



ניר לוין

כנס מאמנים – תרגול ואימון באמצעות משחקונים





יתרונות המשחקון באימון:

*הנאה

*מצבי משחק

*קצב

*גולים

*אימון מנטלי

*סימולציה תנועתית

*תרגול ותיקון טכניקה טקטיקה גופני



עקרונות המשחק:

*סימולציית משחק

*תנאים רלוונטיים

*זמן, שטח, מספר שחקנים

*עצירות מתודיות

*חזרות- עקומת למידה

*רשימת דגשים

*גולים



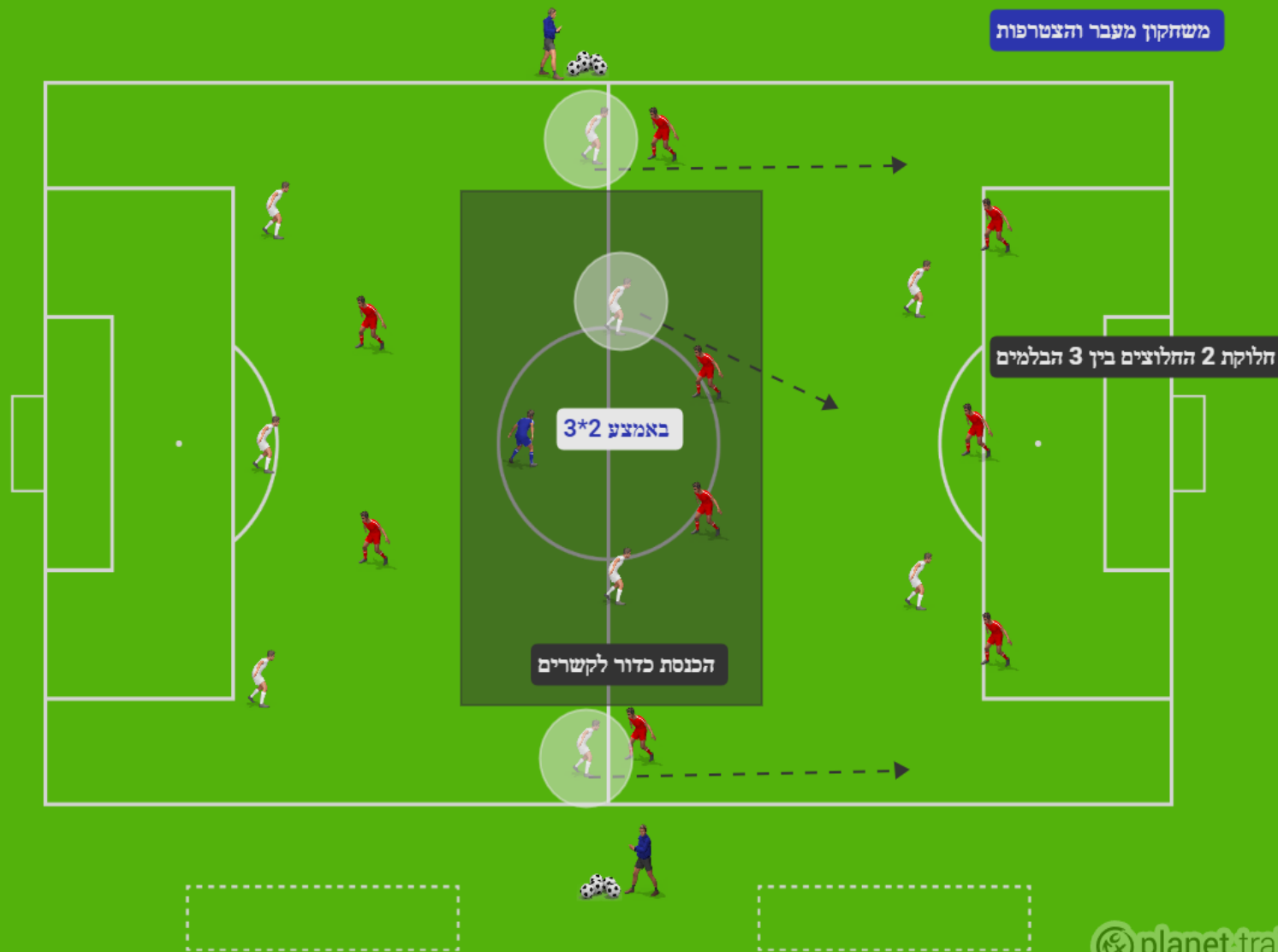
מעברים : משחק

* חלוקת המגרש ל 3 רצועות

* יצירת יתרון מספרי בכל חלק ברצועה
(הגנה-קישור והצטרפות בהתקפה)

* הכנסת כדור במצבי משחק שונים
צוות המאמנים נמצא בכל צד של המגרש

* לחץ באיבוד כדור – סוויץ' ומניעת
כדור עומק לתוך הרצועה הם פרמטרים
נדרשים מהחלק הקדמי + קישור.





משחקון כניסה לקצב

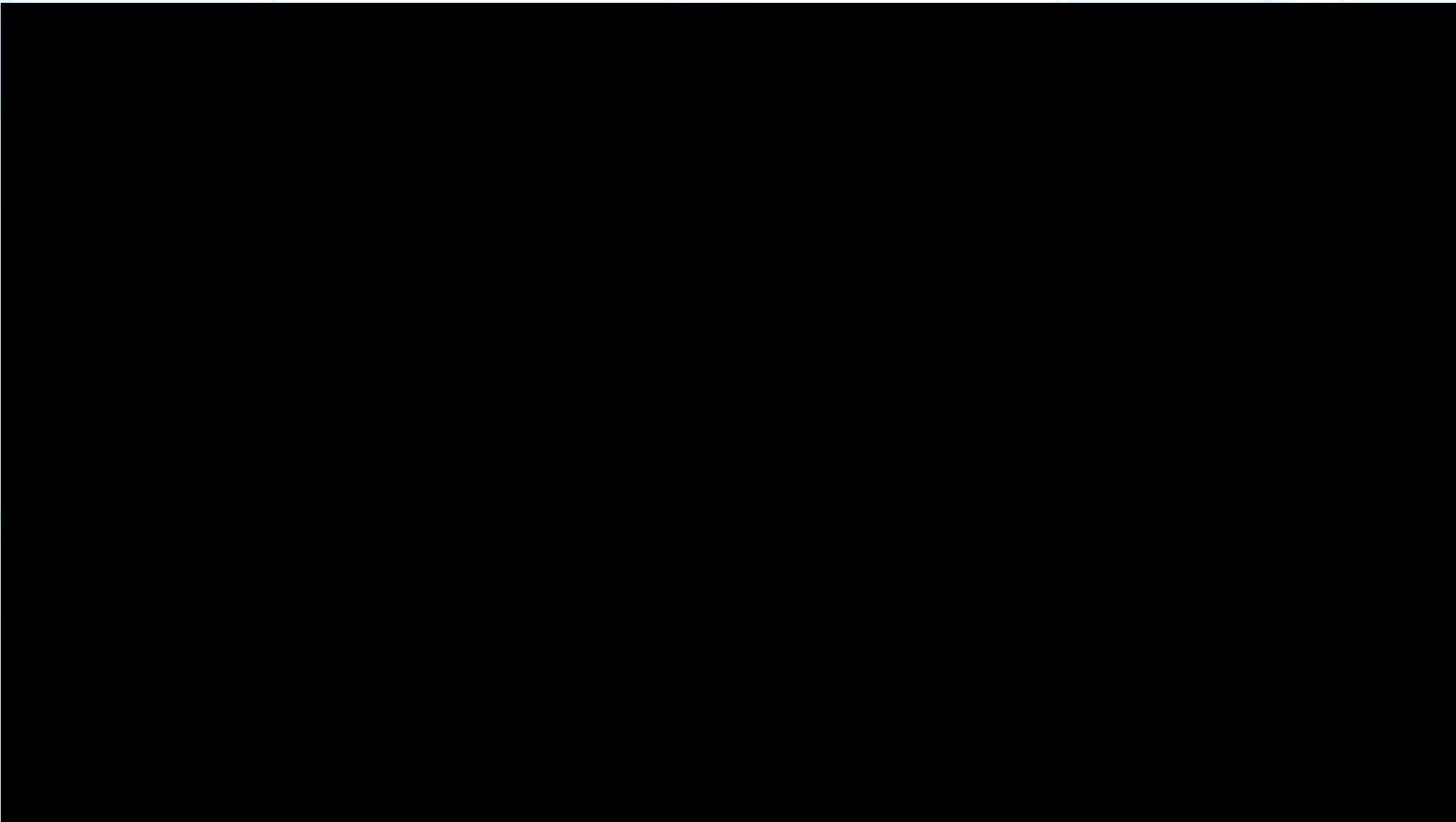
מידות: 14*35 מטר

דגשים: תיאום לחץ צידוד הגנת 2
קווים מעברים זוויות מבטים חיזוי
טכניקה החלפת צד שינוי קצב



משחקון כניסה לקצב 9*3







משחקון חלק מכין/עיקרי

מידות: 13*18 מטר

דגשים: תיאום לחץ הגנת 2 קווים
לחץ באיבוד מעברים זוויות מבטים
חיזוי טכניקה החלפת צד שינוי קצב
נגיעה בכדור סוויץ'





משחקון חלק מרכזי טכני/טקטי

דגשים :

הגנה - תיאום עקרונות הגנה
בנייה מאחור יציאה עם כדור/מסירה

התקפה- לחץ באיבוד צירופים
יכולת אישית עקיפות השחקן ה-3





משחקון חלק מסכם/עיקרי

מידות 10-12 מטר לרצועה(בהתאם
למספר השחקנים)

דגשים:

עומק בנגיעה, זוויות, מבטים, תנועה
בלי כדור, קווי מסירה, חשיבה





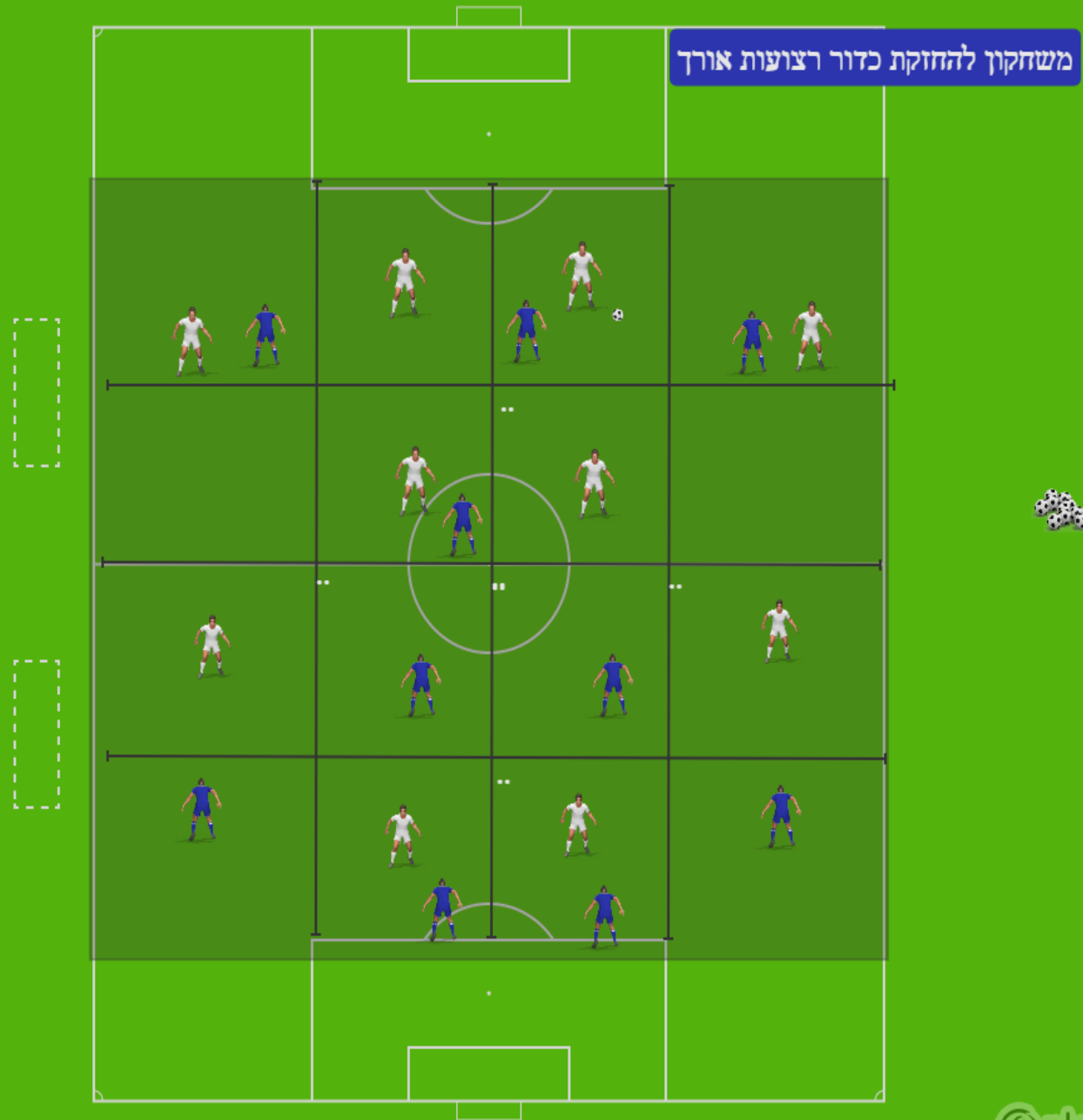


משחקון חלק מסכם/עיקרי

משחקון להנעת כדור – רצועות אורך

דגשים:

עד 2 מסירות באותה רצועה.
מבטים, החלפת צד, אופציות
מסירה, חשיבה





משחקון לחץ 5*5

מגרש 1 ארבע שערים בצורת יהלום פיתוח יכולות התמצאות במרחב (4 זוויות)

*קבלת החלטות ו4 מצבי הבקעה שהם עומק

מגרש 2 תוקפים 2 שערים בצדדים אפשרות לבודד שחקן וצידוד

להזיז את הכדור מצד לצד- * סבלנות בהחזקת כדור הגנתית- אפשרות לעבודה טקטית – סגירה אלכסונית ותמיכה





משחקוני לחץ בשטח קטן חלק מסכם/עיקרי

דגשים – הכול



משחקון 5*5 קצבי/טקטי





Quantitative Summary

On Average 4v4 versus 8v8 had:

1. 135% more passes
2. 260% more Scoring Attempts
3. 500% more Goals Scored
4. 225% more 1v1 Encounters
5. 280% more Dribbling Skills (tricks)