



כנס המאמנים הבינלאומי השני

כנס מקוון, 26/11/2020

פרנס הוק

עוזר מאמן עם התמחות באימון שוערים של היום

אימון שוערים



1בחן את הרגע

צפה

נתח

הסק את המסקנות שלך



**ISRAEL
FOOTBALL
ASSOCIATION**
ההתאחדות לכדורגל בישראל



מטרת המצגת:

לגעת בחזון ובשיטה של פרנץ הוק
דרך החשיבה שלו, ניתוח, דרך הביצוע וניסיונו ב:

ניתוח סיטואציה מתוך משחק

השוער בתפקיד מרכזי

מסירה חזרה לאחור לשוער



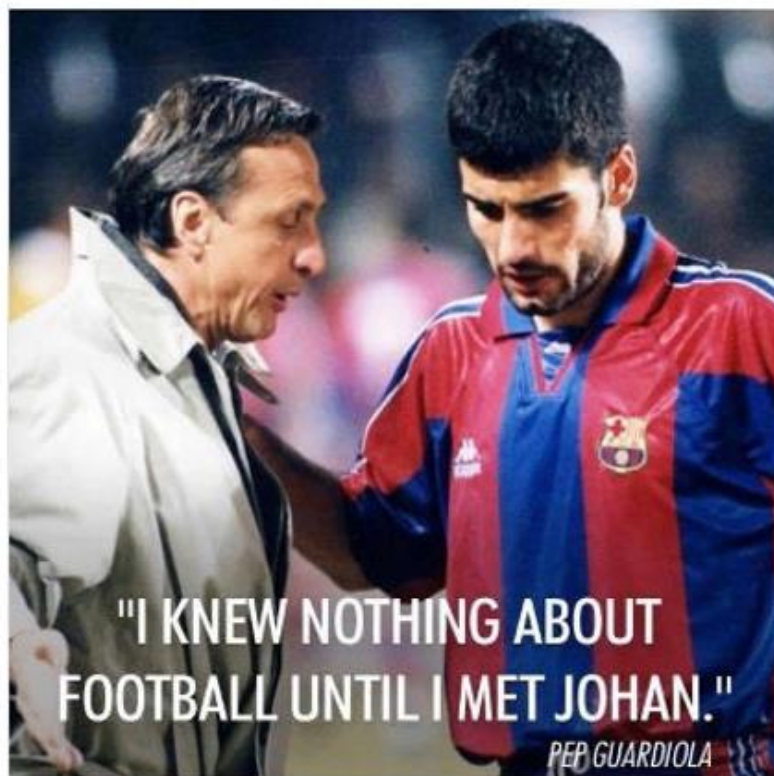
המטרות בהרצאה זו:



מה זה כדורגל?
מבנה הכדורגל והשוערות
דוגמה מוחשית - מסירה אחורה
עבודת מאמן השוער
פרופיל השוער
5 W's - כלי עזר לניתוח בעיות כדורגל

הדרך של פרנץ הוק לשוערות והביצוע בפועל:

במציאות	אנחנו רואים:	המלצות	FRANS HOEK
השערות דעות אישיות: אני חושב ש... אני מאמין... אני יודע... מנסיוני...	וידאו קוראים ספרים רשתות חברתיות: פייסבוק אינסטגרם טוויטר יוטיוב...	על סמך מה? המלצות?	בניית השוער יעדים קונקרטיים מתחילים בלמצוא מקורות



מקורות





כמאמן שוערים

אתה צריך מקורות

והפוך אותם למקורות השוערים שלך

זה הבסיס להפוך את השוער שלך לאובייקטיבי וקונקרטי יותר

עוזר מאמן עם התמחות באימון שוערים

FRANS HOEK
COACHING

אימון שוערים





ISRAEL
FOOTBALL
ASSOCIATION
ההתאחדות לכדורגל בישראל



אימון שוערים

מבנה הכדורגל והשוערים



מה זה כדורגל?

המטרה:

לקבל מקורות מדויקים ל-

שפת כדורגל משותפת

כבסיס לכל מה שאנחנו עושים בכדורגל

הדרך זהה ברחבי העולם:

המשחק
(מבנה)

מה זה כדורגל?
הגודל של המגרש

כדור אחד
קבוצה אחת שתוקפת
קבוצה אחת שמגינה
כיוון המשחק
שופט/קוונים
אמנים
שחקני ספסל
עיתונאים/ הורים ועוד..



הדרך זהה ברחבי העולם:



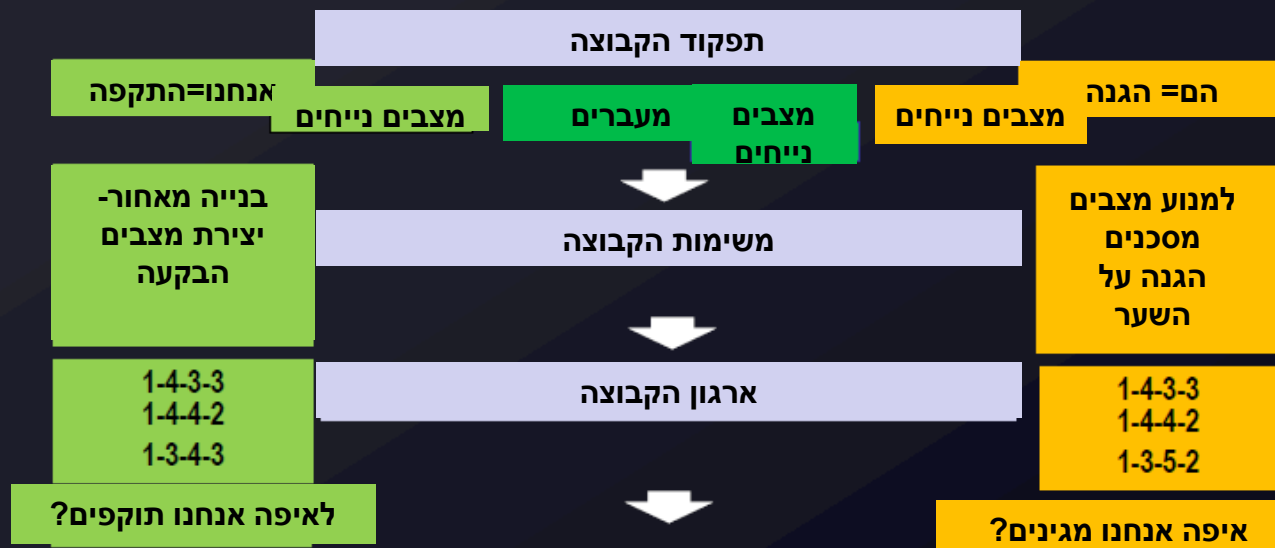
המשחק
(מבנה)

בתרגום למילים

מבנה הכדורגל

מעברים

מצבים נייחים



C-D-E-F

טקטיקה -- COMMUNICATION תקשורת

DECISION = תובנת המשחה החלטה

EXECUTE = טכניקה ביצוע

FITNESS = 3 השלבים הראשונים כמה שצריך וכמה שאפשרי כושר

90 דקות, תוספת זמן ופנדלים



C-D-E-F =



תקשורת **COMMUNICATION** = טקטיקה – לסרוק את כל הסיטואציה

החלטה **DECISSION MAKING** = תובנת המשחק – הרגע של המשחק, הבקעה,
חברי הקבוצה, יריבים ועוד..

ביצוע **EXECUTION** = טכניקה – להיות מסוגל לבצע זאת

כושר **FITNESS** = 3 השלבים הראשונים כמה שצריך וכמה שאפשרי
90 דקות, תוספת זמן וכדורי עונשין

דוגמה :

משימות בסיס – קבוצה ועמדות של כל אחד

תפקיד: השוער

עשו זאת קונקרטי

מבנה הכדורגל – המשימה הבסיסית של השוער

מצבים נייחים מעברים

אנחנו=התקפה

תפקידי הקבוצה

הם=הגנה

מצבים נייחים

מעברים

מצבים נייחים

משימת השוער – מנקודת מבטו של השוער

מצבים נייחים

החזקת כדור
הגנה- קישור- התקפה ומיקומים נוספים בהם
השוער יכול לקבל את הכדור

מסירה אחורה

בעיטות
כדור על הדשא ובעיטה

בעיטת פתיחה
כדור 5
זריקת חוץ
כדור חופשי
בעיטת קרן
כדור עונשין
החלטת שופט

הכדור רחוק מהשער
הכדור קרוב לשער "עבודת
השוער"
כדורים חופשיים ופנדלים 1:1
הכנסת כדורים מהצד (מוקדם-
מאוחר, קרוב-רחוק)
ניסיונות הבקעה
(בעיטות, נגיחות וכדור עונשין)

מבוסס על CDEF
טקטיקה/ תכנון משחק
1. עמדה
2. אימון
3. ביצוע: טכניקה/ התמודדות

Referee ball

מבוסס על CDEF
טקטיקה/ תכנון משחק
1. עמדה
2. אימון
3. ביצוע: טכניקה/ התמודדות

טכניקת השוער/ תובנות

= C-D-E-F

תקשורת
החלטה
ביצוע

COMMUNICATION = Tactics
DECISION = Game insight
EXECUTE = Technique)

כושר

FITNESS =

3 השלבים הראשונים כמה שצריך וכמה שאפשרי

90 דקות, תוספת זמן ופנדלים



עכשיו ליצור מקורות חדשים



מסירה אחורה

יש 8 מצבי משחק שמבוססים על:
עם או בלי לחץ
עם או בלי שחקן חופשי

מסירה אחורה

יש 8 מצבי משחק שמבוססים על:
עם או בלי לחץ
עם או בלי שחקן חופשי

בלי לחץ/ שחקן חופשי/ מסירה קצרה
בלי לחץ/ שחקן חופשי/ מסירה ארוכה
בלי לחץ/ בלי שחקן חופשי/ מסירה קצרה
בלי לחץ/ בלי שחקן חופשי/ מסירה ארוכה

עם לחץ/ שחקן חופשי/ מסירה קצרה
עם לחץ/ שחקן חופשי/ מסירה ארוכה
עם לחץ/ בלי שחקן חופשי/ מסירה קצרה
עם לחץ/ בלי שחקן חופשי/ מסירה ארוכה

מסירה אחורה

פעולות השוער

חיפוש עמדה:
כדי לקבל את הכדור

קבלת הכדור:
פס ישיר
שליטה בכדור
שליטה בפס וכדרור

פעולות השוער

סוגי פסים:

על הדשא
באוויר
בעיטה ישירה
כדור חופשי

פעולות השוער:

רגל ימין ושמאל

מסירה אחורה

נקודות לתשומת לב המאמן

נקודות תשומת לב המאמן

שוער:

תקשורת = לסרוק את הסיטואציה

קבלת החלטה
בהתבסס על תקשורת ודרך הפעולה של
השחקן

ביצוע:

עמדה – איפה שאתה רוצה לקבל את
הכדור
"לדרוש" את הכדור
שליטה בכדור
סוגי פסים שונים
פס ישיר

אחרי שמשחק שוב C-D-E

עמדה/ רגע/ כיוון/ מהירות

נקודות תשומת לב המאמן

השחקן שמשחק עם הכדור החוזר:

תקשורת = לסרוק את הסיטואציה

קבלת החלטה
בהתבסס על תקשורת ודרך הפעולה של
השחקן

ביצוע:

הרגע שבו השחקן משחק
כיוון המשחק
מהירות הכדור

מה קורה לאחר שהכדור משוחק?
חסום את היריב!

עמדה/ רגע/ כיוון/ מהירות

נקודות תשומת לב המאמן

שחקנים אחרים:

תקשורת = לסרוק את הסיטואציה

קבלת החלטה
בהתבסס על תקשורת ודרך הפעולה של
השחקן

ביצוע:

עמדה ליצירת מצבים
כניסה לעמדה
להיות בעמדה
להיות מוכן לקבל את הכדור

מה קורה לאחר שהכדור משוחק?

שוב C-D-E

חסום את היריב!!!

עמדה/ רגע/ כיוון/ מהירות

**הסתכלו על המסירה בשקופית הבאה:
אדרסון(מנצסטר סיטי) ודרך הפעולה שהוא
בוחר לשחק :**

תצפה

תנתח

תסיק את המסקנות שלך





עכשיו ליצור מקורות חדשים

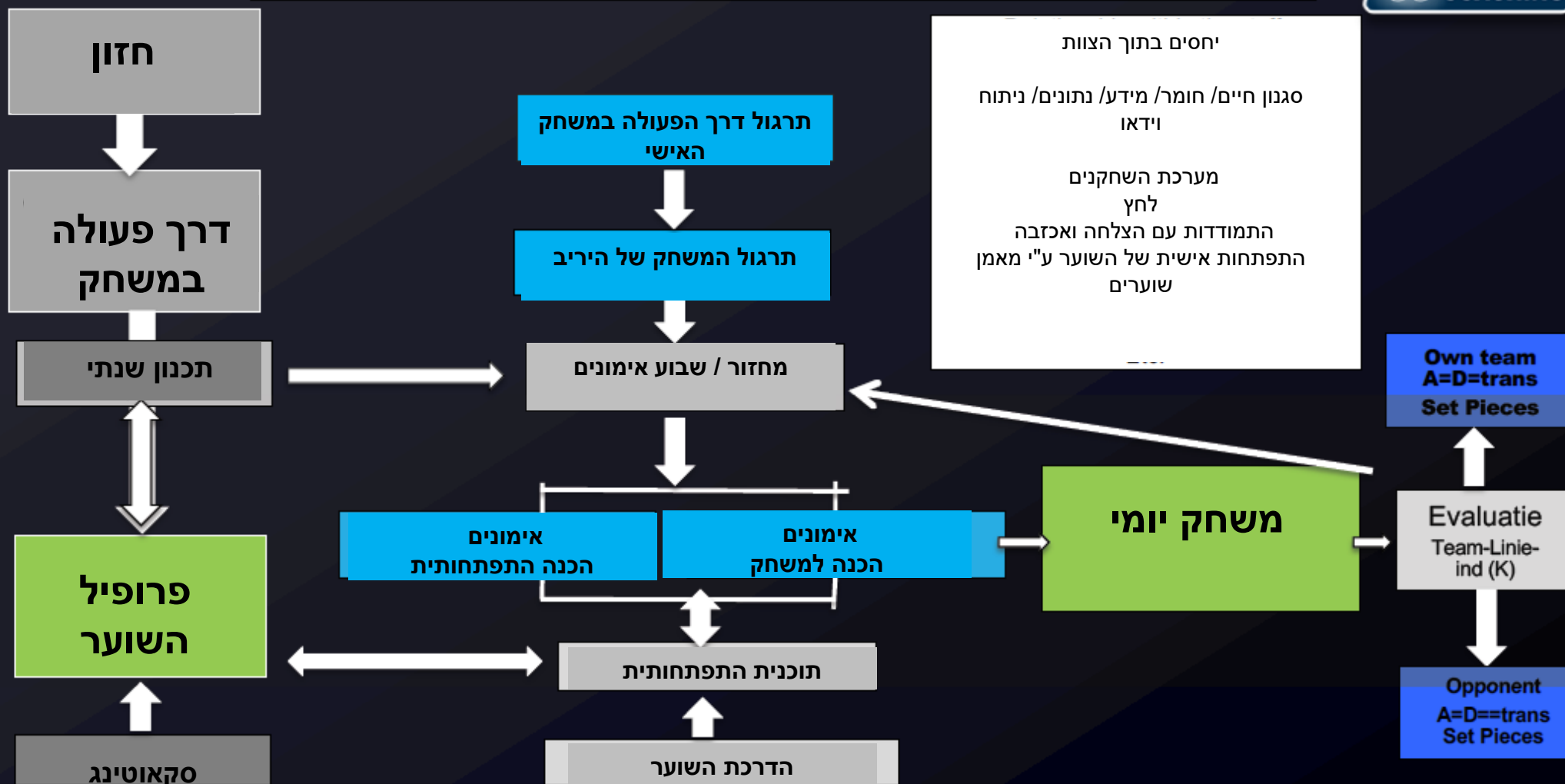


מאמן השוערים

תחומי העבודה



תחומי העבודה של מאמן השוערים





פרופיל השוער

פרופיל השוער

אתה צריך להפוך אותו לרשמי בכל
דרך כמקור בכדי לשפר אותו

לדוגמה - מסירה אחורה



פרופיל השוער של מנצ'סטר יונייטד



השוער מחזיק בכדור ממסירה אחורית, עם או בלי לחץ ישיר של היריב עם או בלי שחקן חופשי על המגרש עם מסירה קצרה או ארוכה (סביב אזור העונשין).

לקרוא את המצב באופן כזה: לבחור את האפשרות הטובה ביותר בהחזקת הכדור וליצור מצב של שחקן נוסף במרכז השדה.

למצוא את השחקן החופשי: בהגנה, במרכז השדה או בהתקפה (תלוי בתפקיד של היריב)

לשקול את הסיכון וכתוצאה מכך, לעשות את הבחירה הנכונה.

לשחק עם הכדור בדרך הנכונה עם המהירות הנכונה ובכיוון הנכון לשחקן הקבוצה.





פעולות:

לפני מסירה בוחר את המיקום הנכון:
יוצר מספיק זמן כדי להיות מסוגל לשחק עם הכדור לכל כיוון ולתת מסירה קצרה או ארוכה.
שואל באמצעות מחוות יד.
כאשר הכדור ברשותו: להיות מסוגל לשחק עם הכדור ישירות או לאחר שליטה בו, לתת מסירה קצרה או ארוכה לכל כיוון.
להיות מסוגל לשלוט בכדור היטב: על מנת להיות מסוגל לתת מסירה קצרה או ארוכה לכל כיוון.

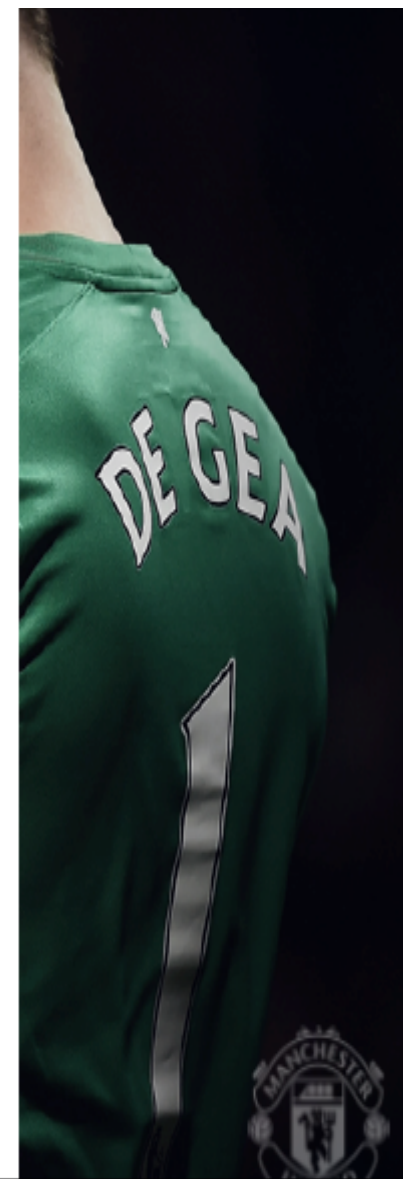
מסוגל לבצע את הפסים הבאים:
לאורך הרצפה אל השחקן לרגליים ולמרחב.
ישר דרך האוויר לשחקן
כדור גבוה באוויר למרחב או לשחקן.

הכל בזמן הנכון, במהירות ובכיוון הנכון.
עם רגל ימין כמו עם השמאל.



פרופיל השוער של מנצ'סטר יונייטד

הערות	-	+/-	+	++	ime
השוערים					
תקשורת (כיוון)					
לקרוא את הסיטואציה					
לעשות את הבחירה הטובה ביותר					
לשקול את הסיכונים היטב					
לקבל החלטה					
בחירת עמדה					
לבקש את הכדור (עם היד)					
בלי לחץ					
עם לחץ					
שחקן חופשי במגרש					
בלי שחקן חופשי במגרש					





עכשיו ליצור מקורות חדשים



כלי עבודה:
ניתוח עם
5W'S

הסבר על:
5W'S



לפתור בעיה ספציפית: 5W'S

מה: משתבש ביחס ליעד של אותו רגע

איפה: על המגרש זה קורה?

מי: ממלא תפקיד ואיזה תפקידים

מתי: מתרחשת הבעיה

איזה: אלמנטים ספציפיים קיימים המשפיעים על
השחקנים, המשחק ו/או הנסיבות
(כגון: סגנון המשחק של היריבים,
של המשחק, ציון במשחק,
תנאי שדה, סגנון המשחק, יריבים, וכו



ובחזרה שוב להתחלה

התבוננו ברגע זה:

FRANS HOEK
COACHING

צפה

תנתח

תסיק את המסקנות שלך

(עם כל המקורות שניתנו)



ISRAEL
FOOTBALL
ASSOCIATION
ההתאחדות לכדורגל בישראל



זה תהליך

תהליך

חזון - דרך פעולה במשחק - קו ישר - זמן - אורך רוח -
עקביות - ביטחון עצמי - חזרתיות

מה שעובד היום לא אומר שזה
יעבוד גם מחר
ושיפור קטן = השתפרות