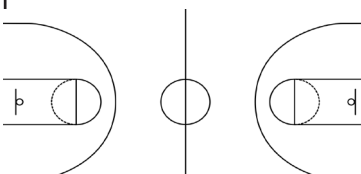
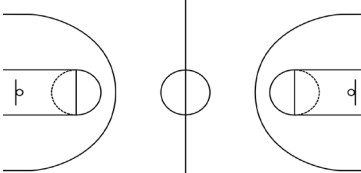
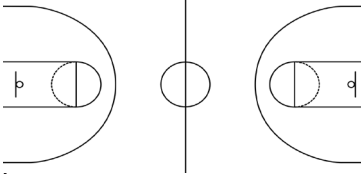
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחקון חימום	כדרים באים
		7 דקות	תופסת קווים
		שעה:	תופסת עכברים
			מלך המעגל
			דירה להשכיר
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	קווים
		8 דקות	זוגות
		שעה:	שני כדורים
			* לגוון מאימון לאימון *
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	תרגיל סטטי פשוט	חלק לימודי	ספטמבר-נובמבר
		שעה:	עמידת מוצא/רגל ציר
		8 דקות	מסירות: חזה שני שליש
			צעד וחצי: יד חזקה חלשה
			שינוי כיוון
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	בתנועה תרגיל מורכב יותר	8 דקות	דצמבר-פברואר
		שעה:	מסירות: צידיות
			הטעיית כף/בין רגליים
			כדרור חצי הגנתי
			מרס-מאי
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	הנושא כחלק מתחרות או 1x1	8 דקות	כדרור התקפי
		שעה:	הטעיית קליעה
			חדירה הוצאה / חיתוכים
			הגנת יחיד
			סיומות: שתי רגליים מעבר טבעת
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	יוני
		10 דקות	חזרה על החומר
		שעה:	
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		תחרות קליעה	מספרים
		שעה:	3x3
			זוגות
			רביעיות

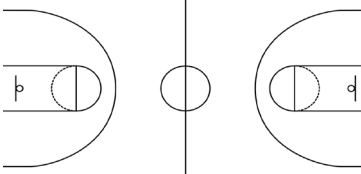
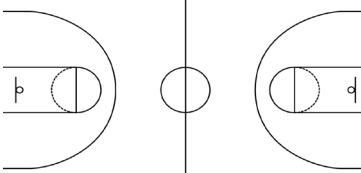
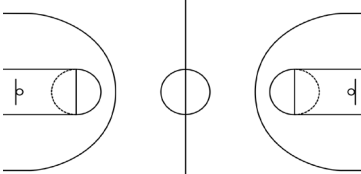
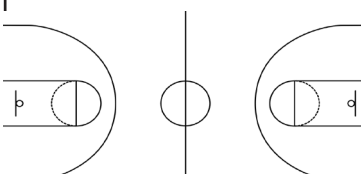
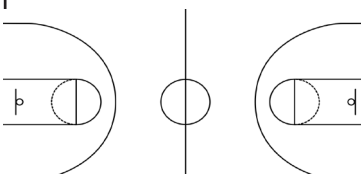
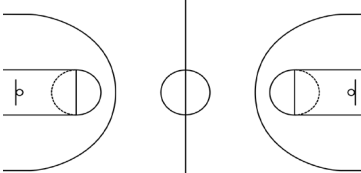
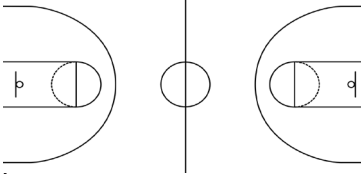
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחקון חימום	כדרים באים
		7 דקות	תופסת קווים
		שעה:	תופסת עכברים
			מלך המעגל
			דירה להשכיר
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	קווים
		8 דקות	זוגות
		שעה:	שני כדורים
			* לגיון מאימון לאימון *
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	תרגיל סטטי פשוט	חלק לימודי	ספטמבר-נובמבר
		שעה:	עמידת מוצא/רגל ציר
		8 דקות	מסירות: חזה שני שליש
			צעד וחצי: יד חזקה חלשה
			שינוי כיוון
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	בתנועה תרגיל מורכב יותר	8 דקות	דצמבר-פברואר
		שעה:	מסירות: צידיות
			הטעיית כף/בין רגליים
			כדרור חצי הגנתי
			מרס-מאי
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	הנושא כחלק מתחרות או 1x1	8 דקות	כדרור התקפי
		שעה:	הטעיית קליעה
			חדירה הוצאה / חיתוכים
			הגנת יחיד
			סיומות: שתי רגליים מעבר טבעת
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	יוני
		10 דקות	חזרה על החומר
		שעה:	
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		תחרות קליעה	מספרים
		שעה:	3x3
			זוגות
			רביעיות

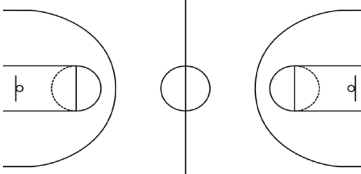
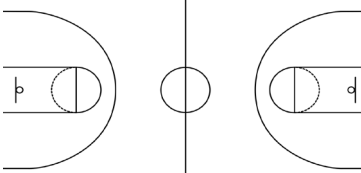
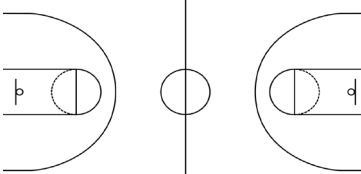
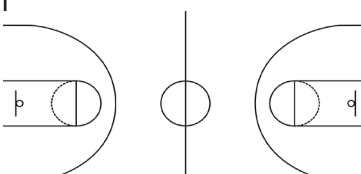
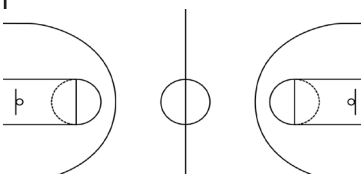
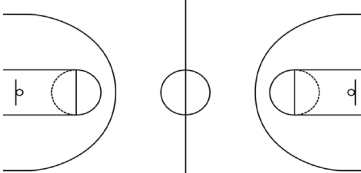
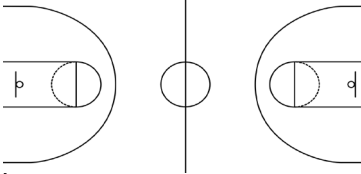
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחקון חימום	כדרים באים
		7 דקות	תופסת קווים
		שעה:	תופסת עכברים
			מלך המעגל
			דירה להשכיר
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	קווים
		8 דקות	זוגות
		שעה:	שני כדורים
			* לגיון מאימון לאימון *
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	תרגיל סטטי פשוט	חלק לימודי	ספטמבר-נובמבר
		שעה:	עמידת מוצא/רגל ציר
		8 דקות	מסירות: חזה שני שליש
			צעד וחצי: יד חזקה חלשה
			שינוי כיוון
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	בתנועה תרגיל מורכב יותר	8 דקות	דצמבר-פברואר
		שעה:	מסירות: צידיות
			הטעיית כף/בין רגליים
			כדרור חצי הגנתי
			מרס-מאי
	הנושא כחלק מתחרות או 1x1	8 דקות	כדרור התקפי
		שעה:	הטעיית קליעה
			חדירה הוצאה / חיתוכים
			הגנת יחיד
			סיומות: שתי רגליים מעבר טבעת
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	מספרים
		10 דקות	3x3
		שעה:	זוגות
			רביעיות
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		תחרות קליעה	שרופים
		שעה:	יד הזהב

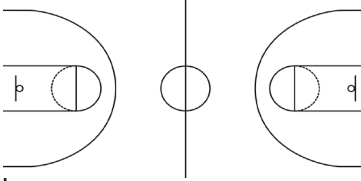
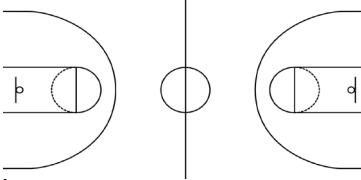
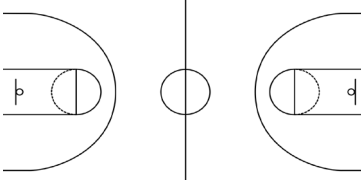
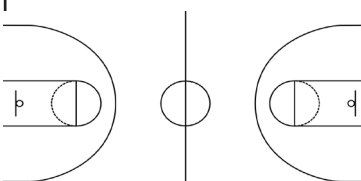
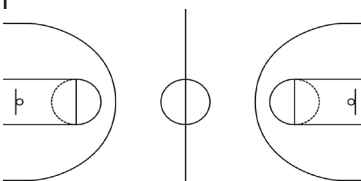
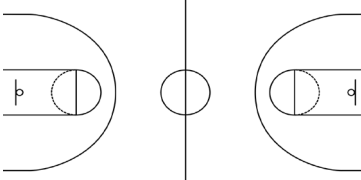
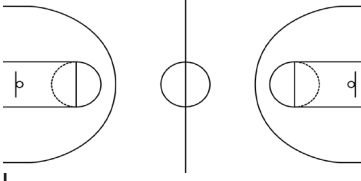
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחקון חימום	כדורים באים
		7 דקות	תופסת קווים
		שעה:	תופסת עכברים
			מלך המעגל
			דירה להשכיר
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	קווים
		8 דקות	זוגות
		שעה:	שני כדורים
			* לגוון מאימון לאימון *
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	תרגיל סטטי פשוט	חלק לימודי	ספטמבר-נובמבר
		שעה:	עמידת מוצא/רגל ציר
		8 דקות	מסירות: חזה שני שליש
			צעד וחצי: יד חזקה חלשה
			שינוי כיוון
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	בתנועה תרגיל מורכב יותר	8 דקות	דצמבר-פברואר
		שעה:	מסירות: צידיות
			הטעיית כף/בין רגליים
			כדרור חצי הגנתי
			מרס-מאי
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	הנושא כחלק מתחרות או 1x1	8 דקות	כדרור התקפי
		שעה:	הטעיית קליעה
			חדירה הוצאה / חיתוכים
			הגנת יחיד
			סיומות: שתי רגליים מעבר טבעת
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	יוני
		10 דקות	חזרה על החומר
		שעה:	
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		תחרות קליעה	מספרים
		שעה:	3x3
			זוגות
			רביעיות

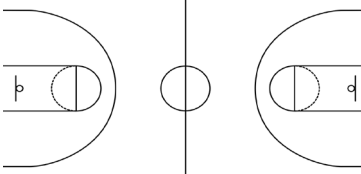
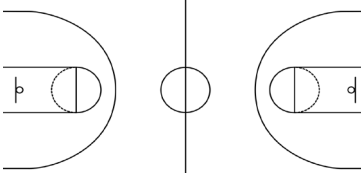
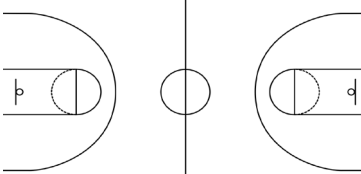
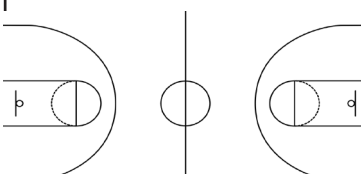
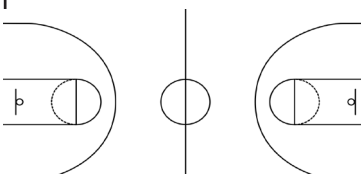
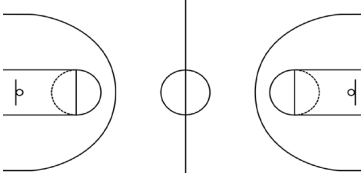
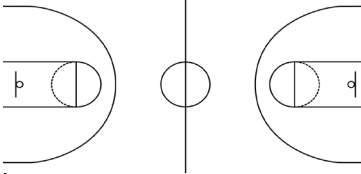
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחקון חימום	כדרים באים
		7 דקות	תופסת קווים
		שעה:	תופסת עכברים
			מלך המעגל
			דירה להשכיר
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	קווים
		8 דקות	זוגות
		שעה:	שני כדורים
			* לגיון מאימון לאימון *
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	תרגיל סטטי פשוט	חלק לימודי	ספטמבר-נובמבר
		שעה:	עמידת מוצא/רגל ציר
		8 דקות	מסירות: חזה שני שליש
			צעד וחצי: יד חזקה חלשה
			שינוי כיוון
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	בתנועה תרגיל מורכב יותר	8 דקות	דצמבר-פברואר
		שעה:	מסירות: צידיות
			הטעיית כף/בין רגליים
			כדרור חצי הגנתי
			מרס-מאי
	הנושא כחלק מתחרות או 1x1	8 דקות	כדרור התקפי
		שעה:	הטעיית קליעה
			חדירה הוצאה / חיתוכים
			הגנת יחיד
			סיומות: שתי רגליים מעבר טבעת
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	מספרים
		10 דקות	3x3
		שעה:	זוגות
			רביעיות
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		תחרות קליעה	שרופים
		שעה:	יד הזהב

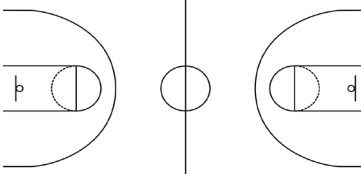
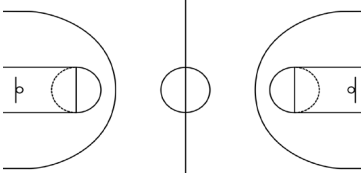
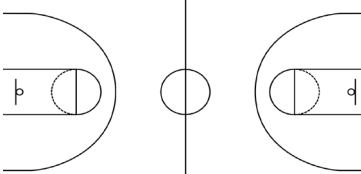
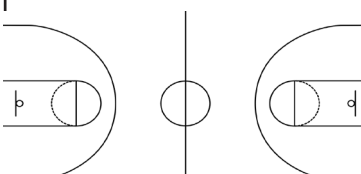
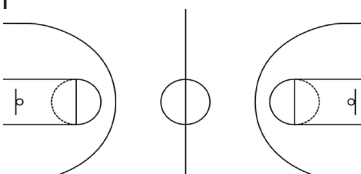
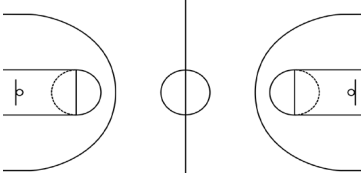
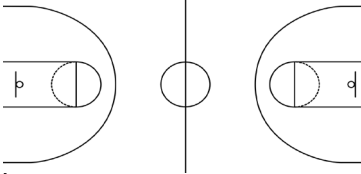
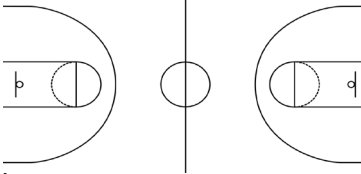
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחקון חימום	כדרים באים
		7 דקות	תופסת קווים
		שעה:	תופסת עכברים
			מלך המעגל
			דירה להשכיר
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	קווים
		8 דקות	זוגות
		שעה:	שני כדורים
			* לגיון מאימון לאימון *
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	תרגיל סטטי פשוט	חלק לימודי	ספטמבר-נובמבר
		שעה:	עמידת מוצא/רגל ציר
		8 דקות	מסירות: חזה שני שליש
			צעד וחצי: יד חזקה חלשה
			שינוי כיוון
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	בתנועה תרגיל מורכב יותר	8 דקות	דצמבר-פברואר
		שעה:	מסירות: צידיות
			הטעיית כף/בין רגליים
			כדרור חצי הגנתי
			מרס-מאי
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	הנושא כחלק מתחרות או 1x1	8 דקות	כדרור התקפי
		שעה:	הטעיית קליעה
			חדירה הוצאה / חיתוכים
			הגנת יחיד
			סיומות: שתי רגליים מעבר טבעת
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	יוני
		10 דקות	חזרה על החומר
		שעה:	
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		תחרות קליעה	מספרים
		שעה:	3x3
			זוגות
			רביעיות

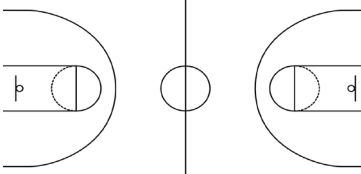
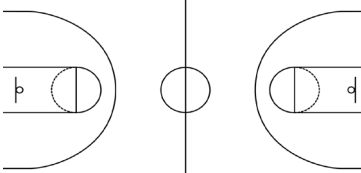
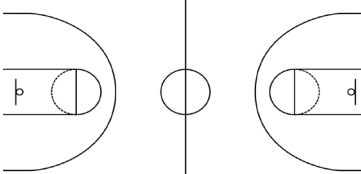
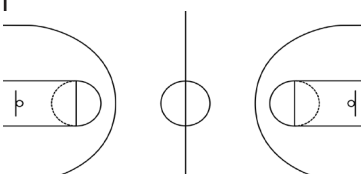
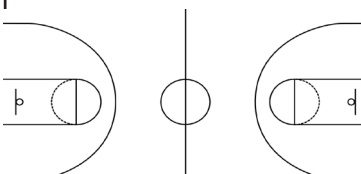
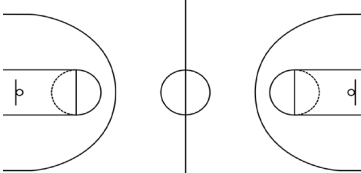
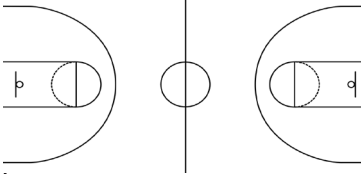
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחקון חימום	כדורים באים
		7 דקות	תופסת קווים
		שעה:	תופסת עכברים
			מלך המעגל
			דירה להשכיר
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	קווים
		8 דקות	זוגות
		שעה:	שני כדורים
			* לגיון מאימון לאימון *
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	תרגיל סטטי פשוט	חלק לימודי	ספטמבר-נובמבר
		שעה:	עמידת מוצא/רגל ציר
		8 דקות	מסירות: חזה שני שליש
			צעד וחצי: יד חזקה חלשה
			שינוי כיוון
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	בתנועה תרגיל מורכב יותר	8 דקות	דצמבר-פברואר
		שעה:	מסירות: צידיות
			הטעיית כף/בין רגליים
			כדרור חצי הגנתי
			מרס-מאי
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	הנושא כחלק מתחרות או 1x1	8 דקות	כדרור התקפי
		שעה:	הטעיית קליעה
			חדירה הוצאה / חיתוכים
			הגנת יחיד
			סיומות: שתי רגליים מעבר טבעת
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	יוני
		10 דקות	חזרה על החומר
		שעה:	
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		תחרות קליעה	מספרים
		שעה:	3x3
			זוגות
			רביעיות
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			שרופים
		שעה:	יד הזהב

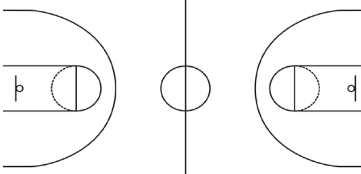
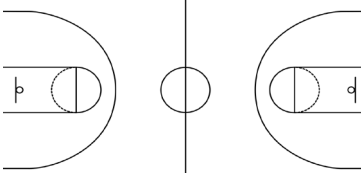
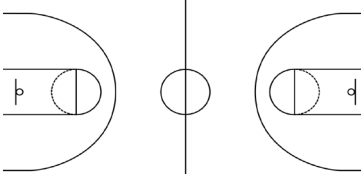
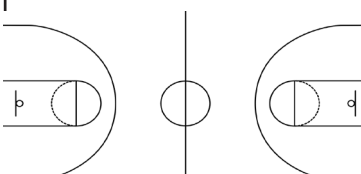
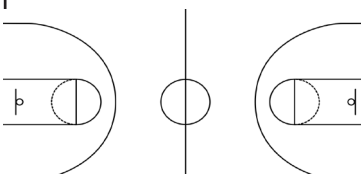
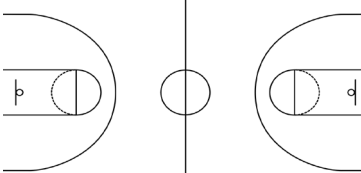
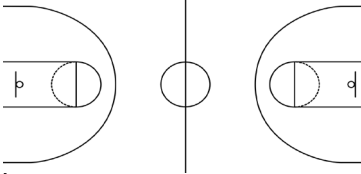
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחקון חימום	כדורים באים
		7 דקות	תופסת קווים
		שעה:	תופסת עכברים
			מלך המעגל
			דירה להשכיר
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	קווים
		8 דקות	זוגות
		שעה:	שני כדורים
			* לגוון מאימון לאימון *
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	תרגיל סטטי פשוט	חלק לימודי	ספטמבר-נובמבר
		שעה:	עמידת מוצא/רגל ציר
		8 דקות	מסירות: חזה שני שליש
			צעד וחצי: יד חזקה חלשה
			שינוי כיוון
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	בתנועה תרגיל מורכב יותר	8 דקות	דצמבר-פברואר
		שעה:	מסירות: צידיות
			הטעיית כף/בין רגליים
			כדרור חצי הגנתי
			מרס-מאי
	הנושא כחלק מתחרות או 1x1	8 דקות	כדרור התקפי
		שעה:	הטעיית קליעה
			חדירה הוצאה / חיתוכים
			הגנת יחיד
			סיומות: שתי רגליים מעבר טבעת
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	יוני
		10 דקות	חזרה על החומר
		שעה:	
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		תחרות קליעה	מספרים
		שעה:	3x3
			זוגות
			רביעיות

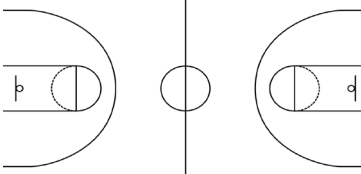
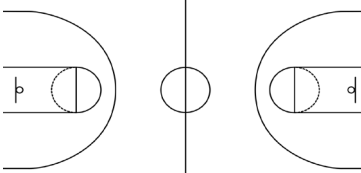
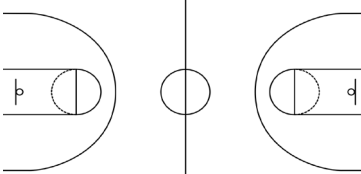
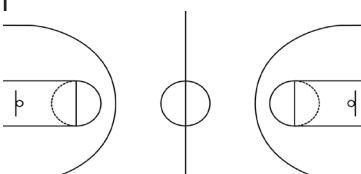
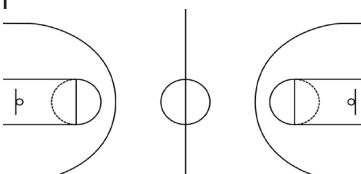
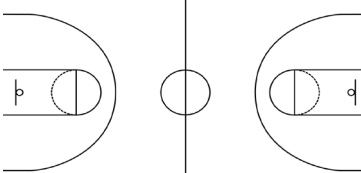
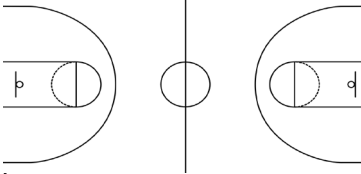
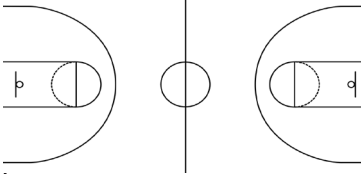
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחקון חימום	כדורים באים
		7 דקות	תופסת קווים
		שעה:	תופסת עכברים
			מלך המעגל
			דירה להשכיר
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	קווים
		8 דקות	זוגות
		שעה:	שני כדורים
			* לגוון מאימון לאימון *
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	תרגיל סטטי פשוט	חלק לימודי	ספטמבר-נובמבר
		שעה:	עמידת מוצא/רגל ציר
		8 דקות	מסירות: חזה שני שליש
			צעד וחצי: יד חזקה חלשה
			שינוי כיוון
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	בתנועה תרגיל מורכב יותר	8 דקות	דצמבר-פברואר
		שעה:	מסירות: צידיות
			הטעיית כף/בין רגליים
			כדור חצי הגנתי
			מרס-מאי
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	הנושא כחלק מתחרות או 1x1	8 דקות	כדור התקפי
		שעה:	הטעיית קליעה
			חדירה הוצאה / חיתוכים
			הגנת יחיד
			סיומות: שתי רגליים מעבר טבעת
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	יוני
		10 דקות	חזרה על החומר
		שעה:	
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		תחרות קליעה	מספרים
		שעה:	3x3
			זוגות
			רביעיות

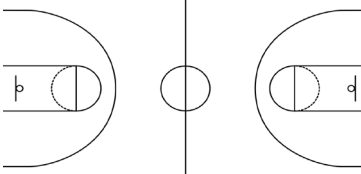
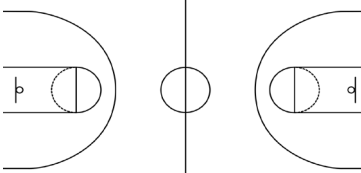
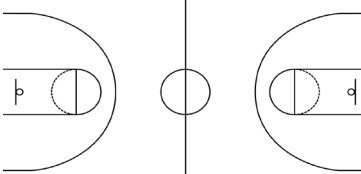
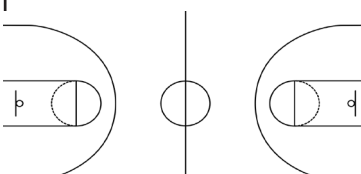
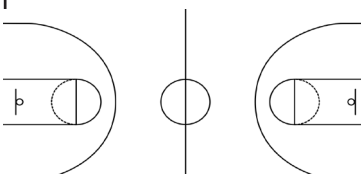
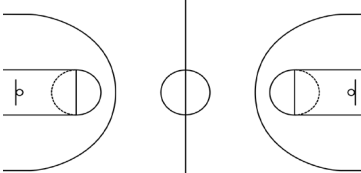
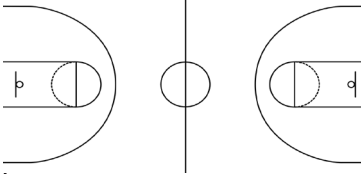
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחקון חימום	כדורים באים
		7 דקות	תופסת קווים
		שעה:	תופסת עכברים
			מלך המעגל
			דירה להשכיר
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	קווים
		8 דקות	זוגות
		שעה:	שני כדורים
			* לגוון מאימון לאימון *
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	תרגיל סטטי פשוט	חלק לימודי	ספטמבר-נובמבר
		שעה:	עמידת מוצא/רגל ציר
		8 דקות	מסירות: חזה שני שליש
			צעד וחצי: יד חזקה חלשה
			שינוי כיוון
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	בתנועה תרגיל מורכב יותר	8 דקות	דצמבר-פברואר
		שעה:	מסירות: צידיות
			הטעיית כף/בין רגליים
			כדרור חצי הגנתי
			מרס-מאי
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	הנושא כחלק מתחרות או 1x1	8 דקות	כדרור התקפי
		שעה:	הטעיית קליעה
			חדירה הוצאה / חיתוכים
			הגנת יחיד
			סיומות: שתי רגליים מעבר טבעת
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	יוני
		10 דקות	חזרה על החומר
		שעה:	
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		תחרות קליעה	מספרים
		שעה:	3x3
			זוגות
			רביעיות
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			שרופים
		שעה:	יד הזהב

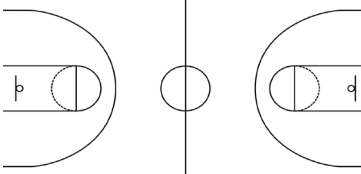
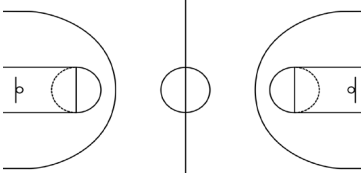
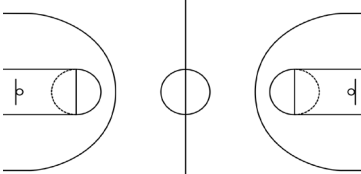
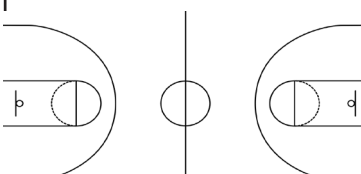
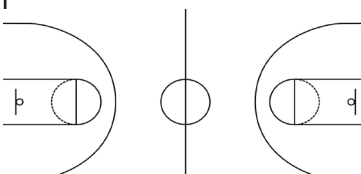
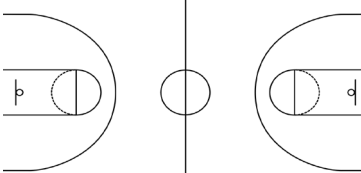
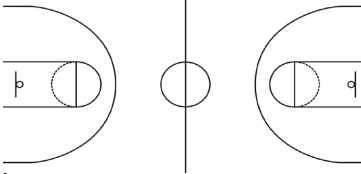
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחקון חימום	כדרים באים
		7 דקות	תופסת קווים
		שעה:	תופסת עכברים
			מלך המעגל
			דירה להשכיר
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	קווים
		8 דקות	זוגות
		שעה:	שני כדורים
			* לגוון מאימון לאימון *
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	תרגיל סטטי פשוט	חלק לימודי	ספטמבר-נובמבר
		שעה:	עמידת מוצא/רגל ציר
		8 דקות	מסירות: חזה שני שליש
			צעד וחצי: יד חזקה חלשה
			שינוי כיוון
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	בתנועה תרגיל מורכב יותר	8 דקות	דצמבר-פברואר
		שעה:	מסירות: צידיות
			הטעיית כף/בין רגליים
			כדרור חצי הגנתי
			מרס-מאי
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	הנושא כחלק מתחרות או 1x1	8 דקות	כדרור התקפי
		שעה:	הטעיית קליעה
			חדירה הוצאה / חיתוכים
			הגנת יחיד
			סיומות: שתי רגליים מעבר טבעת
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	יוני
		10 דקות	חזרה על החומר
		שעה:	
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		תחרות קליעה	מספרים
		שעה:	3x3
			זוגות
			רביעיות

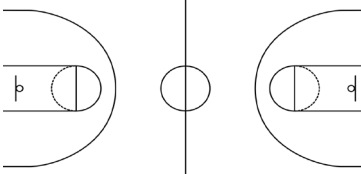
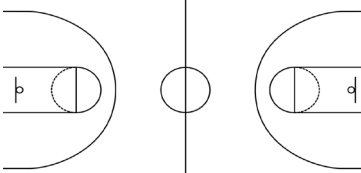
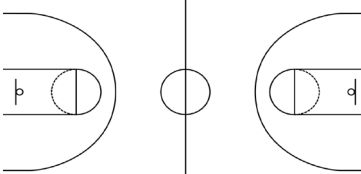
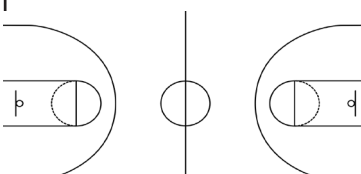
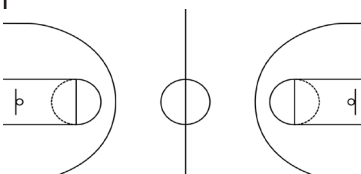
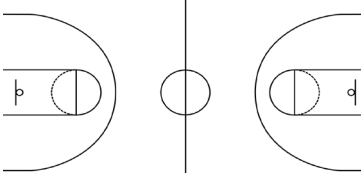
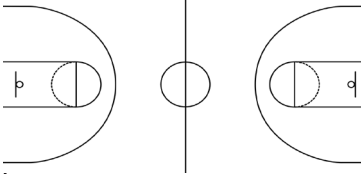
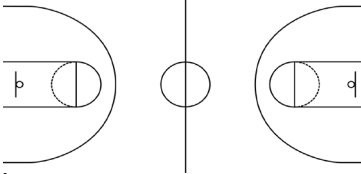
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחקון חימום	כדרים באים
		7 דקות	תופסת קווים
		שעה:	תופסת עכברים
			מלך המעגל
			דירה להשכיר
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	קווים
		8 דקות	זוגות
		שעה:	שני כדורים
			* לגוון מאימון לאימון *
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	תרגיל סטטי פשוט	חלק לימודי	ספטמבר-נובמבר
		שעה:	עמידת מוצא/רגל ציר
		8 דקות	מסירות: חזה שני שליש
			צעד וחצי: יד חזקה חלשה
			שינוי כיוון
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	בתנועה תרגיל מורכב יותר	8 דקות	דצמבר-פברואר
		שעה:	מסירות: צידיות
			הטעיית כף/בין רגליים
			כדרור חצי הגנתי
			מרס-מאי
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	הנושא כחלק מתחרות או 1x1	8 דקות	כדרור התקפי
		שעה:	הטעיית קליעה
			חדירה הוצאה / חיתוכים
			הגנת יחיד
			סיומות: שתי רגליים מעבר טבעת
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	יוני
		10 דקות	חזרה על החומר
		שעה:	
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		תחרות קליעה	מספרים
		שעה:	3x3
			זוגות
			רביעיות

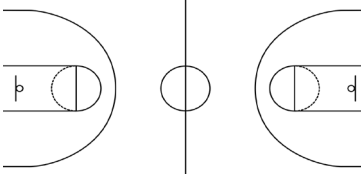
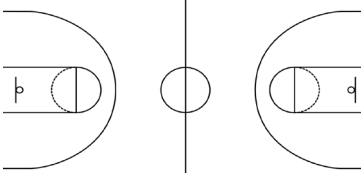
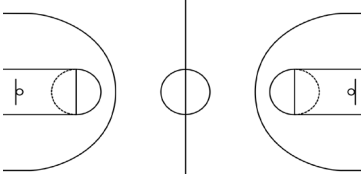
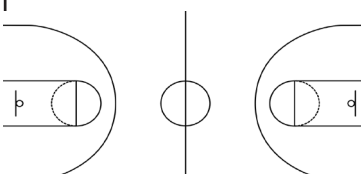
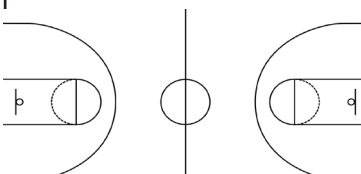
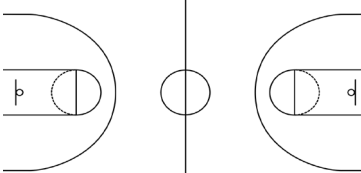
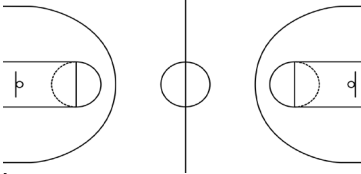
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחקון חימום	כדרים באים
		7 דקות	תופסת קווים
		שעה:	תופסת עכברים
			מלך המעגל
			דירה להשכיר
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	קווים
		8 דקות	זוגות
		שעה:	שני כדורים
			* לגוון מאימון לאימון *
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	תרגיל סטטי פשוט	חלק לימודי	ספטמבר-נובמבר
		שעה:	עמידת מוצא/רגל ציר
		8 דקות	מסירות: חזה שני שליש
			צעד וחצי: יד חזקה חלשה
			שינוי כיוון
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	בתנועה תרגיל מורכב יותר	8 דקות	דצמבר-פברואר
		שעה:	מסירות: צידיות
			הטעיית כף/בין רגליים
			כדרור חצי הגנתי
			מרס-מאי
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	הנושא כחלק מתחרות או 1x1	8 דקות	כדרור התקפי
		שעה:	הטעיית קליעה
			חדירה הוצאה / חיתוכים
			הגנת יחיד
			סיומות: שתי רגליים מעבר טבעת
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	יוני
		10 דקות	חזרה על החומר
		שעה:	
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		תחרות קליעה	מספרים
		שעה:	3x3
			זוגות
			רביעיות
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			שרופים
		שעה:	יד הזהב

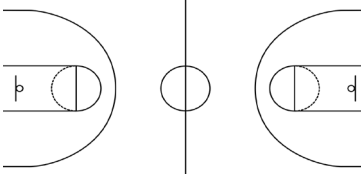
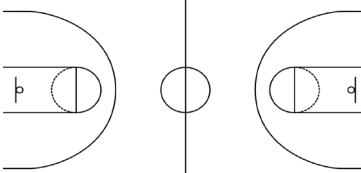
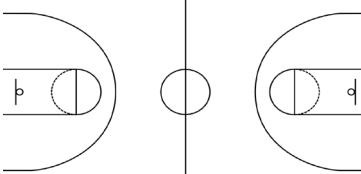
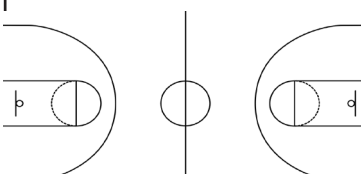
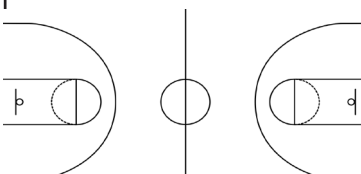
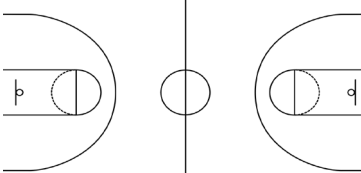
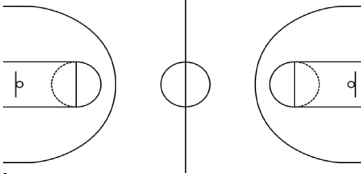
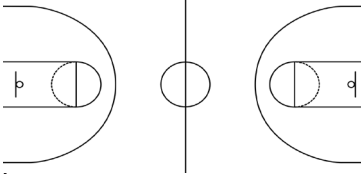
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחקון חימום	כדורים באים
		7 דקות	תופסת קווים
		שעה:	תופסת עכברים
			מלך המעגל
			דירה להשכיר
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	קווים
		8 דקות	זוגות
		שעה:	שני כדורים
			* לגיון מאימון לאימון *
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	תרגיל סטטי פשוט	חלק לימודי	ספטמבר-נובמבר
		שעה:	עמידת מוצא/רגל ציר
		8 דקות	מסירות: חזה שני שליש
			צעד וחצי: יד חזקה חלשה
			שינוי כיוון
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	בתנועה תרגיל מורכב יותר	8 דקות	דצמבר-פברואר
		שעה:	מסירות: צידיות
			הטעיית כף/בין רגליים
			כדור חצי הגנתי
			מרס-מאי
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	הנושא כחלק מתחרות או 1x1	8 דקות	כדור התקפי
		שעה:	הטעיית קליעה
			חדירה הוצאה / חיתוכים
			הגנת יחיד
			סיומות: שתי רגליים מעבר טבעת
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	יוני
		10 דקות	חזרה על החומר
		שעה:	
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		תחרות קליעה	שרופים
		שעה:	יד הזהב

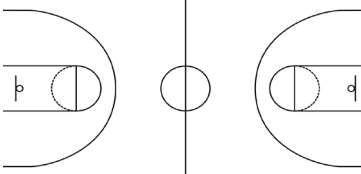
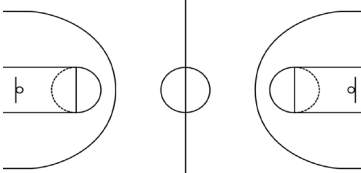
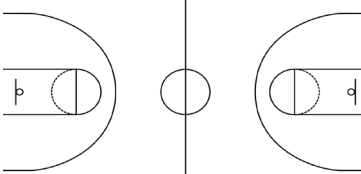
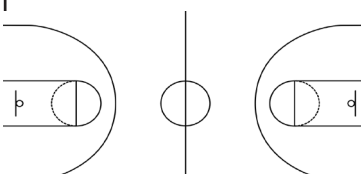
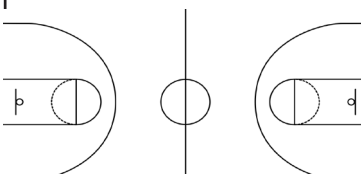
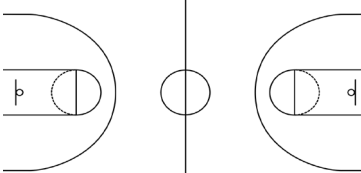
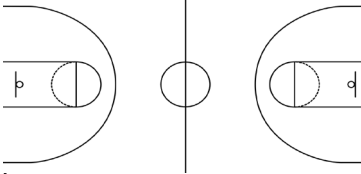
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחקון חימום	כדורים באים
		7 דקות	תופסת קווים
		שעה:	תופסת עכברים
			מלך המעגל
			דירה להשכיר
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	קווים
		8 דקות	זוגות
		שעה:	שני כדורים
			* לגוון מאימון לאימון *
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	תרגיל סטטי פשוט	חלק לימודי	ספטמבר-נובמבר
		שעה:	עמידת מוצא/רגל ציר
		8 דקות	מסירות: חזה שני שליש
			צעד וחצי: יד חזקה חלשה
			שינוי כיוון
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	בתנועה תרגיל מורכב יותר	8 דקות	דצמבר-פברואר
		שעה:	מסירות: צידיות
			הטעיית כף/בין רגליים
			כדור חצי הגנתי
			מרס-מאי
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	הנושא כחלק מתחרות או 1x1	8 דקות	כדור התקפי
		שעה:	הטעיית קליעה
			חדירה הוצאה / חיתוכים
			הגנת יחיד
			סיומות: שתי רגליים מעבר טבעת
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	יוני
		10 דקות	חזרה על החומר
		שעה:	
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		תחרות קליעה	מספרים
		שעה:	3x3
			זוגות
			רביעיות
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			שרופים
		שעה:	יד הזהב

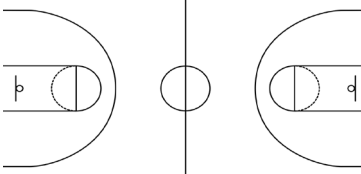
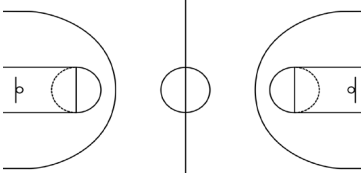
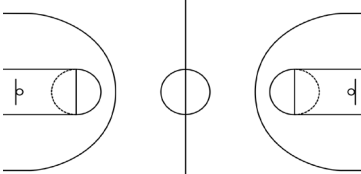
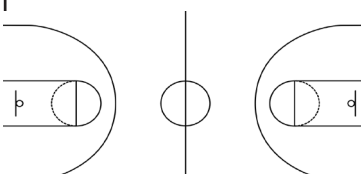
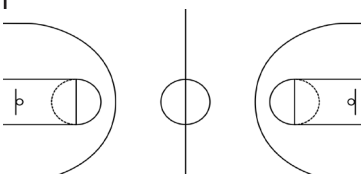
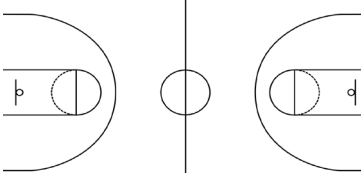
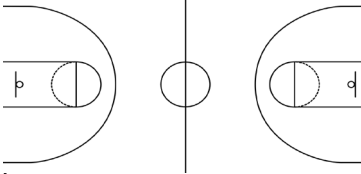
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחקון חימום	כדורים באים
		7 דקות	תופסת קווים
		שעה:	תופסת עכברים
			מלך המעגל
			דירה להשכיר
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	קווים
		8 דקות	זוגות
		שעה:	שני כדורים
			* לגוון מאימון לאימון *
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	תרגיל סטטי פשוט	חלק לימודי	ספטמבר-נובמבר
		שעה:	עמידת מוצא/רגל ציר
		8 דקות	מסירות: חזה שני שליש
			צעד וחצי: יד חזקה חלשה
			שינוי כיוון
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	בתנועה תרגיל מורכב יותר	8 דקות	דצמבר-פברואר
		שעה:	מסירות: צידיות
			הטעיית כף/בין רגליים
			כדור חצי הגנתי
			מרס-מאי
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	הנושא כחלק מתחרות או 1x1	8 דקות	כדור התקפי
		שעה:	הטעיית קליעה
			חדירה הוצאה / חיתוכים
			הגנת יחיד
			סיומות: שתי רגליים מעבר טבעת
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	יוני
		10 דקות	חזרה על החומר
		שעה:	
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		תחרות קליעה	מספרים
		שעה:	3x3
			זוגות
			רביעיות

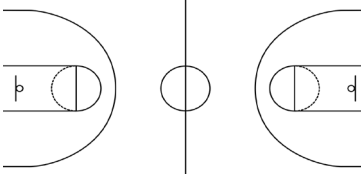
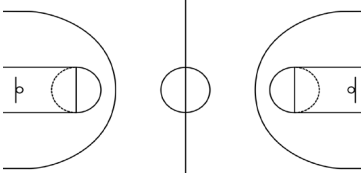
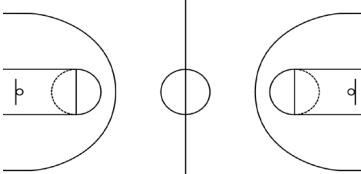
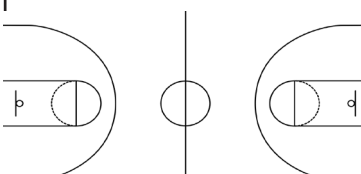
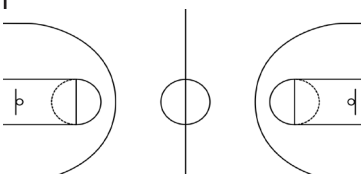
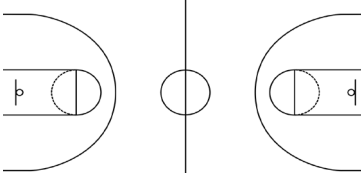
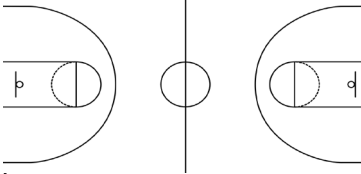
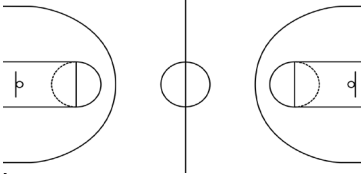
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחקון חימום	כדרים באים
		7 דקות	תופסת קווים
		שעה:	תופסת עכברים
			מלך המעגל
			דירה להשכיר
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	קווים
		8 דקות	זוגות
		שעה:	שני כדורים
			* לגוון מאימון לאימון *
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	תרגיל סטטי פשוט	חלק לימודי	ספטמבר-נובמבר
		שעה:	עמידת מוצא/רגל ציר
		8 דקות	מסירות: חזה שני שליש
			צעד וחצי: יד חזקה חלשה
			שינוי כיוון
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	בתנועה תרגיל מורכב יותר	8 דקות	דצמבר-פברואר
		שעה:	מסירות: צידיות
			הטעיית כף/בין רגליים
			כדרור חצי הגנתי
			מרס-מאי
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	הנושא כחלק מתחרות או 1x1	8 דקות	כדרור התקפי
		שעה:	הטעיית קליעה
			חדירה הוצאה / חיתוכים
			הגנת יחיד
			סיומות: שתי רגליים מעבר טבעת
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	יוני
		10 דקות	חזרה על החומר
		שעה:	
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		תחרות קליעה	מספרים
		שעה:	3x3
			זוגות
			רביעיות

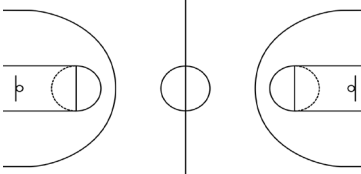
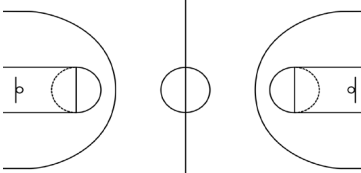
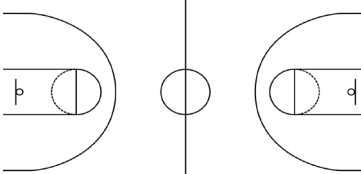
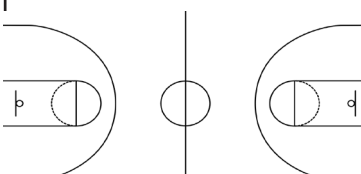
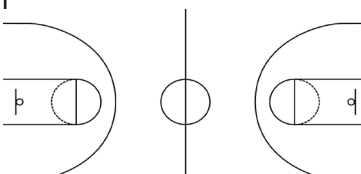
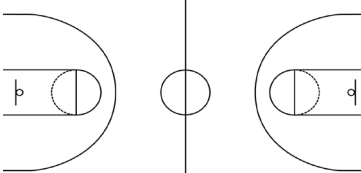
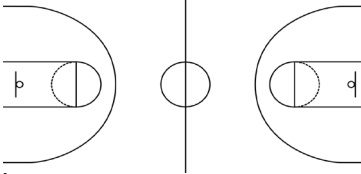
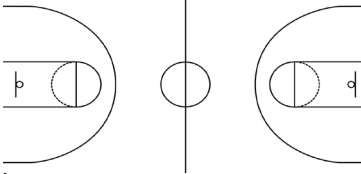
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחקון חימום	כדורים באים
		7 דקות	תופסת קווים
		שעה:	תופסת עכברים
			מלך המעגל
			דירה להשכיר
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	קווים
		8 דקות	זוגות
		שעה:	שני כדורים
			* לגוון מאימון לאימון *
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	תרגיל סטטי פשוט	חלק לימודי	ספטמבר-נובמבר
		שעה:	עמידת מוצא/רגל ציר
		8 דקות	מסירות: חזה שני שליש
			צעד וחצי: יד חזקה חלשה
			שינוי כיוון
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	בתנועה תרגיל מורכב יותר	8 דקות	דצמבר-פברואר
		שעה:	מסירות: צידיות
			הטעיית כף/בין רגליים
			כדור חצי הגנתי
			מרס-מאי
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	הנושא כחלק מתחרות או 1x1	8 דקות	כדור התקפי
		שעה:	הטעיית קליעה
			חדירה הוצאה / חיתוכים
			הגנת יחיד
			סיומות: שתי רגליים מעבר טבעת
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	יוני
		10 דקות	חזרה על החומר
		שעה:	
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		תחרות קליעה	מספרים
		שעה:	3x3
			זוגות
			רביעיות
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			שרופים
		שעה:	יד הזהב

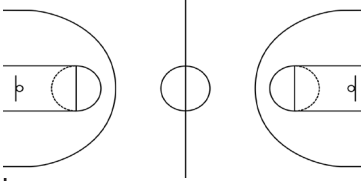
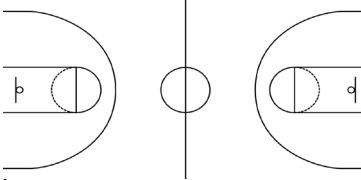
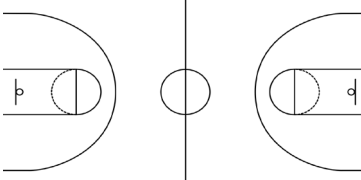
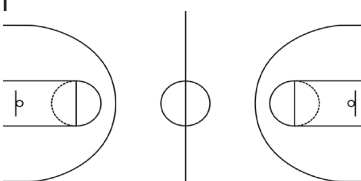
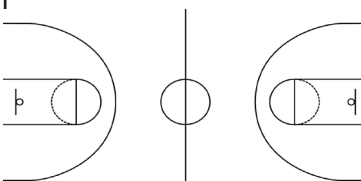
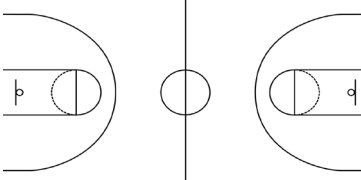
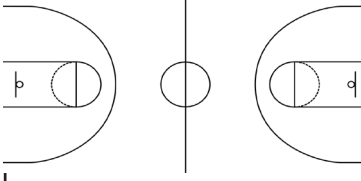
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחקון חימום	כדרים באים
		7 דקות	תופסת קווים
		שעה:	תופסת עכברים
			מלך המעגל
			דירה להשכיר
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	קווים
		8 דקות	זוגות
		שעה:	שני כדורים
			* לגוון מאימון לאימון *
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	תרגיל סטטי פשוט	חלק לימודי	ספטמבר-נובמבר
		שעה:	עמידת מוצא/רגל ציר
		8 דקות	מסירות: חזה שני שליש
			צעד וחצי: יד חזקה חלשה
			שינוי כיוון
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	בתנועה תרגיל מורכב יותר	8 דקות	דצמבר-פברואר
		שעה:	מסירות: צידיות
			הטעיית כף/בין רגליים
			כדרור חצי הגנתי
			מרס-מאי
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	הנושא כחלק מתחרות או 1x1	8 דקות	כדרור התקפי
		שעה:	הטעיית קליעה
			חדירה הוצאה / חיתוכים
			הגנת יחיד
			סיומות: שתי רגליים מעבר טבעת
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	יוני
		10 דקות	חזרה על החומר
		שעה:	
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		תחרות קליעה	מספרים
		שעה:	3x3
			זוגות
			רביעיות
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			שרופים
		שעה:	יד הזהב

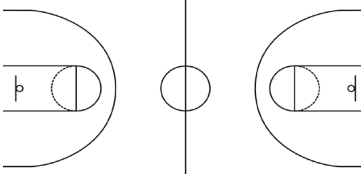
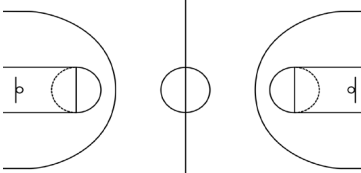
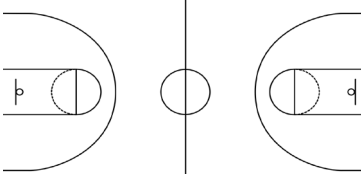
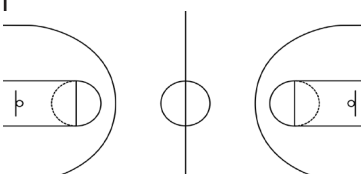
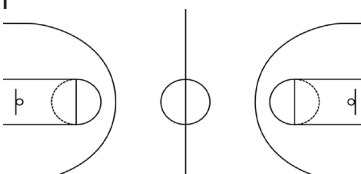
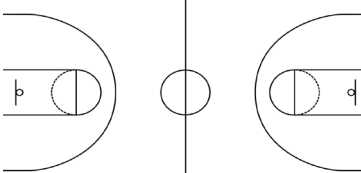
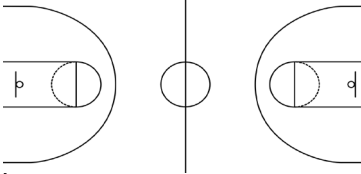
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחקון חימום	כדרים באים
		7 דקות	תופסת קווים
		שעה:	תופסת עכברים
			מלך המעגל
			דירה להשכיר
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	קווים
		8 דקות	זוגות
		שעה:	שני כדורים
			* לגוון מאימון לאימון *
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	תרגיל סטטי פשוט	חלק לימודי	ספטמבר-נובמבר
		שעה:	עמידת מוצא/רגל ציר
		8 דקות	מסירות: חזה שני שליש
			צעד וחצי: יד חזקה חלשה
			שינוי כיוון
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	בתנועה תרגיל מורכב יותר	8 דקות	דצמבר-פברואר
		שעה:	מסירות: צידיות
			הטעיית כף/בין רגליים
			כדרור חצי הגנתי
			מרס-מאי
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	הנושא כחלק מתחרות או 1x1	8 דקות	כדרור התקפי
		שעה:	הטעיית קליעה
			חדירה הוצאה / חיתוכים
			הגנת יחיד
			סיומות: שתי רגליים מעבר טבעת
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	יוני
		10 דקות	חזרה על החומר
		שעה:	
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		תחרות קליעה	מספרים
		שעה:	3x3
			זוגות
			רביעיות

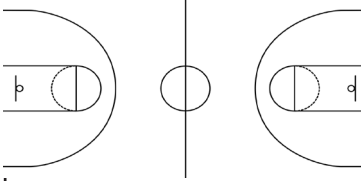
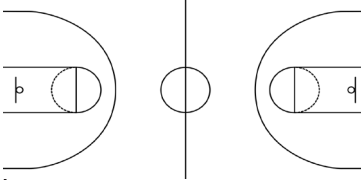
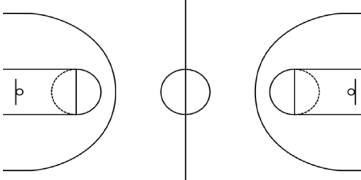
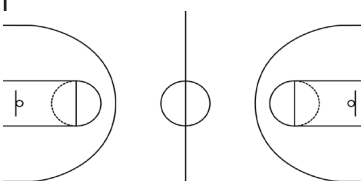
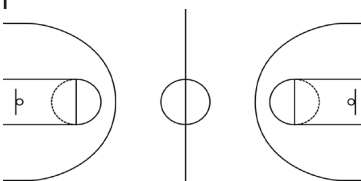
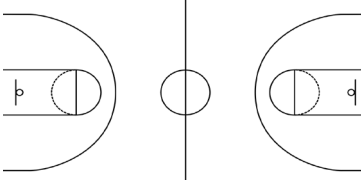
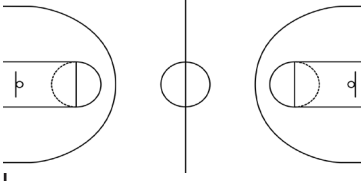
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחקון חימום	כדורים באים
		7 דקות	תופסת קווים
		שעה:	תופסת עכברים
			מלך המעגל
			דירה להשכיר
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	קווים
		8 דקות	זוגות
		שעה:	שני כדורים
			* לגוון מאימון לאימון *
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	תרגיל סטטי פשוט	חלק לימודי	ספטמבר-נובמבר
		שעה:	עמידת מוצא/רגל ציר
		8 דקות	מסירות: חזה שני שליש
			צעד וחצי: יד חזקה חלשה
			שינוי כיוון
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	בתנועה תרגיל מורכב יותר	8 דקות	דצמבר-פברואר
		שעה:	מסירות: צידיות
			הטעיית כף/בין רגליים
			כדרור חצי הגנתי
			מרס-מאי
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	הנושא כחלק מתחרות או 1x1	8 דקות	כדרור התקפי
		שעה:	הטעיית קליעה
			חדירה הוצאה / חיתוכים
			הגנת יחיד
			סיומות: שתי רגליים מעבר טבעת
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	יוני
		10 דקות	חזרה על החומר
		שעה:	
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		תחרות קליעה	מספרים
		שעה:	3x3
			זוגות
			רביעיות

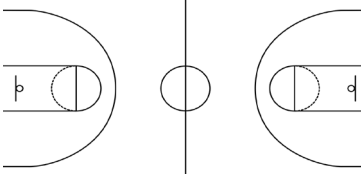
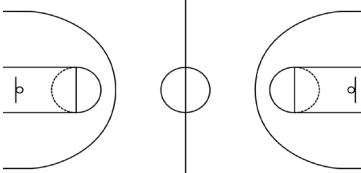
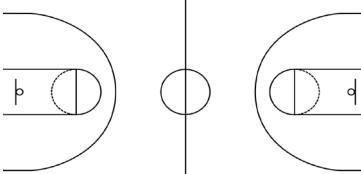
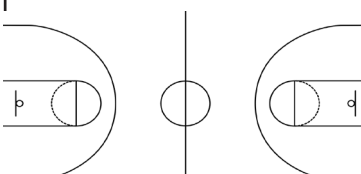
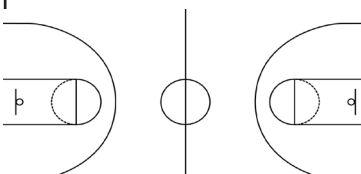
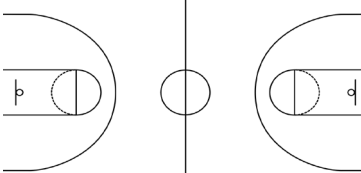
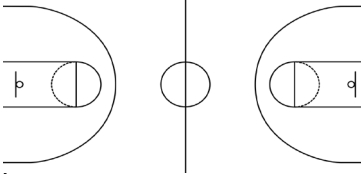
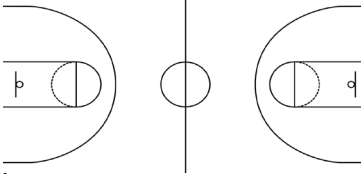
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחקון חימום	כדורים באים
		7 דקות	תופסת קווים
		שעה:	תופסת עכברים
			מלך המעגל
			דירה להשכיר
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	קווים
		8 דקות	זוגות
		שעה:	שני כדורים
			* לגיון מאימון לאימון *
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	תרגיל סטטי פשוט	חלק לימודי	ספטמבר-נובמבר
		שעה:	עמידת מוצא/רגל ציר
		8 דקות	מסירות: חזה שני שליש
			צעד וחצי: יד חזקה חלשה
			שינוי כיוון
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	בתנועה תרגיל מורכב יותר	8 דקות	דצמבר-פברואר
		שעה:	מסירות: צידיות
			הטעיית כף/בין רגליים
			כדור חצי הגנתי
			מרס-מאי
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	הנושא כחלק מתחרות או 1x1	8 דקות	כדור התקפי
		שעה:	הטעיית קליעה
			חדירה הוצאה / חיתוכים
			הגנת יחיד
			סיומות: שתי רגליים מעבר טבעת
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	יוני
		10 דקות	חזרה על החומר
		שעה:	
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		תחרות קליעה	מספרים
		שעה:	3x3
			זוגות
			רביעיות

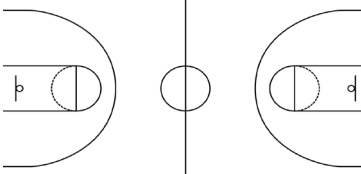
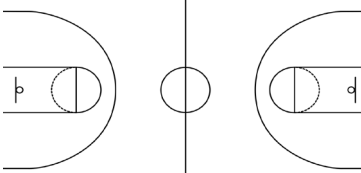
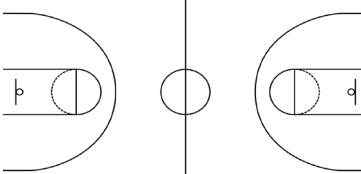
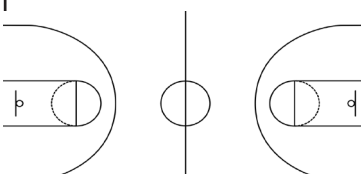
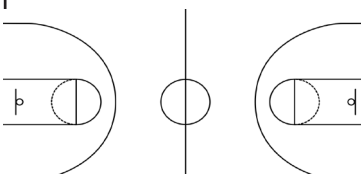
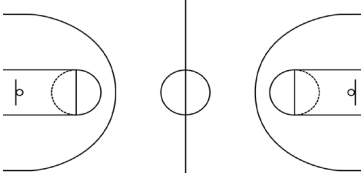
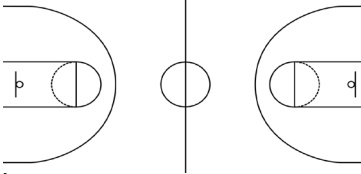
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחקון חימום	כדורים באים
		7 דקות	תופסת קווים
		שעה:	תופסת עכברים
			מלך המעגל
			דירה להשכיר
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	קווים
		8 דקות	זוגות
		שעה:	שני כדורים
			* לגוון מאימון לאימון *
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	תרגיל סטטי פשוט	חלק לימודי	ספטמבר-נובמבר
		שעה:	עמידת מוצא/רגל ציר
		8 דקות	מסירות: חזה שני שליש
			צעד וחצי: יד חזקה חלשה
			שינוי כיוון
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	בתנועה תרגיל מורכב יותר	8 דקות	דצמבר-פברואר
		שעה:	מסירות: צידיות
			הטעיית כף/בין רגליים
			כדרור חצי הגנתי
			מרס-מאי
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	הנושא כחלק מתחרות או 1x1	8 דקות	כדרור התקפי
		שעה:	הטעיית קליעה
			חדירה הוצאה / חיתוכים
			הגנת יחיד
			סיומות: שתי רגליים מעבר טבעת
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	יוני
		10 דקות	חזרה על החומר
		שעה:	
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		תחרות קליעה	מספרים
		שעה:	3x3
			זוגות
			רביעיות
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			שרופים
		שעה:	יד הזהב

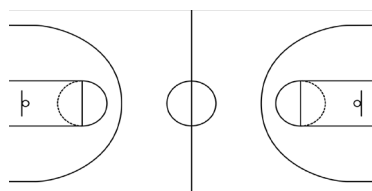
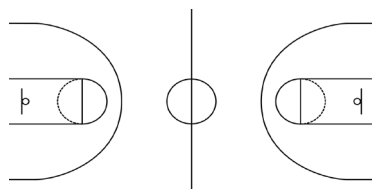
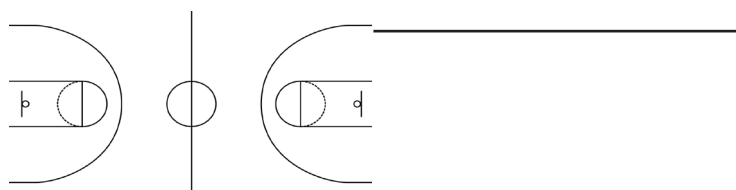
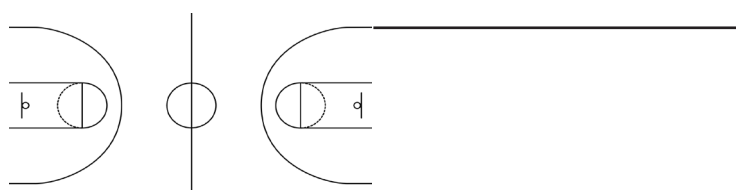
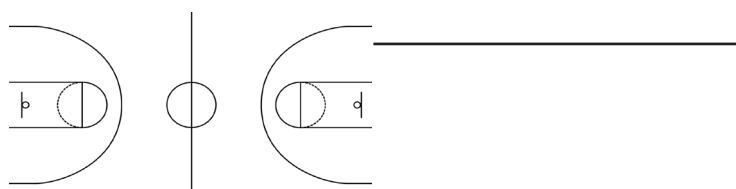
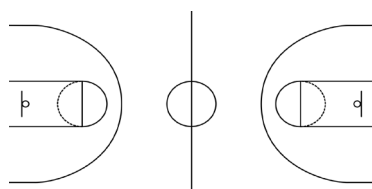
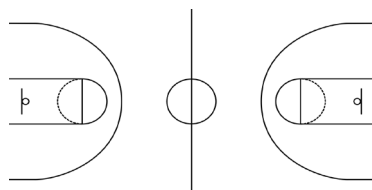
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחקון חימום	כדורים באים
		7 דקות	תופסת קווים
		שעה:	תופסת עכברים
			מלך המעגל
			דירה להשכיר
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	קווים
		8 דקות	זוגות
		שעה:	שני כדורים
			* לגוון מאימון לאימון *
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	תרגיל סטטי פשוט	חלק לימודי	ספטמבר-נובמבר
		שעה:	עמידת מוצא/רגל ציר
		8 דקות	מסירות: חזה שני שליש
			צעד וחצי: יד חזקה חלשה
			שינוי כיוון
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	בתנועה תרגיל מורכב יותר	8 דקות	דצמבר-פברואר
		שעה:	מסירות: צידיות
			הטעיית כף/בין רגליים
			כדור חצי הגנתי
			מרס-מאי
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	הנושא כחלק מתחרות או 1x1	8 דקות	כדור התקפי
		שעה:	הטעיית קליעה
			חדירה הוצאה / חיתוכים
			הגנת יחיד
			סיומות: שתי רגליים מעבר טבעת
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	יוני
		10 דקות	חזרה על החומר
		שעה:	
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		תחרות קליעה	מספרים
		שעה:	3x3
			זוגות
			רביעיות

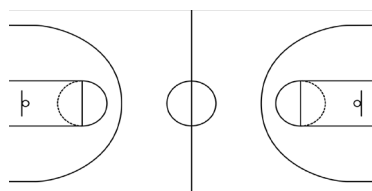
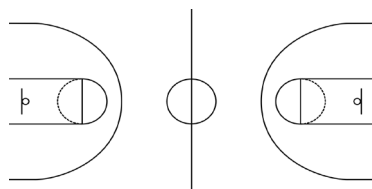
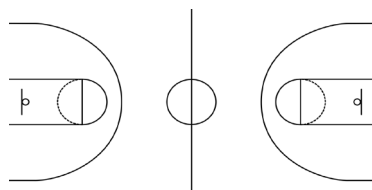
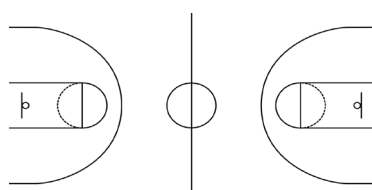
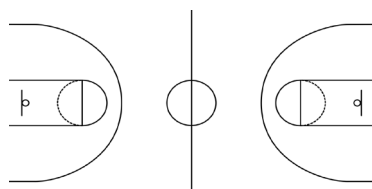
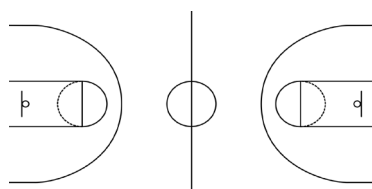
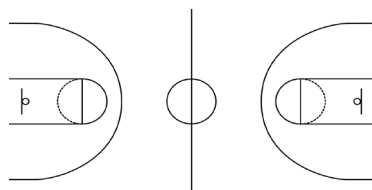
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____



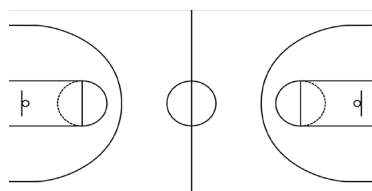
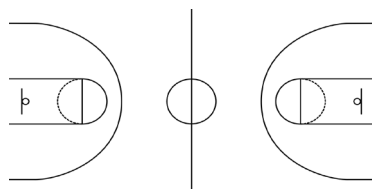
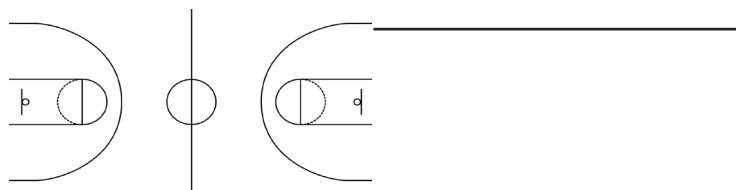
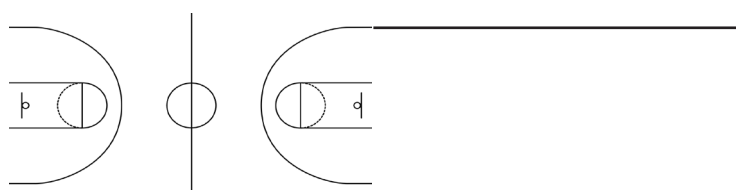
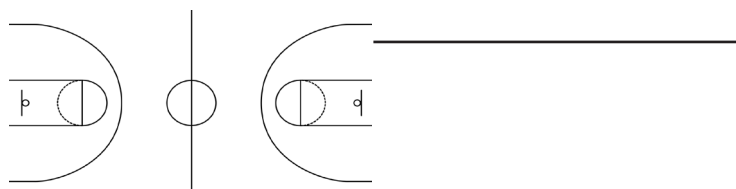
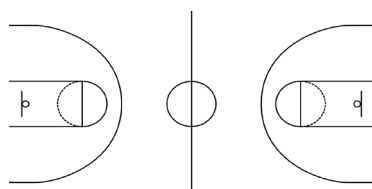
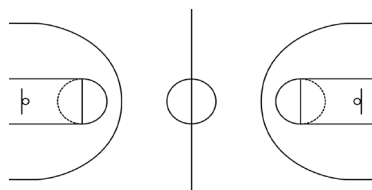
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____



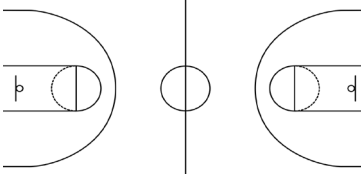
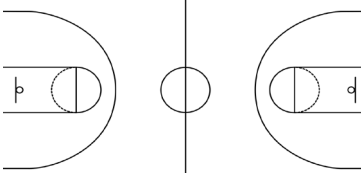
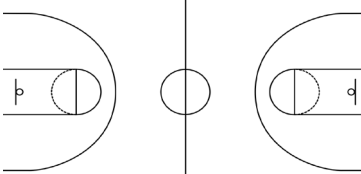
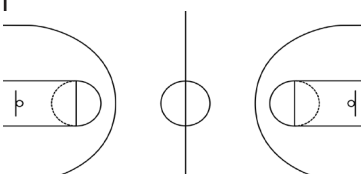
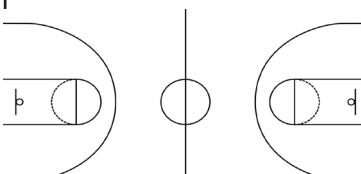
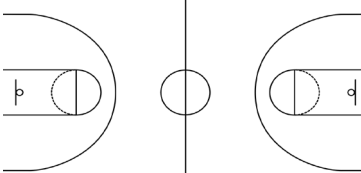
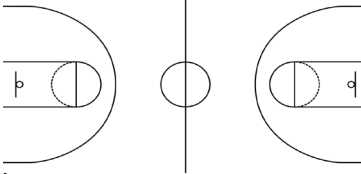
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____



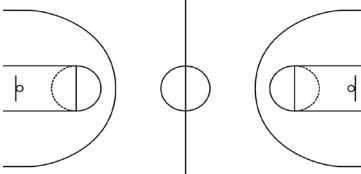
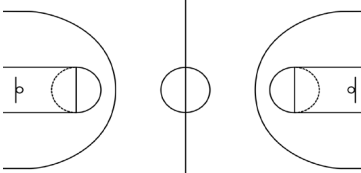
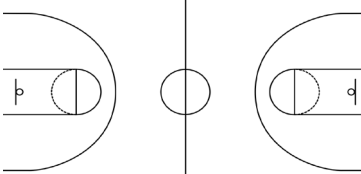
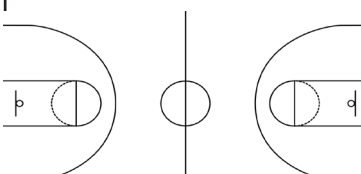
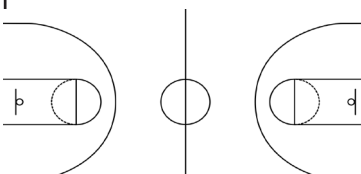
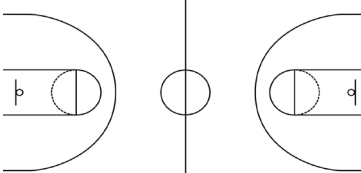
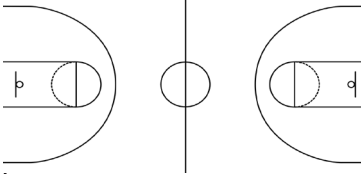
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחקון חימום	כדורים באים
		7 דקות	תופסת קווים
		שעה:	תופסת עכברים
			מלך המעגל
			דירה להשכיר
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	קווים
		8 דקות	זוגות
		שעה:	שני כדורים
			* לגיון מאימון לאימון *
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	תרגיל סטטי פשוט	חלק לימודי	ספטמבר-נובמבר
		שעה:	עמידת מוצא/רגל ציר
		8 דקות	מסירות: חזה שני שליש
			צעד וחצי: יד חזקה חלשה
			שינוי כיוון
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	בתנועה תרגיל מורכב יותר	8 דקות	דצמבר-פברואר
		שעה:	מסירות: צידיות
			הטעיית כף/בין רגליים
			כדור חצי הגנתי
			מרס-מאי
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	הנושא כחלק מתחרות או 1x1	8 דקות	כדור התקפי
		שעה:	הטעיית קליעה
			חדירה הוצאה / חיתוכים
			הגנת יחיד
			סיומות: שתי רגליים מעבר טבעת
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	יוני
		10 דקות	חזרה על החומר
		שעה:	
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		תחרות קליעה	שרופים
		שעה:	יד הזהב

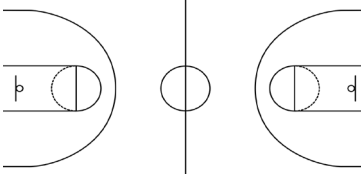
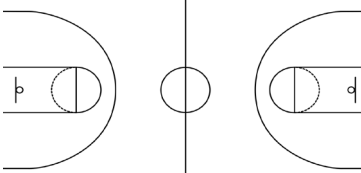
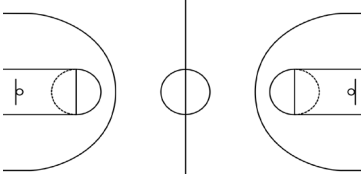
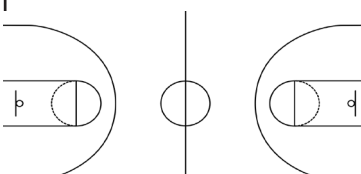
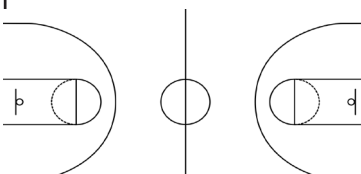
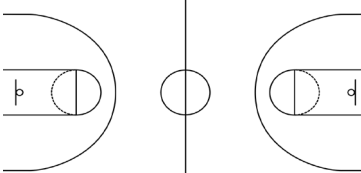
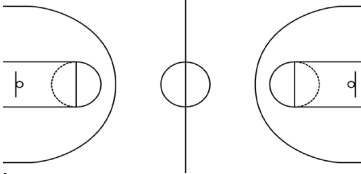
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחקון חימום	כדרים באים
		7 דקות	תופסת קווים
		שעה:	תופסת עכברים
			מלך המעגל
			דירה להשכיר
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	קווים
		8 דקות	זוגות
		שעה:	שני כדורים
			* לגוון מאימון לאימון *
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	תרגיל סטטי פשוט	חלק לימודי	ספטמבר-נובמבר
		שעה:	עמידת מוצא/רגל ציר
		8 דקות	מסירות: חזה שני שליש
			צעד וחצי: יד חזקה חלשה
			שינוי כיוון
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	בתנועה תרגיל מורכב יותר	8 דקות	דצמבר-פברואר
		שעה:	מסירות: צידיות
			הטעיית כף/בין רגליים
			כדרור חצי הגנתי
			מרס-מאי
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	הנושא כחלק מתחרות או 1x1	8 דקות	כדרור התקפי
		שעה:	הטעיית קליעה
			חדירה הוצאה / חיתוכים
			הגנת יחיד
			סיומות: שתי רגליים מעבר טבעת
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	יוני
		10 דקות	חזרה על החומר
		שעה:	
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		תחרות קליעה	מספרים
		שעה:	3x3
			זוגות
			רביעיות

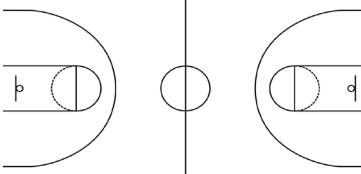
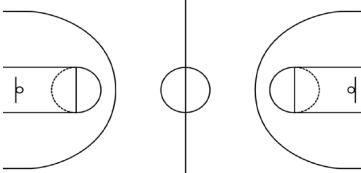
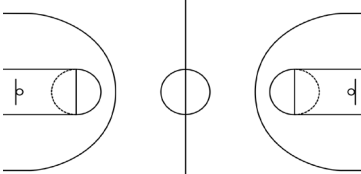
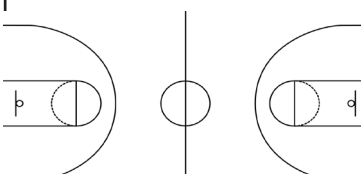
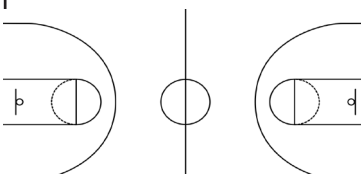
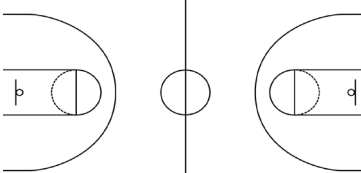
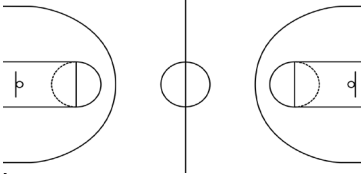
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחקון חימום	כדרים באים
		7 דקות	תופסת קווים
		שעה:	תופסת עכברים
			מלך המעגל
			דירה להשכיר
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	קווים
		8 דקות	זוגות
		שעה:	שני כדורים
			* לגיון מאימון לאימון *
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	תרגיל סטטי פשוט	חלק לימודי	ספטמבר-נובמבר
		שעה:	עמידת מוצא/רגל ציר
		8 דקות	מסירות: חזה שני שליש
			צעד וחצי: יד חזקה חלשה
			שינוי כיוון
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	בתנועה תרגיל מורכב יותר	8 דקות	דצמבר-פברואר
		שעה:	מסירות: צידיות
			הטעיית כף/בין רגליים
			כדרור חצי הגנתי
			מרס-מאי
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	הנושא כחלק מתחרות או 1x1	8 דקות	כדרור התקפי
		שעה:	הטעיית קליעה
			חדירה הוצאה / חיתוכים
			הגנת יחיד
			סיומות: שתי רגליים מעבר טבעת
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	יוני
		10 דקות	חזרה על החומר
		שעה:	
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		תחרות קליעה	מספרים
			3x3
		שעה:	זוגות
			רביעיות

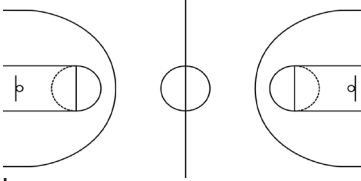
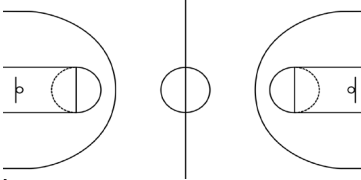
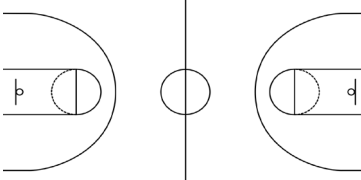
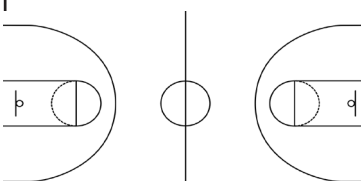
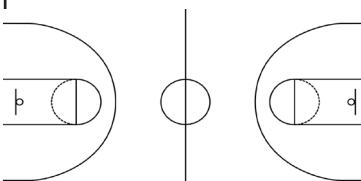
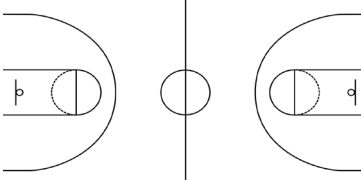
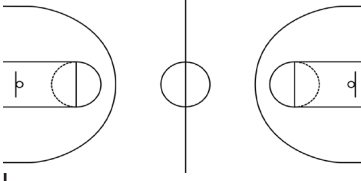
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחקון חימום	כדרים באים
		7 דקות	תופסת קווים
		שעה:	תופסת עכברים
			מלך המעגל
			דירה להשכיר
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	קווים
		8 דקות	זוגות
		שעה:	שני כדורים
			* לגיון מאימון לאימון *
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	תרגיל סטטי פשוט	חלק לימודי	ספטמבר-נובמבר
		שעה:	עמידת מוצא/רגל ציר
		8 דקות	מסירות: חזה שני שליש
			צעד וחצי: יד חזקה חלשה
			שינוי כיוון
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	בתנועה תרגיל מורכב יותר	8 דקות	דצמבר-פברואר
		שעה:	מסירות: צידיות
			הטעיית כף/בין רגליים
			כדרור חצי הגנתי
			מרס-מאי
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	הנושא כחלק מתחרות או 1x1	8 דקות	כדרור התקפי
		שעה:	הטעיית קליעה
			חדירה הוצאה / חיתוכים
			הגנת יחיד
			סיומות: שתי רגליים מעבר טבעת
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	יוני
		10 דקות	חזרה על החומר
		שעה:	
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		תחרות קליעה	מספרים
		שעה:	3x3
			זוגות
			רביעיות

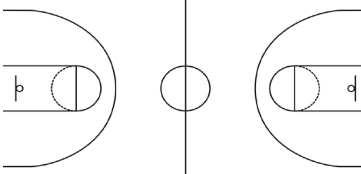
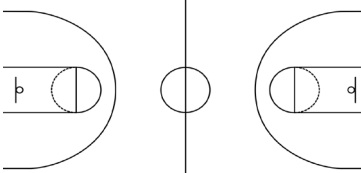
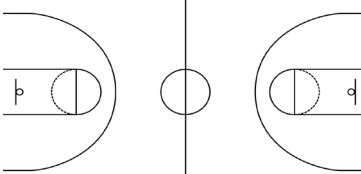
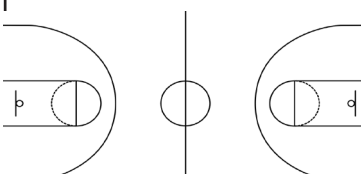
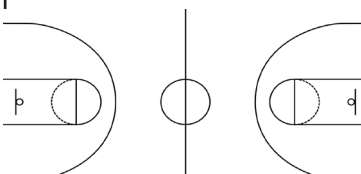
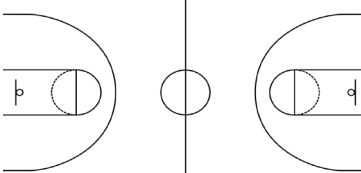
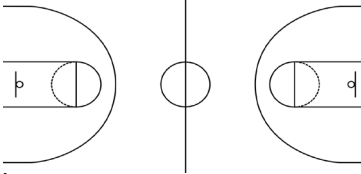
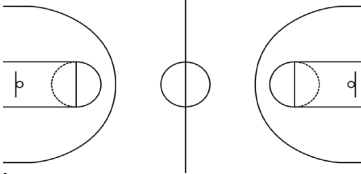
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחקון חימום	כדרים באים
		7 דקות	תופסת קווים
		שעה:	תופסת עכברים
			מלך המעגל
			דירה להשכיר
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	קווים
		8 דקות	זוגות
		שעה:	שני כדורים
			* לגוון מאימון לאימון *
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	תרגיל סטטי פשוט	חלק לימודי	ספטמבר-נובמבר
		שעה:	עמידת מוצא/רגל ציר
		8 דקות	מסירות: חזה שני שליש
			צעד וחצי: יד חזקה חלשה
			שינוי כיוון
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	בתנועה תרגיל מורכב יותר	8 דקות	דצמבר-פברואר
		שעה:	מסירות: צידיות
			הטעיית כף/בין רגליים
			כדרור חצי הגנתי
			מרס-מאי
	הנושא כחלק מתחרות או 1x1	8 דקות	כדרור התקפי
		שעה:	הטעיית קליעה
			חדירה הוצאה / חיתוכים
			הגנת יחיד
			סיומות: שתי רגליים מעבר טבעת
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	יוני
		10 דקות	חזרה על החומר
		שעה:	
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		תחרות קליעה	שרופים
		שעה:	יד הזהב

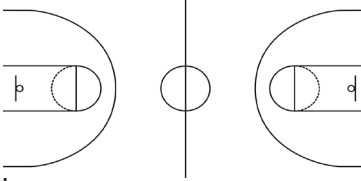
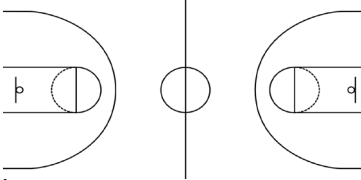
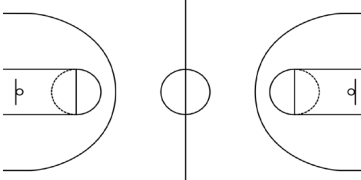
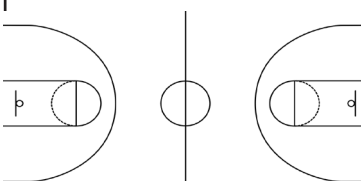
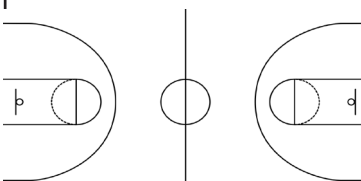
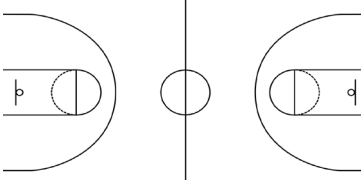
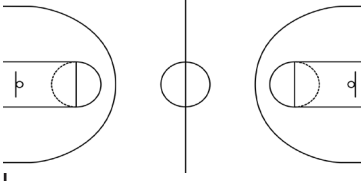
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחקון חימום	כדרים באים
		7 דקות	תופסת קווים
		שעה:	תופסת עכברים
			מלך המעגל
			דירה להשכיר
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	קווים
		8 דקות	זוגות
		שעה:	שני כדורים
			* לגוון מאימון לאימון *
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	תרגיל סטטי פשוט	חלק לימודי	ספטמבר-נובמבר
		שעה:	עמידת מוצא/רגל ציר
		8 דקות	מסירות: חזה שני שליש
			צעד וחצי: יד חזקה חלשה
			שינוי כיוון
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	בתנועה תרגיל מורכב יותר	8 דקות	דצמבר-פברואר
		שעה:	מסירות: צידיות
			הטעיית כף/בין רגליים
			כדרור חצי הגנתי
			מרס-מאי
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	הנושא כחלק מתחרות או 1x1	8 דקות	כדרור התקפי
		שעה:	הטעיית קליעה
			חדירה הוצאה / חיתוכים
			הגנת יחיד
			סיומות: שתי רגליים מעבר טבעת
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	יוני
		10 דקות	חזרה על החומר
		שעה:	
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		תחרות קליעה	מספרים
		שעה:	3x3
			זוגות
			רביעיות
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			שרופים
		שעה:	יד הזהב

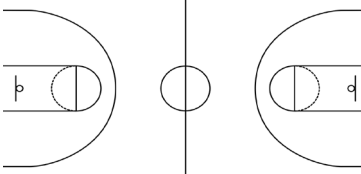
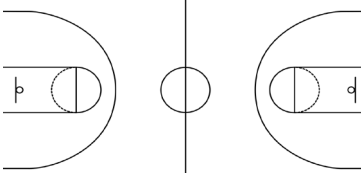
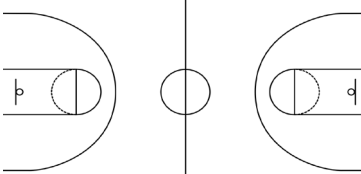
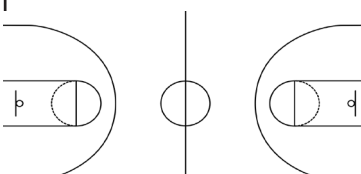
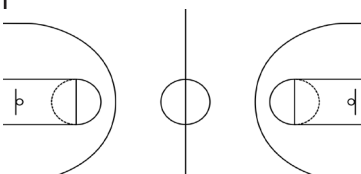
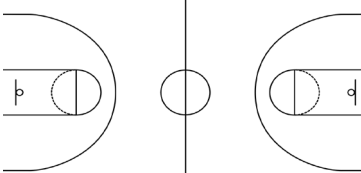
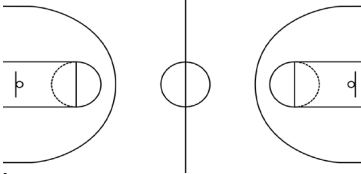
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחקון חימום	כדרים באים
		7 דקות	תופסת קווים
		שעה:	תופסת עכברים
			מלך המעגל
			דירה להשכיר
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	קווים
		8 דקות	זוגות
		שעה:	שני כדורים
			* לגוון מאימון לאימון *
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	תרגיל סטטי פשוט	חלק לימודי	ספטמבר-נובמבר
		שעה:	עמידת מוצא/רגל ציר
		8 דקות	מסירות: חזה שני שליש
			צעד וחצי: יד חזקה חלשה
			שינוי כיוון
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	בתנועה תרגיל מורכב יותר	8 דקות	דצמבר-פברואר
		שעה:	מסירות: צידיות
			הטעיית כף/בין רגליים
			כדרור חצי הגנתי
			מרס-מאי
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	הנושא כחלק מתחרות או 1x1	8 דקות	כדרור התקפי
		שעה:	הטעיית קליעה
			חדירה הוצאה / חיתוכים
			הגנת יחיד
			סיומות: שתי רגליים מעבר טבעת
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	יוני
		10 דקות	חזרה על החומר
		שעה:	
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		תחרות קליעה	מספרים
			3x3
		שעה:	זוגות
			רביעיות

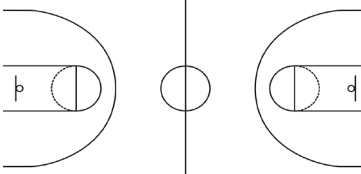
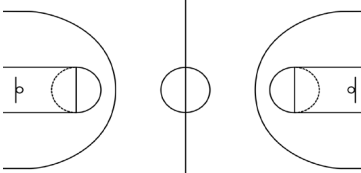
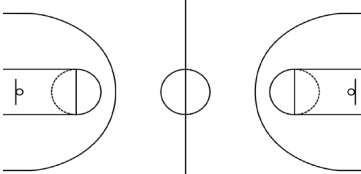
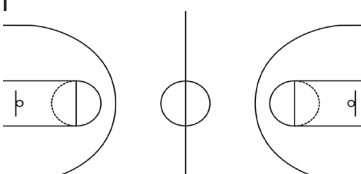
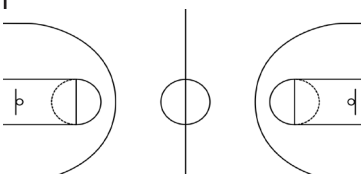
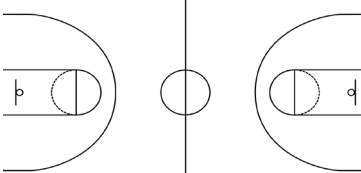
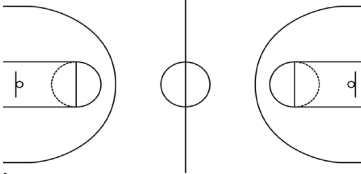
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחקון חימום	כדרים באים
		7 דקות	תופסת קווים
		שעה:	תופסת עכברים
			מלך המעגל
			דירה להשכיר
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	קווים
		8 דקות	זוגות
		שעה:	שני כדורים
			* לגוון מאימון לאימון *
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	תרגיל סטטי פשוט	חלק לימודי	ספטמבר-נובמבר
		שעה:	עמידת מוצא/רגל ציר
		8 דקות	מסירות: חזה שני שליש
			צעד וחצי: יד חזקה חלשה
			שינוי כיוון
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	בתנועה תרגיל מורכב יותר	8 דקות	דצמבר-פברואר
		שעה:	מסירות: צידיות
			הטעיית כף/בין רגליים
			כדרור חצי הגנתי
			מרס-מאי
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	הנושא כחלק מתחרות או 1x1	8 דקות	כדרור התקפי
		שעה:	הטעיית קליעה
			חדירה הוצאה / חיתוכים
			הגנת יחיד
			סיומות: שתי רגליים מעבר טבעת
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	יוני
		10 דקות	חזרה על החומר
		שעה:	
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		תחרות קליעה	מספרים
		שעה:	3x3
			זוגות
			רביעיות

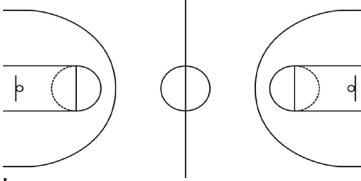
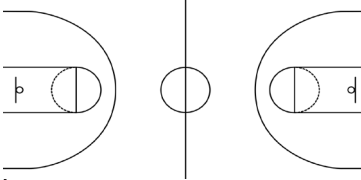
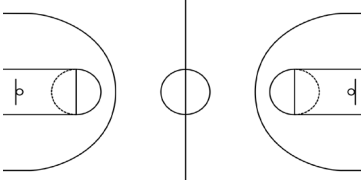
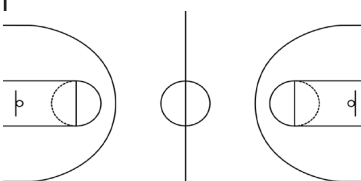
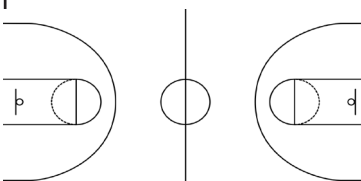
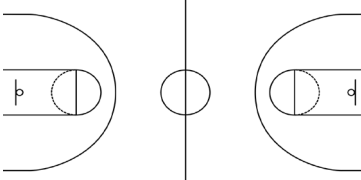
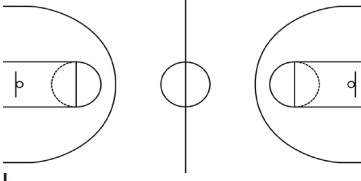
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחקון חימום	כדרים באים
		7 דקות	תופסת קווים
		שעה:	תופסת עכברים
			מלך המעגל
			דירה להשכיר
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	קווים
		8 דקות	זוגות
		שעה:	שני כדורים
			* לגוון מאימון לאימון *
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	תרגיל סטטי פשוט	חלק לימודי	ספטמבר-נובמבר
		שעה:	עמידת מוצא/רגל ציר
		8 דקות	מסירות: חזה שני שליש
			צעד וחצי: יד חזקה חלשה
			שינוי כיוון
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	בתנועה תרגיל מורכב יותר	8 דקות	דצמבר-פברואר
		שעה:	מסירות: צידיות
			הטעיית כף/בין רגליים
			כדרור חצי הגנתי
			מרס-מאי
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	הנושא כחלק מתחרות או 1x1	8 דקות	כדרור התקפי
		שעה:	הטעיית קליעה
			חדירה הוצאה / חיתוכים
			הגנת יחיד
			סיומות: שתי רגליים מעבר טבעת
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	יוני
		10 דקות	חזרה על החומר
		שעה:	
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		תחרות קליעה	מספרים
		שעה:	3x3
			זוגות
			רביעיות

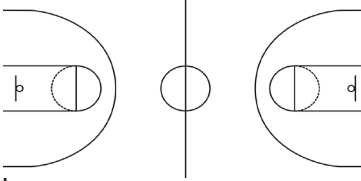
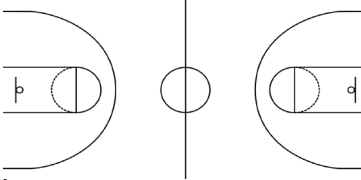
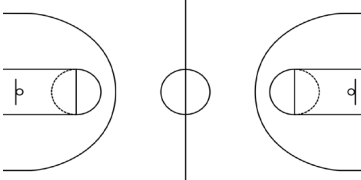
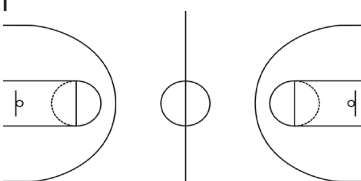
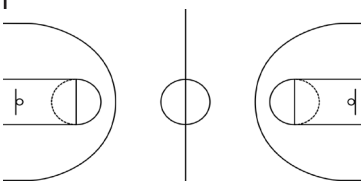
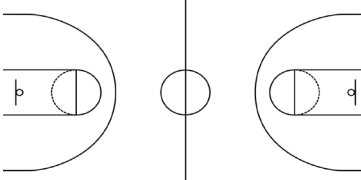
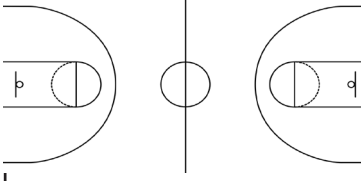
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחקון חימום	כדורים באים
		7 דקות	תופסת קווים
		שעה:	תופסת עכברים
			מלך המעגל
			דירה להשכיר
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	קווים
		8 דקות	זוגות
		שעה:	שני כדורים
			* לגיון מאימון לאימון *
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	תרגיל סטטי פשוט	חלק לימודי	ספטמבר-נובמבר
		שעה:	עמידת מוצא/רגל ציר
		8 דקות	מסירות: חזה שני שליש
			צעד וחצי: יד חזקה חלשה
			שינוי כיוון
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	בתנועה תרגיל מורכב יותר	8 דקות	דצמבר-פברואר
		שעה:	מסירות: צידיות
			הטעיית כף/בין רגליים
			כדור חצי הגנתי
			מרס-מאי
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	הנושא כחלק מתחרות או 1x1	8 דקות	כדור התקפי
		שעה:	הטעיית קליעה
			חדירה הוצאה / חיתוכים
			הגנת יחיד
			סיומות: שתי רגליים מעבר טבעת
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	יוני
		10 דקות	חזרה על החומר
		שעה:	
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		תחרות קליעה	מספרים
		שעה:	3x3
			זוגות
			רביעיות

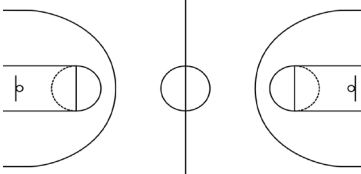
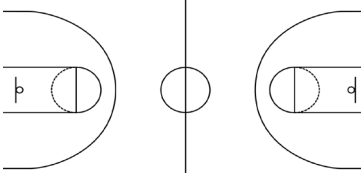
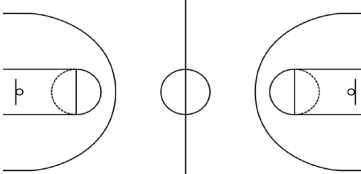
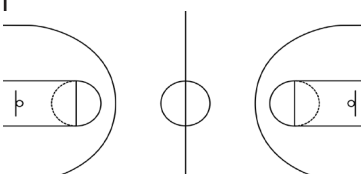
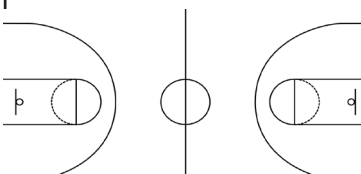
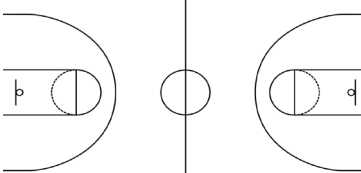
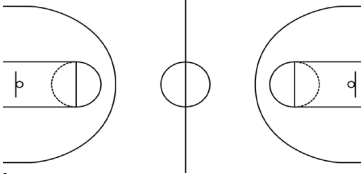
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחקון חימום	כדרים באים
		7 דקות	תופסת קווים
		שעה:	תופסת עכברים
			מלך המעגל
			דירה להשכיר
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	קווים
		8 דקות	זוגות
		שעה:	שני כדורים
			* לגוון מאימון לאימון *
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	תרגיל סטטי פשוט	חלק לימודי	ספטמבר-נובמבר
		שעה:	עמידת מוצא/רגל ציר
		8 דקות	מסירות: חזה שני שליש
			צעד וחצי: יד חזקה חלשה
			שינוי כיוון
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	בתנועה תרגיל מורכב יותר	8 דקות	דצמבר-פברואר
		שעה:	מסירות: צידיות
			הטעיית כף/בין רגליים
			כדרור חצי הגנתי
			מרס-מאי
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	הנושא כחלק מתחרות או 1x1	8 דקות	כדרור התקפי
		שעה:	הטעיית קליעה
			חדירה הוצאה / חיתוכים
			הגנת יחיד
			סיומות: שתי רגליים מעבר טבעת
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	יוני
		10 דקות	חזרה על החומר
		שעה:	
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		תחרות קליעה	מספרים
		שעה:	3x3
			זוגות
			רביעיות

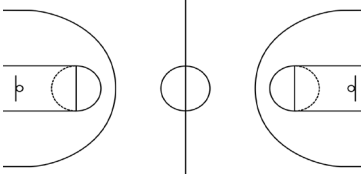
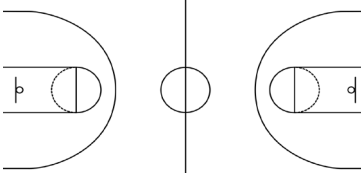
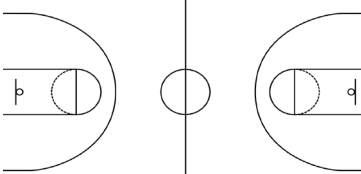
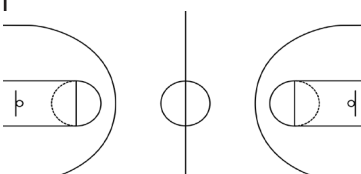
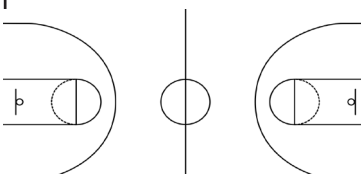
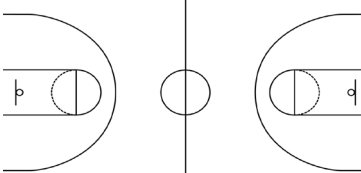
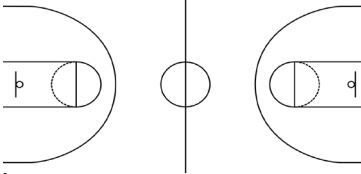
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחקון חימום	כדרים באים
		7 דקות	תופסת קווים
		שעה:	תופסת עכברים
			מלך המעגל
			דירה להשכיר
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	קווים
		8 דקות	זוגות
		שעה:	שני כדורים
			* לגיון מאימון לאימון *
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	תרגיל סטטי פשוט	חלק לימודי	ספטמבר-נובמבר
		שעה:	עמידת מוצא/רגל ציר
		8 דקות	מסירות: חזה שני שליש
			צעד וחצי: יד חזקה חלשה
			שינוי כיוון
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	בתנועה תרגיל מורכב יותר	8 דקות	דצמבר-פברואר
		שעה:	מסירות: צידיות
			הטעיית כף/בין רגליים
			כדרור חצי הגנתי
			מרס-מאי
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	הנושא כחלק מתחרות או 1x1	8 דקות	כדרור התקפי
		שעה:	הטעיית קליעה
			חדירה הוצאה / חיתוכים
			הגנת יחיד
			סיומות: שתי רגליים מעבר טבעת
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	יוני
		10 דקות	חזרה על החומר
		שעה:	
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		תחרות קליעה	מספרים
		שעה:	3x3
			זוגות
			רביעיות

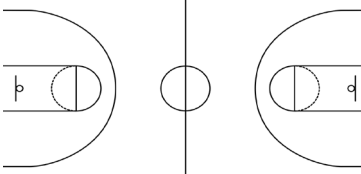
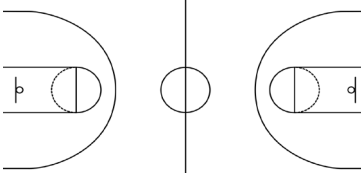
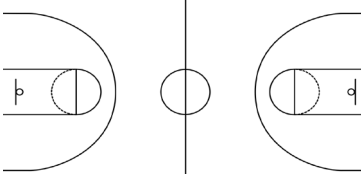
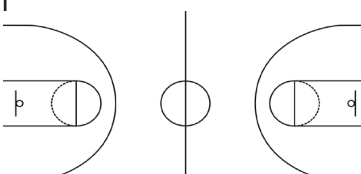
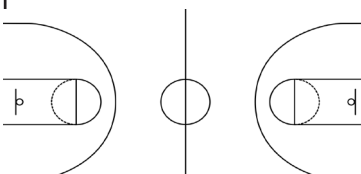
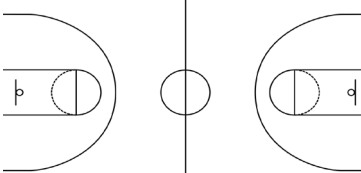
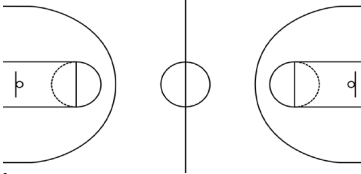
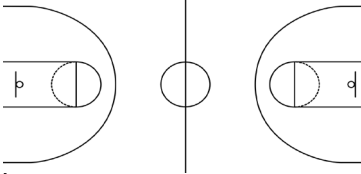
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחקון חימום	כדורים באים
		7 דקות	תופסת קווים
		שעה:	תופסת עכברים
			מלך המעגל
			דירה להשכיר
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	קווים
		8 דקות	זוגות
		שעה:	שני כדורים
			* לגיון מאימון לאימון *
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	תרגיל סטטי פשוט	חלק לימודי	ספטמבר-נובמבר
		שעה:	עמידת מוצא/רגל ציר
		8 דקות	מסירות: חזה שני שליש
			צעד וחצי: יד חזקה חלשה
			שינוי כיוון
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	בתנועה תרגיל מורכב יותר	8 דקות	דצמבר-פברואר
		שעה:	מסירות: צידיות
			הטעיית כף/בין רגליים
			כדור חצי הגנתי
			מרס-מאי
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	הנושא כחלק מתחרות או 1x1	8 דקות	כדור התקפי
		שעה:	הטעיית קליעה
			חדירה הוצאה / חיתוכים
			הגנת יחיד
			סיומות: שתי רגליים מעבר טבעת
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	יוני
		10 דקות	חזרה על החומר
		שעה:	
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		תחרות קליעה	מספרים
		שעה:	3x3
			זוגות
			רביעיות

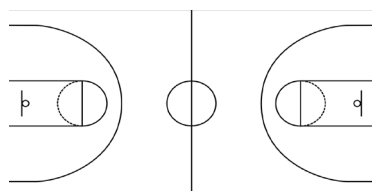
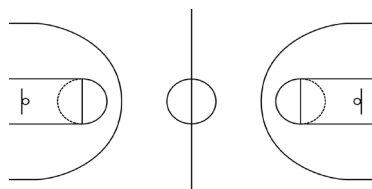
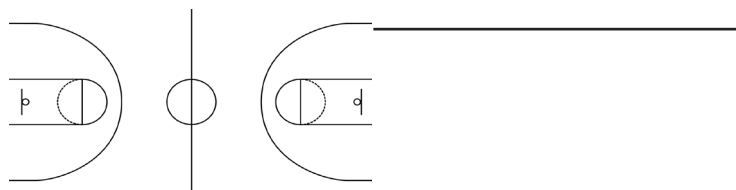
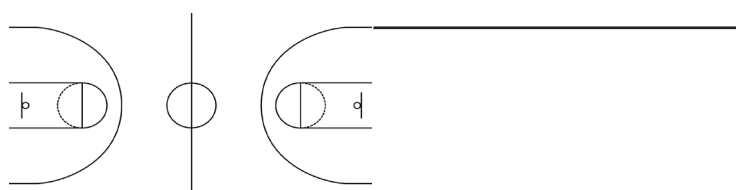
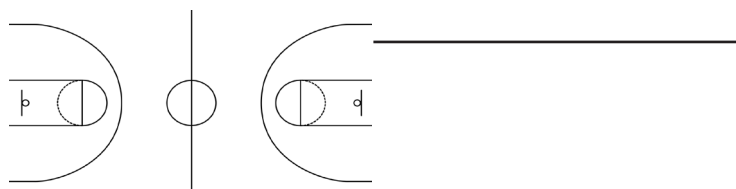
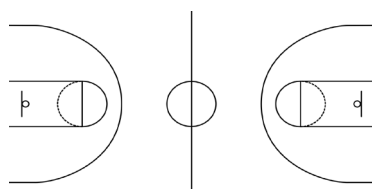
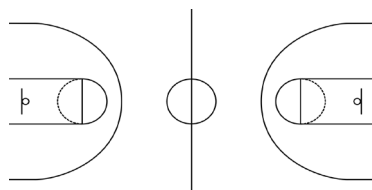
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחקון חימום	כדרים באים
		7 דקות	תופסת קווים
		שעה:	תופסת עכברים
			מלך המעגל
			דירה להשכיר
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	קווים
		8 דקות	זוגות
		שעה:	שני כדורים
			* לגוון מאימון לאימון *
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	תרגיל סטטי פשוט	חלק לימודי	ספטמבר-נובמבר
		שעה:	עמידת מוצא/רגל ציר
		8 דקות	מסירות: חזה שני שליש
			צעד וחצי: יד חזקה חלשה
			שינוי כיוון
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	בתנועה תרגיל מורכב יותר	8 דקות	דצמבר-פברואר
		שעה:	מסירות: צידיות
			הטעיית כף/בין רגליים
			כדרור חצי הגנתי
			מרס-מאי
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	הנושא כחלק מתחרות או 1x1	8 דקות	כדרור התקפי
		שעה:	הטעיית קליעה
			חדירה הוצאה / חיתוכים
			הגנת יחיד
			סיומות: שתי רגליים מעבר טבעת
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	יוני
		10 דקות	חזרה על החומר
		שעה:	
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		תחרות קליעה	מספרים
		שעה:	3x3
			זוגות
			רביעיות
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			שרופים
		שעה:	יד הזהב

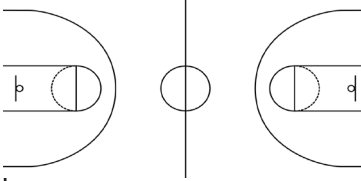
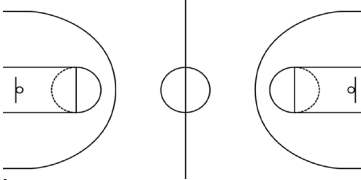
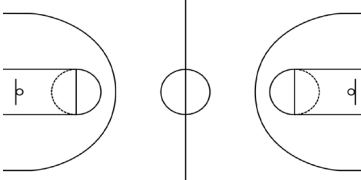
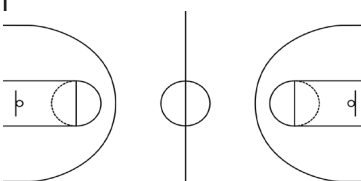
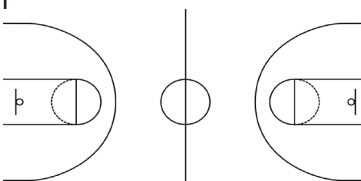
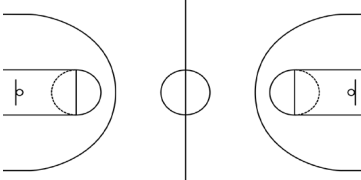
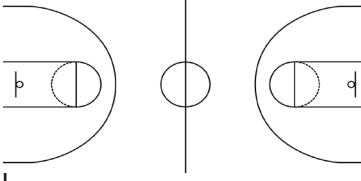
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____



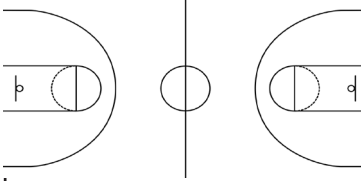
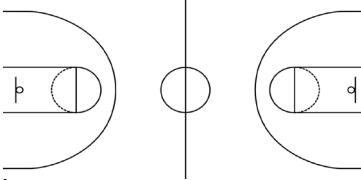
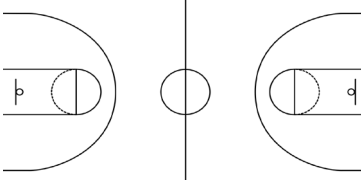
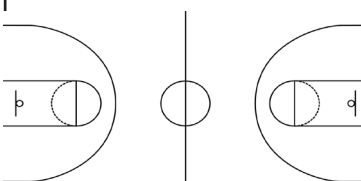
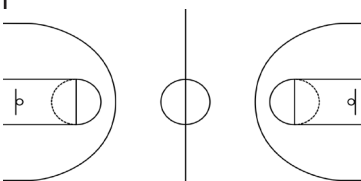
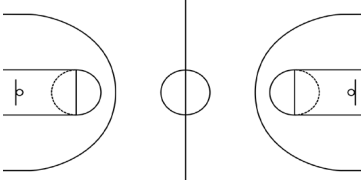
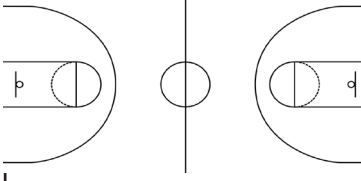
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחקון חימום	כדרים באים
		7 דקות	תופסת קווים
		שעה:	תופסת עכברים
			מלך המעגל
			דירה להשכיר
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	קווים
		8 דקות	זוגות
		שעה:	שני כדורים
			* לגוון מאימון לאימון *
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	תרגיל סטטי פשוט	חלק לימודי	ספטמבר-נובמבר
		שעה:	עמידת מוצא/רגל ציר
		8 דקות	מסירות: חזה שני שליש
			צעד וחצי: יד חזקה חלשה
			שינוי כיוון
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	בתנועה תרגיל מורכב יותר	8 דקות	דצמבר-פברואר
		שעה:	מסירות: צידיות
			הטעיית כף/בין רגליים
			כדרור חצי הגנתי
			מרס-מאי
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	הנושא כחלק מתחרות או 1x1	8 דקות	כדרור התקפי
		שעה:	הטעיית קליעה
			חדירה הוצאה / חיתוכים
			הגנת יחיד
			סיומות: שתי רגליים מעבר טבעת
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	יוני
		10 דקות	חזרה על החומר
		שעה:	
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		תחרות קליעה	מספרים
			3x3
		שעה:	זוגות
			רביעיות

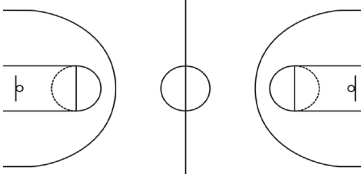
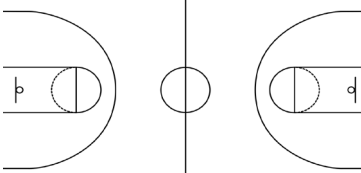
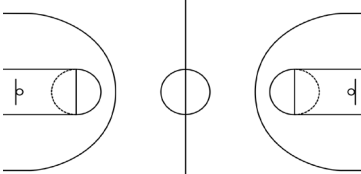
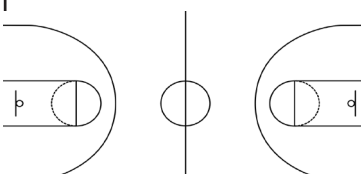
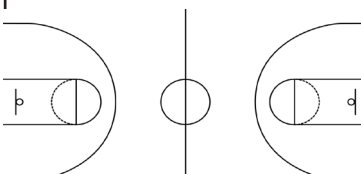
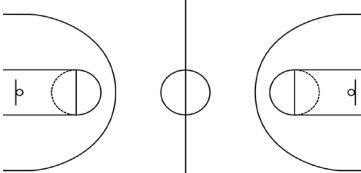
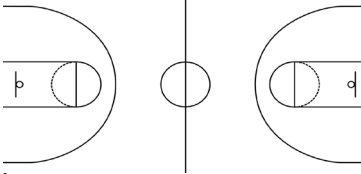
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחקון חימום	כדורים באים
		7 דקות	תופסת קווים
		שעה:	תופסת עכברים
			מלך המעגל
			דירה להשכיר
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	קווים
		8 דקות	זוגות
		שעה:	שני כדורים
			* לגיון מאימון לאימון *
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	תרגיל סטטי פשוט	חלק לימודי	ספטמבר-נובמבר
		שעה:	עמידת מוצא/רגל ציר
		8 דקות	מסירות: חזה שני שליש
			צעד וחצי: יד חזקה חלשה
			שינוי כיוון
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	בתנועה תרגיל מורכב יותר	8 דקות	דצמבר-פברואר
		שעה:	מסירות: צידיות
			הטעיית כף/בין רגליים
			כדור חצי הגנתי
			מרס-מאי
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	הנושא כחלק מתחרות או 1x1	8 דקות	כדור התקפי
		שעה:	הטעיית קליעה
			חדירה הוצאה / חיתוכים
			הגנת יחיד
			סיומות: שתי רגליים מעבר טבעת
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	יוני
		10 דקות	חזרה על החומר
		שעה:	
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		תחרות קליעה	מספרים
		שעה:	3x3
			זוגות
			רביעיות

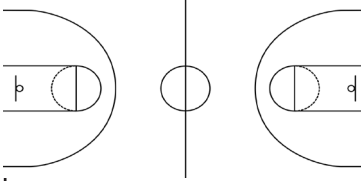
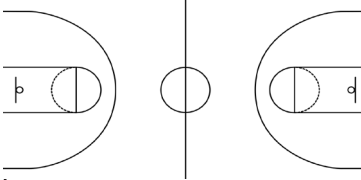
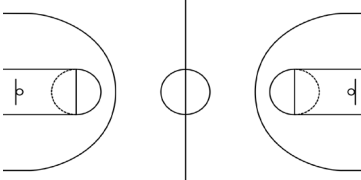
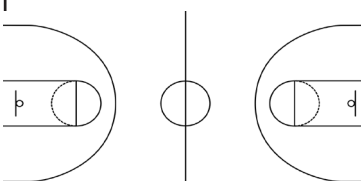
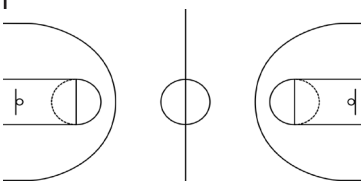
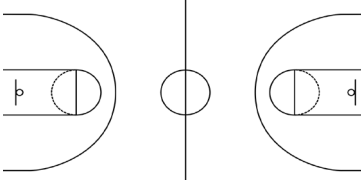
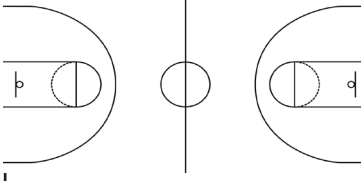
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחקון חימום	כדרים באים
		7 דקות	תופסת קווים
		שעה:	תופסת עכברים
			מלך המעגל
			דירה להשכיר
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	קווים
		8 דקות	זוגות
		שעה:	שני כדורים
			* לגוון מאימון לאימון *
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	תרגיל סטטי פשוט	חלק לימודי	ספטמבר-נובמבר
		שעה:	עמידת מוצא/רגל ציר
		8 דקות	מסירות: חזה שני שליש
			צעד וחצי: יד חזקה חלשה
			שינוי כיוון
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	בתנועה תרגיל מורכב יותר	8 דקות	דצמבר-פברואר
		שעה:	מסירות: צידיות
			הטעיית כף/בין רגליים
			כדרור חצי הגנתי
			מרס-מאי
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	הנושא כחלק מתחרות או 1x1	8 דקות	כדרור התקפי
		שעה:	הטעיית קליעה
			חדירה הוצאה / חיתוכים
			הגנת יחיד
			סיומות: שתי רגליים מעבר טבעת
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	יוני
		10 דקות	חזרה על החומר
		שעה:	
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		תחרות קליעה	מספרים
		שעה:	3x3
			זוגות
			רביעיות

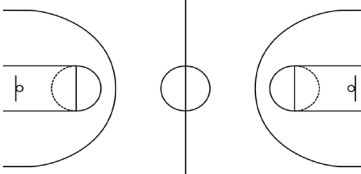
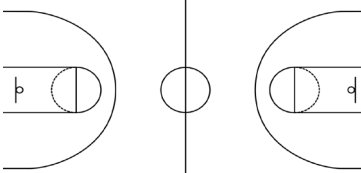
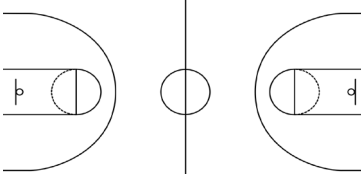
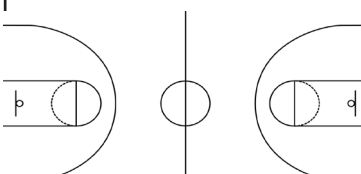
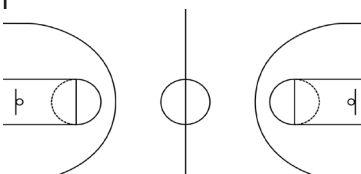
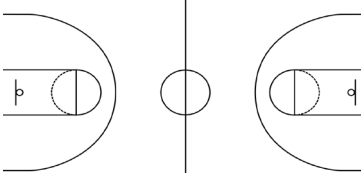
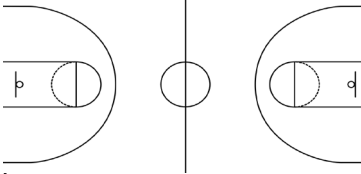
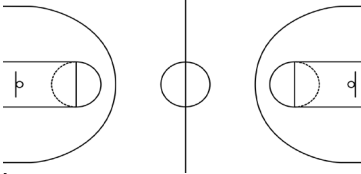
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחקון חימום	כדרים באים
		7 דקות	תופסת קווים
		שעה:	תופסת עכברים
			מלך המעגל
			דירה להשכיר
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	קווים
		8 דקות	זוגות
		שעה:	שני כדורים
			* לגוון מאימון לאימון *
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	תרגיל סטטי פשוט	חלק לימודי	ספטמבר-נובמבר
		שעה:	עמידת מוצא/רגל ציר
		8 דקות	מסירות: חזה שני שליש
			צעד וחצי: יד חזקה חלשה
			שינוי כיוון
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	בתנועה תרגיל מורכב יותר	8 דקות	דצמבר-פברואר
		שעה:	מסירות: צידיות
			הטעיית כף/בין רגליים
			כדרור חצי הגנתי
			מרס-מאי
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	הנושא כחלק מתחרות או 1x1	8 דקות	כדרור התקפי
		שעה:	הטעיית קליעה
			חדירה הוצאה / חיתוכים
			הגנת יחיד
			סיומות: שתי רגליים מעבר טבעת
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	יוני
		10 דקות	חזרה על החומר
		שעה:	
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		תחרות קליעה	מספרים
			3x3
		שעה:	זוגות
			רביעיות

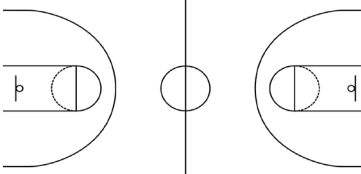
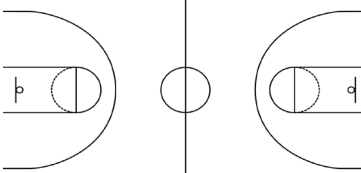
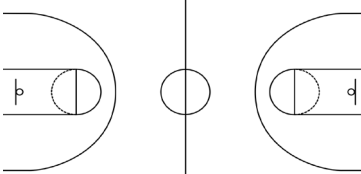
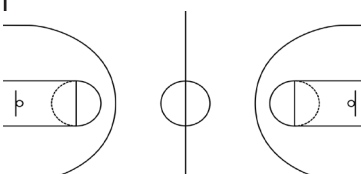
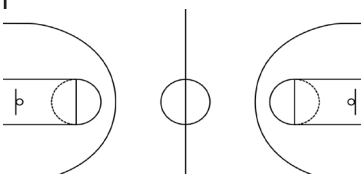
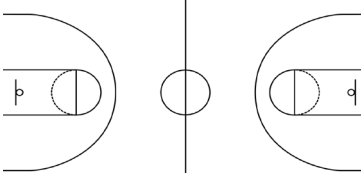
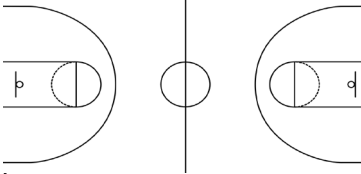
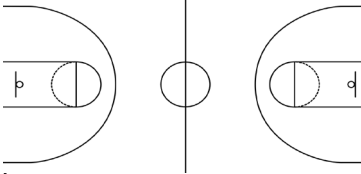
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחקון חימום	כדרים באים
		7 דקות	תופסת קווים
		שעה:	תופסת עכברים
			מלך המעגל
			דירה להשכיר
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	קווים
		8 דקות	זוגות
		שעה:	שני כדורים
			* לגוון מאימון לאימון *
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	תרגיל סטטי פשוט	חלק לימודי	ספטמבר-נובמבר
		שעה:	עמידת מוצא/רגל ציר
		8 דקות	מסירות: חזה שני שליש
			צעד וחצי: יד חזקה חלשה
			שינוי כיוון
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	בתנועה תרגיל מורכב יותר	8 דקות	דצמבר-פברואר
		שעה:	מסירות: צידיות
			הטעיית כף/בין רגליים
			כדרור חצי הגנתי
			מרס-מאי
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	הנושא כחלק מתחרות או 1x1	8 דקות	כדרור התקפי
		שעה:	הטעיית קליעה
			חדירה הוצאה / חיתוכים
			הגנת יחיד
			סיומות: שתי רגליים מעבר טבעת
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	יוני
		10 דקות	חזרה על החומר
		שעה:	
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		תחרות קליעה	מספרים
		שעה:	3x3
			זוגות
			רביעיות
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			שרופים
		שעה:	יד הזהב

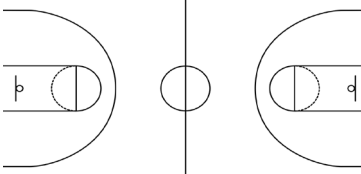
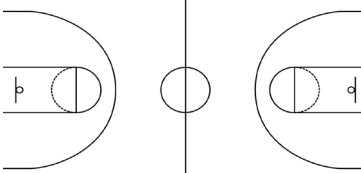
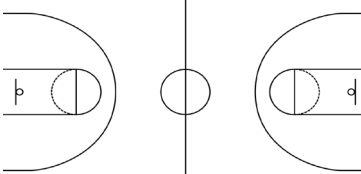
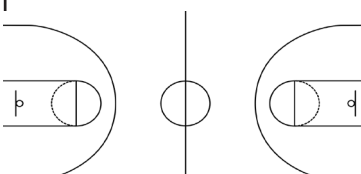
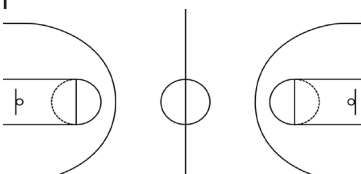
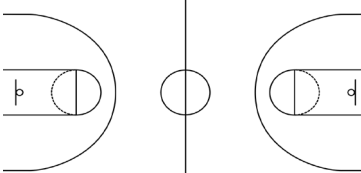
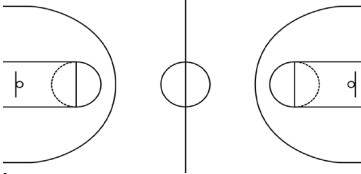
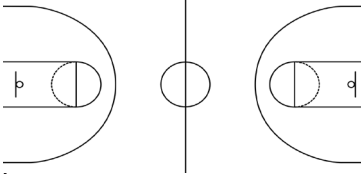
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחקון חימום	כדרים באים
		7 דקות	תופסת קווים
		שעה:	תופסת עכברים
			מלך המעגל
			דירה להשכיר
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	קווים
		8 דקות	זוגות
		שעה:	שני כדורים
			* לגוון מאימון לאימון *
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	תרגיל סטטי פשוט	חלק לימודי	ספטמבר-נובמבר
		שעה:	עמידת מוצא/רגל ציר
		8 דקות	מסירות: חזה שני שליש
			צעד וחצי: יד חזקה חלשה
			שינוי כיוון
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	בתנועה תרגיל מורכב יותר	8 דקות	דצמבר-פברואר
		שעה:	מסירות: צידיות
			הטעיית כף/בין רגליים
			כדרור חצי הגנתי
			מרס-מאי
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	הנושא כחלק מתחרות או 1x1	8 דקות	כדרור התקפי
		שעה:	הטעיית קליעה
			חדירה הוצאה / חיתוכים
			הגנת יחיד
			סיומות: שתי רגליים מעבר טבעת
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	יוני
		10 דקות	חזרה על החומר
		שעה:	
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		תחרות קליעה	מספרים
		שעה:	3x3
			זוגות
			רביעיות
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			שרופים
		שעה:	יד הזהב

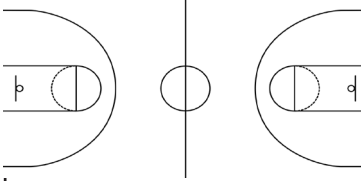
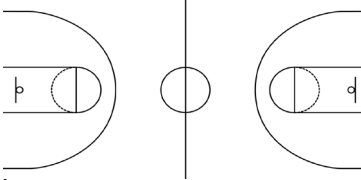
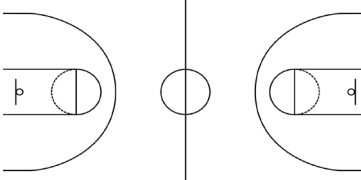
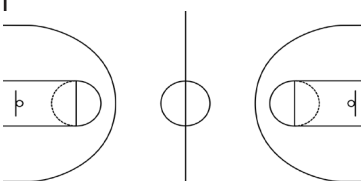
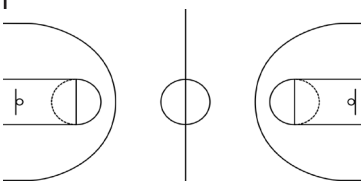
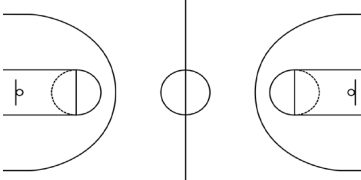
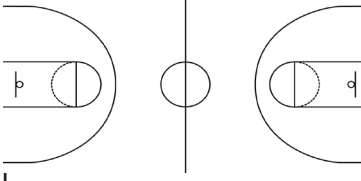
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחקון חימום	כדרים באים
		7 דקות	תופסת קווים
		שעה:	תופסת עכברים
			מלך המעגל
			דירה להשכיר
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	קווים
		8 דקות	זוגות
		שעה:	שני כדורים
			* לגוון מאימון לאימון *
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	תרגיל סטטי פשוט	חלק לימודי	ספטמבר-נובמבר
		שעה:	עמידת מוצא/רגל ציר
		8 דקות	מסירות: חזה שני שליש
			צעד וחצי: יד חזקה חלשה
			שינוי כיוון
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	בתנועה תרגיל מורכב יותר	8 דקות	דצמבר-פברואר
		שעה:	מסירות: צידיות
			הטעיית כף/בין רגליים
			כדרור חצי הגנתי
			מרס-מאי
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	הנושא כחלק מתחרות או 1x1	8 דקות	כדרור התקפי
		שעה:	הטעיית קליעה
			חדירה הוצאה / חיתוכים
			הגנת יחיד
			סיומות: שתי רגליים מעבר טבעת
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	יוני
		10 דקות	חזרה על החומר
		שעה:	
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		תחרות קליעה	מספרים
		שעה:	3x3
			זוגות
			רביעיות
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			שרופים
		שעה:	יד הזהב

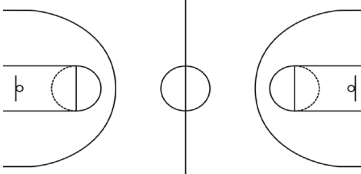
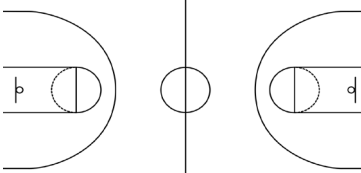
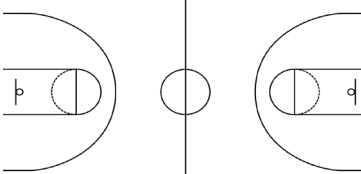
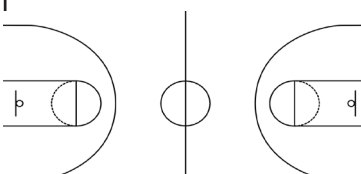
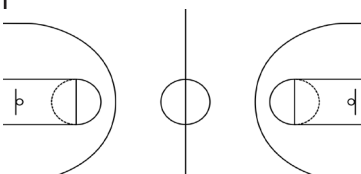
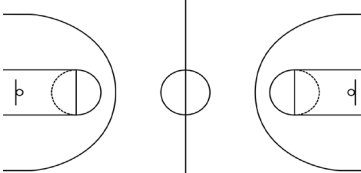
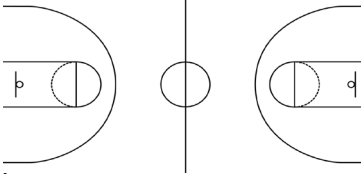
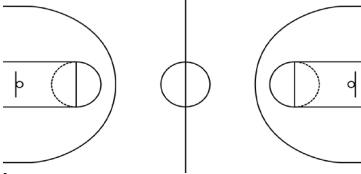
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחקון חימום	כדרים באים
		7 דקות	תופסת קווים
		שעה:	תופסת עכברים
			מלך המעגל
			דירה להשכיר
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	קווים
		8 דקות	זוגות
		שעה:	שני כדורים
			* לגיון מאימון לאימון *
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	תרגיל סטטי פשוט	חלק לימודי	ספטמבר-נובמבר
		שעה:	עמידת מוצא/רגל ציר
		8 דקות	מסירות: חזה שני שליש
			צעד וחצי: יד חזקה חלשה
			שינוי כיוון
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	בתנועה תרגיל מורכב יותר	8 דקות	דצמבר-פברואר
		שעה:	מסירות: צידיות
			הטעיית כף/בין רגליים
			כדרור חצי הגנתי
			מרס-מאי
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	הנושא כחלק מתחרות או 1x1	8 דקות	כדרור התקפי
		שעה:	הטעיית קליעה
			חדירה הוצאה / חיתוכים
			הגנת יחיד
			סיומות: שתי רגליים מעבר טבעת
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	יוני
		10 דקות	חזרה על החומר
		שעה:	
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		תחרות קליעה	מספרים
		שעה:	3x3
			זוגות
			רביעיות

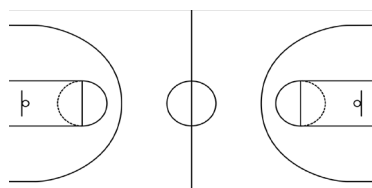
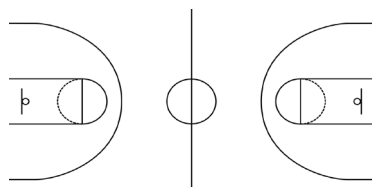
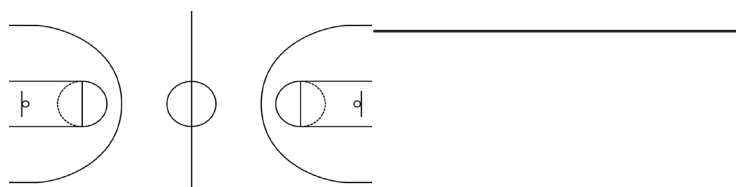
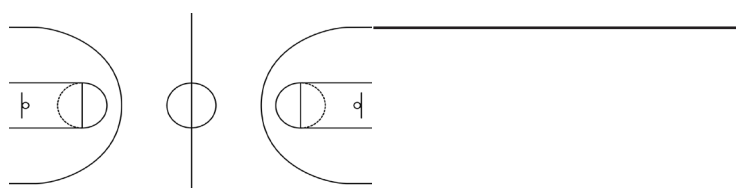
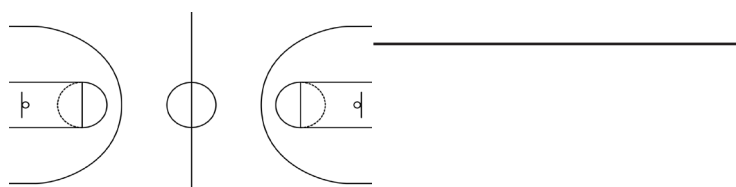
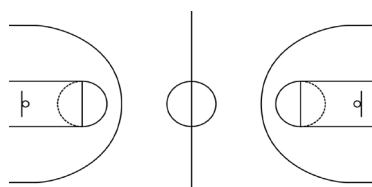
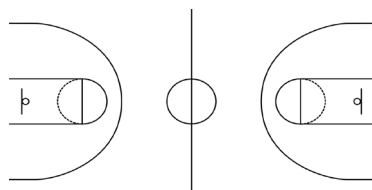
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחקון חימום	כדרים באים
		7 דקות	תופסת קווים
		שעה:	תופסת עכברים
			מלך המעגל
			דירה להשכיר
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	קווים
		8 דקות	זוגות
		שעה:	שני כדורים
			* לגוון מאימון לאימון *
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	תרגיל סטטי פשוט	חלק לימודי	ספטמבר-נובמבר
		שעה:	עמידת מוצא/רגל ציר
		8 דקות	מסירות: חזה שני שליש
			צעד וחצי: יד חזקה חלשה
			שינוי כיוון
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	בתנועה תרגיל מורכב יותר	8 דקות	דצמבר-פברואר
		שעה:	מסירות: צידיות
			הטעיית כף/בין רגליים
			כדרור חצי הגנתי
			מרס-מאי
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	הנושא כחלק מתחרות או 1x1	8 דקות	כדרור התקפי
		שעה:	הטעיית קליעה
			חדירה הוצאה / חיתוכים
			הגנת יחיד
			סיומות: שתי רגליים מעבר טבעת
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	יוני
		10 דקות	חזרה על החומר
		שעה:	
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		תחרות קליעה	מספרים
		שעה:	3x3
			זוגות
			רביעיות
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			שרופים
		שעה:	יד הזהב

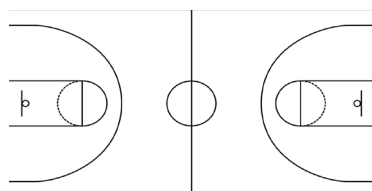
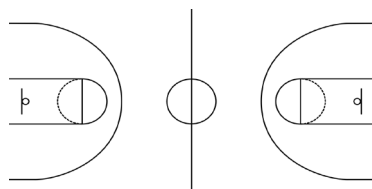
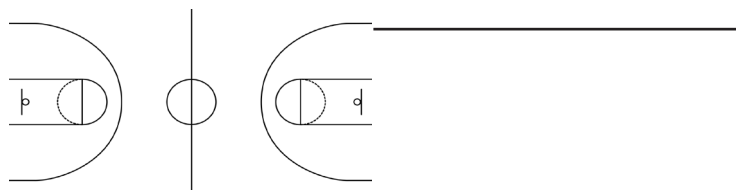
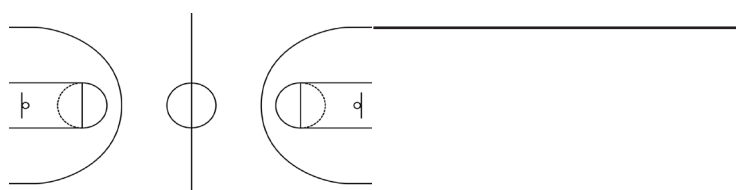
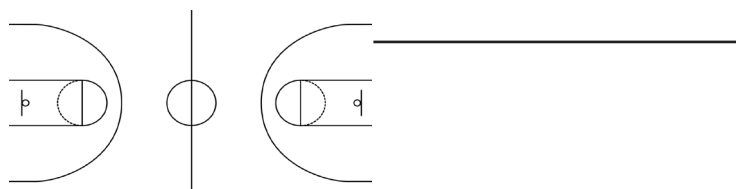
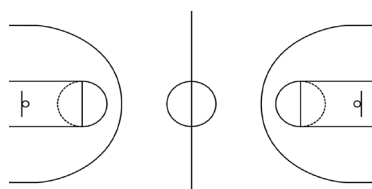
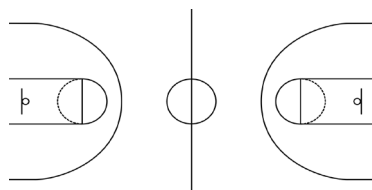
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____



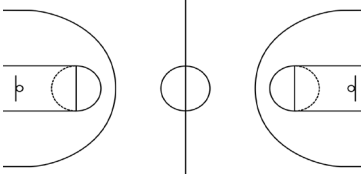
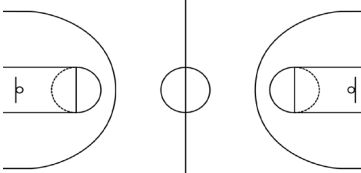
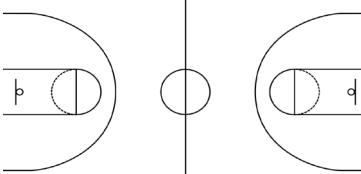
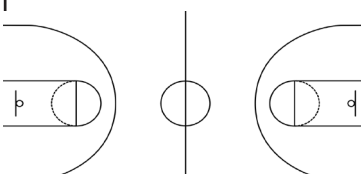
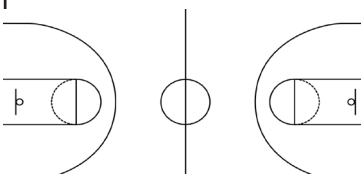
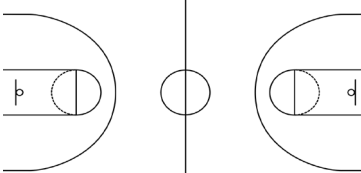
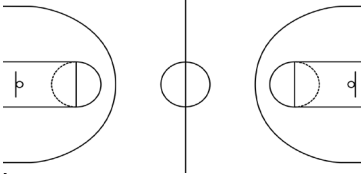
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____



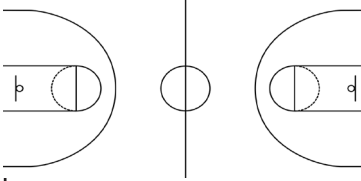
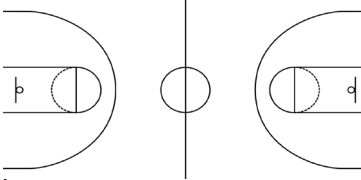
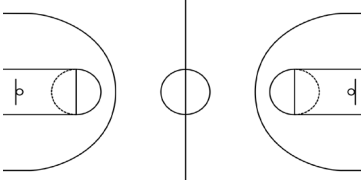
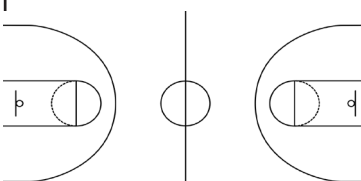
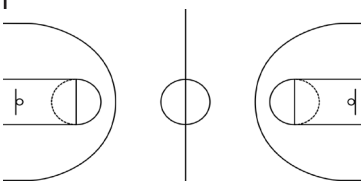
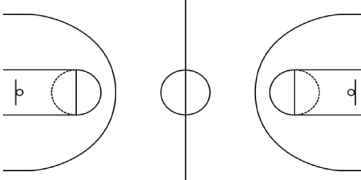
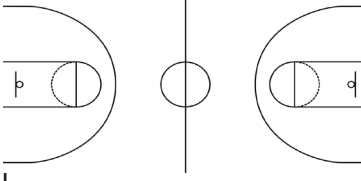
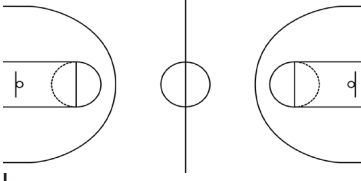
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחקון חימום	כדרים באים
		7 דקות	תופסת קווים
		שעה:	תופסת עכברים
			מלך המעגל
			דירה להשכיר
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	קווים
		8 דקות	זוגות
		שעה:	שני כדורים
			* לגיון מאימון לאימון *
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	תרגיל סטטי פשוט	חלק לימודי	ספטמבר-נובמבר
		שעה:	עמידת מוצא/רגל ציר
		8 דקות	מסירות: חזה שני שליש
			צעד וחצי: יד חזקה חלשה
			שינוי כיוון
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	בתנועה תרגיל מורכב יותר	8 דקות	דצמבר-פברואר
		שעה:	מסירות: צידיות
			הטעיית כף/בין רגליים
			כדרור חצי הגנתי
			מרס-מאי
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	הנושא כחלק מתחרות או 1x1	8 דקות	כדרור התקפי
		שעה:	הטעיית קליעה
			חדירה הוצאה / חיתוכים
			הגנת יחיד
			סיומות: שתי רגליים מעבר טבעת
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	יוני
		10 דקות	חזרה על החומר
		שעה:	
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		תחרות קליעה	מספרים
		שעה:	3x3
			זוגות
			רביעיות

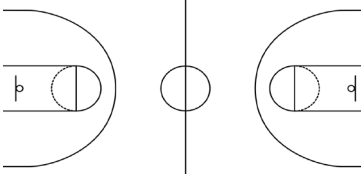
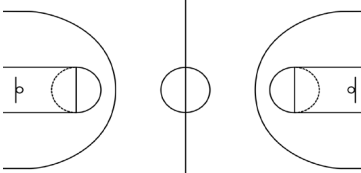
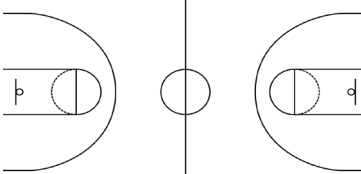
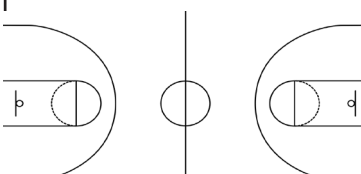
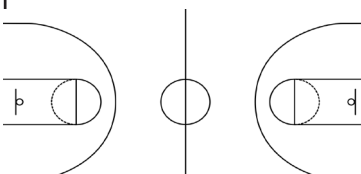
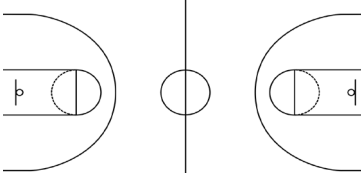
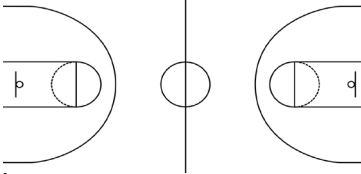
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחקון חימום	כדרים באים
		7 דקות	תופסת קווים
		שעה:	תופסת עכברים
			מלך המעגל
			דירה להשכיר
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	קווים
		8 דקות	זוגות
		שעה:	שני כדורים
			* לגוון מאימון לאימון *
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	תרגיל סטטי פשוט	חלק לימודי	ספטמבר-נובמבר
		שעה:	עמידת מוצא/רגל ציר
		8 דקות	מסירות: חזה שני שליש
			צעד וחצי: יד חזקה חלשה
			שינוי כיוון
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	בתנועה תרגיל מורכב יותר	8 דקות	דצמבר-פברואר
		שעה:	מסירות: צידיות
			הטעיית כף/בין רגליים
			כדרור חצי הגנתי
			מרס-מאי
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	הנושא כחלק מתחרות או 1x1	8 דקות	כדרור התקפי
		שעה:	הטעיית קליעה
			חדירה הוצאה / חיתוכים
			הגנת יחיד
			סיומות: שתי רגליים מעבר טבעת
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	יוני
		10 דקות	חזרה על החומר
		שעה:	
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		תחרות קליעה	מספרים
			3x3
		שעה:	זוגות
			רביעיות
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			שרופים
		שעה:	יד הזהב

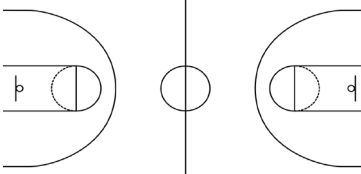
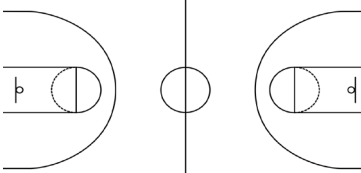
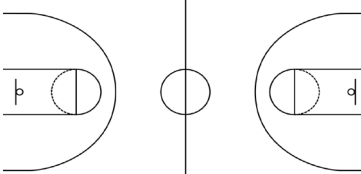
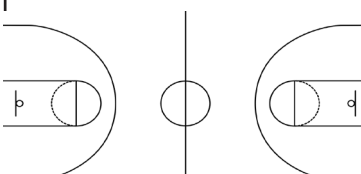
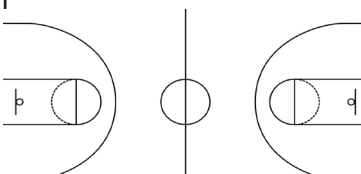
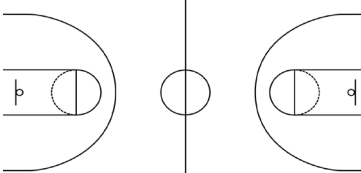
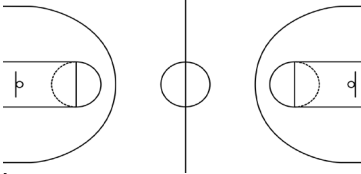
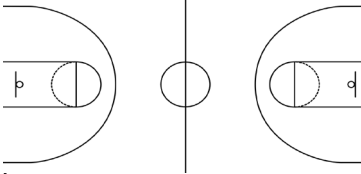
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחקון חימום	כדרים באים
		7 דקות	תופסת קווים
		שעה:	תופסת עכברים
			מלך המעגל
			דירה להשכיר
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	קווים
		8 דקות	זוגות
		שעה:	שני כדורים
			* לגוון מאימון לאימון *
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	תרגיל סטטי פשוט	חלק לימודי	ספטמבר-נובמבר
		שעה:	עמידת מוצא/רגל ציר
		8 דקות	מסירות: חזה שני שליש
			צעד וחצי: יד חזקה חלשה
			שינוי כיוון
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	בתנועה תרגיל מורכב יותר	8 דקות	דצמבר-פברואר
		שעה:	מסירות: צידיות
			הטעיית כף/בין רגליים
			כדרור חצי הגנתי
			מרס-מאי
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	הנושא כחלק מתחרות או 1x1	8 דקות	כדרור התקפי
		שעה:	הטעיית קליעה
			חדירה הוצאה / חיתוכים
			הגנת יחיד
			סיומות: שתי רגליים מעבר טבעת
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	יוני
		10 דקות	חזרה על החומר
		שעה:	
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		תחרות קליעה	מספרים
		שעה:	3x3
			זוגות
			רביעיות

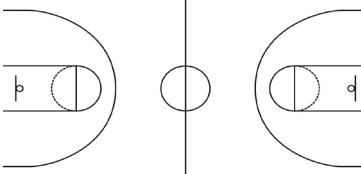
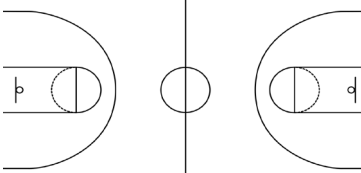
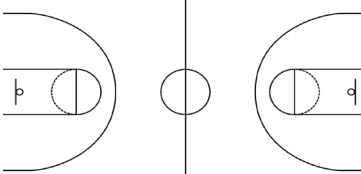
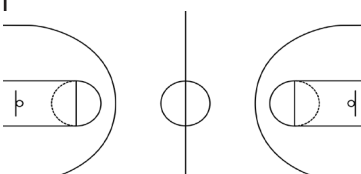
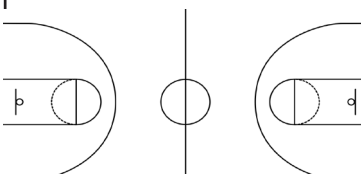
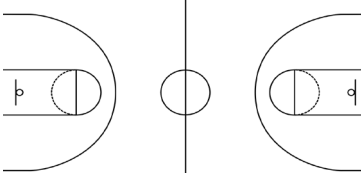
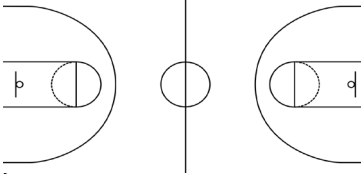
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחקון חימום	כדורים באים
		7 דקות	תופסת קווים
		שעה:	תופסת עכברים
			מלך המעגל
			דירה להשכיר
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	קווים
		8 דקות	זוגות
		שעה:	שני כדורים
			* לגיון מאימון לאימון *
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	תרגיל סטטי פשוט	חלק לימודי	ספטמבר-נובמבר
		שעה:	עמידת מוצא/רגל ציר
		8 דקות	מסירות: חזה שני שליש
			צעד וחצי: יד חזקה חלשה
			שינוי כיוון
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	בתנועה תרגיל מורכב יותר	8 דקות	דצמבר-פברואר
		שעה:	מסירות: צידיות
			הטעיית כף/בין רגליים
			כדרור חצי הגנתי
			מרס-מאי
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	הנושא כחלק מתחרות או 1x1	8 דקות	כדרור התקפי
		שעה:	הטעיית קליעה
			חדירה הוצאה / חיתוכים
			הגנת יחיד
			סיומות: שתי רגליים מעבר טבעת
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	יוני
		10 דקות	חזרה על החומר
		שעה:	
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		תחרות קליעה	מספרים
		שעה:	3x3
			זוגות
			רביעיות
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			שרופים
		שעה:	יד הזהב

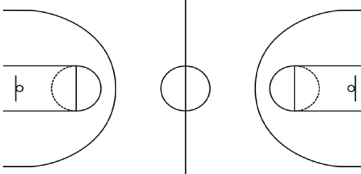
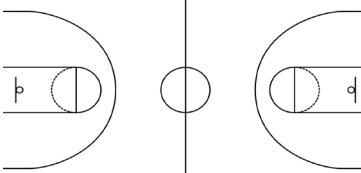
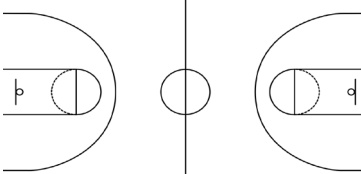
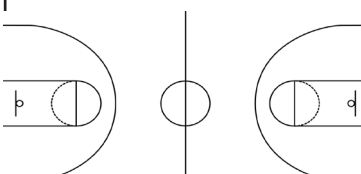
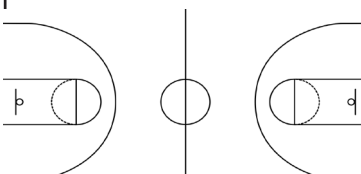
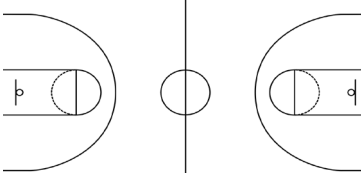
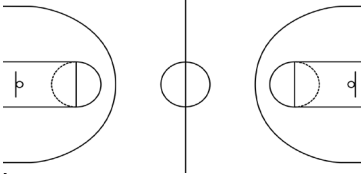
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחקון חימום	כדרים באים
		7 דקות	תופסת קווים
		שעה:	תופסת עכברים
			מלך המעגל
			דירה להשכיר
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	קווים
		8 דקות	זוגות
		שעה:	שני כדורים
			* לגיון מאימון לאימון *
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	תרגיל סטטי פשוט	חלק לימודי	ספטמבר-נובמבר
		שעה:	עמידת מוצא/רגל ציר
		8 דקות	מסירות: חזה שני שליש
			צעד וחצי: יד חזקה חלשה
			שינוי כיוון
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	בתנועה תרגיל מורכב יותר	8 דקות	דצמבר-פברואר
		שעה:	מסירות: צידיות
			הטעיית כף/בין רגליים
			כדרור חצי הגנתי
			מרס-מאי
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	הנושא כחלק מתחרות או 1x1	8 דקות	כדרור התקפי
		שעה:	הטעיית קליעה
			חדירה הוצאה / חיתוכים
			הגנת יחיד
			סיומות: שתי רגליים מעבר טבעת
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	יוני
		10 דקות	חזרה על החומר
		שעה:	
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		תחרות קליעה	מספרים
			3x3
		שעה:	זוגות
			רביעיות

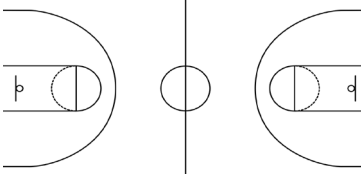
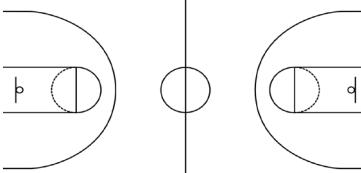
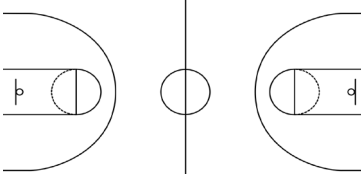
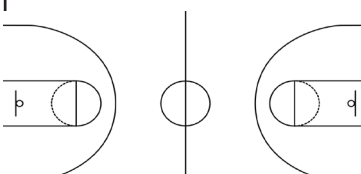
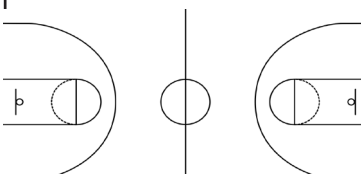
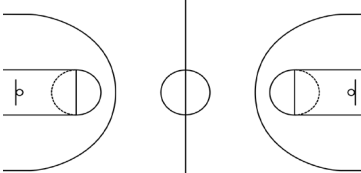
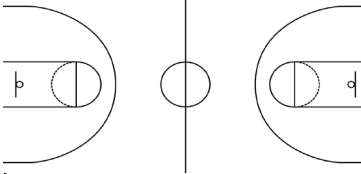
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחקון חימום	כדורים באים
		7 דקות	תופסת קווים
		שעה:	תופסת עכברים
			מלך המעגל
			דירה להשכיר
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	קווים
		8 דקות	זוגות
		שעה:	שני כדורים
			* לגוון מאימון לאימון *
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	תרגיל סטטי פשוט	חלק לימודי	ספטמבר-נובמבר
		שעה:	עמידת מוצא/רגל ציר
		8 דקות	מסירות: חזה שני שליש
			צעד וחצי: יד חזקה חלשה
			שינוי כיוון
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	בתנועה תרגיל מורכב יותר	8 דקות	דצמבר-פברואר
		שעה:	מסירות: צידיות
			הטעיית כף/בין רגליים
			כדור חצי הגנתי
			מרס-מאי
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	הנושא כחלק מתחרות או 1x1	8 דקות	כדור התקפי
		שעה:	הטעיית קליעה
			חדירה הוצאה / חיתוכים
			הגנת יחיד
			סיומות: שתי רגליים מעבר טבעת
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	יוני
		10 דקות	חזרה על החומר
		שעה:	
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		תחרות קליעה	מספרים
		שעה:	3x3
			זוגות
			רביעיות

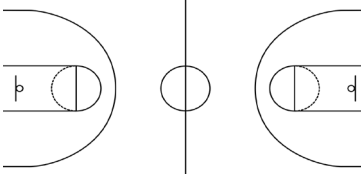
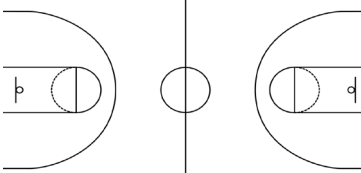
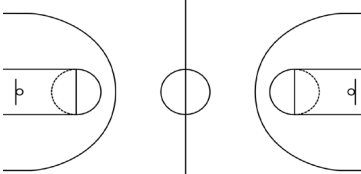
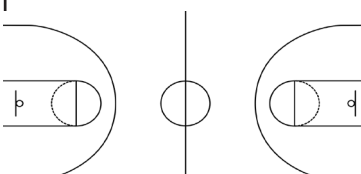
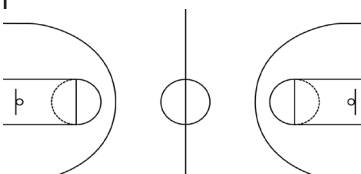
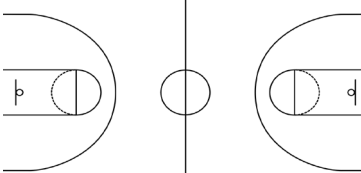
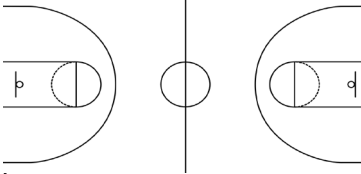
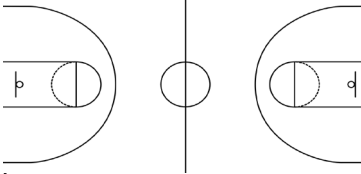
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחקון חימום	כדרים באים
		7 דקות	תופסת קווים
		שעה:	תופסת עכברים
			מלך המעגל
			דירה להשכיר
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	קווים
		8 דקות	זוגות
		שעה:	שני כדורים
			* לגוון מאימון לאימון *
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	תרגיל סטטי פשוט	חלק לימודי	ספטמבר-נובמבר
		שעה:	עמידת מוצא/רגל ציר
		8 דקות	מסירות: חזה שני שליש
			צעד וחצי: יד חזקה חלשה
			שינוי כיוון
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	בתנועה תרגיל מורכב יותר	8 דקות	דצמבר-פברואר
		שעה:	מסירות: צידיות
			הטעיית כף/בין רגליים
			כדרור חצי הגנתי
			מרס-מאי
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	הנושא כחלק מתחרות או 1x1	8 דקות	כדרור התקפי
		שעה:	הטעיית קליעה
			חדירה הוצאה / חיתוכים
			הגנת יחיד
			סיומות: שתי רגליים מעבר טבעת
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	יוני
		10 דקות	חזרה על החומר
		שעה:	
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		תחרות קליעה	מספרים
		שעה:	3x3
			זוגות
			רביעיות

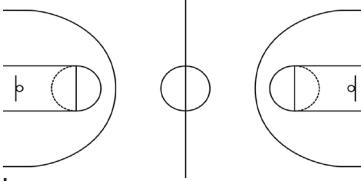
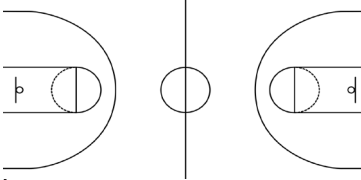
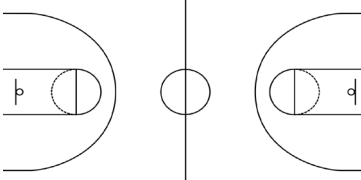
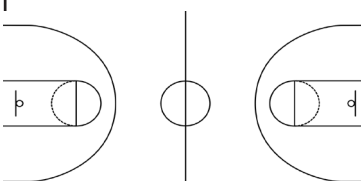
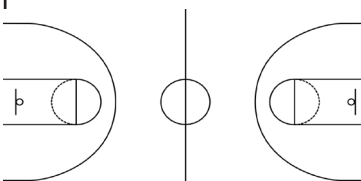
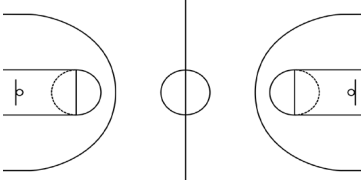
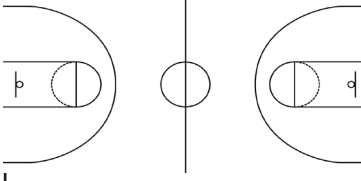
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחקון חימום	כדרים באים
		7 דקות	תופסת קווים
		שעה:	תופסת עכברים
			מלך המעגל
			דירה להשכיר
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	קווים
		8 דקות	זוגות
		שעה:	שני כדורים
			* לגיון מאימון לאימון *
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	תרגיל סטטי פשוט	חלק לימודי	ספטמבר-נובמבר
		שעה:	עמידת מוצא/רגל ציר
		8 דקות	מסירות: חזה שני שליש
			צעד וחצי: יד חזקה חלשה
			שינוי כיוון
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	בתנועה תרגיל מורכב יותר	8 דקות	דצמבר-פברואר
		שעה:	מסירות: צידיות
			הטעיית כף/בין רגליים
			כדרור חצי הגנתי
			מרס-מאי
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	הנושא כחלק מתחרות או 1x1	8 דקות	כדרור התקפי
		שעה:	הטעיית קליעה
			חדירה הוצאה / חיתוכים
			הגנת יחיד
			סיומות: שתי רגליים מעבר טבעת
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	יוני
		10 דקות	חזרה על החומר
		שעה:	
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		תחרות קליעה	מספרים
		שעה:	3x3
			זוגות
			רביעיות
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			שרופים
		שעה:	יד הזהב

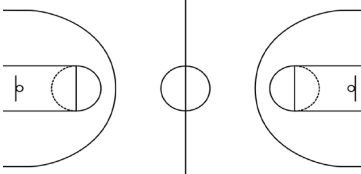
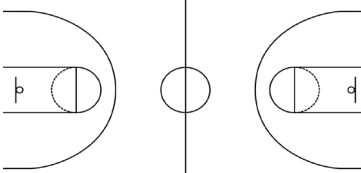
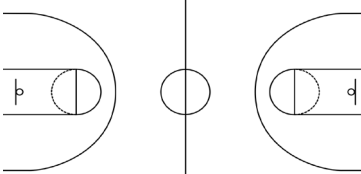
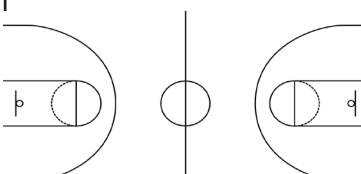
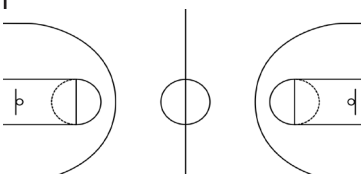
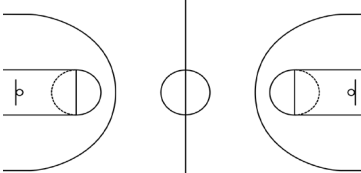
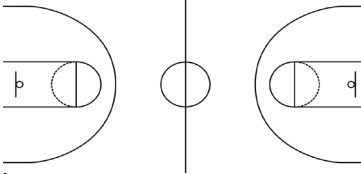
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחקון חימום	כדרים באים
		7 דקות	תופסת קווים
		שעה:	תופסת עכברים
			מלך המעגל
			דירה להשכיר
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	קווים
		8 דקות	זוגות
		שעה:	שני כדורים
			* לגוון מאימון לאימון *
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	תרגיל סטטי פשוט	חלק לימודי	ספטמבר-נובמבר
		שעה:	עמידת מוצא/רגל ציר
		8 דקות	מסירות: חזה שני שליש
			צעד וחצי: יד חזקה חלשה
			שינוי כיוון
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	בתנועה תרגיל מורכב יותר	8 דקות	דצמבר-פברואר
		שעה:	מסירות: צידיות
			הטעיית כף/בין רגליים
			כדרור חצי הגנתי
			מרס-מאי
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	הנושא כחלק מתחרות או 1x1	8 דקות	כדרור התקפי
		שעה:	הטעיית קליעה
			חדירה הוצאה / חיתוכים
			הגנת יחיד
			סיומות: שתי רגליים מעבר טבעת
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	יוני
		10 דקות	חזרה על החומר
		שעה:	
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		תחרות קליעה	מספרים
		שעה:	3x3
			זוגות
			רביעיות

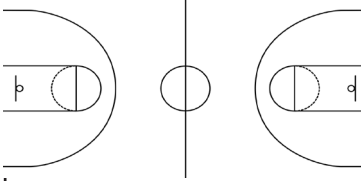
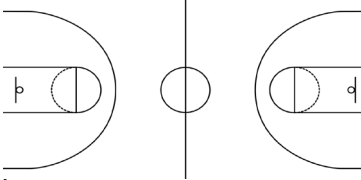
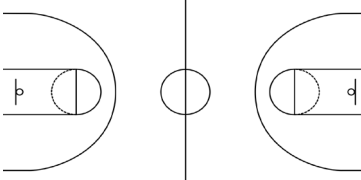
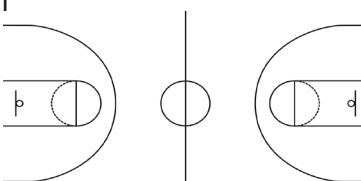
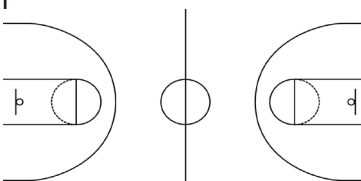
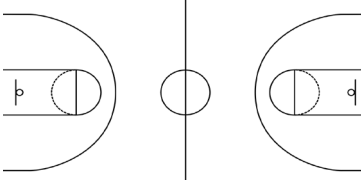
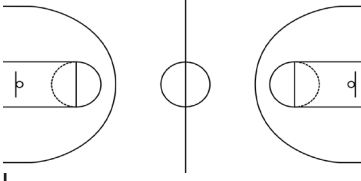
תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחקון חימום	כדרים באים
		7 דקות	תופסת קווים
		שעה:	תופסת עכברים
			מלך המעגל
			דירה להשכיר
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	קווים
		8 דקות	זוגות
		שעה:	שני כדורים
			* לגוון מאימון לאימון *
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	תרגיל סטטי פשוט	חלק לימודי	ספטמבר-נובמבר
		שעה:	עמידת מוצא/רגל ציר
		8 דקות	מסירות: חזה שני שליש
			צעד וחצי: יד חזקה חלשה
			שינוי כיוון
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	בתנועה תרגיל מורכב יותר	8 דקות	דצמבר-פברואר
		שעה:	מסירות: צידיות
			הטעיית כף/בין רגליים
			כדרור חצי הגנתי
			מרס-מאי
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	הנושא כחלק מתחרות או 1x1	8 דקות	כדרור התקפי
		שעה:	הטעיית קליעה
			חדירה הוצאה / חיתוכים
			הגנת יחיד
			סיומות: שתי רגליים מעבר טבעת
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	יוני
		10 דקות	חזרה על החומר
		שעה:	
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		תחרות קליעה	מספרים
		שעה:	3x3
			זוגות
			רביעיות

תבנית אימון חוגים

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחקון חימום	כדרים באים
		7 דקות	תופסת קווים
		שעה:	תופסת עכברים
			מלך המעגל
			דירה להשכיר
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	קווים
		8 דקות	זוגות
		שעה:	שני כדורים
			* לגיון מאימון לאימון *
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	תרגיל סטטי פשוט	חלק לימודי	ספטמבר-נובמבר
		שעה:	עמידת מוצא/רגל ציר
		8 דקות	מסירות: חזה שני שליש
			צעד וחצי: יד חזקה חלשה
			שינוי כיוון
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	בתנועה תרגיל מורכב יותר	8 דקות	דצמבר-פברואר
		שעה:	מסירות: צידיות
			הטעיית כף/בין רגליים
			כדרור חצי הגנתי
			מרס-מאי
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	הנושא כחלק מתחרות או 1x1	8 דקות	כדרור התקפי
		שעה:	הטעיית קליעה
			חדירה הוצאה / חיתוכים
			הגנת יחיד
			סיומות: שתי רגליים מעבר טבעת
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	יוני
		10 דקות	חזרה על החומר
		שעה:	
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		תחרות קליעה	מספרים
		שעה:	3x3
			זוגות
			רביעיות

תוכנית אישית לעבודה בבית חודשים ספטמבר עד ינואר, כיתות ג'-ד

שליטה בכדור (כל תרגיל יש לעשות כשלושה דגשים: מגרשים)

- 1. כדור בדילוגים
- 2. כדור לאחור
- 3. כדור v סטטי ובתנועה
- 4. שמיניות סטטי
- 5. כדור חצי הגנתי
- 6. בין הרגליים להתחיל כל שלושה כדורים וכל כדור
- יד מצליפה בסוף התנועה כלפיי מטה
- יד בזווית 45 מעלות בסיום
- רגליים ברוחב מותניים
- לייצב כדור על יד אחת במרכזו
- לדחוף בסיומת את הרגליים לקצות האצבעות (להרגיש את שריר התאומים)

עבודה נעימה .

דגשים:

- מבט לפני
- כדור חד וחזק
- כדור בגובה מותניים
- יד מלטפת כדור ולא מרביצה
- תנועה סיבובית של פרק היד

סיומות צעד וחצי :

- (המטרה להגיע ל6 קליעות רצופות בכל תרגיל)
- 1. צעד וחצי יד חזקה
- 2. צעד וחצי יד חלשה
- 3. צעד וחצי עם כדור טניס ביד הנגדית

דגשים:

- כדור רחוק מהמגן גוף המתקיף בין הכדור למגן
- כדור באזור צד הגוף ליד הכיס
- סיומת גבוהה לתקוף טבעת
- ליצור מגע עם מגן דמיוני
- לסיים בהגשה ובקליעה עלית

קליעה:

(עד להגעת 10 קליעות לא רצופות בכל יד)

- 1. עמידה בצד הסל יד מאחורי גב יד שנייה קולעת עם הקרש יד חזקה ויד חלשה
- 2. עמידה לפני הסל ובצדדים קליעה חלקה ביד אחד יש שנייה מאחורי הגב (ללא שימוש בקרש, סל חלק) יד חזקה חלשה.

תוכנית אישית לעבודה בבית כיתות ג'-ד' -חודש ינואר עד יוני

דגשים כניסת כוח 2 רגליים:

- כתף מובילה את התנועה
- בסיום התנועה מיקום הכדור ליד הכיס והכתפיים מקבילות לקרש
- ניתור לשיא הגובה והסיומת ביד הרחוקה מהמגן.

הטעיות: (יש לעבוד עד הגעה ל-6 קליעות רצופות בכל תרגיל)

1. **שינוי כיוון קדמי:** התחלה פינת העונשין ימין הטעייה מימין לשמאל מעבר טבעת סיומת צעד וחצי ביד שמאל (כדור מגיע מכיס שמאל)
2. **שינוי כיוון קדמי משמאל לימין** מעבר טבעת סיומת צעד וחצי ביד ימין (כדור מגיע מכיס ימין)

דגשים לשינוי כיוון קדמי קרוס:

- פתיחת הגוף כדור בצד הגוף
- העברת הכדור מיד ליד באופן מהיר
- העברת הכדור באלכסון אחורה
- כדור קרוב לגוף ורחוק מהמגן
- העברת הכדור בהתאם ליד המגן גבוה, נמוך מתחת או מעל ליד.

3. **הטעיית כתף inside out :** התחלה על מרפק ימין קו שלוש מימין לימין כניסת כח שתי רגליים יש לעבוד משני הצדדים .

דגשים הטעיית כתף:

- פרק כף היד עושה את התנועה פנימה והחוצה
- הכדור נמצא עד גובה המותן
- הכדור זז עד קו הברך הנגדית או הפופיק.
- הטעייה עם הגוף באלכסון
- החזרת הכדור לצד היציאה ויציאה חזקה
- בזמן ההתקדמות היד הנגדית מגוננת על הכדור מהמגן

על התוכנית יש לעבוד פעמיים בשבוע בערך כחצי שעה בחודשים ינואר עד יוני מחלקת כדור סל הפועל יוקנעם/בית ספר לכדורסל "צעד וחצי"

שליטה בכדור (כל תרגיל יבוצע כשני מגרשים יש לשים דגש על מבט לפנים ולא על הכדור)

1. כדור V סטטי 50 חזרות (כדור רחב מבט קדימה)
2. כדור V יד אחת סטטי בצד הגוף , קדימה ואחורה 30- חזרות יד חזקה ו50 יד חלשה.
3. כדור מעמידה לישיבה ואז לשכיבה - 5 פעמים יד חזקה ו5 פעמים יד חלשה.
4. כדור בישיבה מסביב לגוף – 10 סיבובים
5. שמיניות סטטי שתי ידיים . 20 חזרות
6. סטטי מאחורי הגב כדור 20 v חזרות
7. ריצה קלה יד אחת מעבירה כדור מאוחי גב ללא החלפת ידיים כל יד שני מגרשים (הכדור עובר לפני הגוף)

סיומות: (יש לעבוד עד הגעה ל-6 קליעות רצופות בכל תרגיל)

1. **צעד וחצי ימין** מתחילים בפינת העונשין הימנית, כדור אחד בלבד ביד ימין וצעד וחצי הגשה.
- צעד וחצי שמאל** מתחילים בפינת העונשין הימנית, כדור אחד בלבד ביד שמאל וצעד וחצי הגשה.
2. **צעד וחצי מעבר טבעת מימין לשמאל** מתחילים בפינת העונשין הימנית, מסירה עצמית ותלישה לסל, כדור אחד בלבד (2 מי שלא יכול) וצעד וחצי מעבר טבעת הגשה.
- צעד וחצי מעבר טבעת משמאל לימין** מתחילים בפינת העונשין השמאלית, מסירה עצמית ותלישה לסל, כדור אחד בלבד (2 מי שלא יכול) וצעד וחצי מעבר טבעת הגשה

דגשים לצעד וחצי:

- יציאה ברגל הנגדית מהיד המכדררת
- כדור בצד הגוף רחוק מהמגן
- שימוש בקרש
- יצירת מגע עם המגן בעזרת הכתף הרחוקה מהכדור.
- סיומת יד מסיימת נמצאת מתחת לכדור ושיחורר הכדור מעל הראש לאחר ניתור לשיא הגובה.

3. **כניסת כוח 2 רגליים:** התחלה על מרפק ימין קו שלוש מימין לימין כניסת כוח שתי רגליים יש לעבוד משני הצדדים .



בית ספר לכדורסל "צעד וחצי" מפעיל את מחלקת הכדורסל של העיר יוקנעם. השנה לקחו חלק בפעילות כ-400 שחקנים ושחקניות מגילאי 4 ועד בוגרים. בשנה זו ננסה להטמיע את ערכי הספורט הקבוצתי בדגש על שיפור היכולות האישיות ויסודות המשחק.

ביה"ס שם דגש רב על הצד החינוכי של המשחק והקניית ערכים חשובים כגון: משמעת | בטחון עצמי | הרגלי עבודה נכונים | שיתוף פעולה סובלנות | "הדרך חשובה מהתוצאה" | אהבת המשחק

האימונים כוללים מגוון רב של תחומים ומיועדים לבנים ולבנות ללא ניסיון קודם בכדורסל וגם לכאלו שמשחקים היום בקבוצות השונות.

ביה"ס לכדורסל "צעד וחצי" מתמחה באימון ילדים/ות החל מגיל 4 ועד גיל +18.

גילאי הקבוצות:

- מחלקת טרומסל: גילאי 4-6
- מחלקת בית ספר: כיתות א'-ו'
- חוגי נשים חובבניות: גילאי +18
- מחלקת נוער תחרותית גילאי ה' - יב'
- מחלקת בוגרים/נשים וגברים



עגידה גרף/ספורט!

לפרטים נוספים: יובל 052-8346-429 | מייל: yuvalr81@gmail.com
שרון 050-8818665 | מזכירת בית הספר: יהודית 052-8346636