

# מחנה אימונים לגילאי מחלקת הנוער 12 אימונים בתקופת המחנה (75-60 דקות)

1. לימוד ושיפור יסודות הכדורגל (כדרור, עצירה, נגיחה, בעיטה).
2. שיפור הכושר הגופני, קואורדינציה, כוח, מהירות, זריזות וכוח בסיסי.
3. שיפור יכולת אישית.
4. ניתן לעבוד בצורה אישית או בקבוצות עבודה של 4-6 שחקנים.
5. חלק מהאימונים יתקיימו בים.

האימונים יתקיימו

במגרשי האימון של בת ים

בין התאריכים:

17/6/2012 - 12/7/2012



לפרטים והרשמה ניתן לפנות אל:

אייל ציטיאט - 054-5402031

או באתר האינטרנט: [www.eyal-football.co.il](http://www.eyal-football.co.il)