

חוגי ספורט

ביה"ס לכדורסל

צוות מאמנים מקצועי ומיומן



בית הספר עוסק בהכשרת שחקני כדורסל החל מהצעד הראשון. לימוד מיומנויות בסיסיות כגון: אחיזת הכדור, כדרור, קליעה וכדומה. לימוד חוקי המשחק, המשחק הקבוצתי ורוח הלחימה במגרש. הפעילות הספורטיבית מפתחת בילדים מיומנויות מוטוריות וחברתיות חשובות: קואורדינציה, שיווי משקל, מהירות, כוח ועוד... בנוסף, שיפור הביטחון העצמי, דימוי גוף חיובי, היכולת לנצח בכבוד והתמודדות עם הפסד.

כדורסל בנים

בהדרכת **גל גביש**, מאמן כדורסל בכיר, 14 שנות וותק. מאמן קבוצות גיל מכיתה ב ומעלה (ביס לכדורסל) 'מכשיר את כיתות ד- עתודה לקראת הצטרפותם לליגה מכבי מתן.

כדורסל בנות

כדורסל בנים-בנות חט"צ - בחלוקה לגילאים בהדרכת **אפרת גורפינקל**, מאמנת מוסמכת מכון וינגייט ושחקנית קבוצת הנשים הבוגרות. מאמנת קבוצת עתודה בנות כיתות ה-ו, המיועדת לשחק בליגה לילדות מטעם אגוד הכדורסל הארצי.

כדורסל מבוגרים - גברים

ימים ב' / ד' חד שבועי

קבוצות מבוגרים נפגשים למשחקי אימון באולם הספורט. המשתתפים ירשמו באתר וישלמו באופן אישי תשלום חודשי קבוע. לא תאושר השתתפות, ללא רישום אישי ומילוי הצהרת בריאות (במעמד הרשמה באתר). * תוספת תשלום עבור ביטוח תאונות אישיות.

קבוצות תחרותיות - "מכבי מתן"

מכבי מתן פועלת בישוב כ-12 שנים ובמסגרתה 9 קבוצות תחרותיות מכליתות ה-יב, החל מכתה ה' מצטרפים הילדים לאגודה ומשחקים בליגות התחרותיות הפועלות במסגרת אגוד הכדורסל הארצי.



האגודה שלי

כדורגל ב-3 צבעים

18:30

אימון הכרות יום ב' 26.8, חובה - ב' 17:30 / ג' ומעלה 18:15 - הרשמה באתר



עם גלעד גושן/גי בלחסן פיתוח קורדינאציה וזריזות ע"י לימוד מיומנויות כדורגל בצבעים. Football3Color הינה שיטה פשוטה ועילה הפעילה ב-21 מדינות בעולם. השיטה מהפכנית ובנויה על התאמה בין שלושת צבעי הנעל ואביזרי האימון: * הירוק חלק חיצוני * הצהוב חלק פנימי * השחור חלק קדמי בעזרת הצבעים יפתח המתאמן, בקלות, מיומנויות אתלטיות שונות אשר ישפרו באופן ניכר את הקשר הקורדינטיבי והתיאום בין העין כדור רגל באתר הבא www.football3color.com ישנו הסבר ווידאו על השיטה בעברית ובאנגלית. מטרת השיטה הינה לימוד יסודות הכדורגל: הובלה, כדרור, מסירה, בעיטה ועצירה לפי שלושת הצבעים של הנעל ציוד העזר (קונוסים, כיפות, מקלות וכו'). לימוד התרגיל מתבצע ע"י שילוב זהה בין צבע הנעל לצבע האביזר.



יתרונות השיטה: פיתוח קורדינאציה וזריזות לימוד מיומנויות בסיסיות ומתקדמות שיפור הריכוז תוך הוצאה אנרגטית מוגברת, מהירות חשיבה וקבלת החלטות יעילות בזמן האימון, אימונים מגוונים ומעניינים. ציוד מינימאלי. **תוספת חד פעמית לערכה הכוללת: נעלים כדור, קונוסים, תיק חולצה ומכנס אימון, 220 ש"ח (גיבה ב-3 תשלומים עם ההרשמה).**

טניס

מועדון הטניס

אימון הכרות למתחילים א-ג' יום ד' 28.8, א-ג' 18:00 / ד-ו' 18:45 - הרשמה באתר



משחק המלכים במגרש הטניס. יכשיר את החניכים להיות שחקנים בספורט הלבן. גם השנה נירשם לליגת המועדונים ובמסגרתה נצא להשתתף בתחרויות אזוריות מספר פעמים בשנה. שחקנים מוכשרים במיוחד יוזמנו להשתתף כיחידים במשחקי אימון ובתחרות במסגרת "מכבי הרצליה".

הוקי רולר

ביה"ס להוקי רולר

אימון הכרות למתחילים א-ג' יום ג' 27.8, 17:00 - הרשמה באתר



חוג ההוקי רולר משלב ספורט והנאה. מטרת החוג: פיתוח קואורדינציה, מהירות מחשבה, זריזות, יציבות ועוד. המשתתפים בחוג ילמדו את יסודות המשחק, טקטיקה, תוך כדי לימוד תפקידים שונים כגון: הגנה, התקפה ושערות. במסגרת ביה"ס להוקי רולר לוקחים החניכים חלק בליגה לאומית. שיעורי החוג מתקיימים תוך הקפדה על סטנדרט בטיחותי גבוה וביצוע בדיקה רפואית למשתתפים במהלך השנה. החוג כולל את הציוד הבסיסי: קסדה, מגנים, רולר ומקלות כשבמהלך השנה ירכשו המשתתפים ציוד אישי עפ"י ביקוש ועפ"י התקדמות.