



סניף צענדלין



תוכנית עבודה שנתית - חוגי גן וכיתות א' 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.

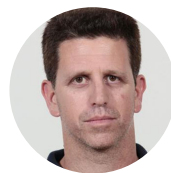
בשנים האחרונות תפקיד אותו אני ממלא באיגוד
הכדורסל הוא איתור והשבחת שחקני כדורסל
בכל הארץ.

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 אחדות
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

גבנית שנייה כדורסל התפתחותי

כתיבה ועריכה:

רובי קליין, יובל רחמן ושרון אברהמי

תוכנית חינוך לכדורסל ופעילות גופנית לגיל הרך

חינוך גופני בגיל הרך הינו חלק חשוב ובלתי נפרד מהתפתחותו המוטורית והקוגניטיבית של כל ילד. במסגרת הפעילות נעבוד על התמצאות במרחב, שיפור מוטוריקה גסה ועדינה והעלאת הביטחון העצמי של הילד באמצעות אביזרים שונים משחקי כדור ותנועה שונים (לא כדורסל בלבד) שיתרמו רבות לילד גם בפעילות יום יומית. שימוש בהפעלות באביזרים שונים ומגוונים שיעשירו את אולמו של הילד (כדורי ספוג, כדורים כבדים\קלים, כדורי טניס, גומיות, חבלים, סלים נמוכים ועוד..). מלבד כל הנאמר מטרת האימונים הראשונה היא הנאה של התלמיד העלאת בטחונו העצמי כך שייצא מסופק מהאימון הן בצד המנטלי והן בצד הפיזיולוגי. גיוון העבודה בגילאי הגן חשוב ביותר אימון דינמי ומשתנה יתרום רבות להצלחת האימון מינימום זמן פנוי המאפשר לילדים שיעמום והתפרקות.



תכנית שנתית לאימון קבוצות גן כדורסל

המטרות העיקריות:

1. תרגול ושכלול מיומנויות מוטוריות גסות ועדינות
2. התנסות תנועתית לרכישת מושגים במרחב הכללי והאישי
3. שיפור השליטה הגופנית במצבי שיווי משקל סטאטי ודינמי
4. הכרת הגוף הנע ומודעות ליכולותיו
5. הגברת המודעות העצמית והביטחון של הילד
6. פיתוח קשרים חברתיים, ציות להוראות ולחוקים
7. הקניית כלים לימודיים באמצעות חוויית התנועה
8. שכלול הריסון העצמי במישור הגופני והנפשי
9. פתרון בעיות וחשיבה יוצרת

תכנון האימון:

תכנון האימון מתחיל בבחירת נושא האימון והמטרה שלו עפ"י תכנית האימונים השנתית. יש להתחשב ברמת הבשלה והתפתחות מוטורית ובנוסף להתייחס לתחומים מוטוריים, רגשיים, חברתיים ושכלליים.

מבנה האימון:

1. פתיחה – ריכוז הקבוצה בטקס קבוע לקריאת נוכחות והתחלת חימום פעיל במרחב (15 דקות)
2. חלק עיקרי – בחלק העיקרי תתרחש הלמידה המוטורית ובו יתפתחו נושא האימון והמטרות (22 דקות)
3. סיום – בחלק המסיים של האימון יתקיים משחק משותף שיכלול גירוי מהנה שבגללו הילדים יחכו לאימון הבא (12 דקות)
4. סיכום – ריכוז הקבוצה בטקס קבוע לשיחת סיכום קצרה שבה נזכרים בכל מה שהיה באותו אימון.

נושאים:

ספטמבר-נובמבר

הכרות בתנועה, תנועה ועצירה, הכרת הכדור, מושגי יחס במרחב, הגוף שלי, הפכים בתנועה, צורות הנדסיות.

דצמבר-פברואר

רמות גובה, חברות, חיות בתנועה, דימוי גוף, שיווי משקל, מרחב אישי וכללי, כיוונים, תנועה בקבוצה, העתקת כובד.

מרץ-מאי

אביזר לא שגרתי, קליעה למטרה, מושגי יחס במרחב (גדול-קטן, בתוך-בחוץ...), תנועה לבד וביחד, ויסות כח, משחקים לשיפור קואורדינציית עין-יד.

יוני

משחקי כדור בדגש על כדורסל, משחקי פנאי ונופש, סיכום.

חימום לקראת פעילות ספורטיבית

כפי שצוין מקודם, מרבית המתאמנים משתמשים במתיחות סטטיות כחימום לפעילות ספורטיבית. אלא שמתחיות 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) וכן 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.

אימון לדוגמא מס' 1

מס' ילדים: 12 | נושא האימון: אימון פתיחה, הכרת המרחב האישי, הכרת הכדור והסל |
| אביזרי עזר: 12 חישוקים, 13 כדורים, סל נייד **| משך האימון:** 45 דק' |
מבנה האימון: חימום, חלק עיקרי, משחק מסכם, שיחת סיכום

חימום (15 דקות)

2. הכדור נופל פעם 1 על הרצפה ותופסים. (5 X)
3. מציירים 8 עם הכדור. המאמן סופר עד 12
4. מציירים עיגול מסביב לגוף בישיבה מזרחית. המאמן סופר עד 12

משימות:

1. רצים בין החישוקים, בשריקה כל אחד קופץ ועומד בתוך חישוק.
2. תוך כדי ריצה, דורכים במרכז החישוק וממשיכים לרוץ. לנסות לדרוך בכל החישוקים.
- בשריקה כל אחד קופץ ועומד בתוך חישוק.
3. תוך כדי ריצה, קופצים מעל החישוק וממשיכים לרוץ. בשריקה כל אחד קופץ ועומד בתוך חישוק.
4. מחזיקים את החישוק מעל הראש ועוזבים. החישוק צריך ליפול בצורה חלקה דרך הגוף שלנו על הרצפה. (5 X)
5. מניחים את כפות הידיים במרכז החישוק והולכים עם הרגליים מסביב.
6. אותו הדבר בעמידת סרטן.
7. הולכים על החישוק קדימה עקב לצד אגודל, הליכה צידית, על קצות האצבעות. (תרגיל מצוין לשיווי משקל)
8. מסובבים את החישוק כמו סביבון ורצים מסביבו. כשהוא נופל, קופצים פנימה. (5 X)
9. מגלגלים את החישוק ורצים לתפוס אותו לפני שהוא נופל. (יש להסביר איך מגלגלים)
12. מגלגלים את החישוק ומנסים לעבור דרכו.

חלק עיקרי (20 דקות)

- לפני שמתחילים את החלק העיקרי יש לעשות הפסקת מים קצרה.

הכרת הכדור (12 דקות)

- המאמן מחזיק את הכדור ומסביר על הצורה שלו, הסימונים שיש עליו ועל צבע הכדור.
- המאמן מחלק כדור לכל ילד, וכולם עומדים מסביב לעיגול המרכזי:
- 1. מפילים את הכדור ותופסים. (5 X)

- 5. יושבים בפישוק גדול ומנסים להקפיץ את הכדור.
- 6. קמים ומנסים להקפיץ פעמיים ולתפוס (בעמידה). (5 X)
- 7. מעלים את מספר ההקפצות ל- 3,4,5. המטרה ליצור הצלחה אצל כולם.

זריקה לסל (12 דקות)

- חשוב לתלות את הסל במקום נמוך יחסית ותוך כדי השנה להעלות אותו.
- הסבר קצר על זריקה לסל: עומדים על הקו, מכופפים ברכיים, מחזיקים את הכדור בשתי ידיים, מסתכלים על הסל וזורקים.

- בזמן הזריקה: עם הרגליים קופצים, עם הידיים דוחפים.**
- עומדים בטור מול הסל וכל ילד זורק בתורו. לאחר הזריקה לוקחים את הכדור והולכים לסוף הטור. לאחר שכמעט כולם הבינו איך לזרוק, סופרים סלים בצורה קבוצתית. "עלינו לקלוע 12 סלים ביחד ואז נעשה הפסקת מים נוספת".

משחק מסיים (12 דקות)

"שועל שועל, מה השעה?"

שיחת סיכום (2 דקות)

- בסיום האימון יש לכנס את כל הילדים ולערוך שיחת סיכום על כל מה שעשינו היום באימון.
- שתפו את הילדים בשיחה, שאלו אותם מה הם זוכרים שעשינו בתחילת האימון וכך הלאה. היפרדו מהם לשלום: "להתראות בשבוע הבא".

אימון לדוגמא מס' 2

מס' ילדים: 12 | נושא האימון: הכרת המרחב הכללי ושיתוף פעולה |
אביזרי עזר: חבל ארוך באורך קו החצי, 13 כדורים, סל נייד | **משך האימון:** 45 דק' |
מבנה האימון: חימום, חלק עיקרי, משחק מסכם, שיחת סיכום

חימום (10 דקות)

קושרים את החבל בצד אחד סמוך לקו החצי והמאמן מחזיק את הקצה השני של החבל בצד השני של קו החצי. כל הילדים עומדים על קו החץ מתחת לסל.

משימות:

- עליכם להגיע לצד השני של המגרש מבלי לגעת בחבל. (החבל מונח על הרצפה)
- עליכם לעבור מתחת לחבל. (המאמן מותח את החבל)
- עליכם לעבור מעל החבל. (המאמן מרים קצת את החבל)
- עליכם לעבור מתחת לחבל. (המאמן מותח את החבל קרוב לרצפה כך שהילדים יהיו חייבים לזחול)
- עליכם להגיע לצד השני של המגרש בריצה מהירה. (המאמן מזמין אחד אחד ותוך כדי מסובב את החבל)
- כנ"ל בזוגות. (חייבים להחזיק ידיים)
- כנ"ל בשלשות. (חייבים להחזיק ידיים)
- כנ"ל ברביעיות. (חייבים להחזיק ידיים)
- כנ"ל בחמישיות. (חייבים להחזיק ידיים)
- כולם ביחד. (חייבים להחזיק ידיים)

הפסקת מים

חלק עיקרי (20 דקות)

1. כל ילד עם כדור על קו החץ מתחת לסל (5 דקות):

- הקפצה ביד ימין הלוח חזור
- כנ"ל בשמאל
- כנ"ל אחורנית (ימין, שמאל)
- הקפצה מיד ליד הלוח חזור
- הקפצה בדילוגים הלוח חזור

2. חלוקה לזוגות, לכל זוג 2 כדורים (5 דקות):

- מסירות חזה עם שני כדורים. לכדורים אסור להתנגש. עד 12 מסירות טובות.
- כנ"ל, הכדורים צריכים להתנגש. עד 12 פגיעות.
- בני הזוג עומדים בפישוק, כדור אחד בצד. נסו לגלגל את הכדור לפישוק של הבן זוג. לבן זוג אסור לעצור את הכדור. עד 5 גולים.

3. תרגול קליעה לסל (12 דקות):

- 12 קליעות לסל נמוך
- 12 קליעות לסל גבוה יותר
- מסירה למאמן, מאמן מוסר חזרה, קליעה לסל.
- משחק המספרים. המאמן קורא כל פעם למספר אחר ועליו להגיע בכדור, לעצור על הקו ולקלוע לסל.

משחק מסיים (12 דקות)

תופסת קווים

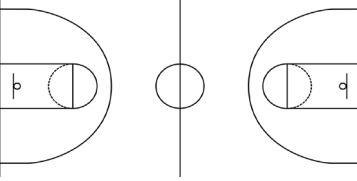
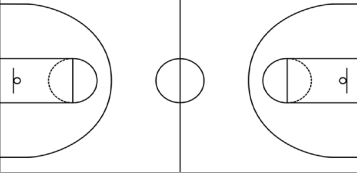
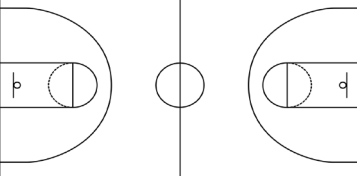
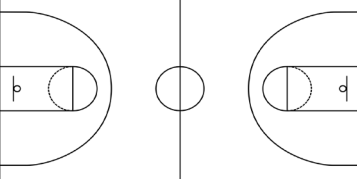
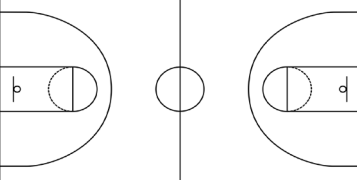
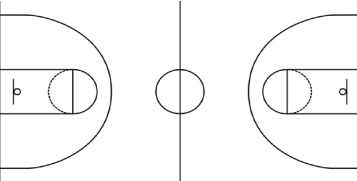
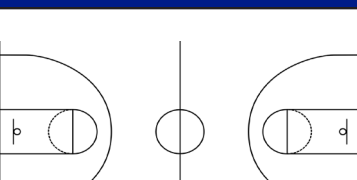
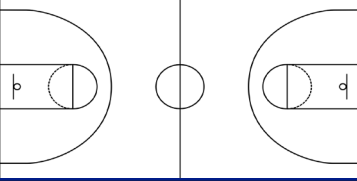
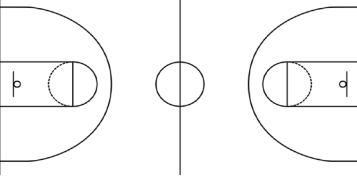
- כללים:** מותר לרוץ רק על קווי המגרש. התופס מחזיק כדור וכך נדע מי הוא. מי שנתפס הופך לתופס והכדור גם עובר אליו.
- דרגת קושי:** להעלאת דרגת הקושי ניתן להוסיף תופסים (פשוט נותנים עוד כדור לאחד הילדים).
- שילוב אביזרים:** התופס יכול להחזיק כל דבר אחר בולט לדוגמא, בלון, טבעת, כובע וכו'...

שיחת סיכום (2 דקות)

- בסיום האימון יש לכנס את כל הילדים ולערוך שיחת סיכום על כל מה שעשינו היום באימון. שתפו את הילדים בשיחה, שאלו אותם מה הם זוכרים שעשינו בתחילת האימון וכך הלאה. היפרדו מהם לשלום: "להתראות בשבוע הבא".

תבנית אימון גן וכיתות א'

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	שיחת פתיחה 5 דקות	חימום פעיל במרחב	חישוקים מפוזרים
		15 דקות	קונוסים מפוזרים
		עבודה על תנועה	חבליים/ כובעים
			ריצה במרחב ומשימות תנועה
הפסקת מים			
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	מסלולים
		10 דקות	כדורי ספוג
			כדורי טניס
			הכרת המגרש ביחד עם כדור
	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		חלק לימודי על הסל	ספטמבר-נובמבר
		12 דקות	תנועה ועצירה
			הכרת הכדור
			מושגי יחס במרחב
			הגוף שלי
			הפכים בתנועה
			צורות הנדסיות
			דצמבר - פברואר
			רמות גובה
			שיווי משקל
			כיוונים
			תנועה בקבוצה
			מרץ-מאי
			אביזר לא שגרתי
			קליעה למטרה
			ויסות כוח
			קואורדינציה עין-יד
			יוני
			משחקים בדגש על כדורסל
הפסקת מים			
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	תופסת קווים
		8 דקות	ארנבת שחורה
			דירה להשכיר
			תופסת בתים
	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שיחת סיכום	לדבר על האימון
		2 דקות	

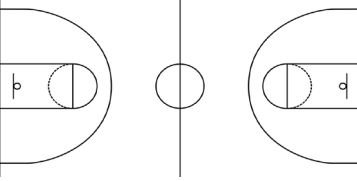
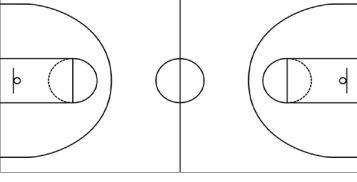
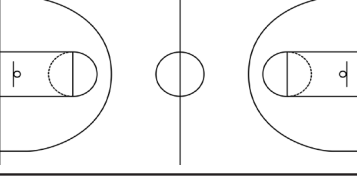
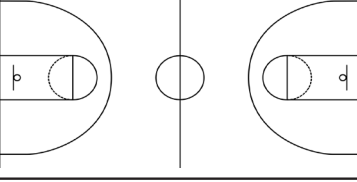
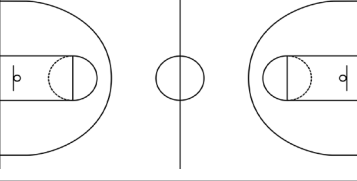
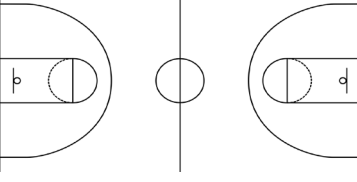
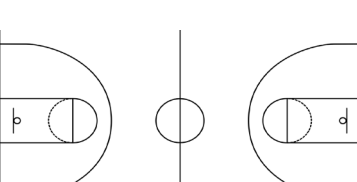
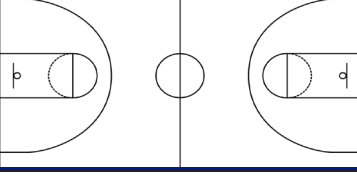
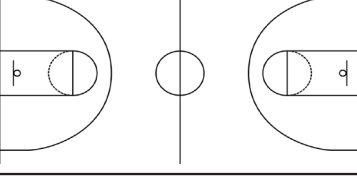
תבנית אימון גן וכיתות א'

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום		נושא		דוגמא
	שיחת פתיחה 5 דקות	חימום פעיל במרחב		חישוקים מפוזרים
		15 דקות		קונוסים מפוזרים
		עבודה על תנועה		חבליים/ כובעים
				ריצה במרחב ומשימות תנועה
הפסקת מים				
	תרגיל אימון	נושא		דוגמא
		שליטה בכדור		מסלולים
		10 דקות		כדורי ספוג
				כדורי טניס
				הכרת המגרש ביחד עם כדור
	תרגיל אימון	נושא		דוגמא
		חלק לימודי על הסל		ספטמבר-נובמבר
		12 דקות		תנועה ועצירה
				הכרת הכדור
				מושגי יחס במרחב
				הגוף שלי
				הפכים בתנועה
	תרגיל אימון			צורות הנדסיות
				דצמבר -פברואר
				רמות גובה
				שיווי משקל
				כיוונים
				תנועה בקבוצה
	תרגיל אימון			מרץ-מאי
				אביזר לא שגרתי
				קליעה למטרה
				ויסות כוח
	תרגיל אימון			קואורדינצית עין-יד
				יוני
				משחקים בדגש על כדורסל
הפסקת מים				
	תרגיל אימון	נושא		דוגמא
		משחק מסיים		תופסת קווים
		8 דקות		ארנבת שחורה
				דירה להשכיר
				תופסת בתים
	תרגיל אימון	נושא		דוגמא
		שיחת סיכום		לדבר על האימון
		2 דקות		

תבנית אימון גן וכיתות א'

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	שיחת פתיחה 5 דקות	חימום פעיל במרחב	חישוקים מפוזרים
		15 דקות	קונוסים מפוזרים
		עבודה על תנועה	חבליים/ כובעים
			ריצה במרחב ומשימות תנועה
הפסקת מים			
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	מסלולים
		10 דקות	כדורי ספוג
			כדורי טניס
			הכרת המגרש ביחד עם כדור
	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		חלק לימודי על הסל	ספטמבר-נובמבר
		12 דקות	תנועה ועצירה
			הכרת הכדור
			מושגי יחס במרחב
			הגוף שלי
			הפכים בתנועה
			צורות הנדסיות
			דצמבר - פברואר
			רמות גובה
			שיווי משקל
			כיוונים
			תנועה בקבוצה
			מרץ-מאי
			אביזר לא שגרתי
			קליעה למטרה
			ויסות כוח
			קואורדינציה עין-יד
			יוני
			משחקים בדגש על כדורסל
הפסקת מים			
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	תופסת קווים
		8 דקות	ארנבת שחורה
			דירה להשכיר
			תופסת בתים
	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שיחת סיכום	לדבר על האימון
		2 דקות	

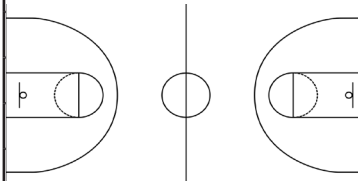
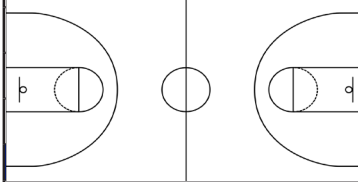
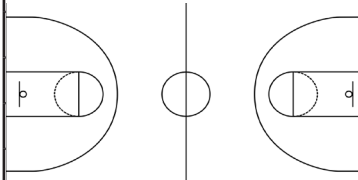
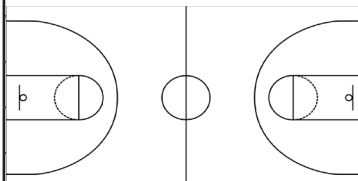
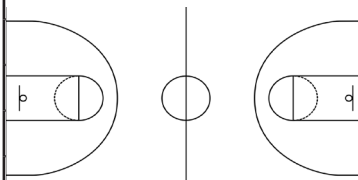
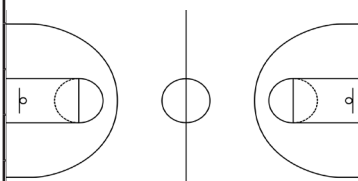
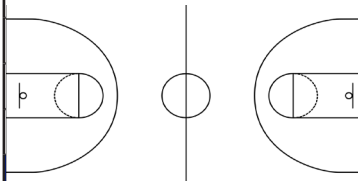
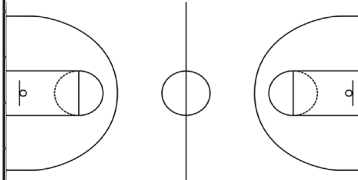
תבנית אימון גן וכיתות א'

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום		נושא	דוגמא
	שיחת פתיחה 5 דקות	חימום פעיל במרחב	חישוקים מפוזרים
		15 דקות	קונוסים מפוזרים
	עבודה על תנועה	חבליים/ כובעים	
		ריצה במרחב ומשימות תנועה	
הפסקת מים			
התחלה - סיום		נושא	דוגמא
	תרגיל אימון	שליטה בכדור	מסלולים
		10 דקות	כדורי ספוג
			כדורי טניס
			הכרת המגרש ביחד עם כדור
	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		חלק לימודי על הסל	ספטמבר-נובמבר
		12 דקות	תנועה ועצירה
			הכרת הכדור
			מושגי יחס במרחב
			הגוף שלי
			הפכים בתנועה
			צורות הנדסיות
			דצמבר -פברואר
			רמות גובה
			שיווי משקל
			כיוונים
			תנועה בקבוצה
			מרץ-מאי
			אביזר לא שגרתי
			קליעה למטרה
			ויסות כוח
			קואורדינצית עין-יד
			יוני
			משחקים בדגש על כדורסל
	הפסקת מים		
התחלה - סיום		נושא	דוגמא
	תרגיל אימון	משחק מסיים	תופסת קווים
		8 דקות	ארנבת שחורה
			דירה להשכיר
			תופסת בתים
	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שיחת סיכום	לדבר על האימון
		2 דקות	

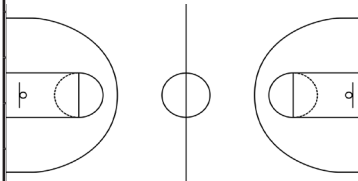
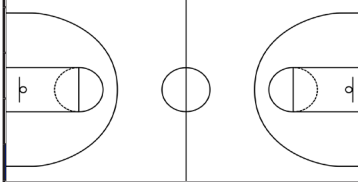
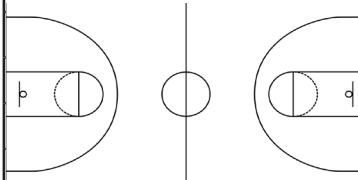
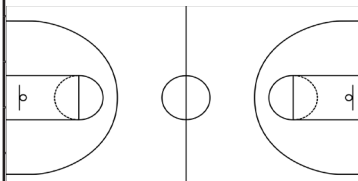
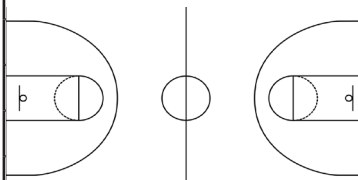
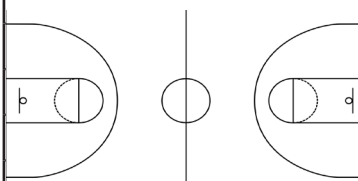
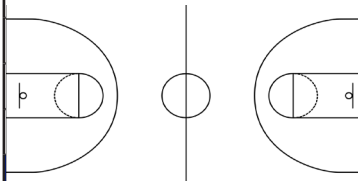
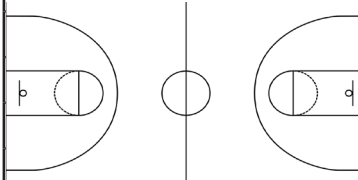
תבנית אימון גן וכיתות א'

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום		נושא	דוגמא	
	שיחת פתיחה 5 דקות	חימום פעיל במרחב	חישוקים מפוזרים	
		15 דקות	קונוסים מפוזרים	
		עבודה על תנועה	חבלים/ כובעים	
			ריצה במרחב ומשימות תנועה	
הפסקת מים				
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			שליטה בכדור	מסלולים
			10 דקות	כדורי ספוג
				כדורי טניס
				הכרת המגרש ביחד עם כדור
		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			חלק לימודי על הסל	ספטמבר-נובמבר
			12 דקות	תנועה ועצירה
				הכרת הכדור
				מושגי יחס במרחב
				הגוף שלי
				הפכים בתנועה
				צורות הנדסיות
				דצמבר -פברואר
				רמות גובה
				שיווי משקל
				כיוונים
				תנועה בקבוצה
				מרץ-מאי
				אביזר לא שגרתי
				קליעה למטרה
				ויסות כוח
				קואורדינצית עין-יד
				יוני
				משחקים בדגש על כדורסל
הפסקת מים				
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			משחק מסיים	תופסת קווים
			8 דקות	ארנבת שחורה
				דירה להשכיר
				תופסת בתים
		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			שיחת סיכום	לדבר על האימון
			2 דקות	

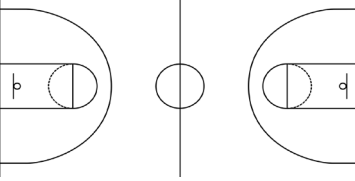
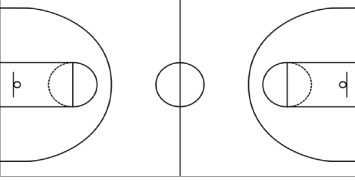
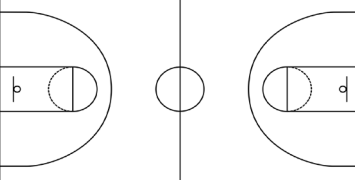
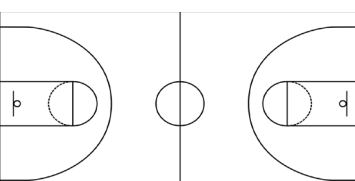
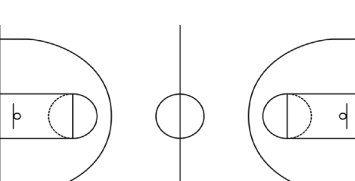
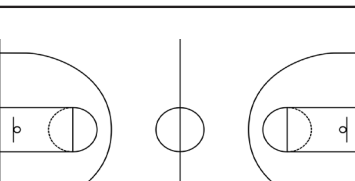
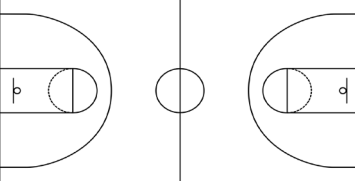
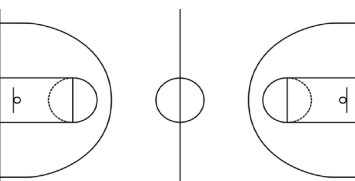
תבנית אימון גן וכיתות א'

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום		נושא	דוגמא	
	שיחת פתיחה 5 דקות	חימום פעיל במרחב	חישוקים מפוזרים	
		15 דקות	קונוסים מפוזרים	
	עבודה על תנועה	חבלים/ כובעים		
		ריצה במרחב ומשימות תנועה		
הפסקת מים				
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			שליטה בכדור	מסלולים
			10 דקות	כדורי ספוג
				כדורי טניס
				הכרת המגרש ביחד עם כדור
		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			חלק לימודי על הסל	ספטמבר-נובמבר
			12 דקות	תנועה ועצירה
				הכרת הכדור
				מושגי יחס במרחב
				הגוף שלי
				הפכים בתנועה
				צורות הנדסיות
				דצמבר -פברואר
				רמות גובה
				שיווי משקל
				כיוונים
				תנועה בקבוצה
				מרץ-מאי
				אביזר לא שגרתי
				קליעה למטרה
				ויסות כוח
				קואורדינצית עין-יד
				יוני
				משחקים בדגש על כדורסל
הפסקת מים				
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			משחק מסיים	תופסת קווים
			8 דקות	ארנבת שחורה
				דירה להשכיר
				תופסת בתים
		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			שיחת סיכום	לדבר על האימון
			2 דקות	

תבנית אימון גן וכיתות א'

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	שיחת פתיחה 5 דקות	חימום פעיל במרחב	חישוקים מפוזרים
		15 דקות	קונוסים מפוזרים
		עבודה על תנועה	חבליים/ כובעים
			ריצה במרחב ומשימות תנועה
הפסקת מים			
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	מסלולים
		10 דקות	כדורי ספוג
			כדורי טניס
			הכרת המגרש ביחד עם כדור
	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		חלק לימודי על הסל	ספטמבר-נובמבר
		12 דקות	תנועה ועצירה
			הכרת הכדור
			מושגי יחס במרחב
			הגוף שלי
			הפכים בתנועה
			צורות הנדסיות
			דצמבר - פברואר
			רמות גובה
			שיווי משקל
			כיוונים
			תנועה בקבוצה
			מרץ-מאי
			אביזר לא שגרתי
			קליעה למטרה
			ויסות כוח
			קואורדינציה עין-יד
			יוני
			משחקים בדגש על כדורסל
הפסקת מים			
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	תופסת קווים
		8 דקות	ארנבת שחורה
			דירה להשכיר
			תופסת בתים
	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שיחת סיכום	לדבר על האימון
		2 דקות	

תבנית אימון גן וכיתות א'

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום		נושא	דוגמא	
	שיחת פתיחה 5 דקות	חימום פעיל במרחב	חישוקים מפוזרים	
		15 דקות	קונוסים מפוזרים	
		עבודה על תנועה	חבלים/ כובעים	
			ריצה במרחב ומשימות תנועה	
הפסקת מים				
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			שליטה בכדור	מסלולים
			10 דקות	כדורי ספוג
				כדורי טניס
				הכרת המגרש ביחד עם כדור
		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			חלק לימודי על הסל	ספטמבר-נובמבר
			12 דקות	תנועה ועצירה
				הכרת הכדור
				מושגי יחס במרחב
				הגוף שלי
				הפכים בתנועה
				צורות הנדסיות
				דצמבר -פברואר
				רמות גובה
				שיווי משקל
				כיוונים
				תנועה בקבוצה
				מרץ-מאי
				אביזר לא שגרתי
				קליעה למטרה
				ויסות כוח
				קואורדינצית עין-יד
				יוני
				משחקים בדגש על כדורסל
הפסקת מים				
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			משחק מסיים	תופסת קווים
			8 דקות	ארנבת שחורה
				דירה להשכיר
				תופסת בתים
		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			שיחת סיכום	לדבר על האימון
			2 דקות	

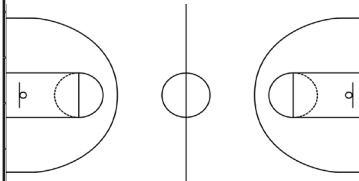
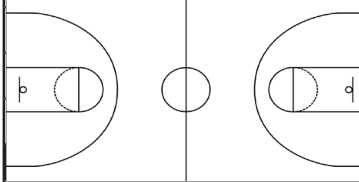
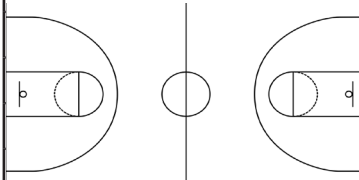
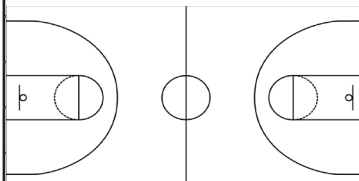
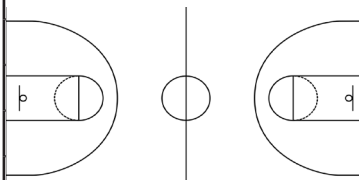
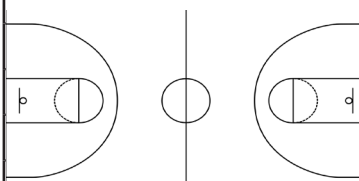
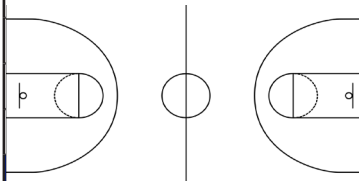
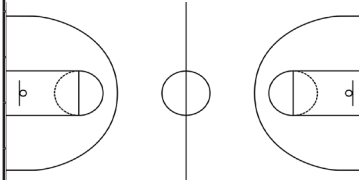
תבנית אימון גן וכיתות א'

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
חישוקים מפוזרים		חימום פעיל במרחב	שיחת פתיחה 5 דקות	
קונוסים מפוזרים		15 דקות		
חבלים/ כובעים		עבודה על תנועה		
ריצה במרחב ומשימות תנועה				
הפסקת מים				
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
מסלולים		שליטה בכדור		
כדורי ספוג		10 דקות		
כדורי טניס				
הכרת המגרש ביחד עם כדור				
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
ספטמבר-נובמבר		חלק לימודי על הסל		
תנועה ועצירה		12 דקות		
הכרת הכדור				
מושגי יחס במרחב				
הגוף שלי				
הפכים בתנועה				
צורות הנדסיות				
דצמבר -פברואר				
רמות גובה				
שיווי משקל				
כיוונים				
תנועה בקבוצה				
מרץ-מאי				
אביזר לא שגרתי				
קליעה למטרה				
ויסות כוח				
קואורדינצית עין-יד				
יוני				
משחקים בדגש על כדורסל				
הפסקת מים				
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
תופסת קווים		משחק מסיים		
ארנבת שחורה		8 דקות		
דירה להשכיר				
תופסת בתים				
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
לדבר על האימון		שיחת סיכום		
		2 דקות		

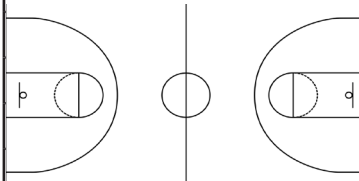
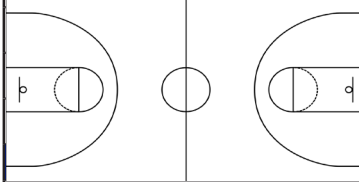
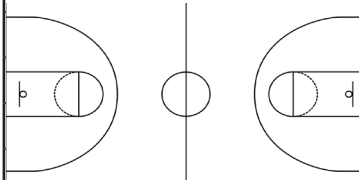
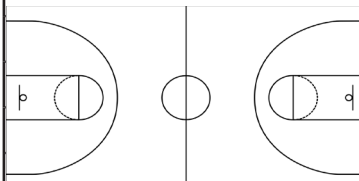
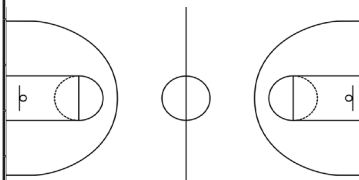
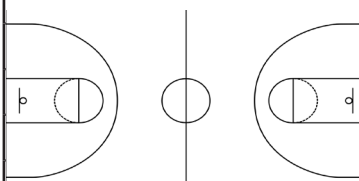
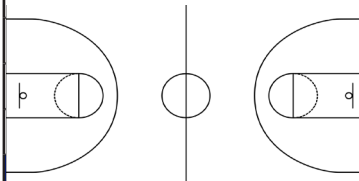
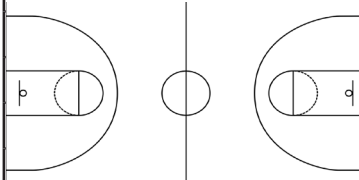
תבנית אימון גן וכיתות א'

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום		נושא	דוגמא	
	שיחת פתיחה 5 דקות	חימום פעיל במרחב	חישוקים מפוזרים	
		15 דקות	קונוסים מפוזרים	
		עבודה על תנועה	חבלים/ כובעים	
			ריצה במרחב ומשימות תנועה	
הפסקת מים				
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			שליטה בכדור	מסלולים
			10 דקות	כדורי ספוג
				כדורי טניס
				הכרת המגרש ביחד עם כדור
		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			חלק לימודי על הסל	ספטמבר-נובמבר
			12 דקות	תנועה ועצירה
				הכרת הכדור
				מושגי יחס במרחב
				הגוף שלי
				הפכים בתנועה
				צורות הנדסיות
				דצמבר -פברואר
				רמות גובה
				שיווי משקל
				כיוונים
				תנועה בקבוצה
				מרץ-מאי
				אביזר לא שגרתי
				קליעה למטרה
				ויסות כוח
				קואורדינצית עין-יד
				יוני
				משחקים בדגש על כדורסל
הפסקת מים				
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			משחק מסיים	תופסת קווים
			8 דקות	ארנבת שחורה
				דירה להשכיר
				תופסת בתים
		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			שיחת סיכום	לדבר על האימון
			2 דקות	

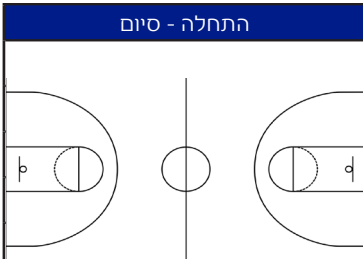
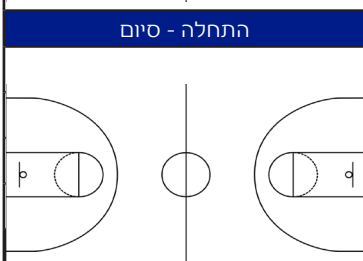
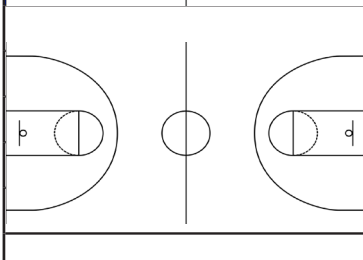
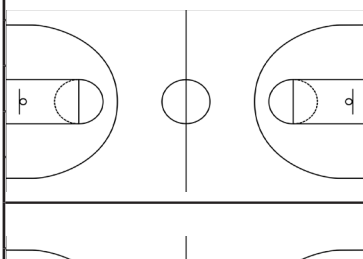
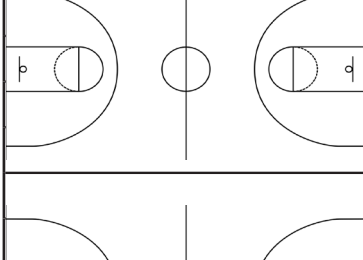
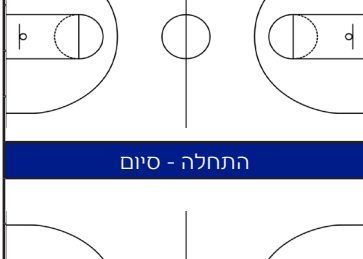
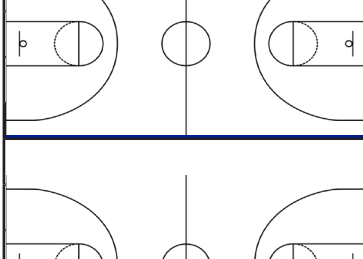
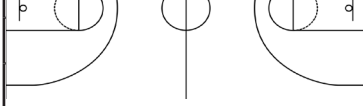
תבנית אימון גן וכיתות א'

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום		נושא	דוגמא
	שיחת פתיחה 5 דקות	חימום פעיל במרחב	חישוקים מפוזרים
		15 דקות	קונוסים מפוזרים
		עבודה על תנועה	חבלים/ כובעים
			ריצה במרחב ומשימות תנועה
הפסקת מים			
התחלה - סיום		נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	מסלולים
		10 דקות	כדורי ספוג
			כדורי טניס
			הכרת המגרש ביחד עם כדור
	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		חלק לימודי על הסל	ספטמבר-נובמבר
		12 דקות	תנועה ועצירה
			הכרת הכדור
			מושגי יחס במרחב
			הגוף שלי
			הפכים בתנועה
			צורות הנדסיות
			דצמבר -פברואר
			רמות גובה
			שיווי משקל
			כיוונים
			תנועה בקבוצה
			מרץ-מאי
			אביזר לא שגרתי
			קליעה למטרה
			ויסות כוח
			קואורדינצית עין-יד
			יוני
			משחקים בדגש על כדורסל
הפסקת מים			
התחלה - סיום		נושא	דוגמא
		משחק מסיים	תופסת קווים
		8 דקות	ארנבת שחורה
			דירה להשכיר
			תופסת בתים
	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שיחת סיכום	לדבר על האימון
		2 דקות	

תבנית אימון גן וכיתות א'

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום		נושא	דוגמא
	שיחת פתיחה 5 דקות	חימום פעיל במרחב	חישוקים מפוזרים
		15 דקות	קונוסים מפוזרים
		עבודה על תנועה	חבלים/ כובעים
			ריצה במרחב ומשימות תנועה
הפסקת מים			
התחלה - סיום		נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	מסלולים
		10 דקות	כדורי ספוג
			כדורי טניס
			הכרת המגרש ביחד עם כדור
	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		חלק לימודי על הסל	ספטמבר-נובמבר
		12 דקות	תנועה ועצירה
			הכרת הכדור
			מושגי יחס במרחב
			הגוף שלי
			הפכים בתנועה
			צורות הנדסיות
			דצמבר -פברואר
			רמות גובה
			שיווי משקל
			כיוונים
			תנועה בקבוצה
			מרץ-מאי
			אביזר לא שגרתי
			קליעה למטרה
			ויסות כוח
			קואורדינצית עין-יד
			יוני
			משחקים בדגש על כדורסל
הפסקת מים			
התחלה - סיום		נושא	דוגמא
		משחק מסיים	תופסת קווים
		8 דקות	ארנבת שחורה
			דירה להשכיר
			תופסת בתים
	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שיחת סיכום	לדבר על האימון
		2 דקות	

תבנית אימון גן וכיתות א'

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום		נושא		דוגמא	
		שיחת פתיחה 5 דקות	חימום פעיל במרחב	חישוקים מפוזרים	
			15 דקות	קונוסים מפוזרים	
			עבודה על תנועה	חבליים/ כובעים	
				ריצה במרחב ומשימות תנועה	
הפסקת מים					
		תרגיל אימון	נושא	דוגמא	
			שליטה בכדור	מסלולים	
			10 דקות	כדורי ספוג	
				כדורי טניס	
				הכרת המגרש ביחד עם כדור	
		תרגיל אימון	נושא	דוגמא	
			חלק לימודי על הסל	ספטמבר-נובמבר	
			12 דקות	תנועה ועצירה	
				הכרת הכדור	
				מושגי יחס במרחב	
				הגוף שלי	
				הפכים בתנועה	
				צורות הנדסיות	
				דצמבר -פברואר	
				רמות גובה	
				שיווי משקל	
				כיוונים	
				תנועה בקבוצה	
				מרץ-מאי	
				אביזר לא שגרתי	
				קליעה למטרה	
				ויסות כוח	
				קואורדינצית עין-יד	
				יוני	
				משחקים בדגש על כדורסל	
הפסקת מים					
		תרגיל אימון	נושא	דוגמא	
			משחק מסיים	תופסת קווים	
			8 דקות	ארנבת שחורה	
				דירה להשכיר	
				תופסת בתים	
		תרגיל אימון	נושא	דוגמא	
			שיחת סיכום	לדבר על האימון	
			2 דקות		

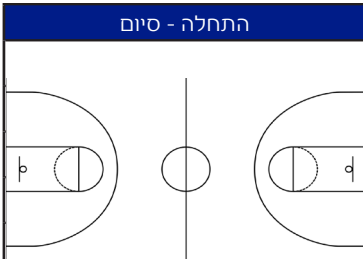
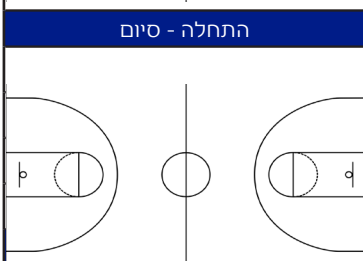
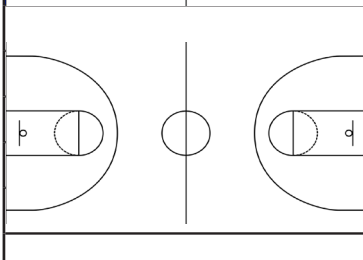
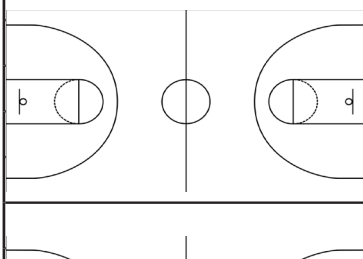
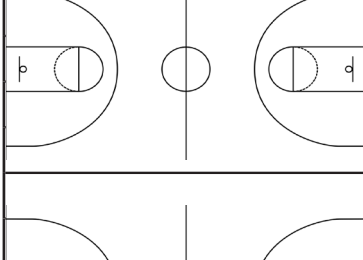
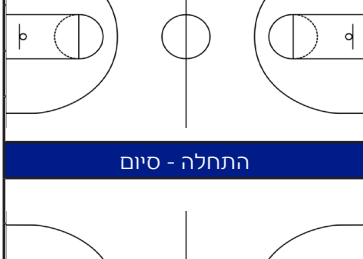
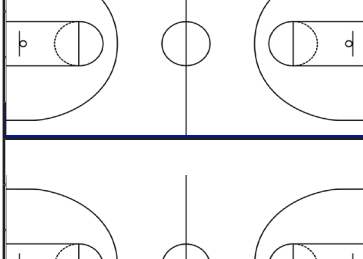
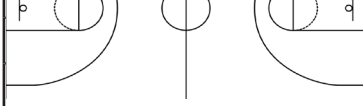
תבנית אימון גן וכיתות א'

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום		נושא		דוגמא
	שיחת פתיחה 5 דקות	חימום פעיל במרחב		חישוקים מפוזרים
		15 דקות		קונוסים מפוזרים
		עבודה על תנועה		חבליים/ כובעים
				ריצה במרחב ומשימות תנועה
הפסקת מים				
	תרגיל אימון	נושא		דוגמא
		שליטה בכדור		מסלולים
		10 דקות		כדורי ספוג
				כדורי טניס
				הכרת המגרש ביחד עם כדור
	תרגיל אימון	נושא		דוגמא
		חלק לימודי על הסל		ספטמבר-נובמבר
		12 דקות		תנועה ועצירה
				הכרת הכדור
				מושגי יחס במרחב
				הגוף שלי
				הפכים בתנועה
	תרגיל אימון			צורות הנדסיות
				דצמבר -פברואר
				רמות גובה
				שיווי משקל
				כיוונים
				תנועה בקבוצה
	תרגיל אימון			מרץ-מאי
				אביזר לא שגרתי
				קליעה למטרה
				ויסות כוח
	תרגיל אימון			קואורדינצית עין-יד
				יוני
				משחקים בדגש על כדורסל
הפסקת מים				
	תרגיל אימון	נושא		דוגמא
		משחק מסיים		תופסת קווים
		8 דקות		ארנבת שחורה
				דירה להשכיר
				תופסת בתים
	תרגיל אימון	נושא		דוגמא
		שיחת סיכום		לדבר על האימון
		2 דקות		

תבנית אימון גן וכיתות א'

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום		נושא	דוגמא	
	שיחת פתיחה 5 דקות	חימום פעיל במרחב	חישוקים מפוזרים	
		15 דקות	קונוסים מפוזרים	
		עבודה על תנועה	חבלים/ כובעים	
			ריצה במרחב ומשימות תנועה	
הפסקת מים				
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			שליטה בכדור	מסלולים
			10 דקות	כדורי ספוג
				כדורי טניס
				הכרת המגרש ביחד עם כדור
		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			חלק לימודי על הסל	ספטמבר-נובמבר
			12 דקות	תנועה ועצירה
				הכרת הכדור
				מושגי יחס במרחב
				הגוף שלי
				הפכים בתנועה
				צורות הנדסיות
				דצמבר -פברואר
				רמות גובה
				שיווי משקל
				כיוונים
				תנועה בקבוצה
				מרץ-מאי
				אביזר לא שגרתי
				קליעה למטרה
				ויסות כוח
				קואורדינצית עין-יד
				יוני
				משחקים בדגש על כדורסל
הפסקת מים				
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			משחק מסיים	תופסת קווים
			8 דקות	ארנבת שחורה
				דירה להשכיר
				תופסת בתים
		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			שיחת סיכום	לדבר על האימון
			2 דקות	

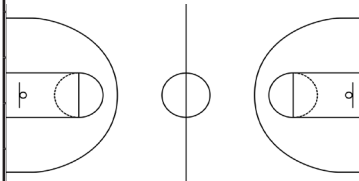
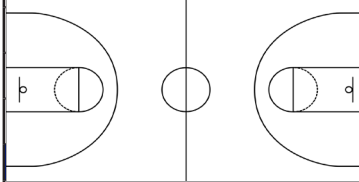
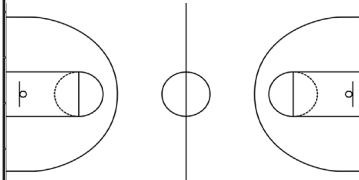
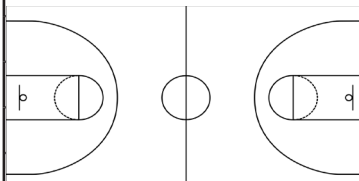
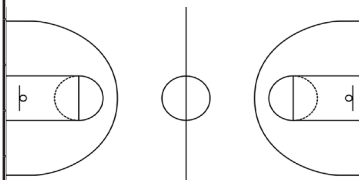
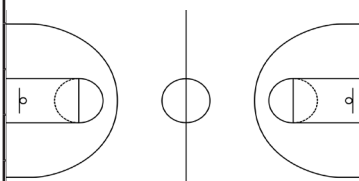
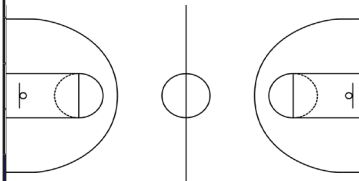
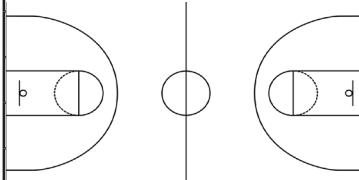
תבנית אימון גן וכיתות א'

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום		נושא	דוגמא	
	שיחת פתיחה 5 דקות	חימום פעיל במרחב	חישוקים מפוזרים	
		15 דקות	קונוסים מפוזרים	
		עבודה על תנועה	חבלים/ כובעים	
			ריצה במרחב ומשימות תנועה	
הפסקת מים				
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			שליטה בכדור	מסלולים
			10 דקות	כדורי ספוג
				כדורי טניס
				הכרת המגרש ביחד עם כדור
		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			חלק לימודי על הסל	ספטמבר-נובמבר
			12 דקות	תנועה ועצירה
				הכרת הכדור
				מושגי יחס במרחב
				הגוף שלי
				הפכים בתנועה
				צורות הנדסיות
				דצמבר -פברואר
				רמות גובה
				שיווי משקל
				כיוונים
				תנועה בקבוצה
				מרץ-מאי
				אביזר לא שגרתי
				קליעה למטרה
				ויסות כוח
				קואורדינצית עין-יד
				יוני
				משחקים בדגש על כדורסל
הפסקת מים				
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			משחק מסיים	תופסת קווים
			8 דקות	ארנבת שחורה
				דירה להשכיר
				תופסת בתים
		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			שיחת סיכום	לדבר על האימון
			2 דקות	

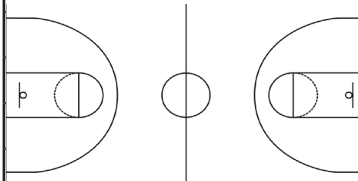
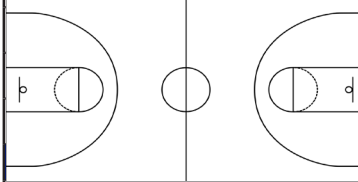
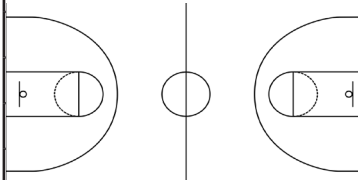
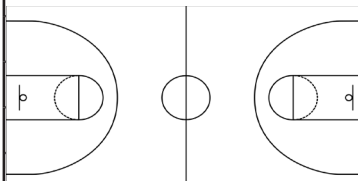
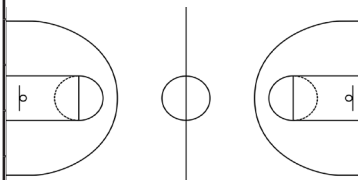
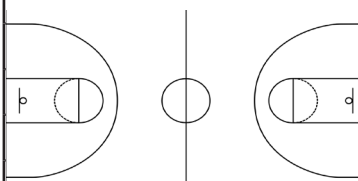
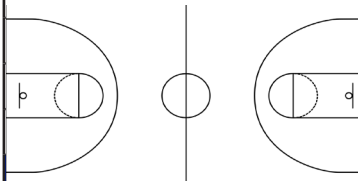
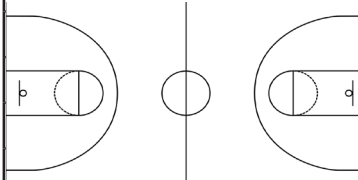
תבנית אימון גן וכיתות א'

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום		נושא		דוגמא
	שיחת פתיחה 5 דקות	חימום פעיל במרחב		חישוקים מפוזרים
		15 דקות		קונוסים מפוזרים
		עבודה על תנועה		חבלים/ כובעים
				ריצה במרחב ומשימות תנועה
הפסקת מים				
	תרגיל אימון	נושא		דוגמא
		שליטה בכדור		מסלולים
		10 דקות		כדורי ספוג
				כדורי טניס
				הכרת המגרש ביחד עם כדור
	תרגיל אימון	נושא		דוגמא
		חלק לימודי על הסל		ספטמבר-נובמבר
		12 דקות		תנועה ועצירה
				הכרת הכדור
				מושגי יחס במרחב
				הגוף שלי
	תרגיל אימון			הפכים בתנועה
				צורות הנדסיות
				דצמבר -פברואר
				רמות גובה
				שיווי משקל
	תרגיל אימון			כיוונים
				תנועה בקבוצה
				מרץ-מאי
				אביזר לא שגרתי
				קליעה למטרה
	תרגיל אימון			ויסות כוח
				קואורדינצית עין-יד
				יוני
				משחקים בדגש על כדורסל
הפסקת מים				
	תרגיל אימון	נושא		דוגמא
		משחק מסיים		תופסת קווים
		8 דקות		ארנבת שחורה
				דירה להשכיר
				תופסת בתים
	תרגיל אימון	נושא		דוגמא
		שיחת סיכום		לדבר על האימון
		2 דקות		

תבנית אימון גן וכיתות א'

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום		נושא	דוגמא
	שיחת פתיחה 5 דקות	חימום פעיל במרחב	חישוקים מפוזרים
		15 דקות	קונוסים מפוזרים
		עבודה על תנועה	חבלים/ כובעים
			ריצה במרחב ומשימות תנועה
הפסקת מים			
התחלה - סיום		נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	מסלולים
		10 דקות	כדורי ספוג
			כדורי טניס
			הכרת המגרש ביחד עם כדור
	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		חלק לימודי על הסל	ספטמבר-נובמבר
		12 דקות	תנועה ועצירה
			הכרת הכדור
			מושגי יחס במרחב
			הגוף שלי
			הפכים בתנועה
			צורות הנדסיות
			דצמבר -פברואר
			רמות גובה
			שיווי משקל
			כיוונים
			תנועה בקבוצה
			מרץ-מאי
			אביזר לא שגרתי
			קליעה למטרה
			ויסות כוח
			קואורדינצית עין-יד
			יוני
			משחקים בדגש על כדורסל
הפסקת מים			
התחלה - סיום		נושא	דוגמא
		משחק מסיים	תופסת קווים
		8 דקות	ארנבת שחורה
			דירה להשכיר
			תופסת בתים
	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שיחת סיכום	לדבר על האימון
		2 דקות	

תבנית אימון גן וכיתות א'

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום		נושא	דוגמא	
	שיחת פתיחה 5 דקות	חימום פעיל במרחב	חישוקים מפוזרים	
		15 דקות	קונוסים מפוזרים	
		עבודה על תנועה	חבלים/ כובעים	
			ריצה במרחב ומשימות תנועה	
הפסקת מים				
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			שליטה בכדור	מסלולים
			10 דקות	כדורי ספוג
				כדורי טניס
				הכרת המגרש ביחד עם כדור
		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			חלק לימודי על הסל	ספטמבר-נובמבר
			12 דקות	תנועה ועצירה
				הכרת הכדור
				מושגי יחס במרחב
				הגוף שלי
				הפכים בתנועה
				צורות הנדסיות
				דצמבר -פברואר
				רמות גובה
				שיווי משקל
				כיוונים
				תנועה בקבוצה
				מרץ-מאי
				אביזר לא שגרתי
				קליעה למטרה
				ויסות כוח
				קואורדינצית עין-יד
				יוני
				משחקים בדגש על כדורסל
הפסקת מים				
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			משחק מסיים	תופסת קווים
			8 דקות	ארנבת שחורה
				דירה להשכיר
				תופסת בתים
		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			שיחת סיכום	לדבר על האימון
			2 דקות	

תבנית אימון גן וכיתות א'

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום		נושא	דוגמא	
	שיחת פתיחה 5 דקות	חימום פעיל במרחב	חישוקים מפוזרים	
		15 דקות	קונוסים מפוזרים	
		עבודה על תנועה	חבלים/ כובעים	
			ריצה במרחב ומשימות תנועה	
הפסקת מים				
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			שליטה בכדור	מסלולים
			10 דקות	כדורי ספוג
				כדורי טניס
				הכרת המגרש ביחד עם כדור
		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			חלק לימודי על הסל	ספטמבר-נובמבר
			12 דקות	תנועה ועצירה
				הכרת הכדור
				מושגי יחס במרחב
				הגוף שלי
				הפכים בתנועה
				צורות הנדסיות
				דצמבר -פברואר
				רמות גובה
				שיווי משקל
				כיוונים
				תנועה בקבוצה
				מרץ-מאי
				אביזר לא שגרתי
				קליעה למטרה
				ויסות כוח
				קואורדינצית עין-יד
				יוני
				משחקים בדגש על כדורסל
הפסקת מים				
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			משחק מסיים	תופסת קווים
			8 דקות	ארנבת שחורה
				דירה להשכיר
				תופסת בתים
		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			שיחת סיכום	לדבר על האימון
			2 דקות	

תבנית אימון גן וכיתות א'

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום		נושא	דוגמא	
	שיחת פתיחה 5 דקות	חימום פעיל במרחב	חישוקים מפוזרים	
		15 דקות	קונוסים מפוזרים	
		עבודה על תנועה	חבלים/ כובעים	
			ריצה במרחב ומשימות תנועה	
הפסקת מים				
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			שליטה בכדור	מסלולים
			10 דקות	כדורי ספוג
				כדורי טניס
				הכרת המגרש ביחד עם כדור
		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			חלק לימודי על הסל	ספטמבר-נובמבר
			12 דקות	תנועה ועצירה
				הכרת הכדור
				מושגי יחס במרחב
				הגוף שלי
				הפכים בתנועה
				צורות הנדסיות
				דצמבר -פברואר
				רמות גובה
				שיווי משקל
				כיוונים
				תנועה בקבוצה
				מרץ-מאי
				אביזר לא שגרתי
				קליעה למטרה
				ויסות כוח
				קואורדינצית עין-יד
				יוני
				משחקים בדגש על כדורסל
הפסקת מים				
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			משחק מסיים	תופסת קווים
			8 דקות	ארנבת שחורה
				דירה להשכיר
				תופסת בתים
		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			שיחת סיכום	לדבר על האימון
			2 דקות	

תבנית אימון גן וכיתות א'

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום		נושא		דוגמא
	שיחת פתיחה 5 דקות	חימום פעיל במרחב		חישוקים מפוזרים
		15 דקות		קונוסים מפוזרים
		עבודה על תנועה		חבליים/ כובעים
				ריצה במרחב ומשימות תנועה
הפסקת מים				
	תרגיל אימון	נושא		דוגמא
		שליטה בכדור		מסלולים
		10 דקות		כדורי ספוג
				כדורי טניס
				הכרת המגרש ביחד עם כדור
	תרגיל אימון	נושא		דוגמא
		חלק לימודי על הסל		ספטמבר-נובמבר
		12 דקות		תנועה ועצירה
				הכרת הכדור
				מושגי יחס במרחב
				הגוף שלי
	תרגיל אימון			הפכים בתנועה
				צורות הנדסיות
				דצמבר -פברואר
				רמות גובה
				שיווי משקל
	תרגיל אימון			כיוונים
				תנועה בקבוצה
				מרץ-מאי
				אביזר לא שגרתי
				קליעה למטרה
	תרגיל אימון			ויסות כוח
				קואורדינצית עין-יד
				יוני
				משחקים בדגש על כדורסל
הפסקת מים				
	תרגיל אימון	נושא		דוגמא
		משחק מסיים		תופסת קווים
		8 דקות		ארנבת שחורה
				דירה להשכיר
				תופסת בתים
	תרגיל אימון	נושא		דוגמא
		שיחת סיכום		לדבר על האימון
		2 דקות		

תבנית אימון גן וכיתות א'

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
חישוקים מפוזרים		חימום פעיל במרחב	שיחת פתיחה 5 דקות	
קונוסים מפוזרים		15 דקות		
חבלים/ כובעים		עבודה על תנועה		
ריצה במרחב ומשימות תנועה				
הפסקת מים				
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
מסלולים		שליטה בכדור		
כדורי ספוג		10 דקות		
כדורי טניס				
הכרת המגרש ביחד עם כדור				
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
ספטמבר-נובמבר		חלק לימודי על הסל		
תנועה ועצירה		12 דקות		
הכרת הכדור				
מושגי יחס במרחב				
הגוף שלי				
הפכים בתנועה				
צורות הנדסיות				
דצמבר -פברואר				
רמות גובה				
שיווי משקל				
כיוונים				
תנועה בקבוצה				
מרץ-מאי				
אביזר לא שגרתי				
קליעה למטרה				
ויסות כוח				
קואורדינצית עין-יד				
יוני				
משחקים בדגש על כדורסל				
הפסקת מים				
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
תופסת קווים		משחק מסיים		
ארנבת שחורה		8 דקות		
דירה להשכיר				
תופסת בתים				
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
לדבר על האימון		שיחת סיכום		
		2 דקות		

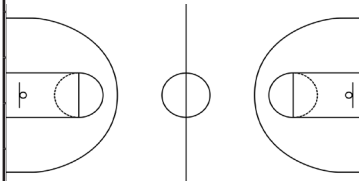
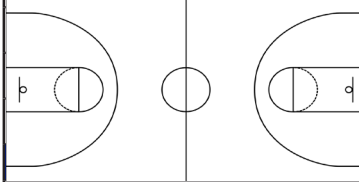
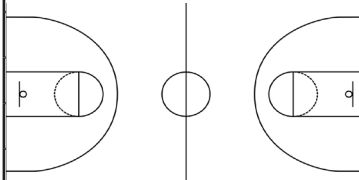
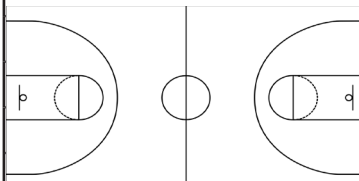
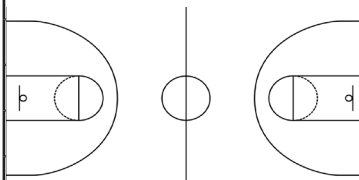
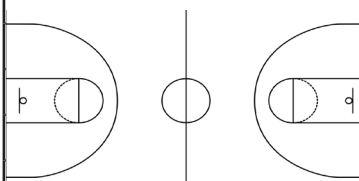
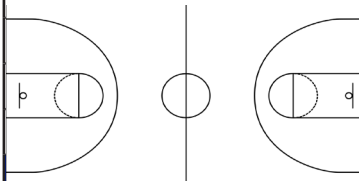
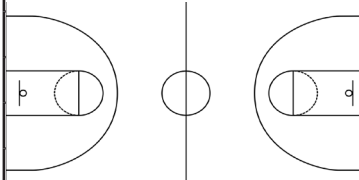
תבנית אימון גן וכיתות א'

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
חישוקים מפוזרים		חימום פעיל במרחב	שיחת פתיחה 5 דקות	
קונוסים מפוזרים		15 דקות		
חבלים/ כובעים		עבודה על תנועה		
ריצה במרחב ומשימות תנועה				
הפסקת מים				
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
מסלולים		שליטה בכדור		
כדורי ספוג		10 דקות		
כדורי טניס				
הכרת המגרש ביחד עם כדור				
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
ספטמבר-נובמבר		חלק לימודי על הסל		
תנועה ועצירה		12 דקות		
הכרת הכדור				
מושגי יחס במרחב				
הגוף שלי				
הפכים בתנועה				
צורות הנדסיות				
דצמבר -פברואר				
רמות גובה				
שיווי משקל				
כיוונים				
תנועה בקבוצה				
מרץ-מאי				
אביזר לא שגרתי				
קליעה למטרה				
ויסות כוח				
קואורדינצית עין-יד				
יוני				
משחקים בדגש על כדורסל				
הפסקת מים				
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
תופסת קווים		משחק מסיים		
ארנבת שחורה		8 דקות		
דירה להשכיר				
תופסת בתים				
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
לדבר על האימון		שיחת סיכום		
		2 דקות		

תבנית אימון גן וכיתות א'

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום		נושא		דוגמא
	שיחת פתיחה 5 דקות	חימום פעיל במרחב		חישוקים מפוזרים
		15 דקות		קונוסים מפוזרים
		עבודה על תנועה		חבלים/ כובעים
				ריצה במרחב ומשימות תנועה
הפסקת מים				
	תרגיל אימון	נושא		דוגמא
		שליטה בכדור		מסלולים
		10 דקות		כדורי ספוג
				כדורי טניס
				הכרת המגרש ביחד עם כדור
	תרגיל אימון	נושא		דוגמא
		חלק לימודי על הסל		ספטמבר-נובמבר
		12 דקות		תנועה ועצירה
				הכרת הכדור
				מושגי יחס במרחב
				הגוף שלי
	תרגיל אימון			הפכים בתנועה
				צורות הנדסיות
				דצמבר -פברואר
				רמות גובה
				שיווי משקל
	תרגיל אימון			כיוונים
				תנועה בקבוצה
				מרץ-מאי
				אביזר לא שגרתי
				קליעה למטרה
	תרגיל אימון			ויסות כוח
				קואורדינצית עין-יד
				יוני
				משחקים בדגש על כדורסל
הפסקת מים				
	תרגיל אימון	נושא		דוגמא
		משחק מסיים		תופסת קווים
		8 דקות		ארנבת שחורה
				דירה להשכיר
				תופסת בתים
	תרגיל אימון	נושא		דוגמא
		שיחת סיכום		לדבר על האימון
		2 דקות		

תבנית אימון גן וכיתות א'

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום		נושא	דוגמא	
	שיחת פתיחה 5 דקות	חימום פעיל במרחב	חישוקים מפוזרים	
		15 דקות	קונוסים מפוזרים	
		עבודה על תנועה	חבלים/ כובעים	
			ריצה במרחב ומשימות תנועה	
הפסקת מים				
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			שליטה בכדור	מסלולים
			10 דקות	כדורי ספוג
				כדורי טניס
				הכרת המגרש ביחד עם כדור
		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			חלק לימודי על הסל	ספטמבר-נובמבר
			12 דקות	תנועה ועצירה
				הכרת הכדור
				מושגי יחס במרחב
				הגוף שלי
				הפכים בתנועה
				צורות הנדסיות
				דצמבר -פברואר
				רמות גובה
				שיווי משקל
				כיוונים
				תנועה בקבוצה
				מרץ-מאי
				אביזר לא שגרתי
				קליעה למטרה
				ויסות כוח
				קואורדינצית עין-יד
				יוני
				משחקים בדגש על כדורסל
הפסקת מים				
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			משחק מסיים	תופסת קווים
			8 דקות	ארנבת שחורה
				דירה להשכיר
				תופסת בתים
		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			שיחת סיכום	לדבר על האימון
			2 דקות	

תבנית אימון גן וכיתות א'

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום		נושא	דוגמא
	שיחת פתיחה 5 דקות	חימום פעיל במרחב	חישוקים מפוזרים
		15 דקות	קונוסים מפוזרים
		עבודה על תנועה	חבלים/ כובעים
			ריצה במרחב ומשימות תנועה
הפסקת מים			
התחלה - סיום		נושא	דוגמא
	תרגיל אימון	שליטה בכדור	מסלולים
		10 דקות	כדורי ספוג
			כדורי טניס
			הכרת המגרש ביחד עם כדור
	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		חלק לימודי על הסל	ספטמבר-נובמבר
		12 דקות	תנועה ועצירה
			הכרת הכדור
			מושגי יחס במרחב
			הגוף שלי
			הפכים בתנועה
			צורות הנדסיות
			דצמבר -פברואר
			רמות גובה
			שיווי משקל
			כיוונים
			תנועה בקבוצה
			מרץ-מאי
			אביזר לא שגרתי
			קליעה למטרה
			ויסות כוח
			קואורדינצית עין-יד
			יוני
			משחקים בדגש על כדורסל
הפסקת מים			
התחלה - סיום		נושא	דוגמא
	תרגיל אימון	משחק מסיים	תופסת קווים
		8 דקות	ארנבת שחורה
			דירה להשכיר
			תופסת בתים
	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שיחת סיכום	לדבר על האימון
		2 דקות	

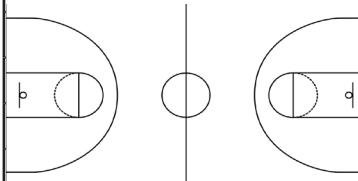
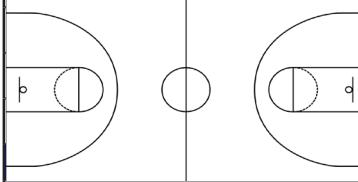
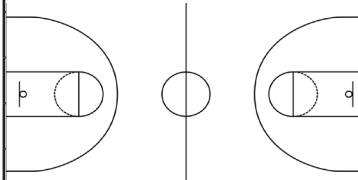
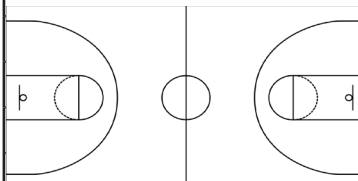
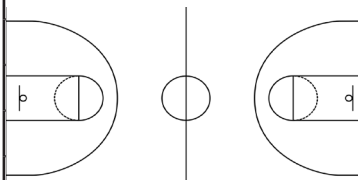
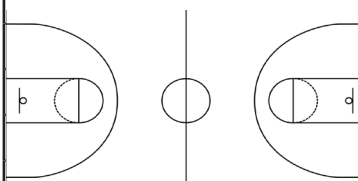
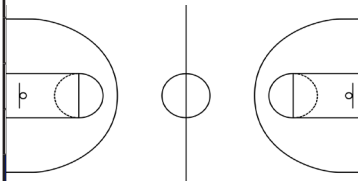
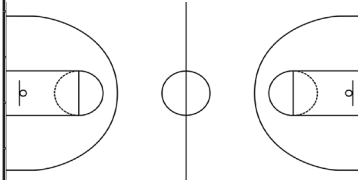
תבנית אימון גן וכיתות א'

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום		נושא		דוגמא
		שיחת פתיחה 5 דקות	חימום פעיל במרחב	חישוקים מפוזרים
			15 דקות	קונוסים מפוזרים
		עבודה על תנועה		חבלים/ כובעים
				ריצה במרחב ומשימות תנועה
הפסקת מים				
		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			שליטה בכדור	מסלולים
			10 דקות	כדורי ספוג
				כדורי טניס
				הכרת המגרש ביחד עם כדור
		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			חלק לימודי על הסל	ספטמבר-נובמבר
			12 דקות	תנועה ועצירה
				הכרת הכדור
				מושגי יחס במרחב
				הגוף שלי
				הפכים בתנועה
				צורות הנדסיות
				דצמבר -פברואר
				רמות גובה
				שיווי משקל
				כיוונים
				תנועה בקבוצה
				מרץ-מאי
				אביזר לא שגרתי
				קליעה למטרה
				ויסות כוח
				קואורדינצית עין-יד
				יוני
				משחקים בדגש על כדורסל
הפסקת מים				
		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			משחק מסיים	תופסת קווים
			8 דקות	ארנבת שחורה
				דירה להשכיר
				תופסת בתים
		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			שיחת סיכום	לדבר על האימון
			2 דקות	

תבנית אימון גן וכיתות א'

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום		נושא	דוגמא	
	שיחת פתיחה 5 דקות	חימום פעיל במרחב	חישוקים מפוזרים	
		15 דקות	קונוסים מפוזרים	
		עבודה על תנועה	חבלים/ כובעים	
			ריצה במרחב ומשימות תנועה	
הפסקת מים				
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			שליטה בכדור	מסלולים
			10 דקות	כדורי ספוג
				כדורי טניס
				הכרת המגרש ביחד עם כדור
		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			חלק לימודי על הסל	ספטמבר-נובמבר
			12 דקות	תנועה ועצירה
				הכרת הכדור
				מושגי יחס במרחב
				הגוף שלי
				הפכים בתנועה
				צורות הנדסיות
				דצמבר -פברואר
				רמות גובה
				שיווי משקל
				כיוונים
				תנועה בקבוצה
				מרץ-מאי
				אביזר לא שגרתי
				קליעה למטרה
				ויסות כוח
				קואורדינצית עין-יד
				יוני
				משחקים בדגש על כדורסל
הפסקת מים				
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			משחק מסיים	תופסת קווים
			8 דקות	ארנבת שחורה
				דירה להשכיר
				תופסת בתים
		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			שיחת סיכום	לדבר על האימון
			2 דקות	

תבנית אימון גן וכיתות א'

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום		נושא		דוגמא			
		שיחת פתיחה 5 דקות	חימום פעיל במרחב	חישוקים מפוזרים			
			15 דקות	קונוסים מפוזרים			
			עבודה על תנועה	חבליים/ כובעים			
				ריצה במרחב ומשימות תנועה			
הפסקת מים							
		תרגיל אימון	נושא	דוגמא			
			שליטה בכדור	מסלולים			
			10 דקות	כדורי ספוג			
				כדורי טניס			
		תרגיל אימון		הכרת המגרש ביחד עם כדור			
			נושא	דוגמא			
			חלק לימודי על הסל	ספטמבר-נובמבר			
			12 דקות	תנועה ועצירה			
				הכרת הכדור			
				מושגי יחס במרחב			
				הגוף שלי			
				הפכים בתנועה			
				צורות הנדסיות			
				דצמבר -פברואר			
				רמות גובה			
				שיווי משקל			
				כיוונים			
				תנועה בקבוצה			
				מרץ-מאי			
				אביזר לא שגרתי			
				קליעה למטרה			
				ויסות כוח			
				קואורדינצית עין-יד			
				יוני			
				משחקים בדגש על כדורסל			
			הפסקת מים				
					תרגיל אימון	נושא	דוגמא
						משחק מסיים	תופסת קווים
8 דקות	ארנבת שחורה						
	דירה להשכיר						
		תרגיל אימון		תופסת בתים			
			נושא	דוגמא			
			שיחת סיכום	לדבר על האימון			
			2 דקות				

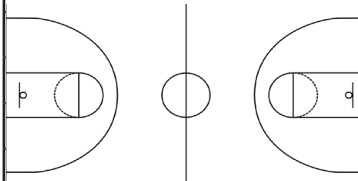
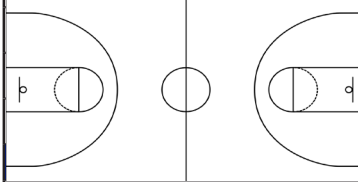
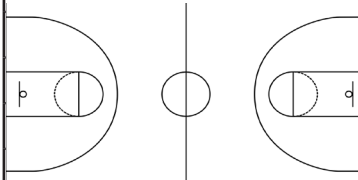
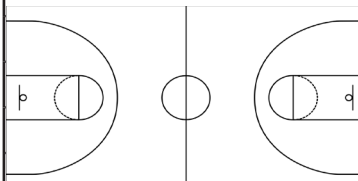
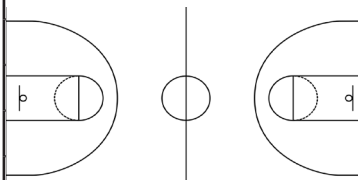
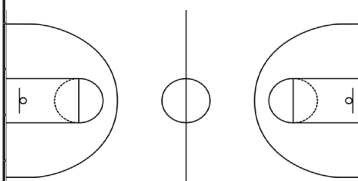
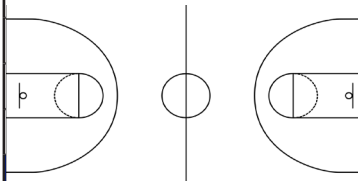
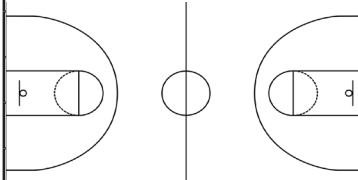
תבנית אימון גן וכיתות א'

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום		נושא		דוגמא
	שיחת פתיחה 5 דקות	חימום פעיל במרחב		חישוקים מפוזרים
		15 דקות		קונוסים מפוזרים
		עבודה על תנועה		חבליים/ כובעים
				ריצה במרחב ומשימות תנועה
הפסקת מים				
	תרגיל אימון	נושא		דוגמא
		שליטה בכדור		מסלולים
		10 דקות		כדורי ספוג
				כדורי טניס
				הכרת המגרש ביחד עם כדור
	תרגיל אימון	נושא		דוגמא
		חלק לימודי על הסל		ספטמבר-נובמבר
		12 דקות		תנועה ועצירה
				הכרת הכדור
				מושגי יחס במרחב
				הגוף שלי
	תרגיל אימון			הפכים בתנועה
				צורות הנדסיות
				דצמבר -פברואר
				רמות גובה
				שיווי משקל
	תרגיל אימון			כיוונים
				תנועה בקבוצה
				מרץ-מאי
				אביזר לא שגרתי
				קליעה למטרה
	תרגיל אימון			ויסות כוח
				קואורדינצית עין-יד
				יוני
				משחקים בדגש על כדורסל
הפסקת מים				
	תרגיל אימון	נושא		דוגמא
		משחק מסיים		תופסת קווים
		8 דקות		ארנבת שחורה
				דירה להשכיר
				תופסת בתים
	תרגיל אימון	נושא		דוגמא
		שיחת סיכום		לדבר על האימון
		2 דקות		

תבנית אימון גן וכיתות א'

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום		נושא	דוגמא	
	שיחת פתיחה 5 דקות	חימום פעיל במרחב	חישוקים מפוזרים	
		15 דקות	קונוסים מפוזרים	
		עבודה על תנועה	חבלים/ כובעים	
			ריצה במרחב ומשימות תנועה	
הפסקת מים				
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			שליטה בכדור	מסלולים
			10 דקות	כדורי ספוג
				כדורי טניס
				הכרת המגרש ביחד עם כדור
		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			חלק לימודי על הסל	ספטמבר-נובמבר
			12 דקות	תנועה ועצירה
				הכרת הכדור
				מושגי יחס במרחב
				הגוף שלי
				הפכים בתנועה
				צורות הנדסיות
				דצמבר -פברואר
				רמות גובה
				שיווי משקל
				כיוונים
				תנועה בקבוצה
				מרץ-מאי
				אביזר לא שגרתי
				קליעה למטרה
				ויסות כוח
				קואורדינצית עין-יד
				יוני
				משחקים בדגש על כדורסל
הפסקת מים				
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			משחק מסיים	תופסת קווים
			8 דקות	ארנבת שחורה
				דירה להשכיר
				תופסת בתים
		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			שיחת סיכום	לדבר על האימון
			2 דקות	

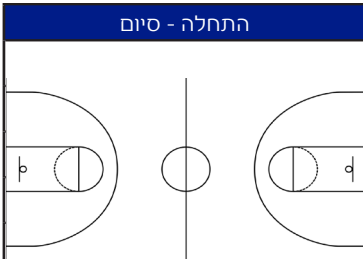
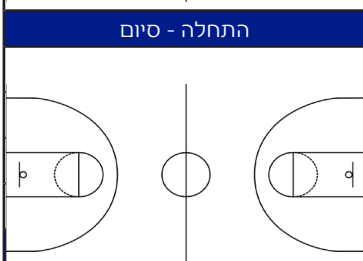
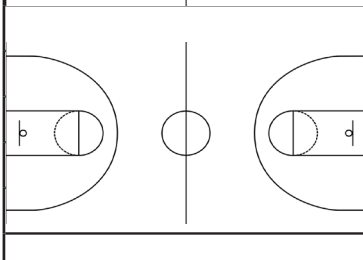
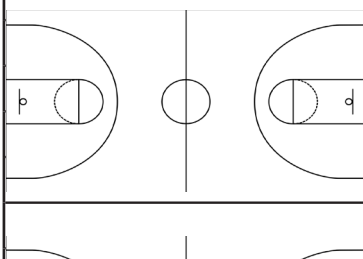
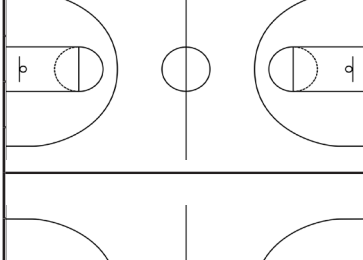
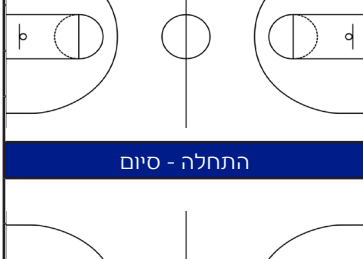
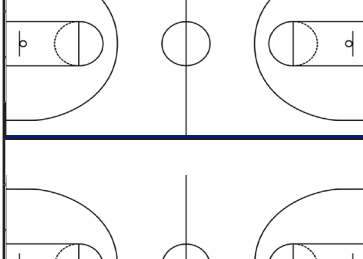
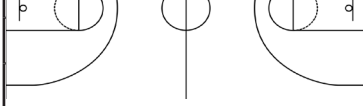
תבנית אימון גן וכיתות א'

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום		נושא	דוגמא
	שיחת פתיחה 5 דקות	חימום פעיל במרחב	חישוקים מפוזרים
		15 דקות	קונוסים מפוזרים
		עבודה על תנועה	חבלים/ כובעים
			ריצה במרחב ומשימות תנועה
הפסקת מים			
התחלה - סיום		נושא	דוגמא
	תרגיל אימון	שליטה בכדור	מסלולים
		10 דקות	כדורי ספוג
			כדורי טניס
			הכרת המגרש ביחד עם כדור
	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		חלק לימודי על הסל	ספטמבר-נובמבר
		12 דקות	תנועה ועצירה
			הכרת הכדור
			מושגי יחס במרחב
			הגוף שלי
			הפכים בתנועה
			צורות הנדסיות
			דצמבר -פברואר
			רמות גובה
			שיווי משקל
			כיוונים
			תנועה בקבוצה
			מרץ-מאי
			אביזר לא שגרתי
			קליעה למטרה
			ויסות כוח
			קואורדינצית עין-יד
			יוני
			משחקים בדגש על כדורסל
הפסקת מים			
התחלה - סיום		נושא	דוגמא
	תרגיל אימון	משחק מסיים	תופסת קווים
		8 דקות	ארנבת שחורה
			דירה להשכיר
			תופסת בתים
	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שיחת סיכום	לדבר על האימון
		2 דקות	

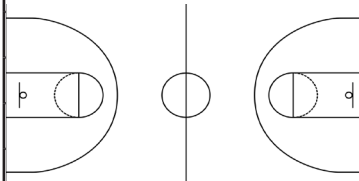
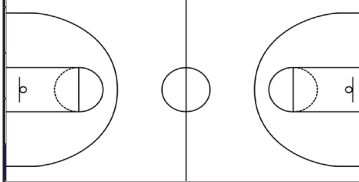
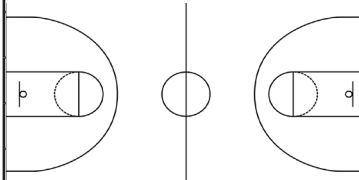
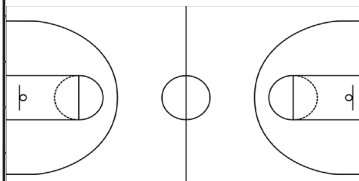
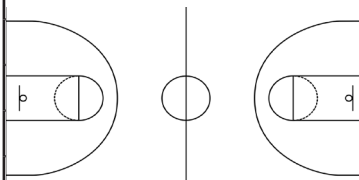
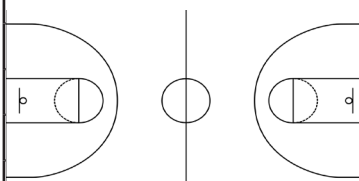
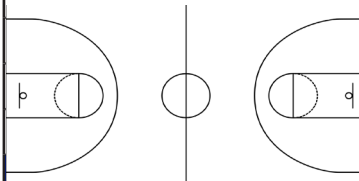
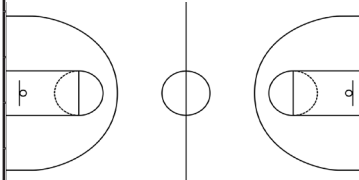
תבנית אימון גן וכיתות א'

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום		נושא	דוגמא
	שיחת פתיחה 5 דקות	חימום פעיל במרחב	חישוקים מפוזרים
		15 דקות	קונוסים מפוזרים
		עבודה על תנועה	חבלים/ כובעים
			ריצה במרחב ומשימות תנועה
הפסקת מים			
התחלה - סיום		נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	מסלולים
		10 דקות	כדורי ספוג
			כדורי טניס
			הכרת המגרש ביחד עם כדור
	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		חלק לימודי על הסל	ספטמבר-נובמבר
		12 דקות	תנועה ועצירה
			הכרת הכדור
			מושגי יחס במרחב
			הגוף שלי
			הפכים בתנועה
			צורות הנדסיות
			דצמבר -פברואר
			רמות גובה
			שיווי משקל
			כיוונים
			תנועה בקבוצה
			מרץ-מאי
			אביזר לא שגרתי
			קליעה למטרה
			ויסות כוח
			קואורדינצית עין-יד
			יוני
			משחקים בדגש על כדורסל
הפסקת מים			
התחלה - סיום		נושא	דוגמא
		משחק מסיים	תופסת קווים
		8 דקות	ארנבת שחורה
			דירה להשכיר
			תופסת בתים
	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שיחת סיכום	לדבר על האימון
		2 דקות	

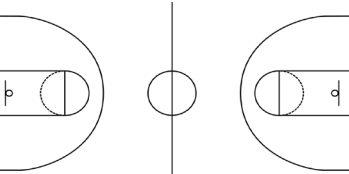
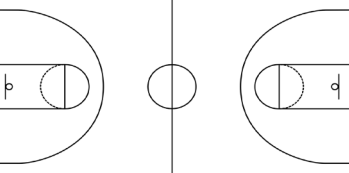
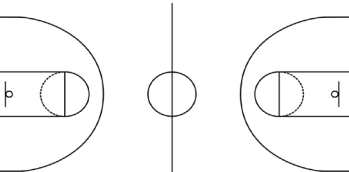
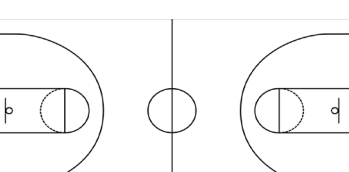
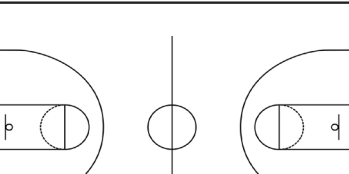
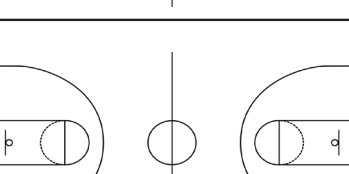
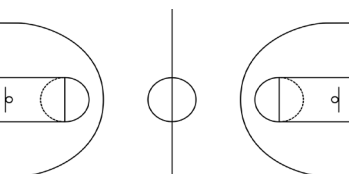
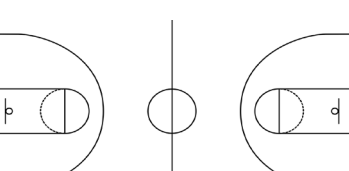
תבנית אימון גן וכיתות א'

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום		נושא	דוגמא
	שיחת פתיחה 5 דקות	חימום פעיל במרחב	חישוקים מפוזרים
		15 דקות	קונוסים מפוזרים
		עבודה על תנועה	חבלים/ כובעים
			ריצה במרחב ומשימות תנועה
הפסקת מים			
התחלה - סיום		נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	מסלולים
		10 דקות	כדורי ספוג
			כדורי טניס
			הכרת המגרש ביחד עם כדור
	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		חלק לימודי על הסל	ספטמבר-נובמבר
		12 דקות	תנועה ועצירה
			הכרת הכדור
			מושגי יחס במרחב
			הגוף שלי
			הפכים בתנועה
			צורות הנדסיות
			דצמבר -פברואר
			רמות גובה
			שיווי משקל
			כיוונים
			תנועה בקבוצה
			מרץ-מאי
			אביזר לא שגרתי
			קליעה למטרה
			ויסות כוח
			קואורדינצית עין-יד
			יוני
			משחקים בדגש על כדורסל
הפסקת מים			
התחלה - סיום		נושא	דוגמא
		משחק מסיים	תופסת קווים
		8 דקות	ארנבת שחורה
			דירה להשכיר
			תופסת בתים
	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שיחת סיכום	לדבר על האימון
		2 דקות	

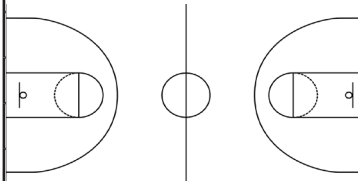
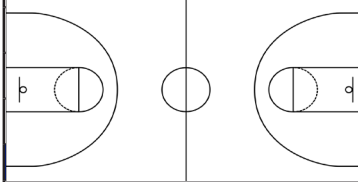
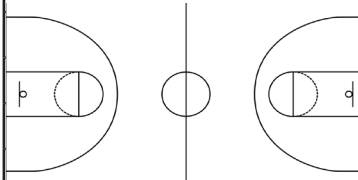
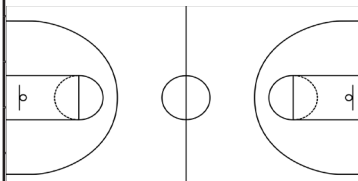
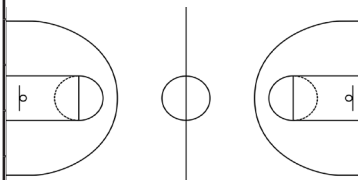
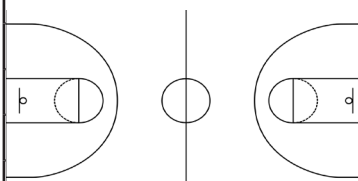
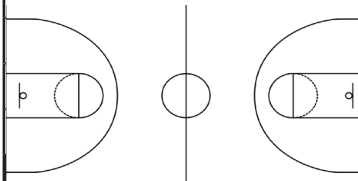
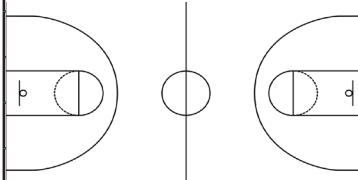
תבנית אימון גן וכיתות א'

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום		נושא	דוגמא
	שיחת פתיחה 5 דקות	חימום פעיל במרחב	חישוקים מפוזרים
		15 דקות	קונוסים מפוזרים
	עבודה על תנועה		חבלים/ כובעים
			ריצה במרחב ומשימות תנועה
הפסקת מים			
התחלה - סיום		נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	מסלולים
		10 דקות	כדורי ספוג
			כדורי טניס
			הכרת המגרש ביחד עם כדור
	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		חלק לימודי על הסל	ספטמבר-נובמבר
		12 דקות	תנועה ועצירה
			הכרת הכדור
			מושגי יחס במרחב
			הגוף שלי
			הפכים בתנועה
			צורות הנדסיות
			דצמבר -פברואר
			רמות גובה
			שיווי משקל
			כיוונים
			תנועה בקבוצה
			מרץ-מאי
			אביזר לא שגרתי
			קליעה למטרה
			ויסות כוח
			קואורדינצית עין-יד
			יוני
			משחקים בדגש על כדורסל
הפסקת מים			
התחלה - סיום		נושא	דוגמא
		משחק מסיים	תופסת קווים
		8 דקות	ארנבת שחורה
			דירה להשכיר
			תופסת בתים
	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שיחת סיכום	לדבר על האימון
		2 דקות	

תבנית אימון גן וכיתות א'

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום		נושא	דוגמא
	שיחת פתיחה 5 דקות	חימום פעיל במרחב	חישוקים מפוזרים
		15 דקות	קונוסים מפוזרים
		עבודה על תנועה	חבלים/ כובעים
			ריצה במרחב ומשימות תנועה
הפסקת מים			
	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	מסלולים
		10 דקות	כדורי ספוג
			כדורי טניס
			הכרת המגרש ביחד עם כדור
	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		חלק לימודי על הסל	ספטמבר-נובמבר
		12 דקות	תנועה ועצירה
			הכרת הכדור
			מושגי יחס במרחב
			הגוף שלי
	תרגיל אימון		הפכים בתנועה
			צורות הנדסיות
			דצמבר -פברואר
			רמות גובה
			שיווי משקל
	תרגיל אימון		כיוונים
			תנועה בקבוצה
			מרץ-מאי
			אביזר לא שגרתי
			קליעה למטרה
	תרגיל אימון		ויסות כוח
			קואורדינצית עין-יד
			יוני
			משחקים בדגש על כדורסל
הפסקת מים			
	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	תופסת קווים
		8 דקות	ארנבת שחורה
			דירה להשכיר
			תופסת בתים
	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שיחת סיכום	לדבר על האימון
		2 דקות	

תבנית אימון גן וכיתות א'

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
חישוקים מפוזרים		חימום פעיל במרחב	שיחת פתיחה 5 דקות	
קונוסים מפוזרים		15 דקות		
חבלים/ כובעים		עבודה על תנועה		
ריצה במרחב ומשימות תנועה				
הפסקת מים				
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
מסלולים		שליטה בכדור		
כדורי ספוג		10 דקות		
כדורי טניס				
הכרת המגרש ביחד עם כדור				
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
ספטמבר-נובמבר		חלק לימודי על הסל		
תנועה ועצירה		12 דקות		
הכרת הכדור				
מושגי יחס במרחב				
הגוף שלי				
הפכים בתנועה				
צורות הנדסיות				
דצמבר -פברואר				
רמות גובה				
שיווי משקל				
כיוונים				
תנועה בקבוצה				
מרץ-מאי				
אביזר לא שגרתי				
קליעה למטרה				
ויסות כוח				
קואורדינצית עין-יד				
יוני				
משחקים בדגש על כדורסל				
הפסקת מים				
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
תופסת קווים		משחק מסיים		
ארנבת שחורה		8 דקות		
דירה להשכיר				
תופסת בתים				
דוגמא		נושא	תרגיל אימון	התחלה - סיום
לדבר על האימון		שיחת סיכום		
		2 דקות		

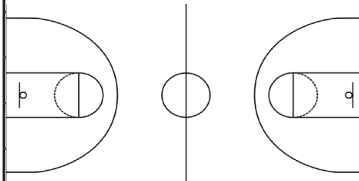
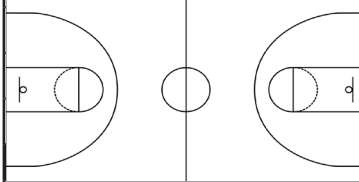
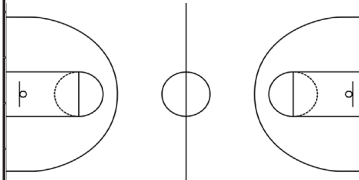
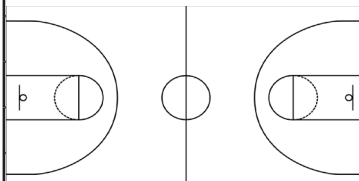
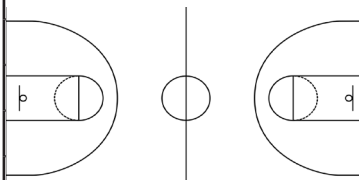
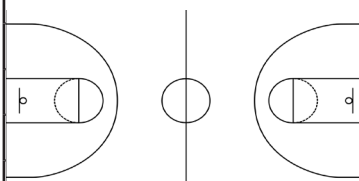
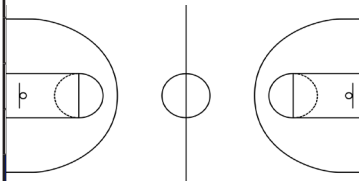
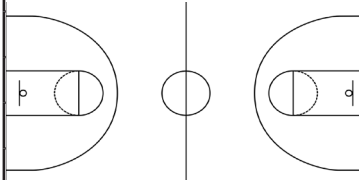
תבנית אימון גן וכיתות א'

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

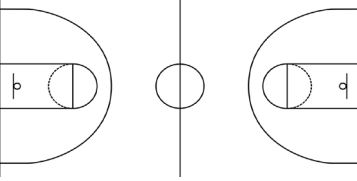
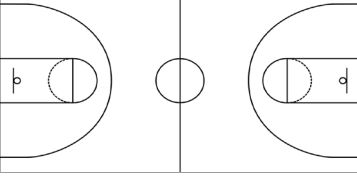
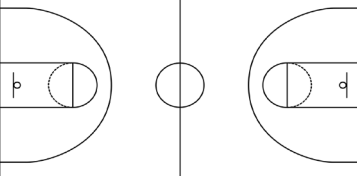
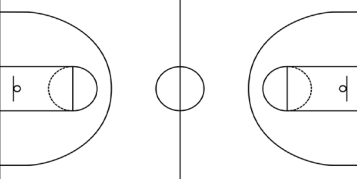
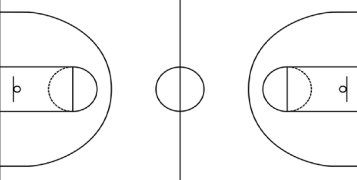
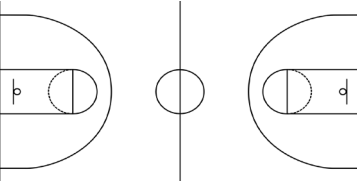
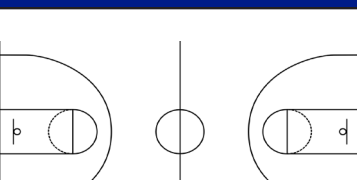
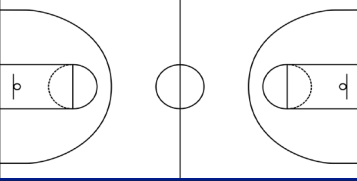
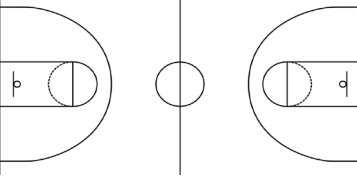
התחלה - סיום		נושא	דוגמא	
	שיחת פתיחה 5 דקות	חימום פעיל במרחב	חישוקים מפוזרים	
		15 דקות		קונוסים מפוזרים
		עבודה על תנועה		חבלים/ כובעים
				ריצה במרחב ומשימות תנועה
הפסקת מים				
התחלה - סיום		נושא	דוגמא	
	תרגיל אימון	שליטה בכדור	מסלולים	
		10 דקות		כדורי ספוג
				כדורי טניס
				הכרת המגרש ביחד עם כדור
	תרגיל אימון	נושא	דוגמא	
		חלק לימודי על הסל	ספטמבר-נובמבר	
		12 דקות		תנועה ועצירה
				הכרת הכדור
				מושגי יחס במרחב
			הגוף שלי	
				הפכים בתנועה
				צורות הנדסיות
				דצמבר -פברואר
			רמות גובה	
				שיווי משקל
				כיוונים
				תנועה בקבוצה
			מרץ-מאי	
				אביזר לא שגרתי
				קליעה למטרה
				ויסות כוח
			קואורדינצית עין-יד	
				יוני
				משחקים בדגש על כדורסל
	הפסקת מים			
התחלה - סיום		נושא	דוגמא	
	תרגיל אימון	משחק מסיים	תופסת קווים	
		8 דקות		ארנבת שחורה
				דירה להשכיר
				תופסת בתים
	תרגיל אימון	נושא	דוגמא	
		שיחת סיכום	לדבר על האימון	
		2 דקות		

תבנית אימון גן וכיתות א'

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

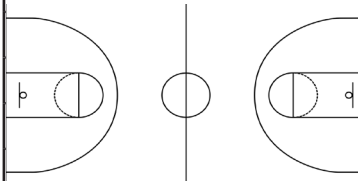
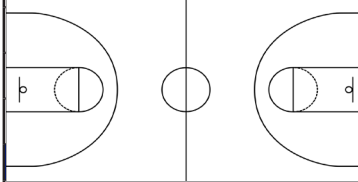
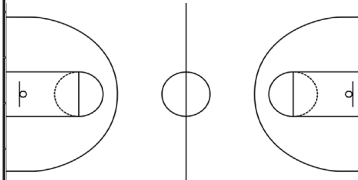
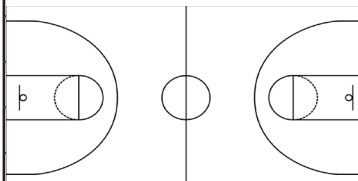
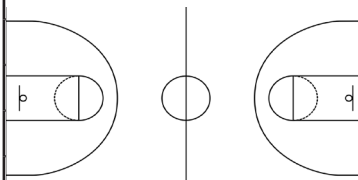
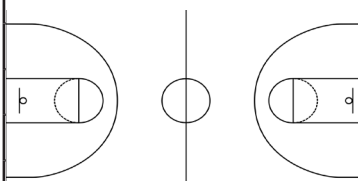
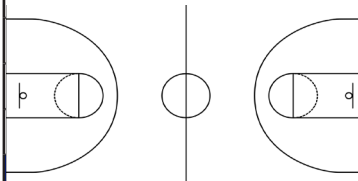
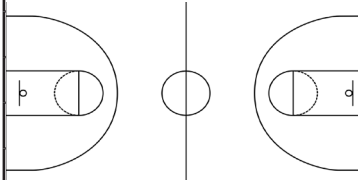
התחלה - סיום		נושא	דוגמא
	שיחת פתיחה 5 דקות	חימום פעיל במרחב	חישוקים מפוזרים
		15 דקות	קונוסים מפוזרים
		עבודה על תנועה	חבלים/ כובעים
			ריצה במרחב ומשימות תנועה
הפסקת מים			
	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	מסלולים
		10 דקות	כדורי ספוג
			כדורי טניס
			הכרת המגרש ביחד עם כדור
	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		חלק לימודי על הסל	ספטמבר-נובמבר
		12 דקות	תנועה ועצירה
			הכרת הכדור
			מושגי יחס במרחב
			הגוף שלי
	תרגיל אימון		הפכים בתנועה
			צורות הנדסיות
			דצמבר -פברואר
			רמות גובה
			שיווי משקל
	תרגיל אימון		כיוונים
			תנועה בקבוצה
			מרץ-מאי
			אביזר לא שגרתי
			קליעה למטרה
	תרגיל אימון		ויסות כוח
			קואורדינצית עין-יד
			יוני
			משחקים בדגש על כדורסל
הפסקת מים			
	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	תופסת קווים
		8 דקות	ארנבת שחורה
			דירה להשכיר
			תופסת בתים
	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שיחת סיכום	לדבר על האימון
		2 דקות	

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
	שיחת פתיחה 5 דקות	חימום פעיל במרחב	חישוקים מפוזרים
		15 דקות	קונוסים מפוזרים
		עבודה על תנועה	חבליים/ כובעים
			ריצה במרחב ומשימות תנועה
הפסקת מים			
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	מסלולים
		10 דקות	כדורי ספוג
			כדורי טניס
			הכרת המגרש ביחד עם כדור
	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		חלק לימודי על הסל	ספטמבר-נובמבר
		12 דקות	תנועה ועצירה
			הכרת הכדור
			מושגי יחס במרחב
			הגוף שלי
			הפכים בתנועה
			צורות הנדסיות
			דצמבר - פברואר
			רמות גובה
			שיווי משקל
			כיוונים
			תנועה בקבוצה
			מרץ-מאי
			אביזר לא שגרתי
			קליעה למטרה
			ויסות כוח
			קואורדינציה עין-יד
			יוני
			משחקים בדגש על כדורסל
הפסקת מים			
התחלה - סיום	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	תופסת קווים
		8 דקות	ארנבת שחורה
			דירה להשכיר
			תופסת בתים
	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שיחת סיכום	לדבר על האימון
		2 דקות	

תבנית אימון גן וכיתות א'

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום		נושא	דוגמא	
	שיחת פתיחה 5 דקות	חימום פעיל במרחב	חישוקים מפוזרים	
		15 דקות	קונוסים מפוזרים	
		עבודה על תנועה	חבלים/ כובעים	
			ריצה במרחב ומשימות תנועה	
הפסקת מים				
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			שליטה בכדור	מסלולים
			10 דקות	כדורי ספוג
				כדורי טניס
				הכרת המגרש ביחד עם כדור
		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			חלק לימודי על הסל	ספטמבר-נובמבר
			12 דקות	תנועה ועצירה
				הכרת הכדור
				מושגי יחס במרחב
				הגוף שלי
				הפכים בתנועה
				צורות הנדסיות
				דצמבר -פברואר
				רמות גובה
				שיווי משקל
				כיוונים
				תנועה בקבוצה
				מרץ-מאי
				אביזר לא שגרתי
				קליעה למטרה
				ויסות כוח
				קואורדינצית עין-יד
				יוני
				משחקים בדגש על כדורסל
הפסקת מים				
התחלה - סיום		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			משחק מסיים	תופסת קווים
			8 דקות	ארנבת שחורה
				דירה להשכיר
				תופסת בתים
		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			שיחת סיכום	לדבר על האימון
			2 דקות	

תבנית אימון גן וכיתות א'

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום		נושא		דוגמא
		שיחת פתיחה 5 דקות	חימום פעיל במרחב	חישוקים מפוזרים
			15 דקות	קונוסים מפוזרים
			עבודה על תנועה	חבלים/ כובעים
				ריצה במרחב ומשימות תנועה
הפסקת מים				
		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			שליטה בכדור	מסלולים
			10 דקות	כדורי ספוג
				כדורי טניס
				הכרת המגרש ביחד עם כדור
		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			חלק לימודי על הסל	ספטמבר-נובמבר
			12 דקות	תנועה ועצירה
				הכרת הכדור
				מושגי יחס במרחב
				הגוף שלי
				הפכים בתנועה
				צורות הנדסיות
				דצמבר -פברואר
				רמות גובה
				שיווי משקל
				כיוונים
				תנועה בקבוצה
				מרץ-מאי
				אביזר לא שגרתי
				קליעה למטרה
				ויסות כוח
				קואורדינצית עין-יד
				יוני
				משחקים בדגש על כדורסל
הפסקת מים				
		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			משחק מסיים	תופסת קווים
			8 דקות	ארנבת שחורה
				דירה להשכיר
				תופסת בתים
		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			שיחת סיכום	לדבר על האימון
			2 דקות	

תבנית אימון גן וכיתות א'

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום		נושא	דוגמא	
	שיחת פתיחה 5 דקות	חימום פעיל במרחב	חישוקים מפוזרים	
		15 דקות		קונוסים מפוזרים
		עבודה על תנועה		חבלים/ כובעים
				ריצה במרחב ומשימות תנועה
הפסקת מים				
התחלה - סיום		נושא	דוגמא	
	תרגיל אימון	שליטה בכדור	מסלולים	
		10 דקות		כדורי ספוג
				כדורי טניס
				הכרת המגרש ביחד עם כדור
	תרגיל אימון	חלק לימודי על הסל	ספטמבר-נובמבר	
		12 דקות		תנועה ועצירה
				הכרת הכדור
				מושגי יחס במרחב
			הגוף שלי	
				הפכים בתנועה
				צורות הנדסיות
				דצמבר -פברואר
			רמות גובה	
				שיווי משקל
				כיוונים
				תנועה בקבוצה
			מרץ-מאי	
				אביזר לא שגרתי
				קליעה למטרה
				ויסות כוח
			קואורדינצית עין-יד	
				יוני
				משחקים בדגש על כדורסל
	הפסקת מים			
התחלה - סיום		נושא	דוגמא	
	תרגיל אימון	משחק מסיים	תופסת קווים	
		8 דקות		ארנבת שחורה
				דירה להשכיר
				תופסת בתים
	תרגיל אימון	שיחת סיכום	דוגמא	
		2 דקות		לדבר על האימון

תבנית אימון גן וכיתות א'

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום		נושא	דוגמא
	שיחת פתיחה 5 דקות	חימום פעיל במרחב	חישוקים מפוזרים
		15 דקות	קונוסים מפוזרים
		עבודה על תנועה	חבלים/ כובעים
			ריצה במרחב ומשימות תנועה
הפסקת מים			
התחלה - סיום		נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	מסלולים
		10 דקות	כדורי ספוג
			כדורי טניס
			הכרת המגרש ביחד עם כדור
	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		חלק לימודי על הסל	ספטמבר-נובמבר
		12 דקות	תנועה ועצירה
			הכרת הכדור
			מושגי יחס במרחב
			הגוף שלי
			הפכים בתנועה
			צורות הנדסיות
			דצמבר -פברואר
			רמות גובה
			שיווי משקל
			כיוונים
			תנועה בקבוצה
			מרץ-מאי
			אביזר לא שגרתי
			קליעה למטרה
			ויסות כוח
			קואורדינצית עין-יד
			יוני
			משחקים בדגש על כדורסל
הפסקת מים			
התחלה - סיום		נושא	דוגמא
		משחק מסיים	תופסת קווים
		8 דקות	ארנבת שחורה
			דירה להשכיר
			תופסת בתים
	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שיחת סיכום	לדבר על האימון
		2 דקות	

תבנית אימון גן וכיתות א'

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום		נושא		דוגמא	
		שיחת פתיחה 5 דקות	חימום פעיל במרחב	חישוקים מפוזרים	
			15 דקות	קונוסים מפוזרים	
			עבודה על תנועה	חבליים/ כובעים	
				ריצה במרחב ומשימות תנועה	
הפסקת מים					
		תרגיל אימון	נושא	דוגמא	
			שליטה בכדור	מסלולים	
			10 דקות	כדורי ספוג	
				כדורי טניס	
				הכרת המגרש ביחד עם כדור	
		תרגיל אימון	נושא	דוגמא	
			חלק לימודי על הסל	ספטמבר-נובמבר	
			12 דקות	תנועה ועצירה	
				הכרת הכדור	
				מושגי יחס במרחב	
				הגוף שלי	
				הפכים בתנועה	
				צורות הנדסיות	
				דצמבר -פברואר	
				רמות גובה	
				שיווי משקל	
				כיוונים	
				תנועה בקבוצה	
				מרץ-מאי	
				אביזר לא שגרתי	
				קליעה למטרה	
				ויסות כוח	
				קואורדינצית עין-יד	
				יוני	
				משחקים בדגש על כדורסל	
הפסקת מים					
		תרגיל אימון	נושא	דוגמא	
			משחק מסיים	תופסת קווים	
			8 דקות	ארנבת שחורה	
				דירה להשכיר	
				תופסת בתים	
		תרגיל אימון	נושא	דוגמא	
			שיחת סיכום	לדבר על האימון	
			2 דקות		

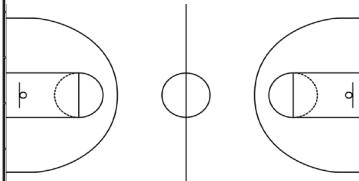
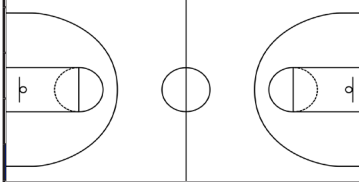
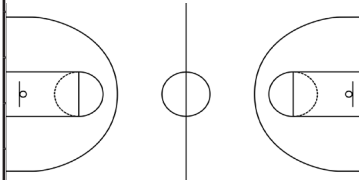
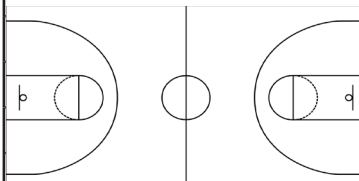
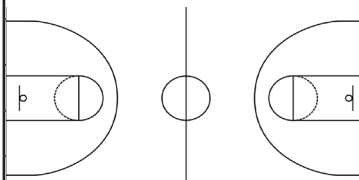
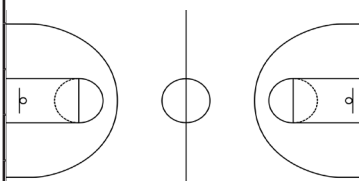
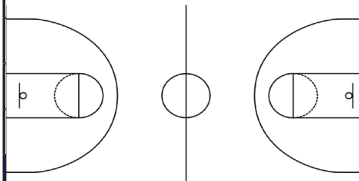
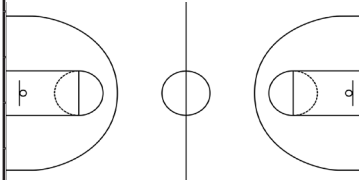
תבנית אימון גן וכיתות א'

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום		נושא		דוגמא
		שיחת פתיחה 5 דקות	חימום פעיל במרחב	חישוקים מפוזרים
			15 דקות	קונוסים מפוזרים
			עבודה על תנועה	חבלים/ כובעים
				ריצה במרחב ומשימות תנועה
הפסקת מים				
		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			שליטה בכדור	מסלולים
			10 דקות	כדורי ספוג
				כדורי טניס
				הכרת המגרש ביחד עם כדור
		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			חלק לימודי על הסל	ספטמבר-נובמבר
			12 דקות	תנועה ועצירה
				הכרת הכדור
				מושגי יחס במרחב
				הגוף שלי
				הפכים בתנועה
				צורות הנדסיות
				דצמבר -פברואר
				רמות גובה
				שיווי משקל
				כיוונים
				תנועה בקבוצה
				מרץ-מאי
				אביזר לא שגרתי
				קליעה למטרה
				ויסות כוח
				קואורדינצית עין-יד
				יוני
				משחקים בדגש על כדורסל
הפסקת מים				
		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			משחק מסיים	תופסת קווים
			8 דקות	ארנבת שחורה
				דירה להשכיר
				תופסת בתים
		תרגיל אימון	נושא	דוגמא
			שיחת סיכום	לדבר על האימון
			2 דקות	

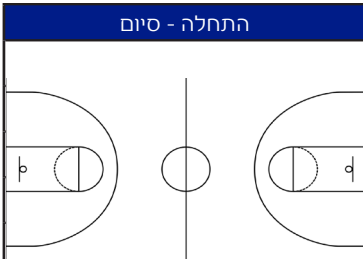
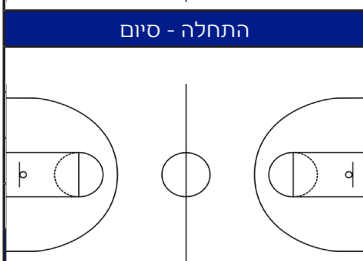
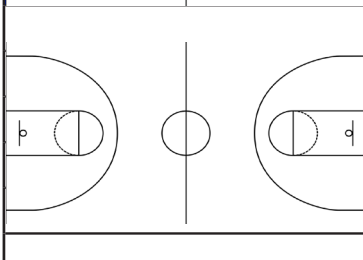
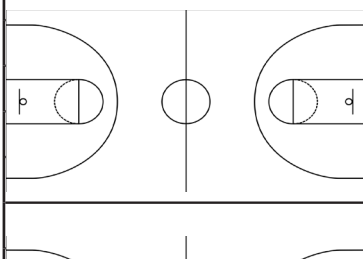
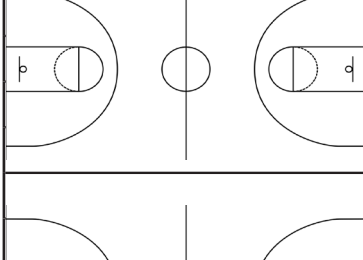
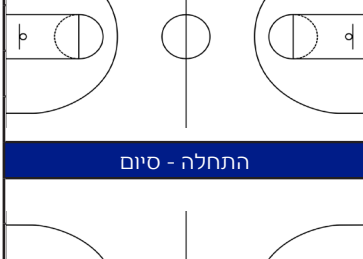
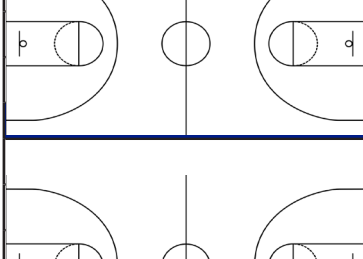
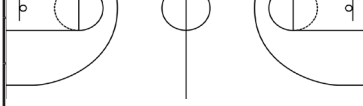
תבנית אימון גן וכיתות א'

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום		נושא	דוגמא
	שיחת פתיחה 5 דקות	חימום פעיל במרחב	חישוקים מפוזרים
		15 דקות	קונוסים מפוזרים
		עבודה על תנועה	חבלים/ כובעים
			ריצה במרחב ומשימות תנועה
הפסקת מים			
התחלה - סיום		נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	מסלולים
		10 דקות	כדורי ספוג
			כדורי טניס
			הכרת המגרש ביחד עם כדור
	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		חלק לימודי על הסל	ספטמבר-נובמבר
		12 דקות	תנועה ועצירה
			הכרת הכדור
			מושגי יחס במרחב
			הגוף שלי
			הפכים בתנועה
			צורות הנדסיות
			דצמבר -פברואר
			רמות גובה
			שיווי משקל
			כיוונים
			תנועה בקבוצה
			מרץ-מאי
			אביזר לא שגרתי
			קליעה למטרה
			ויסות כוח
			קואורדינצית עין-יד
			יוני
			משחקים בדגש על כדורסל
הפסקת מים			
התחלה - סיום		נושא	דוגמא
		משחק מסיים	תופסת קווים
		8 דקות	ארנבת שחורה
			דירה להשכיר
			תופסת בתים
	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שיחת סיכום	לדבר על האימון
		2 דקות	

תבנית אימון גן וכיתות א'

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום		נושא	דוגמא
	שיחת פתיחה 5 דקות	חימום פעיל במרחב	חישוקים מפוזרים
		15 דקות	קונוסים מפוזרים
		עבודה על תנועה	חבלים/ כובעים
			ריצה במרחב ומשימות תנועה
הפסקת מים			
התחלה - סיום		נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	מסלולים
		10 דקות	כדורי ספוג
			כדורי טניס
			הכרת המגרש ביחד עם כדור
	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		חלק לימודי על הסל	ספטמבר-נובמבר
		12 דקות	תנועה ועצירה
			הכרת הכדור
			מושגי יחס במרחב
			הגוף שלי
			הפכים בתנועה
			צורות הנדסיות
			דצמבר -פברואר
			רמות גובה
			שיווי משקל
			כיוונים
			תנועה בקבוצה
			מרץ-מאי
			אביזר לא שגרתי
			קליעה למטרה
			ויסות כוח
			קואורדינצית עין-יד
			יוני
			משחקים בדגש על כדורסל
הפסקת מים			
התחלה - סיום		נושא	דוגמא
		משחק מסיים	תופסת קווים
		8 דקות	ארנבת שחורה
			דירה להשכיר
			תופסת בתים
	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שיחת סיכום	לדבר על האימון
		2 דקות	

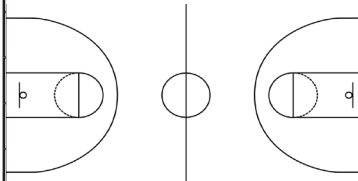
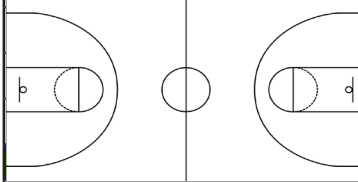
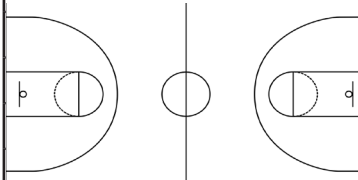
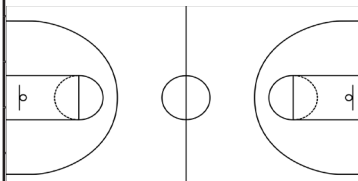
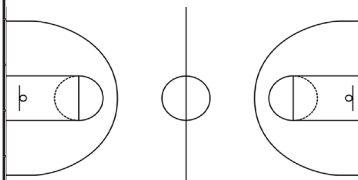
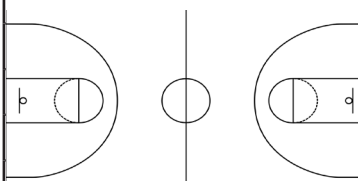
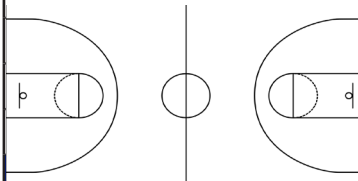
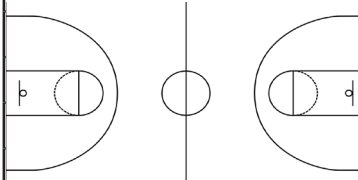
תבנית אימון גן וכיתות א'

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום		נושא	דוגמא	
	שיחת פתיחה 5 דקות	חימום פעיל במרחב	חישוקים מפוזרים	
		15 דקות		קונוסים מפוזרים
		עבודה על תנועה		חבלים/ כובעים
				ריצה במרחב ומשימות תנועה
הפסקת מים				
התחלה - סיום		נושא	דוגמא	
	תרגיל אימון	שליטה בכדור	מסלולים	
		10 דקות		כדורי ספוג
				כדורי טניס
				הכרת המגרש ביחד עם כדור
	תרגיל אימון	נושא	דוגמא	
		חלק לימודי על הסל	ספטמבר-נובמבר	
		12 דקות	תנועה ועצירה	
			הכרת הכדור	
			מושגי יחס במרחב	
			הגוף שלי	
			הפכים בתנועה	
			צורות הנדסיות	
			דצמבר -פברואר	
			רמות גובה	
			שיווי משקל	
			כיוונים	
			תנועה בקבוצה	
			מרץ-מאי	
			אביזר לא שגרתי	
			קליעה למטרה	
			ויסות כוח	
			קואורדינצית עין-יד	
			יוני	
			משחקים בדגש על כדורסל	
הפסקת מים				
התחלה - סיום		נושא	דוגמא	
	תרגיל אימון	משחק מסיים	תופסת קווים	
		8 דקות		ארנבת שחורה
				דירה להשכיר
				תופסת בתים
	תרגיל אימון	נושא	דוגמא	
		שיחת סיכום	לדבר על האימון	
		2 דקות		

תבנית אימון גן וכיתות א'

קבוצה _____ תאריך _____ שעת תחילת אימון _____

התחלה - סיום		נושא	דוגמא
	שיחת פתיחה 5 דקות	חימום פעיל במרחב	חישוקים מפוזרים
		15 דקות	קונוסים מפוזרים
		עבודה על תנועה	חבלים/ כובעים
			ריצה במרחב ומשימות תנועה
הפסקת מים			
	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שליטה בכדור	מסלולים
		10 דקות	כדורי ספוג
			כדורי טניס
			הכרת המגרש ביחד עם כדור
	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		חלק לימודי על הסל	ספטמבר-נובמבר
		12 דקות	תנועה ועצירה
			הכרת הכדור
			מושגי יחס במרחב
			הגוף שלי
	תרגיל אימון		הפכים בתנועה
			צורות הנדסיות
			דצמבר -פברואר
			רמות גובה
	תרגיל אימון		שיווי משקל
			כיוונים
			תנועה בקבוצה
			מרץ-מאי
			אביזר לא שגרתי
			קליעה למטרה
	תרגיל אימון		ויסות כוח
			קואורדינצית עין-יד
			יוני
			משחקים בדגש על כדורסל
הפסקת מים			
	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		משחק מסיים	תופסת קווים
		8 דקות	ארנבת שחורה
			דירה להשכיר
			תופסת בתים
	תרגיל אימון	נושא	דוגמא
		שיחת סיכום	לדבר על האימון
		2 דקות	

תוכנית אישית לעבודה בבית גילאי גן + א'

שליטה בכדור (כל תרגיל יש לעשות כשלושה מגרשים)

1. זריקה ותפיסת הכדור באוויר
(אפשר להוסיף מחיאות כף שהכדור באוויר)

2. כדרור לאחור

3. כדרור בכל יד שלוש פעמים ולהחליף יד

4. זריקה ותפיסה של כדור טניס.

5. מסירות חזה כדור ספוג, טניס, כדורסל.

6. גלגול הכדור עם כף היד שנוגעת בכדור כל הזמן

7. כדרור בהליכה בגובה מותניים בצד הגוף
(אפשר להוסיף הקראת מספרים שמסמן חבר או הורה)

דגשים:

- מבט לפני
- כדרור חד וחזק
- כדרור בגובה מותניים
- יד מלטפת כדור ולא מרביצה
- תנועה סיבובית של פרק היד
- כדור בצד הגוף ולא מול הרגליים

קליעה: (המטרה להגיע ל6 זריקות רצופות בכל תרגיל)

1. זריקת כדור ספוג לקרש הסל ותפיסתו מהאוויר

2. קפיצה לחישוק בשתי רגליים זריקה לצד הסל לריבוע
הלבן (שימוש בקרש) ימין ושמאל

3. מתקדמים: קפיצה לחישוק ברגל אחת וזריקת כדור
ספוג או כדורסל לצד הסל.

דגשים:

- יציבה נכונה
- סיומת חזקה בעזרת הרגליים
- מבט לסל
- ידיים נשארות מתוחות באוויר עד שהכדור נוגע ברצפה



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