



כנס המאמנים הבינלאומי השני

כנס מקוון, 26/11/2020

רוג'ר ספריי



אני מאמין שכל המאמנים מבינים
כדורגל, אך לא כולם מבינים אימוני
כדורגל מהם ...”

José Mourinho ♦

מגמות מודרניות בכדורגל.

אימון פונקציונאלי משולב.



אימון גלובאלי.



טקטיקה מחזורית.



פילוסופיה קבוצתית.

• קבוצת עקרונות היוצרת סדר וארגון בקבוצה.

• עם הכדור!

• ללא הכדור!

• במעברים!

• מודלים של משחק!

• לא מערכת!



קבלת החלטות.

- קבלת החלטות הינה תהליך מהותי באימון כמו באימון ריצה או קפיצה. לאמן את המוח חיוני לא פחות מלאמן את הרגליים.

- העבודה היומיומית צריכה לאפשר הדרכה להתמודדות עם בעיות ולא מתן תשובות, מה שמאלץ את השחקנים לחשוב בעצמם.

- גילוי מודרך.

- להגיב מהר יותר, לא לרוץ מהר יותר!

איזון.

- איזון בין אימון להתאוששות.

- שיטות שונות והתחדשות.

- שינה ותזונה.

משחקים.



- מיהו מורה טוב?
- מהו הדיוק הכי נכון?
- מה ניתן למדוד?
- מה ניתן לצפות?
- על מה ניתן לפקח?
- מהן מערכות הבקרה?

וריאציות.



- עוצמות שונות.
- משך זמן שונה.
- יעדים שונים.
- שימוש בהעמסת יתר.
- ממדים שונים.
- חלוקה למקטעים.



אימון פונקציונאלי משולב

אימון קבוצתי.

- באימון קבוצתי ישנו אחוז גבוה יותר של תוכן טקטי.
- באימון קבוצתי ישנה משמעות לעיצוב הקבוצה, משמעת ופעילות באופן מאורגן.
- אימון קבוצתי מהווה 50% מהאימון הנדרש.
- אימון קבוצתי הוא באחריותו של המאמן.

אימון אישי.

- אימון אישי מכוון לחולשות של השחקן הספציפי.
- אימון אישי מותאם לגיל ולתפקיד.
- אימון אישי הוא באחריות השחקן.
- אימון אישי יכול להתקיים בכל מקום ובכל זמן.

אחריות קבוצתית.

- הראש והגוף הקבוצתי (ראש ולב אחד).
- פילוסופיה טקטית שכל אחד מאמץ.
- נחיל מנטאלי הנע כיחידה הנתונה לשינוי כל הזמן.
- מנהיגות הנתונה לשינוי ולא מנהיגות קבועה לתמיד.

נחיל מנטאלי





הכנה פונקציונאלית

הכנה כללית או ספציפית?

- עבור מה אתה מכין את הקבוצה/השחקנים?

- האם ההכנה מועברת למשימה הבאה?

- האם ההכנה ספציפית ורלוונטית?

- האם העצימות נכונה בהתחשב במשימה הבאה?

- האם ההכנה מתאימה לצרכי המאמן?

חימום והכנה.

- התפקיד העיקרי של החימום הוא העלאת הטמפרטורה של גוף השחקנים.
- כל תנועה כללית או סדרה של תנועות משיגה מטרות זו.
- האם זה רלוונטי או מספיק לכדורגל?
- האם הגישה הזו עוברת למשימה הבאה?

חימום.



הכנה פונקציונאלית.

- האם שוחחת עם המאמן הראשי על דרישותיו מהאימון?
- על איזה מרכיב הוא מתכוון לעבוד באימון?
- מה משך הזמן והעצימות של האימון שהוא עומד להעביר?
- תכנן את ההכנה והחימום לצרכים ולמטרות שהמאמן הראשי הציב!

ארבע המפתחות.

האם בהכנה שלך יש את כל המרכיבים הבאים?



• פיזי-גופני

• פסיכולוגי

• טכני

• טקטי

אינטגרציה – שילוב.



$$1 + 2 + 3 + 4$$

שילוב מרכיבי ההכנה

פסיכולוגי

טכני



טקטי

פיזי-גופני

טכניקה גופנית-פיזית.



טכניקה גופנית-פיזית.



הכנה טקטית, טכנית ופיזית.



הכנה טקטית, טכנית, פיזית ופסיכולוגית.



אימונים ספציפיים לכדורגל.

- כל האימונים צריכים להיות 100% ספציפיים לצרכי המשחק.
שאל שאלה מאוד פשוטה, "האם זה קורה במשחק?"
אם התשובה חיובית, אז התרגיל ושילובו בשגרת האימונים נכון.
אם לא, תוריד את התרגיל מהאימון.
- כל האימונים והתרגילים צריכים להיות מועברים ישירות למצב משחק.
- כל האימונים והתרגילים צריכים לאתגר את השחקן והקבוצה לרמה גבוהה יותר ותמיד צריכים להיות בעלי אופי פרוגרסיבי ומאתגר שיאפשרו את התקדמות השחקן.

נקודות מפתח.

- הנקודה החשובה ביותר היא שיפור רמת ביצועי השחקנים/הקבוצות.

- הנקודה השנייה היא הפחתת והרגישות והסיכוי של השחקנים לפציעות.

- כל האימונים צריכים להיות 100% כדורגל.
- כל האימונים צריכים להיות ללא דפוס קבוע.
- אימונים משולבים ולא מבודדים.
- אימוני התנגדות וגם אימונים ללא התנגדות.
- התפתחות מאוזנת היא קריטית.
- אימון תנועות ולא אימון שרירים.

הדרכה והובלת האימון.

- דאג שהאימון יהיה 100% כדורגל.
- וודא שהאימון יהיה מפתח ומקדם.
- הפוך את האימון למאתגר אך מהנה.



הכנה פונקציונאלית משולבת.



הכנה פונקציונאלית משולבת.



אימון אישי.



אימון קבוצתי.



חדשנות.





אימוני טריגר

השחקן המודרני.

- הספרדים לא מנצחים באמצעות אגרסיביות ועוצמה.
- הם מאוד מהירים מבחינה מנטלית ויש לכך תפקיד חשוב בהתפתחות של כל שחקן כדורגל. מדובר בלהיות מהיר יותר בחשיבה.
- אם לשחקן ישנה טכניקה טובה ומהירות בסיסית טובה, אבל הוא איטי בחשיבה, זה עשוי להפחית את ערכו לקבוצה.

מצבים עצביים.

- חוסר פעילות: ערנות, היכן הכדור? האם אתה מוכן?
- פעילות: האם אני במצב הנכון? האם אני מוכן לפעולה?
- תגובתיות: האם אני רגוע? האם המוח פנוי? האם הגוף מוכן?

טריגרים עצביים.

- צמצום זמן המעבר בין מחשבה לפעולה.

- להיות תמיד במצב של מוכנות מוחלטת.

- להיות ב"עכשיו" כל הזמן.

- תקיפה רגועה.

ברצלונה.

”כוריאוגרפיה גרועה”.

”תוכנן בשיעור טריגונומטריה”.

”מוות בידי אלפי משולשים”.



אימוני טריגר אישיים.



אימוני טריג'ר קבוצתיים 1.



אימוני טריגר קבוצתיים 2.



אימוני שלשות.



טריגרים אישיים

- השחקן יקבל ספר פעולה המכיל כל טריגר בודד.
- להתחיל בגיל הצעיר ביותר המתאפשר וללמד לפחות 4 טריגרים.
- להעלות את מספר הטריגרים הנלמדים בהדרגה, עד שתגיע ל-10 טריגרים זמינים בקבוצה הראשונה.

טריגרים קבוצתיים

- התחל עם הפרט ואז זוגות, שלשות ובנה לאט משולשים אפשריים.
- לאחר הטעמה, הציגו את הטריגרים לכל תרגיל אימונים אפשרי או פעילות גופנית.
- שני מפתחות: העלאת קצב והקטנת הזמן והמרחב.

כאוס וסדר.

- האינדיבדואל יוצר כאוס – "פורץ מערכות" (מסי, אינייסטה, רונאלדו פיגו, קרויף, מראדונה וכו').
- הנחיל יוצר סדר מהכאוס. הצורה בשינוי מתמיד, אך נעשית תמיד כקבוצה, לב אחד. ראש אחד.

אימון כאוס - "לקרוא ולהגיב"



אימון כאוס – "לקרוא ולהגיב" מתקדמים.





Mail: rogerspry@rogerspry.com

Phone: 0044-7900894017.

Web Sites: www.rogerspry.com

www.theica.com