

בית הספר לכדורסל

"צ'אר ואצו"

מחברת אישית
לשחקן כדורסל



"אנשים יכולים לזוז. ישנם אנשים שמים לבנה יומי, אחרים לא" מייקל ג'ורדן

כמה פעמים אמרתם לעצמכם: "אני אעשה את זה מחר", "אני עייף", "אני לא מספיק טוב", "לחץ בלימודים" או "אין לי זמן". כל התירוצים האלו מונעים מכם להיות הכי טובים שאתם יכולים, ולכן יצרנו בשבילכם מחברת לשחקן. המחברת נועדה לעזור לכם להיות יותר יעילים, יותר מקצועיים ויותר טובים במגרש ומחוצה לו. כיום לא מספיק להיות רק ספורטאי על המגרש, חשוב להיות ספורטאי גם בבית.

במחברת זו תקבלו הסברים על תזונה נכונה, נושאי לימוד חשובים בכדורסל, בנק תרגילי אתלטיקה וכוח, תבניות אימון לחדר כושר ואת המקום שלכם לאמן את עצמכם! כדי להגיע הכי רחוק צריך להתאמן יותר מאחרים, להתאמן חזק יותר וחכם יותר.

בואו לאימונים עם המחברת וכתבו הערות, תרגילים ודגשים שיעזרו לכם להמשיך להתאמן נכון גם בבית. כשם שבבית הספר אתם נעזרים במחברת על מנת לכתוב וללמוד בבית, כך גם צריך להיות בכדורסל. כדורסל זה לא תחביב, זה מקצוע לחיים לצד הנאה מהדרך.

בהצלחה,
בית ספר לכדורסל "צעד וחצי"

מחברי החוברת

יובל רחמן
רועי קריספיל

נושאי לימוד שניים

יסודות כלליים:

- עמידת מוצא :
- מבט אל הסל
- אחיזת הכדור יד חזקה מאחורי הכדור, יד תומכת.
- גב ישר
- כיפוף ברגליים
- יציבות ואלסטיות
- רגל ציר:
- שימוש ברגל אחת
- דגש על שימוש למטרה להיחלץ מלחץ, כהטעה.

הגנה:

- גם אם לא לימדנו עדיין הגנה באופן מסודר ושיטתי, צריך מהגילאים הצעירים לדבר על הגנה. שהילדים יבינו את החשיבות של ההגנה במשחק, ואת החשיבות שהמאמן מעניק לעניין, ולכן יש ללוות את האימונים בהערות כלליות על הגנה שיתחילו להשפיע על הילדים בתפיסה שלהם.

הערות הגנה:

- מרחק מהשחקן
- שמירה מתחילה מהחצי
- עמידה בין השחקן לסל ובקו הכדור במצבי עזרה
- תמיד רואים את השחקן עליו שומרים ואת הכדור השילוש הקדוש.

עמדת הגנה:

- גב ישר
- רגליים קצת יותר מרוחב כתפיים
- ברכיים כפופות
- יציבות ואלסטיות
- מרחק של כ- יד מהמתקיף
- מבט לחזה של היריב
- מצב ידיים

מסירות:

- מתי משתמשים בכל מסירה. מסירות לכיוון התנועה של השחקן אליו מוסרים.

מסירת חזה:

- בעיקר במגרש הפתוח
- 2 הידיים דוחפות את הכדור מכיתות גדולות יד חזקה על הכדור
- סיום המסירה עם האצבעות
- דיוק ועוצמה

מסירה עילית:

- מסירה מעל המגן (מאזור הראש)
- כיוון על ידי תנועת האצבעות
- דיוק וחדות המסירה

מסירה צידית:

- מסירה שעוברת את המגן מצידו
- מצב הגוף במסירה (רגל הציר שתזוז)
- דיוק וחדות המסירה
- מיקום בין המגן לכדור

מסירות בתנועה:

- לאחר הלימוד של הטכניקה יש ללמד את המצבים בהם משתמשים במסירות ובהדרגה לעבור למסירות בתנועה דומים יותר ויותר למצבי משחק.
- אבל יש לשמור על מצב שבסופה של חדירה או תנועה המסירה תהיה במצב סטטי של הגוף ולא בקפיצה באוויר

הטעיות:

- באים בקצב איטי/בינוני יוצאים מההטעה מהר (במגרש פתוח קצב מהיר לכל)
- באים גבוה יוצאים מההטעה נמוך
- חותכים את המגן לעומק (לא בורחים לאלכסון גדול מידי)
- יוצרים מגע עם המגן

השהייה:

- פתיחת הגוף, כדור בצד הגוף גובה מותן (עם או בלי דילוג על הרגל בהתאם למצב ולנוחות)
- יציאה מהירה ללא שינוי כיוון

קרוס:

- פתיחת הגוף, כדור בצד בצד הגוף
- העברת הכדור מיד ליד:

1. באופן מהיר

2. בקו אחד (לא אלכסון קדימה)

3. כדור קרוב לגוף ורחוק מהמגן

- העברת הכדור בהתאם ליד של המגן (נמוך מתחת ליד, גבוה מעל היד).

כניסות:

- שימוש בלוח שאפשר

- סיומת בניתור גבוה

- יציבות (לא ליפול)

צעד וחצי:

- שמירה על הכדור רחוק מהמגן (בכיס האחורי/ באזור הפרטי)

- ניתור למעלה (ולא נופל קדימה מהתנופה)

- שימוש בלוח

צעד וחצי מעבר טבעת:

- מגיעים לדוגמה מהצד הימני של המגרש וחודרים שמאלה

- עוברים את קו הטבעת ומשתמשים בלוח

כניסת 2 רגליים:

- כתפיים מקבילות ללוח

- כתף מובילה את התנועה

- הצלבה ברגליים עם תפיסת הכדור

- סיום גבוה ויציב אל הלוח

חצי צעד

- כניסה נאמר ביד ימין, רגל ימין ראשונה ומנתר רגל שמאל עולה

- להפתיע את המגן

- רגש ביד המסיימת

סבסוב:

- כדרור משמעותי לפני היציאה לסבסוב

- איסוף הכדור עם היד המכדררת

- הרגל השנייה "סוגרת" כך שאחרי הסבסוב הסיומת מ 2 רגליים

- יציבות (לא ליפול מהתנופה)

- התמצאות לאן הגעתי בסוף הסבסוב כדי לייצר סל

- הסבסוב "על" המגן

יגוסלבי

- צעד אחד ישר והשני בזיג זג

- למרות השינוי להיות יציב ולהתמצא לאן הגעתי (במקרה

- הצורך להחליף ידיים לקראת הסיומת)

- אפשר גם ללמד בהקשר הזה צעד ראשון קטן צעד שני

- גדול כך קל יותר לבצע את הזיג זג.

תנועה ללא כדור

- דגש על כך שרוב המשחק מתנהל כשהכדור לא ביד שלי

- וחשוב שאדע איך ליצור לעצמי מצב בוא

- אקבל אותו היכן שאני רוצה.

השתחררות לקבלת כדור:

- יצירת מגע עם המגן

- שימוש בשינוי מהירות - יציאה מהירה לקבלת הכדור.

בנק תרגילי אתלטיקה תרגילי ניתור ויציאות מהירות

תרגילי ניתור

- א. ניתור על מדרגה/ספסל עם הנפת ברך - 2×10** ניתורים כל רגל
דגש על הנפת הברך וגוף זקוף. בין ניתור לניתור שהייה קצרה. בין הסטים מנוחה של כ- 1 דק'.
ב. ניתור בהחלפת רגליים על מדרגה - 3×10 ניתורים.
דגש על גוף זקוף והחלפות רגליים רצופות. להקפיד על סיום הניתור בכך הרגל.
מנוחה של 1 דק' בין הסטים.
ג. ניתור למקסימום גובה - $10 \times$ ניתורים
 $6 \times$ ניתורים על רגל אחת למקסימום גובה מהרצה של 3 צעדים (פעם רגל ימין ופעם שמאל)
 $4 \times$ ניתורים למקסימום גובה בשתי רגליים מצעד סגירה.
ד. 8-10 ניתורי איילה - $4 \times$ סטים.
להקפיד על צעד ארוך וגבוה, שהייה ארוכה. כל סט להתחיל ברגל אחרת.
מנוחה חזרה הליכה.
ה. 5-6 ניתורים על רגל אחת - $3 \times$ סטים כל רגל.
להקפיד על גלגול הרגל ונחיתה זקופה. פעם על רגל אחת ופעם על רגל שנייה.
מנוחה חזרה הליכה.
ו. דילוג על רגל אחת, צעד איילה, דילוג רגל שנייה, צעד איילה (סה"כ 6 צעדי איילה) - $3 \times$ סטים.
להקפיד על צעדים ארוכים וגבוהים. גוף זקוף ונחיתה גבוהה.
מנוחה חזרה הליכה.

תרגילי יציאה מהירה

- א. יציאה מהירה מתנועה - 4×3** יציאות מהירות
1. מהרמת ברכיים נמוכה הגברת קצב והרמת ברכיים גבוהה יותר ויציאה.
היציאות למרחק של 20 מ', מנוחה חזרה בהליכה.
- ב. יציאה מהירה ממצב נייח - 8×6** יציאות מהירות.
1. מעמידת מוצא בכדורסל (להקפיד לצאת כל פעם ברגל אחרת)
2. מעמידה שפופה (לצאת תוך כדי הקימה וכל פעם ברגל אחרת)
3. מעמידת מכרע קדמי (עמידה כל פעם עם רגל אחרת קדימה, גוף זקוף)
היציאות למרחק של 20 מ', מנוחה חזרה בהליכה.
יש לבצע 2 חזרות בכל תרגיל ולהוסיף 2 חזרות מאחד התרגילים.
- ג. יציאה מתרגילי ניתור - 8×6** יציאות מהירות.
1. 3 צעדי איילה ארוכים ויציאה מהירה (כל פעם להתחיל ברגל אחרת)
2. 3-4 ניתורים קטנים ומהירים על רגל אחת, צעד איילה ויציאה מהירה (כל פעם רגל אחרת)
היציאות למרחק של 20 מ', מנוחה חזרה בהליכה.
יש לבצע 4 חזרות בכל תרגיל, פעמיים לא רצופות על כל רגל.

חינוך לקראת פזיולוגיה ספורטיבית

כפי שצוין מקודם, מרבית המתאמנים משתמשים במתיחות סטטיות כחימום לפעילות ספורטיבית. אלא שמתיחות אלו מתאימות להגדלת טווח התנועה, לשיפור הגמישות, לרגיעה של שרירי השלד, לשיקום לאחר פציעות ולשילוב עם אימוני כוח כאשר מאבחנים קבוצת שרירים קצרה מאוד. למעשה, הן מתאימות מאוד לשלב ההרפיה (Beaulieu, 1981) וכן 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.

קבוצת שרירים	התרגיל ואופן ביצועו	סטים וחזרות	איור	הערות
א. חזה ופושטי מרפק	1. שכיבות שמיכה - כפיפה ופשיטת מרפקים	3x60%		ידיים ברוחב הכתפיים, אצבעות קדימה.
	2. שכיבות שמיכה - כפיפה ופשיטת מרפקים, הרמת יד ישרה למעלה ושהייה. - הרמת יד ורגל נגדיים והשהייה	2x10		גוף מקביל לקרקע. מבט לפני (כלפי הקרקע).
	3. שכיבות שמיכה - כפיפה ופשיטת מרפקים, הפניית הגוף הצידה והרמת יד ישרה הצידה (המשך ליד השנייה)	2x10		גוף מקביל לקרקע. מבט לפני (כלפי הקרקע).
ב. גב וכופי מרפק	1. תליה על מתח - כפיפה ופשיטת מרפקים (אחיזה עילית או תחתית)	3x50%		
	2. ירידה איטית מתליית און בקצב 10-8 ש"	4-3 חזרות		
ג. גב עליון	1. שכיבת אפיים - ידיים למעלה, הרמת ידיים והרחקתן לאחר עד מעל הישבן וחזרה (ללא הורדת הידיים).	3x20		מצח צמוד לקרקע וסנטר לכיוון בית החזה. נשימה חופשית.
	2. תלייה על מתח - הצמדת השכמות ושהייה של 4-5 ש".	10x2		שחרור איטי ושוב כיווץ.
ד. בטן	1. שכיבת פרקדן רגליים ניצבות, הצמדת מתנית לרצפה והרמת הגב עד שהשכמות יתנתקו מהרצפה עליה - קטנה, שהייה, וירידה לשכיבת המוצא.	15x10-4-3		הקפדה על עבודה איטית. אותו הדבר אך עליה תוך כדי הפניה.
	2. שכיבת אמות - גוף מקביל לקרקע ושהייה. - יישור היד למעלה והרמת רגל נגדית ושהייה.	2x20-30 ש"		נשימה חופשית. מבט לכיוון הידיים.
	3. שכיבת אמה על הצד (יד שנייה צמודה לגוף) - הרמת האגן ושהייה.	2x10-15 ש"		להקפיד לעבוד על שני הצדדים.
ה. רגליים לבחור 2 תרגילים מהתרגילים 1-4	1. סקוט - כפיפת ברכיים איטית ושהייה ועלייה.	2x10		גוף זקוף והקפדה מבט לפני. אין להוריד רגל מהמדרגה. ברך לא עוברת קו האצבעות!
	2. עמידה רגל אחת על מדרגה עליה על הרגל עד - לקצות האצבעות ושהייה. רגל שנייה בהנפה קדימה (90 מעלות).	2x10 כל רגל		
	3. ישיבה בקצה כסא רגל ב - 90 מע', רגל שנייה באוויר. קימה לעמידה וירדה לישיבה בקצב איטי.	2x10 כל רגל		
	4. הליכת מכרעיים עליה מעמידת מכרע קדמי לעמידה - ישרה על רגל אחת כאשר רגל שנייה מונפת ושהייה! ירידה למכרע קדמי.	2x20		הקפדה על גוף זקוף. בשלב מתקדם להקפיד לעלות על קצות האצבעות.
	5. תאומים עמידה על מדרגה, עליה על קצות האצבעות	2x10 כל רגל		עקב מתחת לגובה המדרגה כל רגל לחוד. הקפדה על גוף זקוף.
	6. מקרבי/מרחיקי ירך כנגד גומי כוח.	3x10-2 כל רגל		

עבודה נעימה!
אביחי

יש לבצע את התכנית 3-4 פעמים בשבוע | עליו להתחיל בביצוע 2 סטים ובהדרגה לעלות ל 3-4 סטים בהתאם לשיפור | בתרגילי רגליים אפשר להתחיל בסט 1 מכל תרגיל | יש להקפיד על ביצוע נכון של התרגילים אחזקת גוף ויציבה | נא להקפיד על נשימה לכל אורך התרגיל | יש להקפיד על מנוחה של עד 1 דק' בין הסטים.

תבנית אימון לחדר כושר

שרירי חזה			
מס תרגילים	שם התרגיל	סטים	חזרות

שרירי גב			
מס תרגילים	שם התרגיל	סטים	חזרות

זרוע אחורית			
מס תרגילים	שם התרגיל	סטים	חזרות

זרוע קדמית			
מס תרגילים	שם התרגיל	סטים	חזרות

שרירי כתפיים			
מס תרגילים	שם התרגיל	סטים	חזרות

שרירי אגן/עכוז			
מס תרגילים	שם התרגיל	סטים	חזרות

שרירי בטן			
מס תרגילים	שם התרגיל	סטים	חזרות

אימון אירובי			
מס תרגילים	שם התרגיל	סטים	חזרות

תבנית אימון לחדר כושר

שרירי חזה			
מס תרגילים	שם התרגיל	סטים	חזרות

שרירי גב			
מס תרגילים	שם התרגיל	סטים	חזרות

זרוע אחורית			
מס תרגילים	שם התרגיל	סטים	חזרות

זרוע קדמית			
מס תרגילים	שם התרגיל	סטים	חזרות

שרירי כתפיים			
מס תרגילים	שם התרגיל	סטים	חזרות

שרירי אגן/עכוז			
מס תרגילים	שם התרגיל	סטים	חזרות

שרירי בטן			
מס תרגילים	שם התרגיל	סטים	חזרות

אימון אירובי			
מס תרגילים	שם התרגיל	סטים	חזרות

תבנית אימון לחדר כושר

שרירי חזה			
מס תרגילים	שם התרגיל	סטים	חזרות

שרירי גב			
מס תרגילים	שם התרגיל	סטים	חזרות

זרוע אחורית			
מס תרגילים	שם התרגיל	סטים	חזרות

זרוע קדמית			
מס תרגילים	שם התרגיל	סטים	חזרות

שרירי כתפיים			
מס תרגילים	שם התרגיל	סטים	חזרות

שרירי אגן/עכוז			
מס תרגילים	שם התרגיל	סטים	חזרות

שרירי בטן			
מס תרגילים	שם התרגיל	סטים	חזרות

אימון אירובי			
מס תרגילים	שם התרגיל	סטים	חזרות

תבנית אימון לחדר כושר

שרירי חזה			
מס תרגילים	שם התרגיל	סטים	חזרות

שרירי גב			
מס תרגילים	שם התרגיל	סטים	חזרות

זרוע אחורית			
מס תרגילים	שם התרגיל	סטים	חזרות

זרוע קדמית			
מס תרגילים	שם התרגיל	סטים	חזרות

שרירי כתפיים			
מס תרגילים	שם התרגיל	סטים	חזרות

שרירי אגן/עכוז			
מס תרגילים	שם התרגיל	סטים	חזרות

שרירי בטן			
מס תרגילים	שם התרגיל	סטים	חזרות

אימון אירובי			
מס תרגילים	שם התרגיל	סטים	חזרות

תבנית אימון לחדר כושר

שרירי חזה			
מס תרגילים	שם התרגיל	סטים	חזרות

שרירי גב			
מס תרגילים	שם התרגיל	סטים	חזרות

זרוע אחורית			
מס תרגילים	שם התרגיל	סטים	חזרות

זרוע קדמית			
מס תרגילים	שם התרגיל	סטים	חזרות

שרירי כתפיים			
מס תרגילים	שם התרגיל	סטים	חזרות

שרירי אגן/עכוז			
מס תרגילים	שם התרגיל	סטים	חזרות

שרירי בטן			
מס תרגילים	שם התרגיל	סטים	חזרות

אימון אירובי			
מס תרגילים	שם התרגיל	סטים	חזרות

חימום לפני אימון

חימום דינמי לפני אימון קבוצות קט סל

- ריצה קלה 4 מגרשים.
- הלוך- סיבובי ידיים לפנים. חזור- סיבובי ידיים לאחור
- הלוך- צעדי רדיפה בשילוב עבודת ידיים (הנפת ידיים לצדדים 2-3 צעדים לכל כיוון)
- הלוך- דילוגים קלים בהנפות ידיים חזור- ריצה קלה אחורנית
- הלוך- דילוגים עם הפניות אגן חזור- ריצה בסלאלום אחורנית
- צעדי שיכול חילוף (דגש על הפניות אגן וצעדים קטנים)
- הלוך- דילוגים עם סיבובי ידיים חזור- צעדי רדיפה אחורנית
- הלוך- הרמת ברכיים קלה חזור- דילוגים אחורנית
- הלוך- שינוי כיוון ללא שינוי מהירות חזור- ריצה לאחור עם שינוי כיוון.
- הלוך ריצה מתגברת חזור- ריצה לאחור עם שינוי כיוון
- הלוך- ריצה מתגברת מהירה יותר חזור- ריצה קלה

חימום מפרקים ומתיחות

- בהליכה סיבובי ידיים לפנים ולאחור , משיכות ידיים לכל הכיוונים.
- בעמידה- הפניות גב לצדדים.
- כפיפות גב לצדדים
- סיבובי אגן (2-3 לכל כיוון) סיבובי ברכיים וקרסוליים.
- מכרעיים צידיים (בהתחלה כפיפה קלה ואז לרדת נמוך יותר)
- מכרע קידמי (הקפדה על כפיפה עמוקה וברך קידמית בכפיפה של 90 מעלות.

שחרור בסוף אימון

- ריצה קלה ללא נעליים באופן איטי כולל נשימות והרפיה 4 מגרשים
- מתיחות חופשיות בישיבה ובשכיבה (הרפייה)
- בטן כמה דקות

קצת על גאונה

כל ספורטאי השואף ליכולות ספורטיביות גבוהות, חייב להקפיד על עקרונות תזונת ספורט ועל תזונה שמתאימה לספורטאים. בהרבה מקרים החוליה החסרה לקפיצת מדרגה ביכולות של ספורטאים היא הקפדה על עקרונות חשובים בתזונת ספורט. ברוב המקרים, הקפדה על עקרונות אלו תתרום למיצוי הפוטנציאל ולשיפור ביצועים. מחקרים מראים באופן מובהק שתזונה נכונה לפני, תוך כדי ואחרי פעילות משפיעה על הביצועים הגופניים והמנטאליים ועל ההתאוששות. תזונת ספורט נכונה יכולה להיות מוגדרת כאכילת הכמויות הנכונות של רכיבים תזונתיים בעיתוי הנכון כדי להשיג את הביצועים הטובים ביותר תוך כדי שמירה על הבריאות והגעה ליעדים הרצויים, כל אחד וצרכיו האישיים. שימוש נכון בתזונת ספורט יאפשר אימונים אנרגטיים ואפקטיביים יותר, הקטנת הסיכון לפציעות, הסתגלות מהירה לאימון, זמני התאוששות קצרים ומיצוי יעיל יותר של היכולות האישיות (ולכן צריך לדעת, לדוגמה, מה לאכול לפני אימון ומה לאכול אחרי אימון) מצד שני, אי-הקפדה על עקרונות בתזונת ספורט עלולה לגרום לפציעות, החלשת המערכת החיסונית, פגיעה בבריאות, איבוד מסת שריר ופגיעה בביצועים. לתזונה נכונה לספורטאים, יש חשיבות גדולה בהשגת התוצאות האופטימליות מהאימונים, בשמירה על הבריאות וגם להתפתחות והרזייה נכונים.

תפריט ספורטאים אופטימאלי צריך לקחת בחשבון את: את סדר היום של הספורטאי, היעדים, מצב בריאותי, אחוזי שומן, העדפות התזונתיות ואת אופי הפעילות הספורטיבית (תדירות, עצימות, משך האימונים). לכן חשוב שהתוכנית התזונתית תהיה מותאמת אישית ומותאמת ליעדים של הספורטאי לצורך מיצוי הפוטנציאל. הצרכים האנרגטיים של ספורטאי גבוהים יותר לעומת אלו של האוכלוסייה הכללית ונעים בין 1.500 ל-6.000 קלוריות ליום. ניתן להבין שמנעד זה הינו טווח רחב הכולל בתוכו משתנים רבים ולכן כשמדברים על הוצאת אנרגיה צריך לקחת בחשבון את: אופי הפעילות הספורטיבית, הגיל, המשקל, הרכב הגוף, נפח האימונים, ואת שינויי הפעילות בתקופות שונות במהלך העונה (כגון: פגרה, מחנות אימונים ותקופת פציעות בה הדרישה האנרגטית יורדת). בגיל ההתבגרות יש צורך ביותר אנרגיה כי הגוף נימצא בתהליכי התפתחות ובנייה של רקמות חדשות. ספורטאי חייב להקפיד על איזון ראוי בין אבות המזון: פחמימות, שומנים וחלבונים באיכות טובה. כשבחרים איזה מזונות אוכלים ומתי, לבחירת היחס נכון בין אבות המזון יש תפקיד מכריע בכל הנוגע להשפעה הספקת הדלק הנכון ביותר בזמן הנכון. התפריט של ספורטאים צריך להיות עשיר בפחמימות, מתון בחלבונים ובשומנים. היחס היומי של אבות המזון יהיה בד"כ: כ-60-55 כפחמימות, 25% כשומנים והחלבונים יהוו כ-20-15 מכמות האנרגיה היומית. האנרגיה של גופנו מופקת בעיקר על ידי ניצול של פחמימות ושומנים, אבל אבות מזון שונים מספקים כמויות אנרגיה שונות וגם מהירות הניצול של מקורות אנרגיה אלו היא שונה.

הפחמימות הן הדלק העיקרי והמשמעותי לגוף בביצועי ספורט סיבולת ומספקות כ-80%-60% מסה"כ האנרגיה שהגוף צורך, יתרת האנרגיה תגיע בעיקר משומנים. שומנים למשל מספקים יותר אנרגיה מאשר פחמימות אבל לגוף יהיה הרבה יותר קשה לנצל אותן ביעילות. היחס בין אבות המזון משתנה לפי אופי הפעילות הספורטיבית. התפקיד האנרגטי של **החלבונים** במזון הוא הוא זניח, אבל יש להם תפקיד חשוב כאבני הבניין של התאים והרקמות בגוף. החלבונים חשובים מאוד גם לתפקודה של מערכת החיסון. את סה"כ כמות החלבון היומית צריך לפזר על מספר ארוחות ביום לספיגה טובה יותר. האתגרים הניצבים בפני הספורטאים בגיל ההתבגרות גדולים מאלו של הספורטאי הבוגר. מדובר בתקופה המאופיינת בין היתר בגדילה מואצת, בעלייה במשקל, בעיצוב מבנה הגוף בצמיחה לגובה ועוד. התזונה צריכה להבטיח התפתחות אופטימלית, מבחינה פיזית ומנטלית. גיל זה מאופיין לעיתים קרובות באכילה בלתי מספקת, לא מאוזנת (כולל דילוג על ארוחת הבוקר), ואכילה בלתי מוגוונת. בגיל ההתבגרות משתנה גם התפיסה לגבי המשקל ודימוי גוף.

שמירה על תזונת ספורט תתרום לשיפור ביצועים, הסתגלות לתהליך האימון ולשמירה על בריאות. מאידך, תזונה לא מאוזנת תפגע ביכולת הביצוע ובבריאות.

על כן, מצורף תפריט מומלץ לשמירה על תזונה נכונה, חשוב מאוד להקפיד ולשמור על תזונה נכונה לאור כל האמור לעיל.

ארוחת בוקר: פחמימה + חלבון גבינה + ירקות + שומן											
חלבון	טונה קטנה	חביתה שתי ביצים	שתי ביצים קשות	דג מלוח	גביע יוגורט/גבינה לבנה	סרדינים/דג מלוח	פסטורמה דל שומן 5 פרוסות	ירק			
פחממה	פיתה מלאה	פרוסת לחם מלא 2 יחידות	קרקרים דגנים 4 יחידות	שבולת שועל 5 כפות	כוס קורנפלקס מלא ללא סוכר	כוס גרנולה מלאה ללא סוכר					
שומנים	כף שמן זית	זיתים 10 יחידות	אגוזים 2 כפות	10 שקדים לא קלויים	10 בוטנים לא קלויים	כף ממרח בוטנים ללא סוכר	אבוקדו 3 כפות	10 גרם חלבה			
ארוחת ביניים: פחמימה + פרי + חלבון גבינה											
חלבון	גביע יוגורט	מיושוי מון בלאן עד 7% שומן	פסטורמה	גבינה צהובה 3 פרוסות	אקטימיל/משקה בוקר			חלבון			
פירות	תמרים	אפרסק	נקטרנה	עגבים		אבטיח חצי כוס					
פחממה	חטיף אנרגיה	במבה	בייגלה אפוי								
ארוחת צהריים: חלבון בשר + ירק + 2 מנות פחממה + שומן											
חלבון	חזה עוף	דג בתנור	מוקפץ עוף/בקר	בולונז	שניצל אפוי בתנור	קציצות עוף	אורז מלא+עדשים	חלבון			
ירק	ירקות מבושלים	כרוב ניצנים	דלעת בתנור	סלק	קישואים	תרד	ברוקולי				
פחממה	אפונה	בטטה	תפוח אדמה	אורז מלא	פסטת מלאה	תירס/חומס/עדשים					
שומנים	טחינה 3 כפות	זרעי שומשום 2 כפות	זרעי פשתן 2 כפות	גרעיני חמניה 2 כפות	אגוזי קשיו 8 יחידות	אבוקדו 3 כפות					
ארוחת ביניים: חלבון דג + ירק + שומן + שתי מנות פחממה											
חלבון	חביתה	שתי ביצים קשות	דג מלוח	גביע יוגורט/גבינה לבנה	סרדינים/ דג מלוח 5 פרוסות	פסטורמה דל שומן	טונה	גבינה צפתחת			
פחממה	פיתה מלאה	פרוסת לחם מלא 2 יחידות	קרקרים דגנים 4 יחידות	שיבולת שועל 5 כפות	כוס קורנפלקס מלא ללא סוכר	כוס גרנולה מלאה	אפונה	תפוח אדמה			
שומנים	טחינה 3 כפות	זרעי שומשום 2 כפות	זרעי פשתן 2 כפות	גרעיני חמניה 2 כפות	אגוזי קשיו 8 יחידות	אבוקדו 3 כפות					

תוכנית תזונה פתוחה

יום שבת	יום שישי	יום חמישי	יום רביעי	יום שלישי	יום שני	יום ראשון	
							ארוחת בוקר
							ארוחת בניים
							ארוחת צהריים
							ארוחת בניים
							ארוחת ערב

הערות:

תוכנית תזונה פתוחה

יום שבת	יום שישי	יום חמישי	יום רביעי	יום שלישי	יום שני	יום ראשון	
							ארוחת בוקר
							ארוחת ביתים
							ארוחת צהריים
							ארוחת ביתים
							ארוחת ערב

הערות:

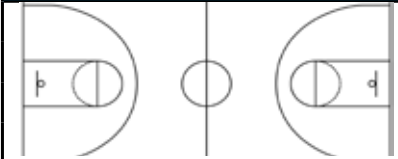
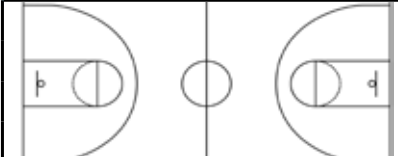
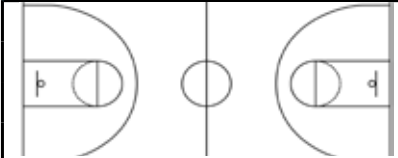
תוכנית תזונה פתוחה

יום שבת	יום שישי	יום חמישי	יום רביעי	יום שלישי	יום שני	יום ראשון	
							ארוחת בוקר
							ארוחת בניים
							ארוחת צהריים
							ארוחת בניים
							ארוחת ערב

הערות:

חודש _____ תאריך _____ משך האימון _____

נושא עבודה

הטעיות	תרגיל אימון	שרטוט
croos over / שינוי כיוון קדמי inside out השעיה / השעיה וקרוס stapp back רגל ציר לפני יציאה / הטעיית קליעה		
מסירות	תרגיל אימון	שרטוט
צידי / צידית רגל ציר פתוחה וסגורה עילית / פוטבול מסירות בתנועה מסירות מהטעיות "fake"		
קליעה	תרגיל אימון	שרטוט
מכדרור / מהטעיה ממסירה מעמידה סטטית קליעת ניתור jump stop		
סיומות	תרגיל אימון	שרטוט
שצריאק / יגוסלבי גב לסל פלוואטר כניסת כוח		
הגנה	תרגיל אימון	שרטוט
1x1 over play / דינאי גלישה צעדי רדיפה		
שליטה בכדור	תרגיל אימון	שרטוט
שני כדורים כדור טניס וכדורסל משקפי כדור תרגילים חופשיים		
חופשי	תרגיל אימון	שרטוט
		

להתכונן
מראש!

חודש _____ תאריך _____ משך האימון _____

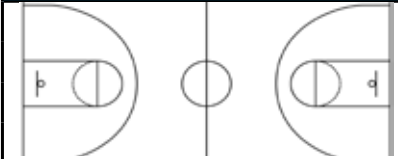
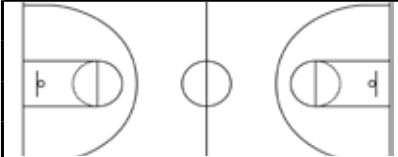
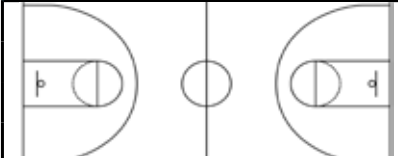
נושא עבודה

הטעיות	תרגיל אימון	שרטוט
croos over / שינוי כיוון קדמי / inside out		
השעיה / השעיה וקרוס		
stapp back		
רגל ציר לפני יציאה / הטעיית קליעה		
מסירות	תרגיל אימון	שרטוט
צידי / צידית רגל ציר פתוחה וסגורה		
עילית / פוטבול		
מסירות בתנועה		
מסירות מהטעיות "fake"		
קליעה	תרגיל אימון	שרטוט
מכדרור / מהטעיה		
ממסירה		
מעמידה סטטית		
קליעת ניתור jump stop		
סיומות	תרגיל אימון	שרטוט
שצרביאק / יגוסלבי		
גב לסל		
פלוואטר		
כניסת כוח		
הגנה	תרגיל אימון	שרטוט
1x1		
over play / דינאי		
גלישה		
צעדי רדיפה		
שליטה בכדור	תרגיל אימון	שרטוט
שני כדורים		
כדור טניס וכדורסל		
משקפי כדור		
תרגילים חופשיים		
חופשי	תרגיל אימון	שרטוט

לכתוב את
המטרות שלנו!

חודש _____ תאריך _____ משך האימון _____

נושא עבודה

הטעיות	תרגיל אימון	שרטוט
croos over / שינוי כיוון קדמי inside out השעיה / השעיה וקרוס stapp back רגל ציר לפני יציאה / הטעיית קליעה		
מסירות	תרגיל אימון	שרטוט
צידי / צידית רגל ציר פתוחה וסגורה עילית / פוטבול מסירות בתנועה מסירות מהטעיות "fake"		
קליעה	תרגיל אימון	שרטוט
מכדרור / מהטעיה ממסירה מעמידה סטטית קליעת ניתור jump stop		
סיומות	תרגיל אימון	שרטוט
שצרביאק / יגוסלבי גב לסל פלוואטר כניסת כוח		
הגנה	תרגיל אימון	שרטוט
1x1 over play / דינאי גלישה צעדי רדיפה		
שליטה בכדור	תרגיל אימון	שרטוט
שני כדורים כדור טניס וכדורסל משקפי כדור תרגילים חופשיים		
חופשי	תרגיל אימון	שרטוט
		

דף אימון לשחקן

לחלום בגדול!

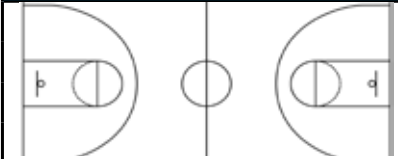
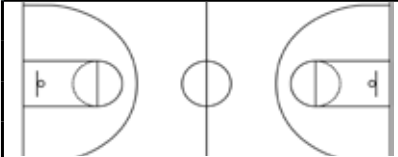
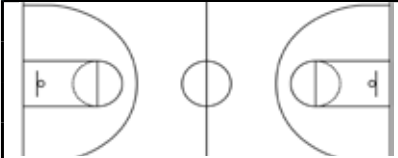
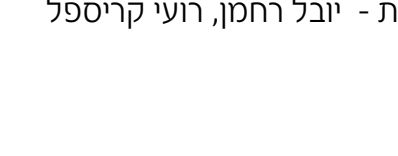
חודש _____ תאריך _____ משך האימון _____

נושא עבודה

הטעיות	תרגיל אימון	שרטוט
croos over / שינוי כיוון קדמי / inside out		
השעיה / השעיה וקרוס		
stapp back		
רגל ציר לפני יציאה / הטעיית קליעה		
מסירות	תרגיל אימון	שרטוט
צידית / צידית רגל ציר פתוחה וסגורה		
עילית / פוטבול		
מסירות בתנועה		
מסירות מהטעיות "fake"		
קליעה	תרגיל אימון	שרטוט
מכדרור / מהטעיה		
ממסירה		
מעמידה סטטית		
קליעת ניתור jump stop		
סיומות	תרגיל אימון	שרטוט
שצרביאק / יגוסלבי		
גב לסל		
פלוואטר		
כניסת כוח		
הגנה	תרגיל אימון	שרטוט
1x1		
over play / דינאי		
גלישה		
צעדי רדיפה		
שליטה בכדור	תרגיל אימון	שרטוט
שני כדורים		
כדור טניס וכדורסל		
משקפי כדור		
תרגילים חופשיים		
חופשי	תרגיל אימון	שרטוט

חודש _____ תאריך _____ משך האימון _____

נושא עבודה

הטעיות	תרגיל אימון	שרטוט
croos over / שינוי כיוון קדמי inside out השעיה / השעיה וקרוס stapp back רגל ציר לפני יציאה / הטעיית קליעה		
מסירות		
צידי / צידית רגל ציר פתוחה וסגורה עילית / פוטבול מסירות בתנועה מסירות מהטעיות "fake"		
קליעה		
מכדרור / מהטעיה ממסירה מעמידה סטטית קליעת ניתור jump stop		
סיומות		
שצרביאק / יגוסלבי גב לסל פלוואטר כניסת כוח		
הגנה		
1x1 over play / דינאי גלישה צעדי רדיפה		
שליטה בכדור		
שני כדורים כדור טניס וכדורסל משקפי כדור תרגילים חופשיים		
חופשי		



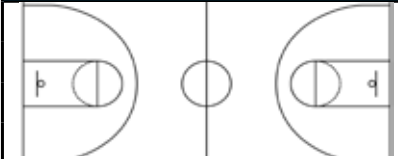
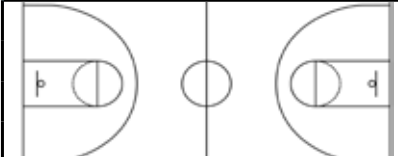
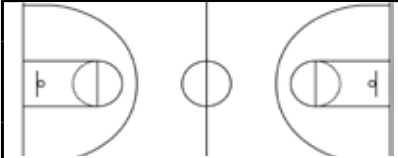
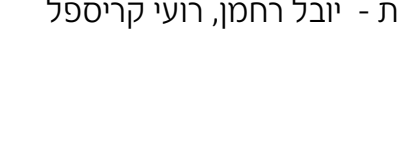
חודש _____ תאריך _____ משך האימון _____

נושא עבודה

הטעיות	תרגיל אימון	שרטוט
croos over / שינוי כיוון קדמי inside out		
השעיה / השעיה וקרוס		
stapp back		
רגל ציר לפני יציאה / הטעיית קליעה		
מסירות	תרגיל אימון	שרטוט
צידיית / צידיית רגל ציר פתוחה וסגורה		
עילית / פוטבול		
מסירות בתנועה		
מסירות מהטעיות "fake"		
קליעה	תרגיל אימון	שרטוט
מכדרור / מהטעיה		
ממסירה		
מעמידה סטטית		
קליעת ניתור jump stop		
סיומות	תרגיל אימון	שרטוט
שצרביאק / יגוסלבי		
גב לסל		
פלוואטר		
כניסת כוח		
הגנה	תרגיל אימון	שרטוט
1x1		
over play / דינאי		
גלישה		
צעדי רדיפה		
שליטה בכדור	תרגיל אימון	שרטוט
שני כדורים		
כדור טניס וכדורסל		
משקפי כדור		
תרגילים חופשיים		
חופשי	תרגיל אימון	שרטוט

חודש _____ תאריך _____ משך האימון _____

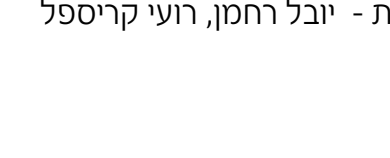
נושא עבודה

הטעיות	תרגיל אימון	שרטוט
croos over / שינוי כיוון קדמי inside out השעיה / השעיה וקרוס stapp back רגל ציר לפני יציאה / הטעיית קליעה		
מסירות		
צידיית / צידיית רגל ציר פתוחה וסגורה עילית / פוטבול מסירות בתנועה מסירות מהטעיות "fake"		
קליעה		
מכדרור / מהטעיה ממסירה מעמידה סטטית קליעת ניתור jump stop		
סיומות		
שצרביאק / יגוסלבי גב לסל פלוואטר כניסת כוח		
הגנה		
1x1 over play / דינאי גלישה צעדי רדיפה		
שליטה בכדור		
שני כדורים כדור טניס וכדורסל משקפי כדור תרגילים חופשיים		
חופשי		

להימנע מאנשים
שמבזים את זממנו!

חודש _____ תאריך _____ משך האימון _____

נושא עבודה

הטעיות	תרגיל אימון	שרטוט
croos over / שינוי כיוון קדמי השעיה / השעיה וקרוס stapp back רגל ציר לפני יציאה / הטעיית קליעה		
מסירות		
צידי / צידית רגל ציר פתוחה וסגורה עילית / פוטבול מסירות בתנועה מסירות מהטעיות "fake"		
קליעה		
מכדרור / מהטעיה ממסירה מעמידה סטטית קליעת ניתור jump stop		
סיומות		
שצרביאק / יגוסלבי גב לסל פלוואטר כניסת כוח		
הגנה		
1x1 over play / דינאי גלישה צעדי רדיפה		
שליטה בכדור		
שני כדורים כדור טניס וכדורסל משקפי כדור תרגילים חופשיים		
חופשי		



חודש _____ תאריך _____ משך האימון _____

נושא עבודה

הטעיות	תרגיל אימון	שרטוט
croos over / שינוי כיוון קדמי inside out		
השעיה / השעיה וקרוס		
stapp back		
רגל ציר לפני יציאה / הטעיית קליעה		
מסירות	תרגיל אימון	שרטוט
צידי / צידית רגל ציר פתוחה וסגורה		
עילית / פוטבול		
מסירות בתנועה		
מסירות מהטעיות "fake"		
קליעה	תרגיל אימון	שרטוט
מכדרור / מהטעיה		
ממסירה		
מעמידה סטטית		
קליעת ניתור jump stop		
סיומות	תרגיל אימון	שרטוט
שצרביאק / יגוסלבי		
גב לסל		
פלוואטר		
כניסת כוח		
הגנה	תרגיל אימון	שרטוט
1x1		
over play / דינאי		
גלישה		
צעדי רדיפה		
שליטה בכדור	תרגיל אימון	שרטוט
שני כדורים		
כדור טניס וכדורסל		
משקפי כדור		
תרגילים חופשיים		
חופשי	תרגיל אימון	שרטוט

אם לא קשה, כנראה
אתם לא מתקדמים!

חודש _____ תאריך _____ משך האימון _____

נושא עבודה

הטעיות	תרגיל אימון	שרטוט
croos over / שינוי כיוון קדמי / inside out		
השעיה / השעיה וקרוס		
stapp back		
רגל ציר לפני יציאה / הטעיית קליעה		
מסירות	תרגיל אימון	שרטוט
צידי / צידית רגל ציר פתוחה וסגורה		
עילית / פוטבול		
מסירות בתנועה		
מסירות מהטעיות "fake"		
קליעה	תרגיל אימון	שרטוט
מכדרור / מהטעיה		
ממסירה		
מעמידה סטטית		
קליעת ניתור jump stop		
סיומות	תרגיל אימון	שרטוט
שצרביאק / יגוסלבי		
גב לסל		
פלוואטר		
כניסת כוח		
הגנה	תרגיל אימון	שרטוט
1x1		
over play / דינאי		
גלישה		
צעדי רדיפה		
שליטה בכדור	תרגיל אימון	שרטוט
שני כדורים		
כדור טניס וכדורסל		
משקפי כדור		
תרגילים חופשיים		
חופשי	תרגיל אימון	שרטוט
		

דף אימון לשחקן

אם לא קשה, כנראה
אתם לא מתקדמים!

חודש _____ תאריך _____ משך האימון _____

נושא עבודה

הטעיות	תרגיל אימון	שרטוט
croos over / שינוי כיוון קדמי השעיה / השעיה וקרוס stapp back רגל ציר לפני יציאה / הטעיית קליעה		
מסירות		
צידי / צידית רגל ציר פתוחה וסגורה עילית / פוטבול מסירות בתנועה מסירות מהטעיות "fake"		
קליעה		
מכדרור / מהטעיה ממסירה מעמידה סטטית קליעת ניתור jump stop		
סיומות		
שצריאק / יגוסלבי גב לסל פלוואטר כניסת כוח		
הגנה		
1x1 over play / דינאי גלישה צעדי רדיפה		
שליטה בכדור		
שני כדורים כדור טניס וכדורסל משקפי כדור תרגילים חופשיים		
חופשי		



חודש _____ תאריך _____ משך האימון _____

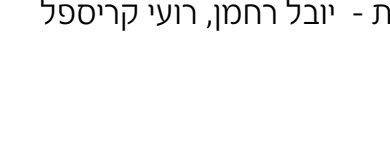
נושא עבודה

הטעיות	תרגיל אימון	שרטוט
croos over / שינוי כיוון קדמי inside out		
השעיה / השעיה וקרוס		
stapp back		
רגל ציר לפני יציאה / הטעיית קליעה		
מסירות	תרגיל אימון	שרטוט
צידי / צידית רגל ציר פתוחה וסגורה		
עילית / פוטבול		
מסירות בתנועה		
מסירות מהטעיות "fake"		
קליעה	תרגיל אימון	שרטוט
מכדרור / מהטעיה		
ממסירה		
מעמידה סטטית		
קליעת ניתור jump stop		
סיומות	תרגיל אימון	שרטוט
שצרביאק / יגוסלבי		
גב לסל		
פלוואטר		
כניסת כוח		
הגנה	תרגיל אימון	שרטוט
1x1		
over play / דינאי		
גלישה		
צעדי רדיפה		
שליטה בכדור	תרגיל אימון	שרטוט
שני כדורים		
כדור טניס וכדורסל		
משקפי כדור		
תרגילים חופשיים		
חופשי	תרגיל אימון	שרטוט

הצלחה לא באה אלייך
אתה הולך אליה!

חודש _____ תאריך _____ משך האימון _____

נושא עבודה

הטעיות	תרגיל אימון	שרטוט
croos over / שינוי כיוון קדמי inside out השעיה / השעיה וקרוס stapp back רגל ציר לפני יציאה / הטעיית קליעה		
מסירות		
צידי / צידית רגל ציר פתוחה וסגורה עילית / פוטבול מסירות בתנועה מסירות מהטעיות "fake"		
קליעה		
מכדרור / מהטעיה ממסירה מעמידה סטטית קליעת ניתור jump stop		
סיומות		
שצריאק / יגוסלבי גב לסל פלוואטר כניסת כוח		
הגנה		
1x1 over play / דינאי גלישה צעדי רדיפה		
שליטה בכדור		
שני כדורים כדור טניס וכדורסל משקפי כדור תרגילים חופשיים		
חופשי		

חודש _____ תאריך _____ משך האימון _____

נושא עבודה

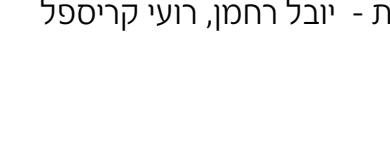
הטעיות	תרגיל אימון	שרטוט
croos over / שינוי כיוון קדמי		
inside out / השעיה וקרוס		
stapp back		
רגל ציר לפני יציאה / הטעיית קליעה		
מסירות	תרגיל אימון	שרטוט
צידית / צידית רגל ציר פתוחה וסגורה		
עילית / פוטבול		
מסירות בתנועה		
מסירות מהטעיות "fake"		
קליעה	תרגיל אימון	שרטוט
מכדרור / מהטעיה		
ממסירה		
מעמידה סטטית		
קליעת ניתור jump stop		
סיומות	תרגיל אימון	שרטוט
שצרביאק / יגוסלבי		
גב לסל		
פלוואטר		
כניסת כוח		
הגנה	תרגיל אימון	שרטוט
1x1		
over play / דינאי		
גלישה		
צעדי רדיפה		
שליטה בכדור	תרגיל אימון	שרטוט
שני כדורים		
כדור טניס וכדורסל		
משקפי כדור		
תרגילים חופשיים		
חופשי	תרגיל אימון	שרטוט

דף אימון לשחקן

מייקל ג'רדן מעולם לא הפסיד,
או שהוא ניצח או שהוא למד!

חודש _____ תאריך _____ משך האימון _____

נושא עבודה

הטעיות	תרגיל אימון	שרטוט
croos over / שינוי כיוון קדמי inside out השעיה / השעיה וקרוס stapp back רגל ציר לפני יציאה / הטעיית קליעה		
מסירות		
צידי / צידית רגל ציר פתוחה וסגורה עילית / פוטבול מסירות בתנועה מסירות מהטעיות "fake"		
קליעה		
מכדרור / מהטעיה ממסירה מעמידה סטטית קליעת ניתור jump stop		
סיומות		
שצרביאק / יגוסלבי גב לסל פלוואטר כניסת כוח		
הגנה		
1x1 over play / דינאי גלישה צעדי רדיפה		
שליטה בכדור		
שני כדורים כדור טניס וכדורסל משקפי כדור תרגילים חופשיים		
חופשי		



הצוות המקצועי יעקוב אחר התקדמות השחקן בחוברת וירשום את הערותיו. על כל שחקן ליזום שיחה עם מאמניו אחת לחודש, זאת כדי לבדוק כי הוא במסלול העבודה הנכון והיעיל ביותר עבורו בחוברת, וכן כדי לשמוע את הערות הצוות המקצועי על מנת שיוכל להתקדם בנתיב הנכון ביותר.

בהצלחה



פועל זו השנה העשירית בצפון הארץ ומפעיל 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'

• חוגי נערו ונערים חובבים

לפרטים נוספים: **יובל 052-8346-429 | מייל: yuvalr81@gmail.com**
נעה 054-4978-404 | מזכירת בית הספר: 052-8346636