



כנס המאמנים הבינלאומי השני

כנס מקוון, 27/11/2020

ווילי רוטנשטיינר, MBA





ISRAEL
FOOTBALL
ASSOCIATION
ההתאחדות לכדורגל ישראל

לוח- זמנים



COACHING
PROGRAMME



כנס מקוון במגוון נושאים
מן הכדורגל המקצועני

הכנס השנתי הבינלאומי השני למאמני כדורגל

יום שישי 27/11/20

יוסי בנין וטל בן חיים, פיתוח אישי של שחקנים מקצוענים	09:00 - 09:45
ווילי רוטנשטיינר, פילוסופיית המשחק של נבחרת ישראל - חלק 2: תרגילים נבחרים מתוך אימוני נבחרת ישראל	09:45 - 10:30
אלי גוטמן, פילוסופיית אימון אישית	10:30 - 11:15
רוברטו מרטינז, ראיון בהנחיית ווילי רוטנשטיינר	11:30 - 12:15
רקפת אריאלי, תזונה בדוך להצלחה: עדכונים וחידושים בתזונה לכדורגל המקצוען	12:15 - 12:45
ערן ויסברד, איך ניתן למקסם את ביצועי השחקנים?	12:45 - 13:15
אלון חזן, התקפה מתפרצת בכדורגל המודרני	13:15 - 13:45
ניר לוי, משחקי תנאי	13:45 - 14:15
סיכום הכנס השנתי הבינלאומי השני למאמני כדורגל	14:15 - 14:30

Project 22

פרויקט 22



*"לא שיטות, אלא איכות אישית היא הגורם
החשוב ביותר להצלחה בכדורגל הבינלאומי!"*

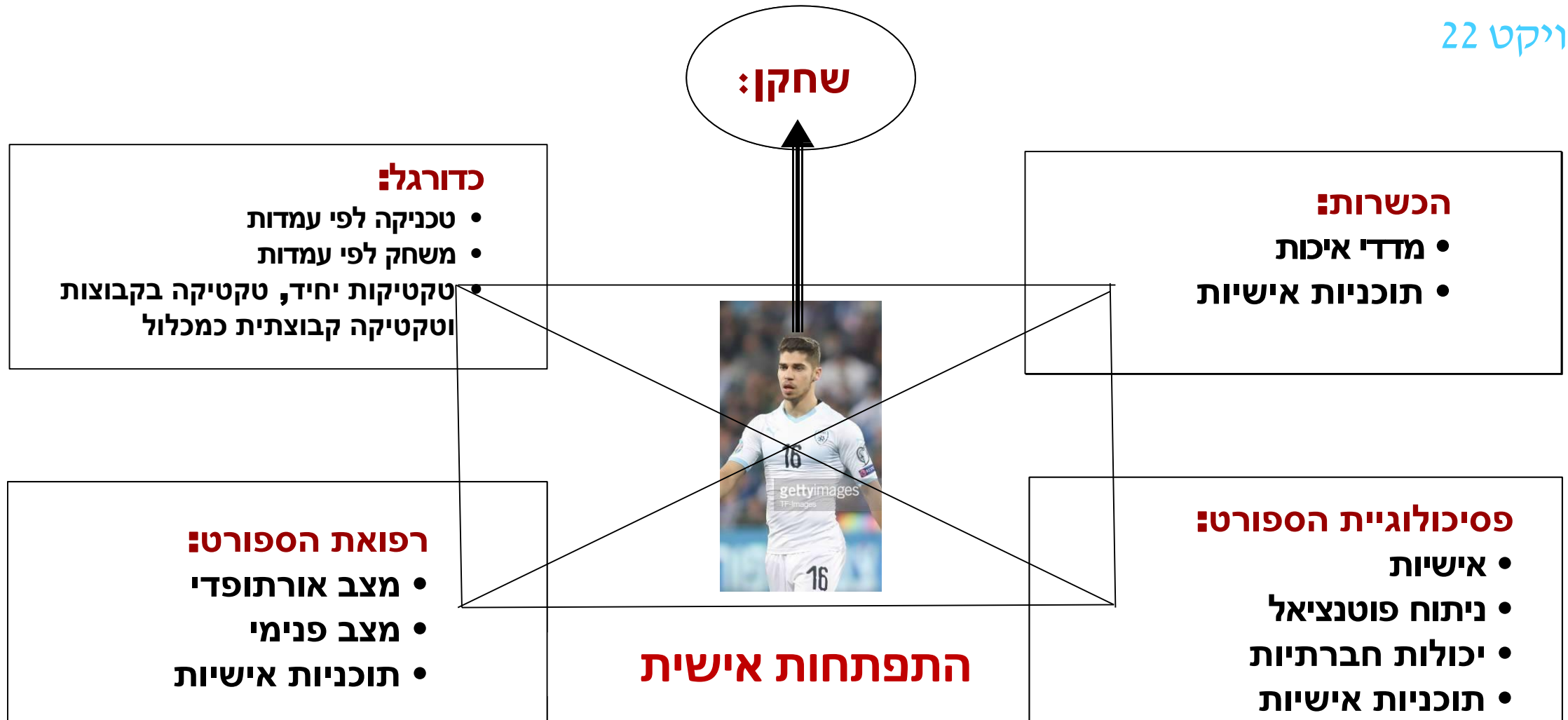
וילי רוטנשטיינר, 2019

Willi Ruttensteiner, 2019





פרויקט 22



הפילוסופיה הלאומית לכדורגל - "הדרך הישראלית"

פרויקט 22

יעדי הפרויקט:



פרויקט 22

פילוסופיית המשחק והאימון

שחקן נבחרת ישראל:

- סטטוס (עמדה , שחקן הרכב...)
- טכניקה וטקטיקת השחקן
- ניתוח – פרשנות
- מטרות
- חוזקות בנושאים טכניים וטקטיים
- נקודת תורפה בנושאים טכניים וטקטיים
- התפתחות

אימון קבוצתי

אימונים אישיים

מאגר מידע



"פילוסופיית הכדורגל של נבחרת ישראל"

חלק 2, 27/11/2020

ווילי רוטנשטיינר, MBA

מבנה האימון:

- חימום ע"י משחקונים מבוססי מצבי משחק
- שלב התמצאות (אוריינטציה):
 - תרגולי מסירות
 - רונדו
- חלק מרכזי:
 - התקפה
 - הגנה
 - מעברים
 - מצבים נייחים
- שחרור



ISRAEL
FOOTBALL
ASSOCIATION
ההתאחדות לכדורגל ישראל



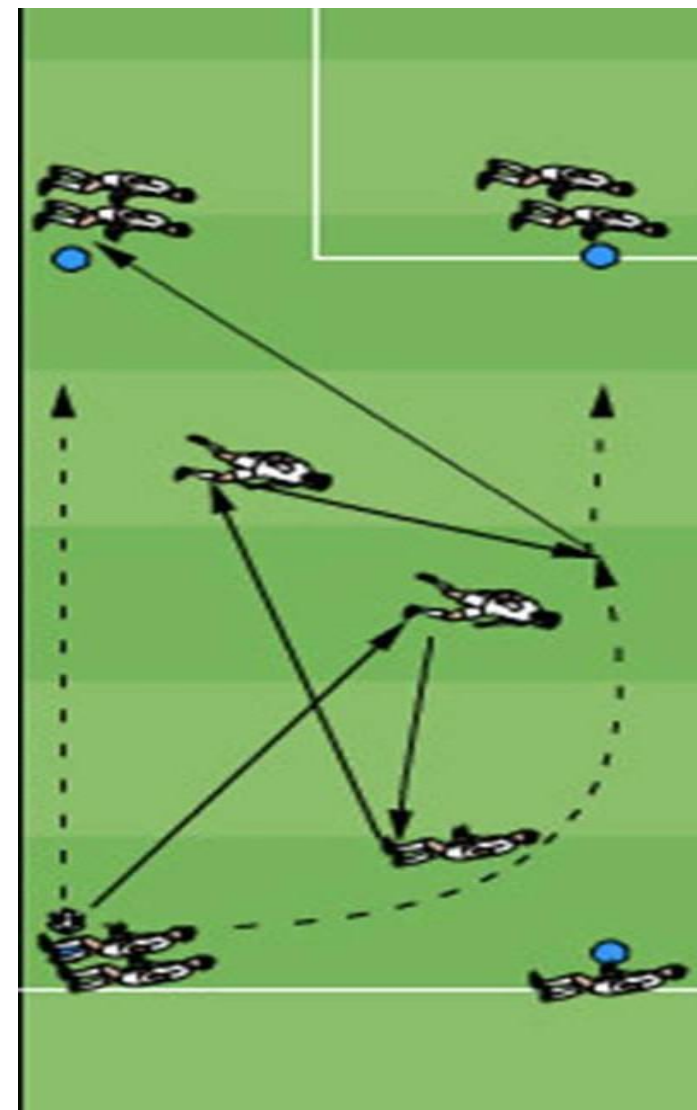
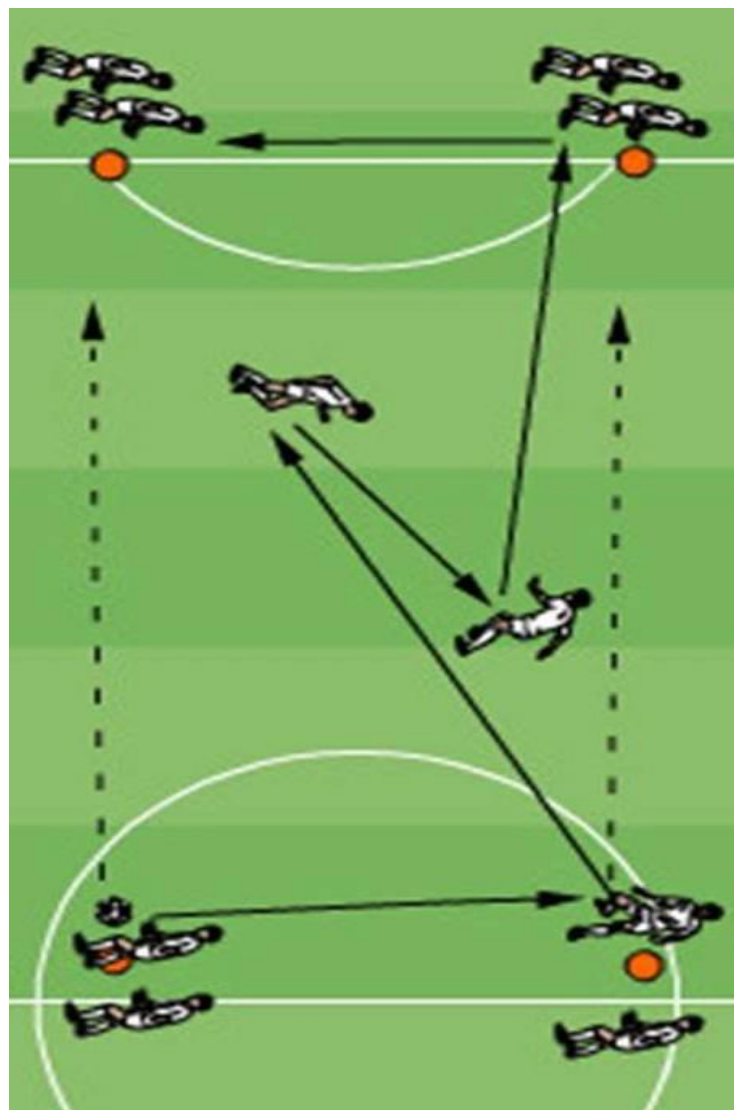
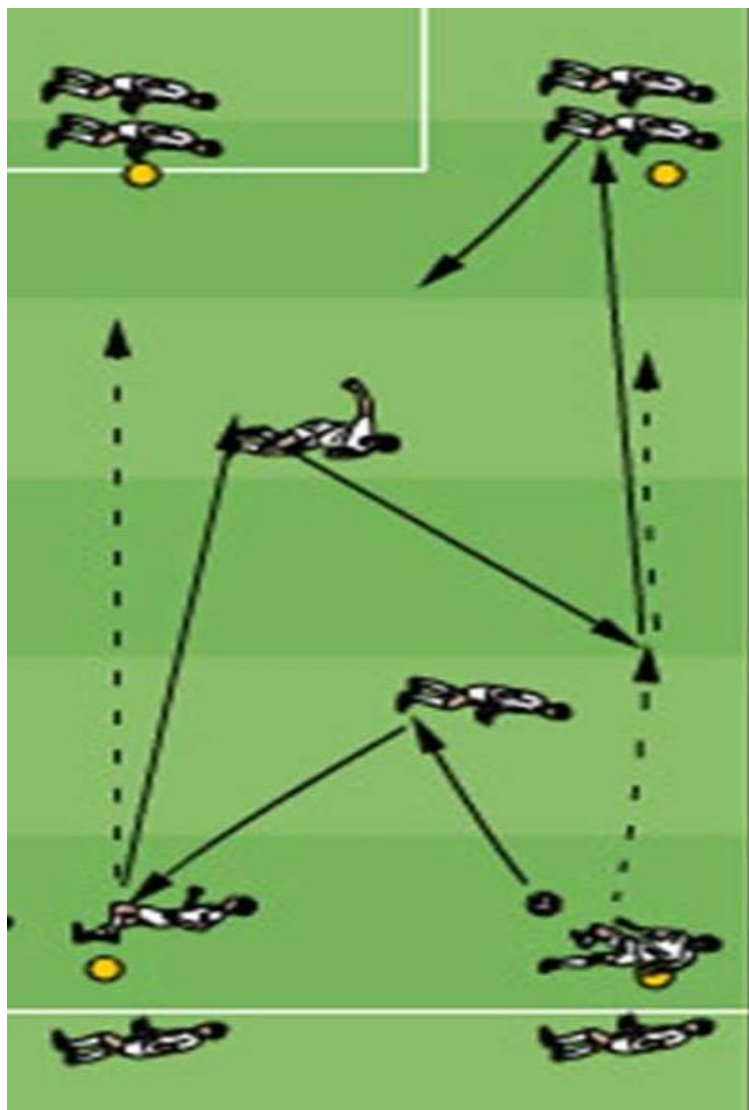
נבחרת ישראל

חימום



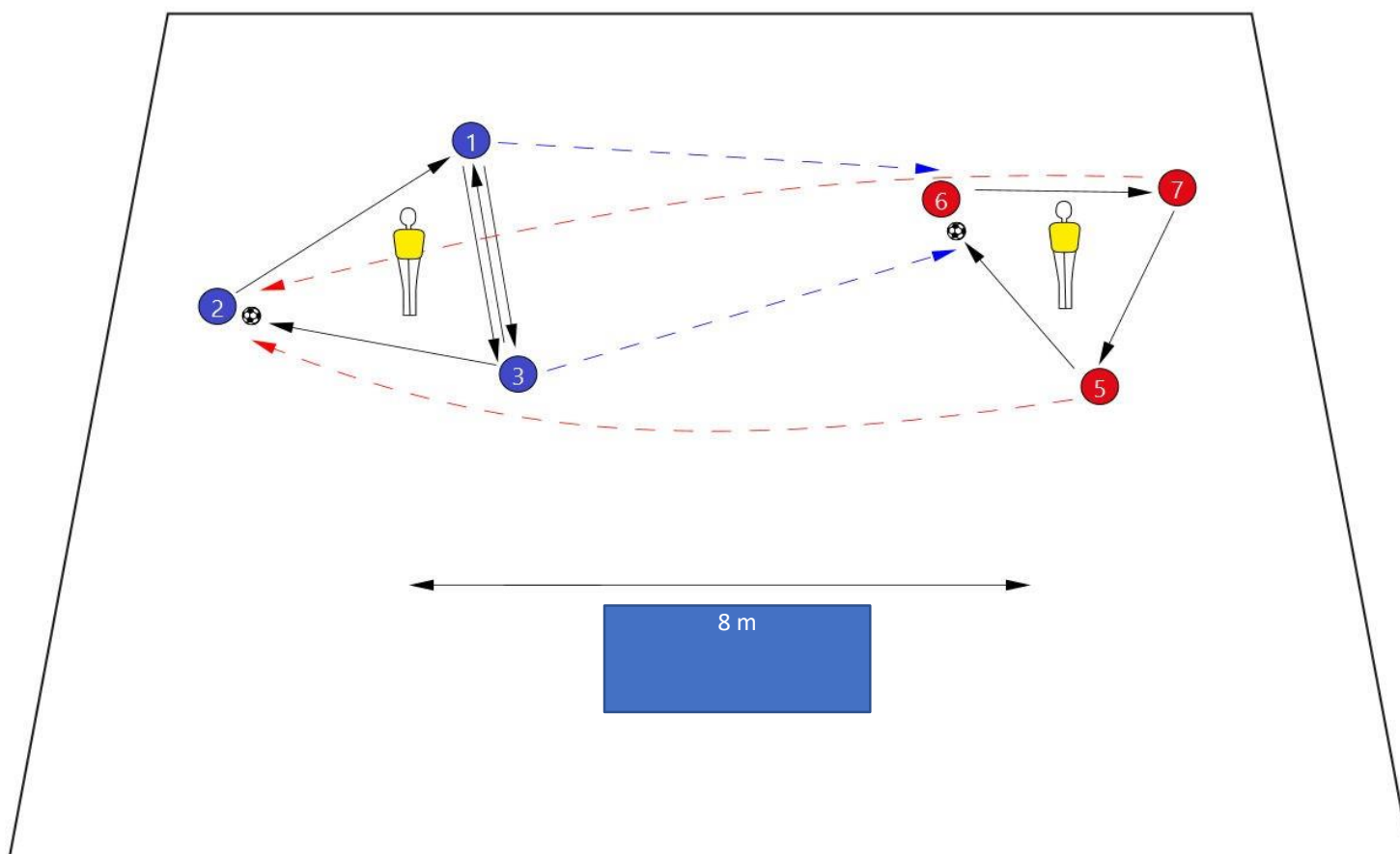
תרגולי מסירות







תרגולי מסירות 2 VS 1



בשריקה – מסירת
עומק ישירה
2 נגד 1 ("סנדוויץ'")



התקפה – בניית המשחק



"אם אתה נוגע בכדור פעם אחת,
אתה משחק טוב מאוד ;
אם אתה נוגע בו שלוש פעמים,
אתה משחק רע מאוד"

יוהאן קרויף

" כל המשחקים מבוססים על בנייה של התקפה מסודרת מאחור"

- שליטה בקצב המשחק – הכוונה שלנו היא לשמור על הכדור.
- המטרה שלנו היא להזיז את היריב, או ליצר שטחים להכנסת כדור או לחשוף את חולשות היריב.
- לשלוט בכדור הוא יתרון עבורנו – אם השחקנים שלנו מרגישים בנוח בעמדות שלהם אנחנו נוכל להגיב הגנתית במקרה של איבוד כדור.
- אבל המחשבה הראשונה שלנו היא תמיד: **לשחק כמה שיותר לעומק ומהר!**

Rondos

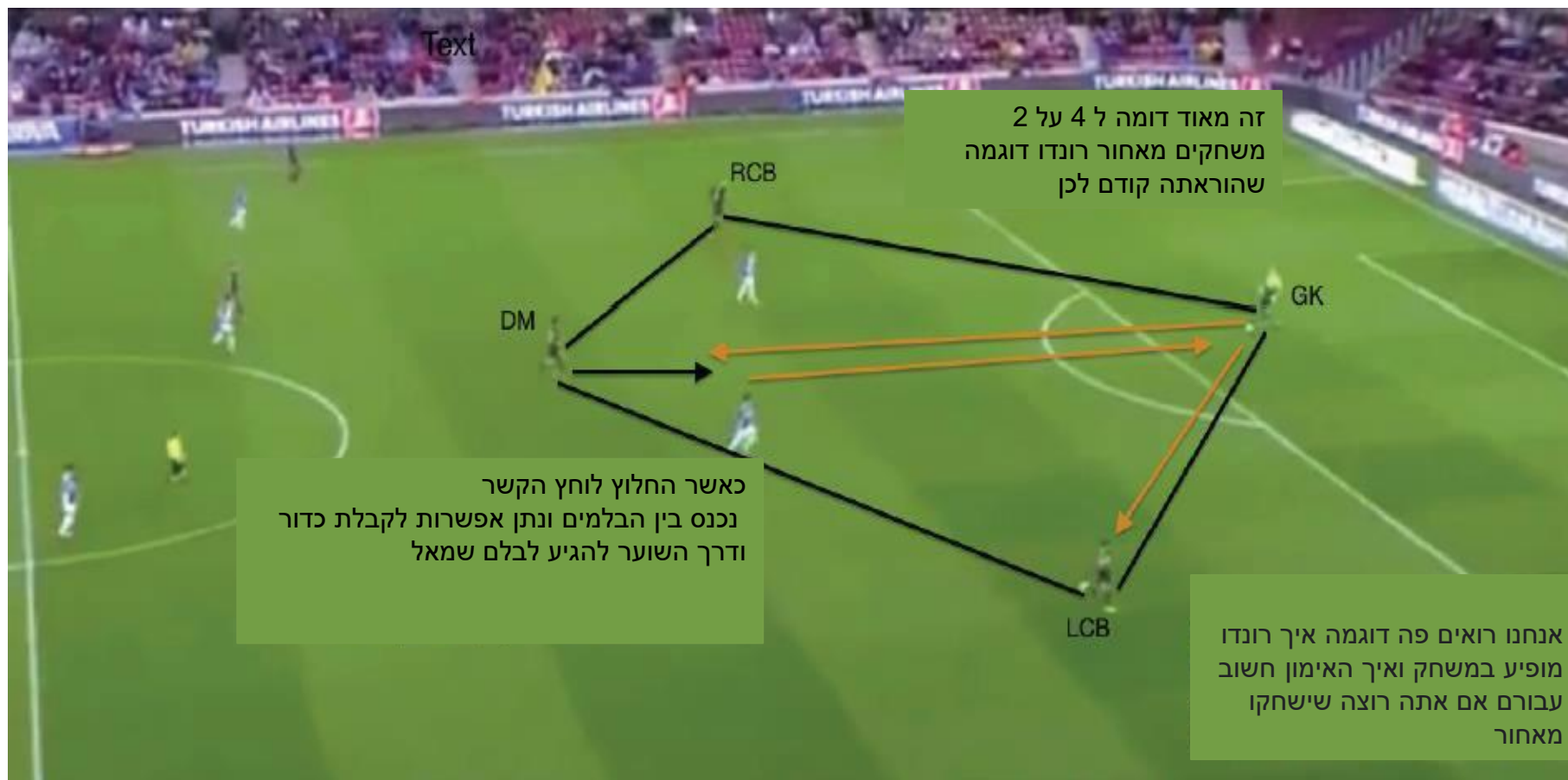
"רונדו"



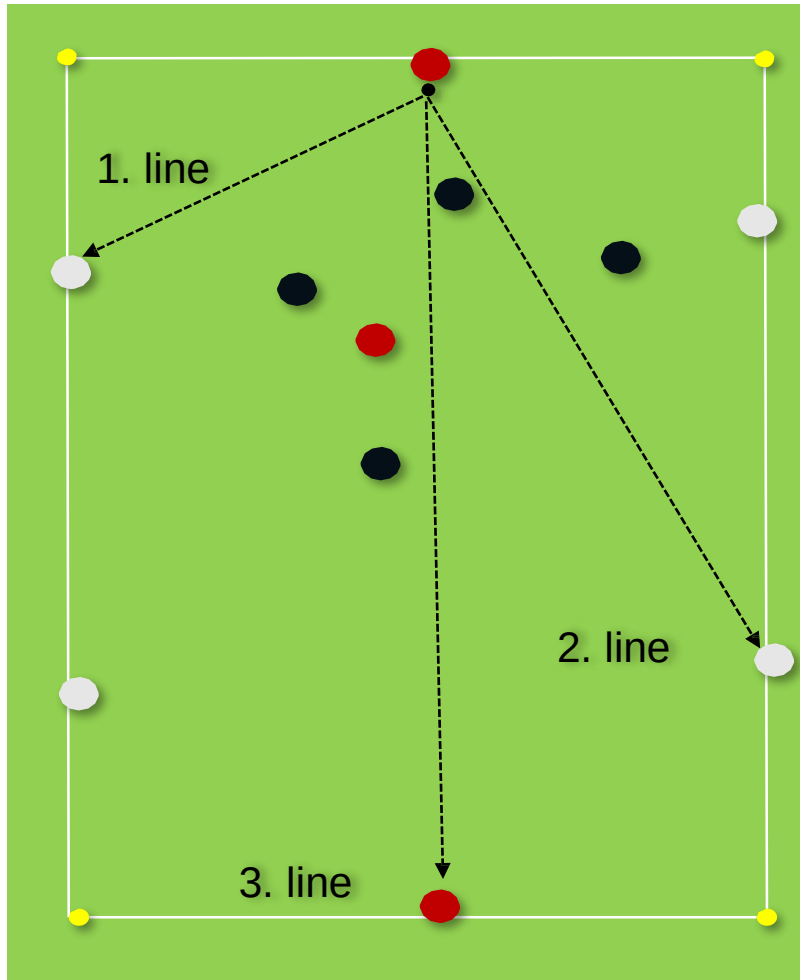
Pep Guardiola

*"תרגילי רונדו הם חלק בלתי נפרד ממתודולוגיית אימונים מוצלחת למשחק החזקת כדור
איכותי!"*

רונדו



4vs4 + 3 jokers (build up)



- 4 (2 שחקני הגנה, 2 שחקני כנף) נגד 4 (2 שחקני הגנה, 2 קשרים) + 3 ג'וקרים (שוער, קשר, שחקן התקפה)

- משחק חופשי או 2 נגיעות

- עבירה:

- ליצור מקום
- לפתוח קו למסירה
- מסירה לשבירת קוים
- השחקן השלישי
- גבהים שונים

- הגנה:

- מעבר מהיר
- סגירת קווים של מסירות
- חיפוי
- חילוצי כדור-מאבקים
- סגירת מרווחים

Israel National Team



Rondo 7vs7 + 3 jokers

☐ מצבי משחק

☐ משחק אגפים

☐ משחק בין קווים

☐ משחק במרכז המגרש

☐ בניית שיטת
המשחק כמכלול



☐ מעברים

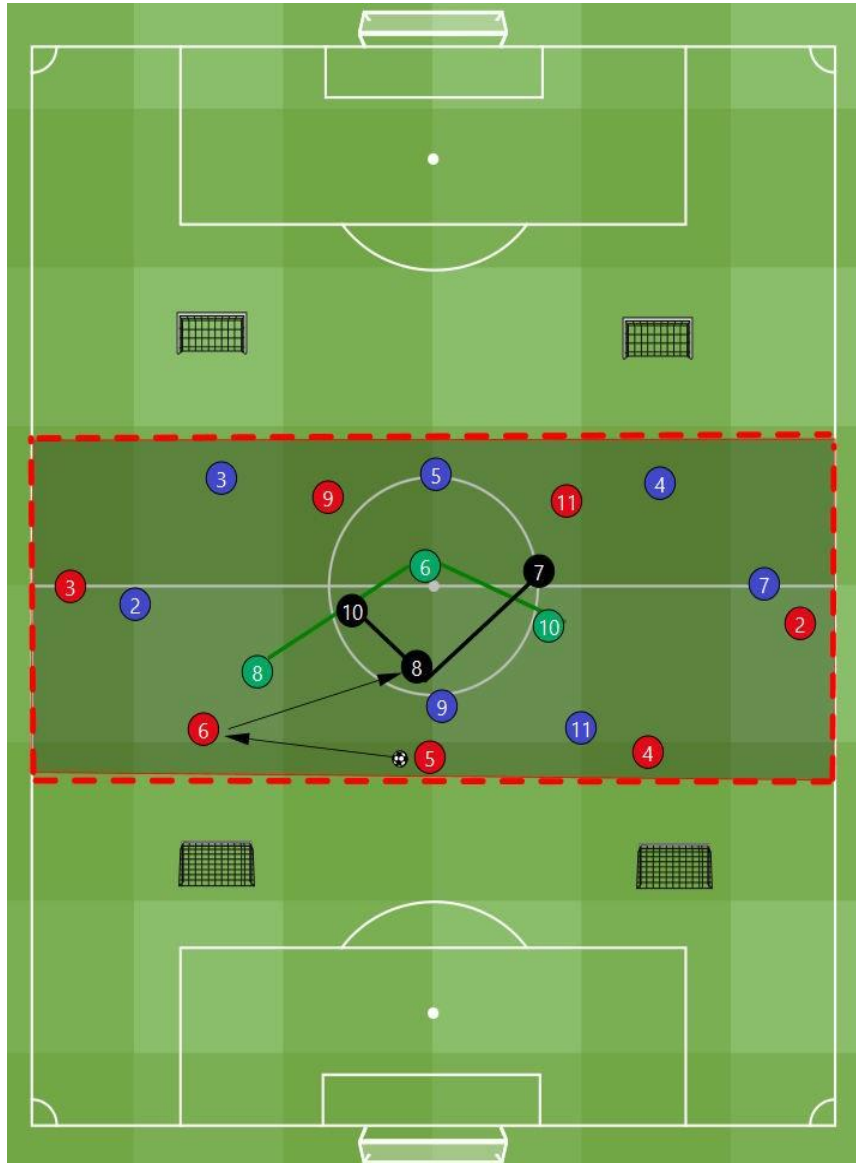
☐ סגירת מרחב וקווי מסירה

☐ חיפוי

☐ מאבקים

☐ עקרונות ההגנה האזורית



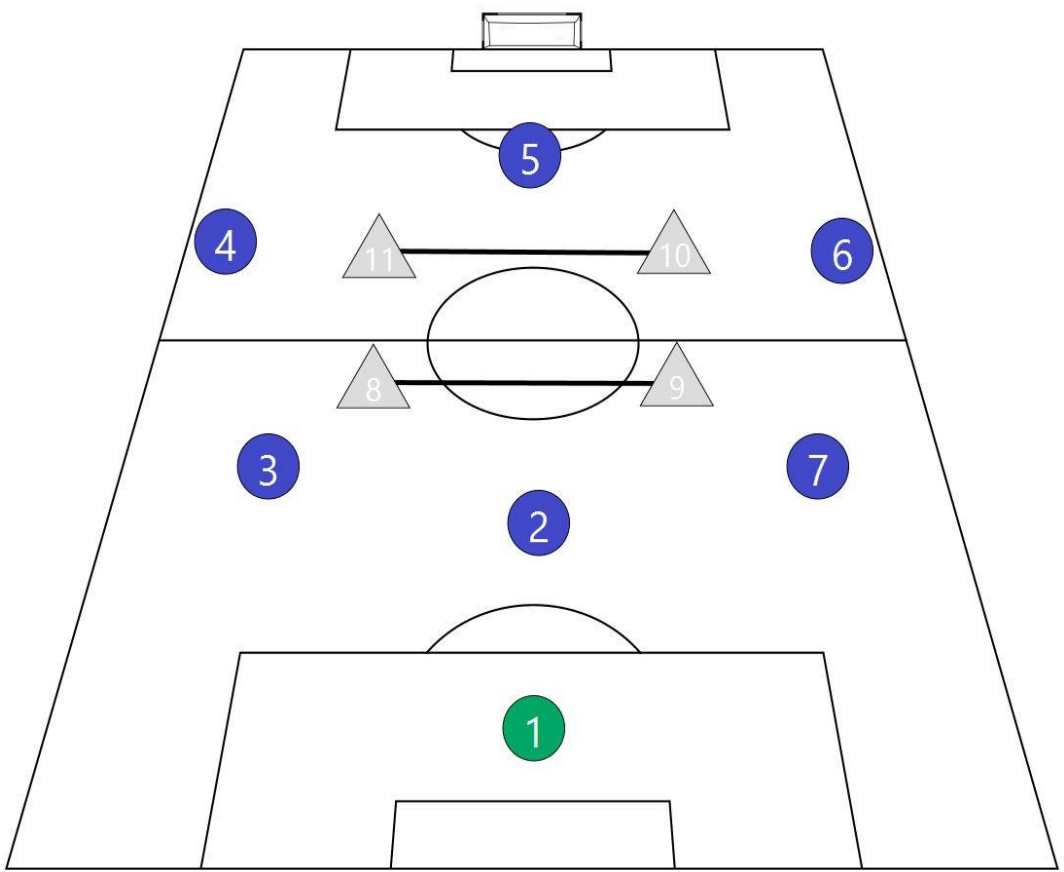


7 vs 7 + 3

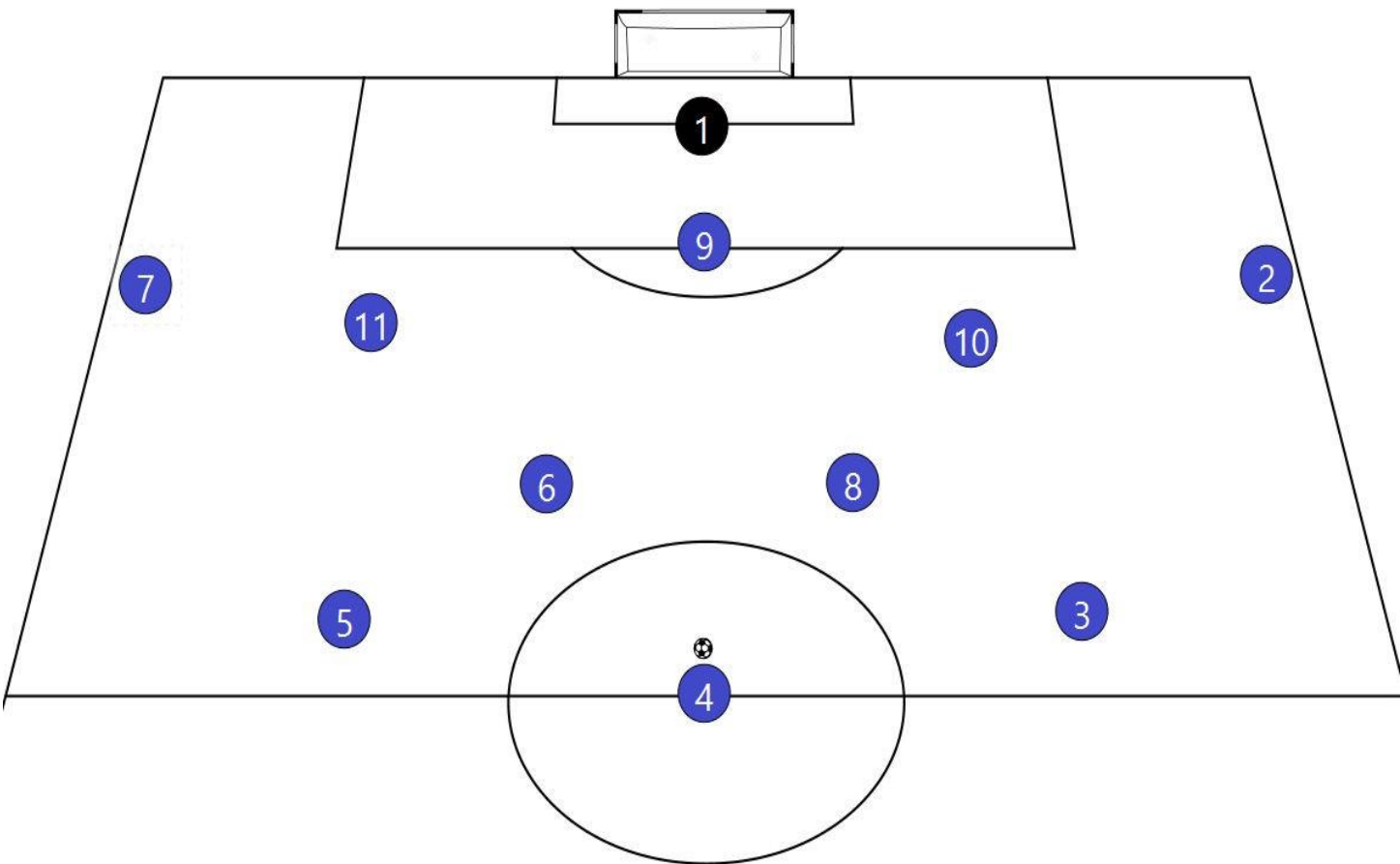
3 שחקני ג'וקר בשחור / 3 שחקני ג'וקר בירוק
- לאחר מכן שילוב של שני ג'וקרים עם נגיעה אחת
חופשית על 2 שערונים קטנים

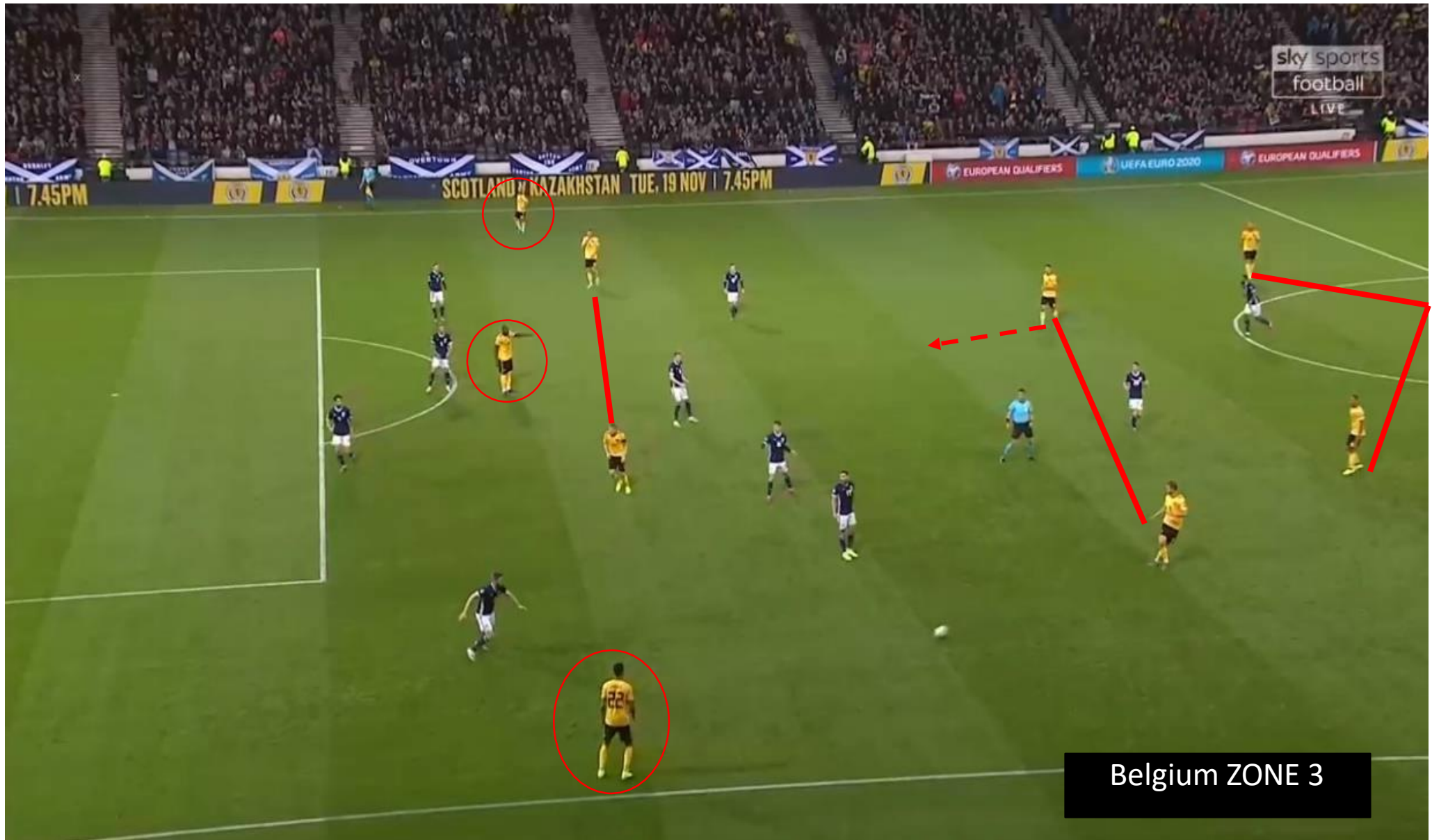
החזקה בכדור

בניית מיקום אזור 1 ו- 2



בניית מיקום אזור 3



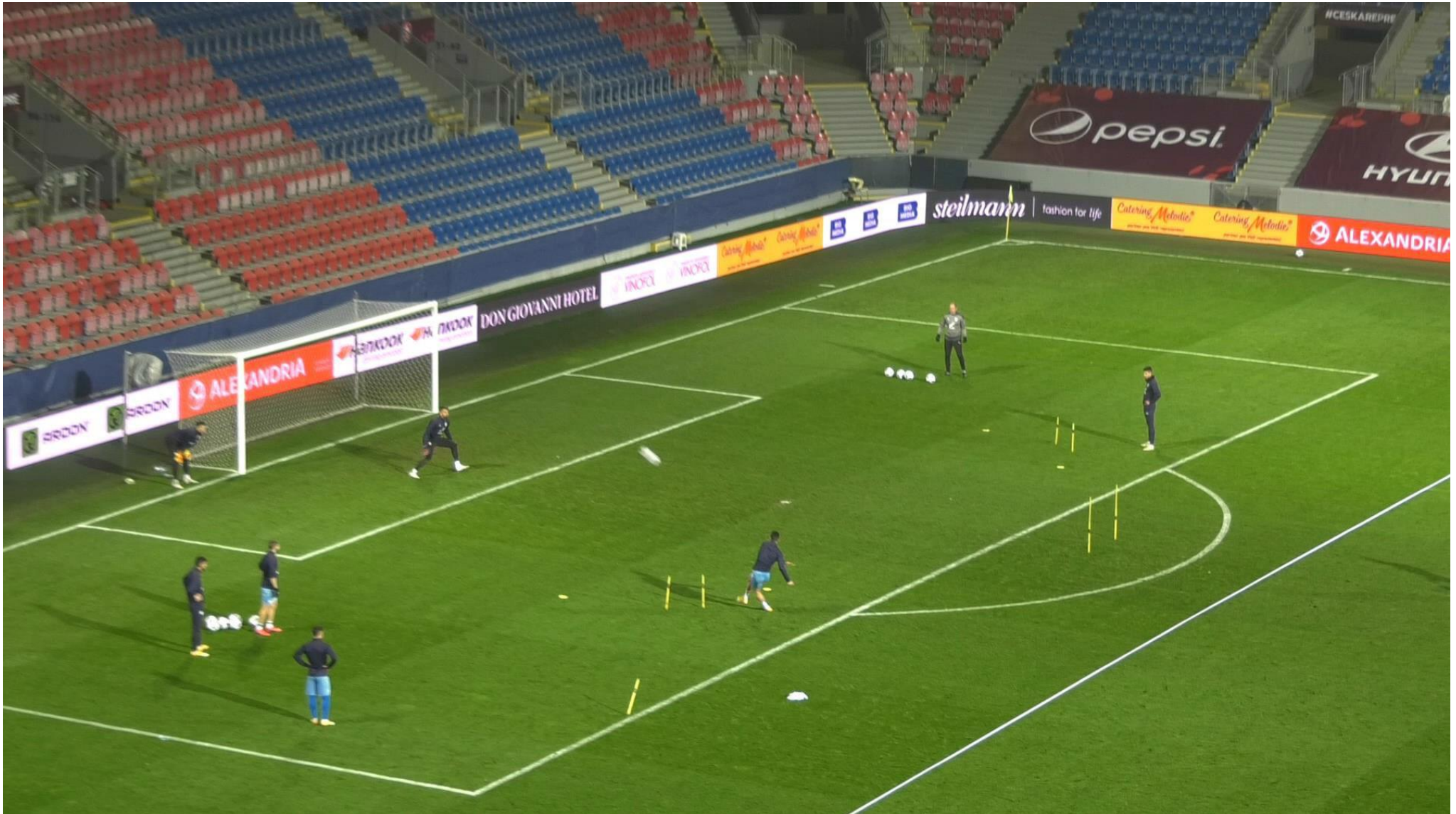




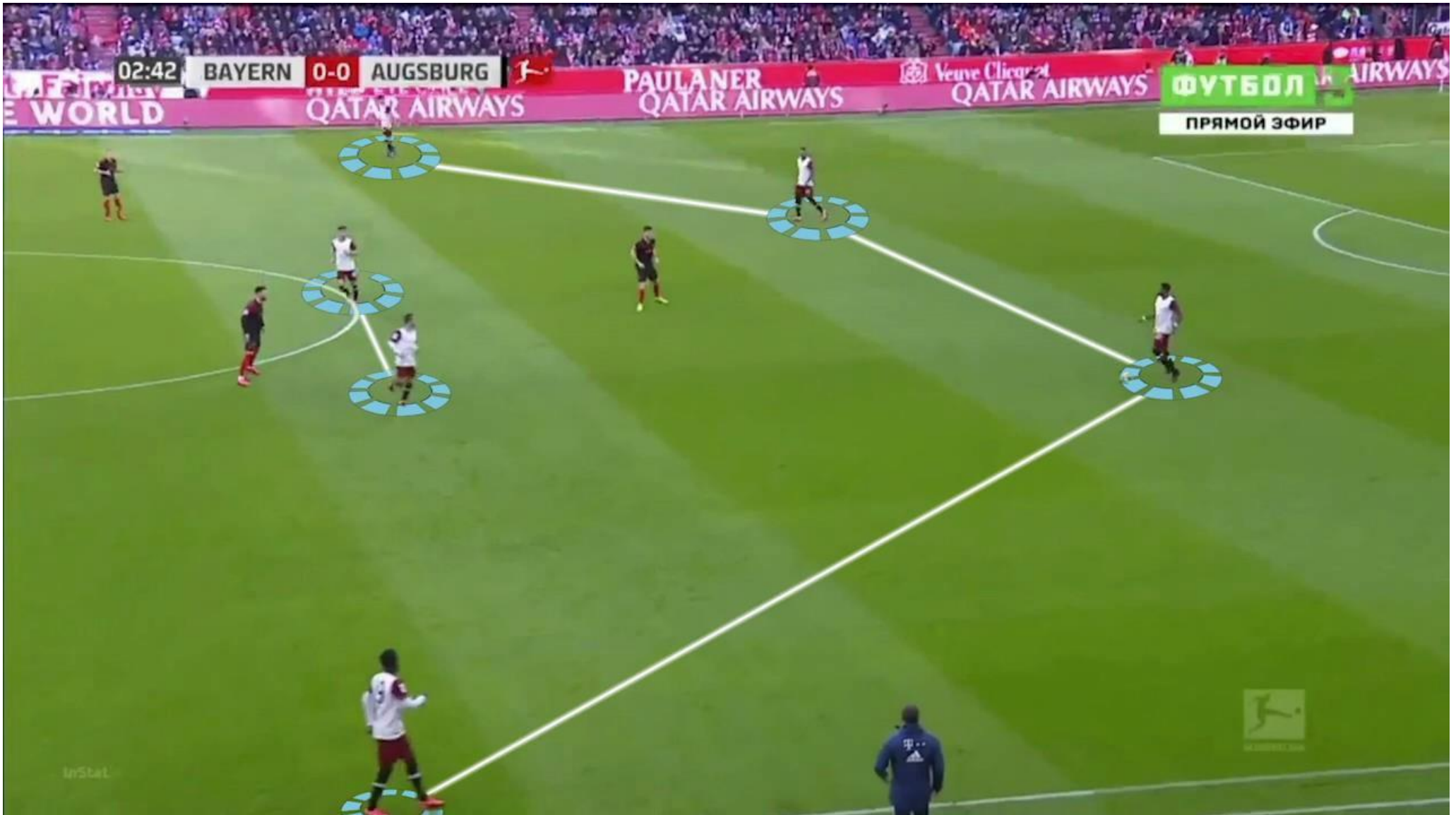


סיומת משלימה:

- באזור 3 אנו מחפשים את הדרך הישירה אל הרשת!
- אנו מחפשים ומנצחים מצבים של 1v1 ו 1v2!
- אנחנו מגיעים עם כמה שיותר שחקנים לרחבה!
- קצב כדור ברחבה, בעיטות ונגיחות לשער!
- אנחנו מבקיעים!



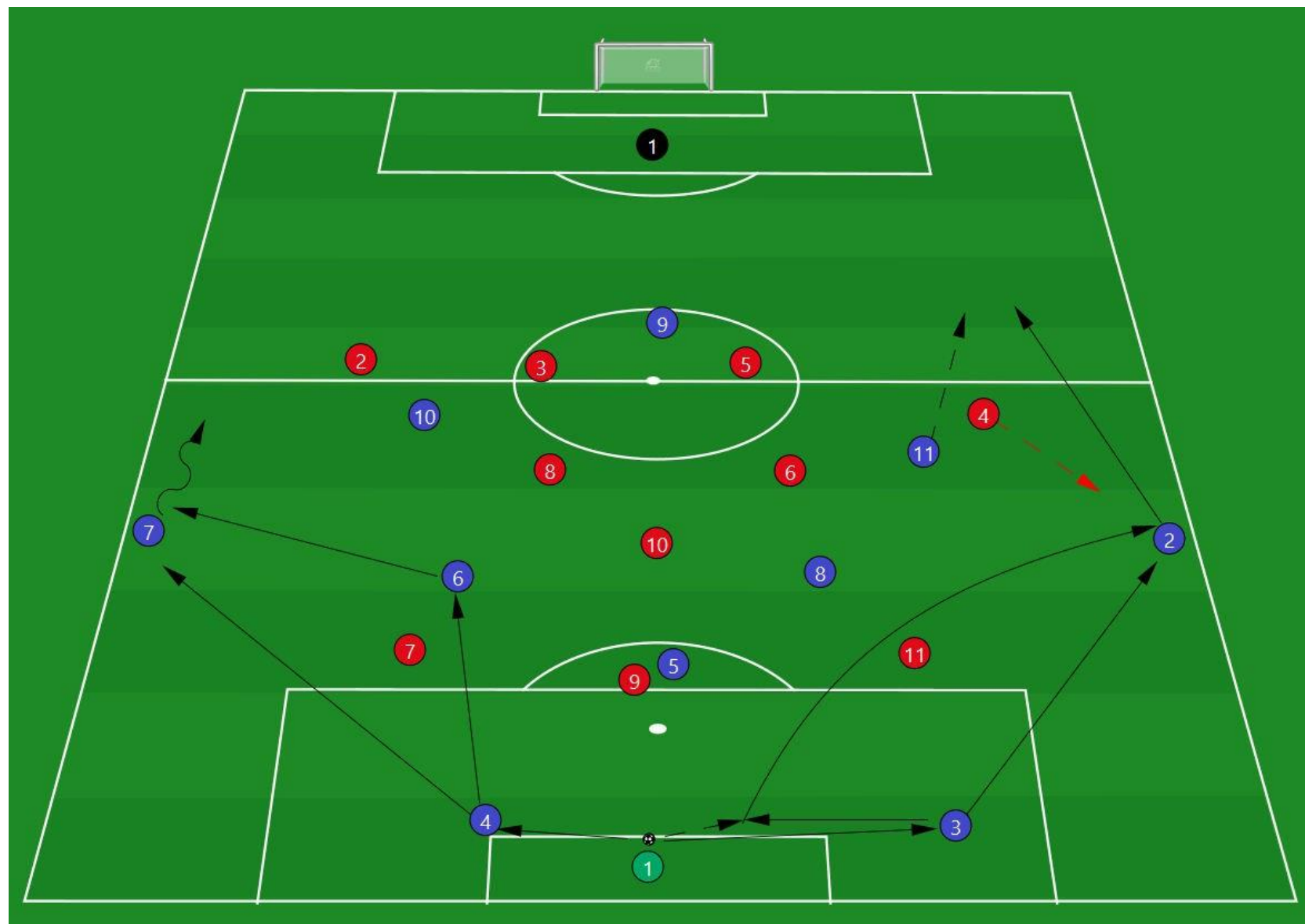
בניית משחק מאחור



בניית המשחק מאחור
משמעה שליטה במשחק



בנייה מאחור של אזור 1







ISRAEL
FOOTBALL
ASSOCIATION
ההתאחדות לכדורעף לישראל



נבחרת ישראל

הגנה

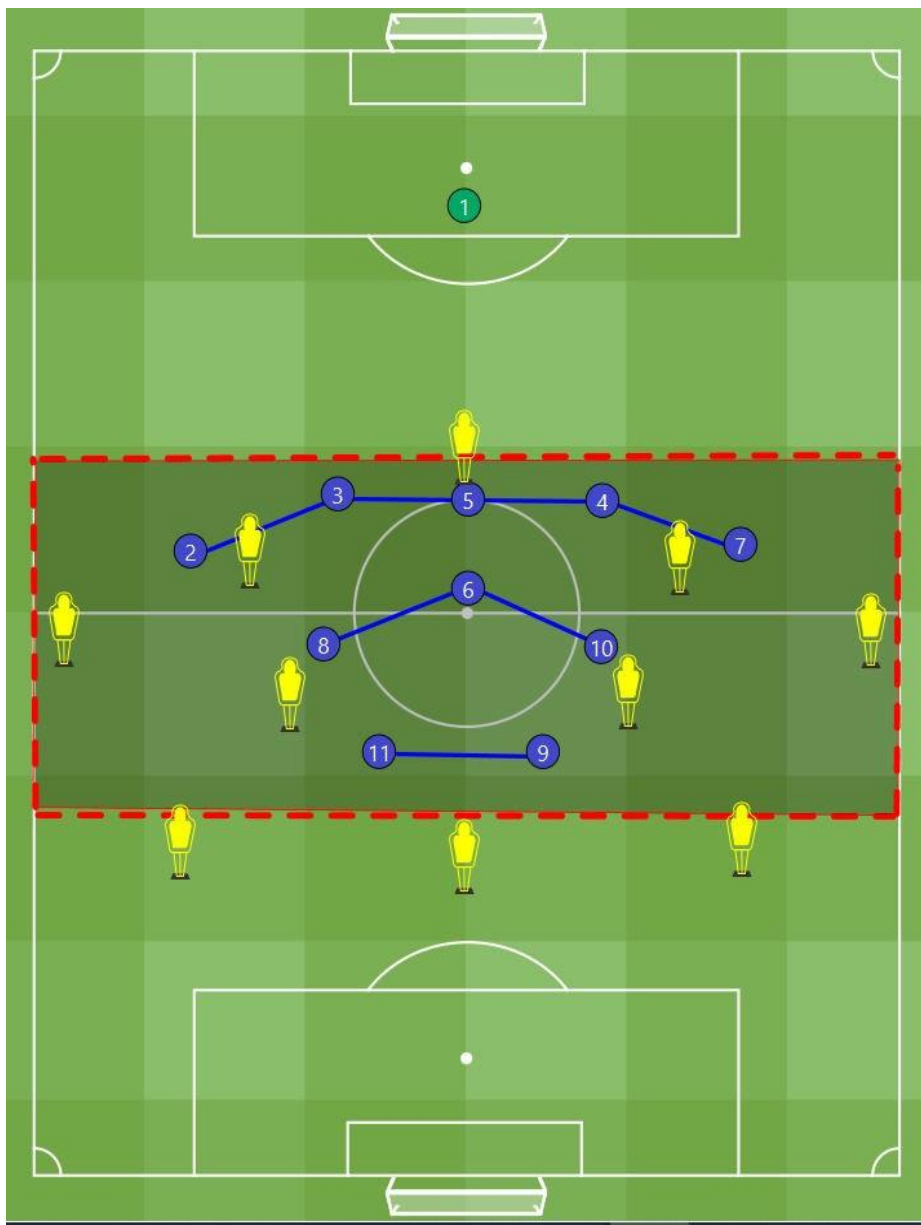
5 נגד 5 ו-8 נגד 5 (מיקומי השחקנים בנקודות תקיפה שונות; חיפוי, משולש הגנתי, הסטת שחקנים וחילופי מקומות, הגנה תוקפת קדימה)



10 נגד 7 + שוער אשר משחקים בשני קווים – חמישייה אחורית עם שני שחקני אמצע (מרחקים, קומפקטיות, הגנה תוקפת קדימה)







נקודות תקיפה





ספרינטים / קומפקטיות

□ אין שחקנים חופשיים

□ אין אפשרות מסירה חופשית

☐ התמודדות במצבי 1V1

□ 2 אופציות מסירה לאחר זכייה בכדור





THE FUTURE IS OURS

“El El Israel!”