



תרגול ולימוד טכניקה נכונה לנגיחות בגילאים צעירים



קבוצת גיל: U-12

סוג כדור: כדור רך ייעודי לתרגול נגיחות (כדור משחק 3)

תרגול: בניית תרגילים בשכיבה ועמידה על הברכיים

תדירות התרגול: פעם בחודש עד 30 נגיחות באימון

מרחקי וצורות הגשה: הגשה עצמית. מרחקי הגשה קצרים בין שחקנים

קבוצת משחק: 5 על 5



קבוצת גיל: U-13

סוג כדור: כדור רך, יכול להיות מעט יותר קשה מהשלב הראשון (כדור משחק 5)

תרגול: לימוד צעדים ותנועתיות הגוף תוך תזמון הנגיחה הוספת תרגול בעמידה

תדירות התרגול: פעם בחודש עד 30 נגיחות באימון

מרחקי וצורות הגשה: הגשה עצמית. מרחקי הגשה עולים מעט בין שחקנים

קבוצת משחק: 7 על 7



קבוצת גיל: U-16

סוג כדור: כדור רך יחסית, ניתן להשתמש בכדורגל שאינו מנופח (כדור משחק 5)

תרגול: תרגול מצבי משחק: הגבהות מהצדדים וכדורים ארוכים, הכנסת אלמנטים

טקטיים בתרגול, התחלת הפרדה לפי תפקידים במגרש. חלוקה לפי עמדות ספציפיות

תדירות התרגול: פעם בשבוע עד 20 נגיחות לאימון

מרחקי וצורות הגשה: הגשת עצמית הגדלת מרחקי ההגשה בין שחקנים

קבוצת משחק: 11 על 11



קבוצת גיל: U-18

סוג כדור: כדור משחק. ניתן להשתמש בחלק מהתרגול בכדור עם לחץ אוויר נמוך יותר

אך חשוב לשלב גם כדור משחק תיקני

תרגול: חלוקה לתרגול לפי תפקידים על המגרש, התמודדות עם מצבי משחק ותרגול טקטי

תדירות התרגול: לפי צורך ותפקיד על המגרש

מרחקי וצורות הגשה: תרגול כלל המצבים והמרחקים

קבוצת משחק: 11 על 11