



אימון ילדים מפילוסופיה עד פרקטיקה

1

המאמן – "מורה לכדורגל או טכנוקרט"

ליאור רדלר, מנהל מקצועי מח' נוער מכבי פ"ת



1 אימון ילדים מפילוסופיה עד פרקטיקה

המאמן – "מורה לכדורגל או טכנוקרט"

ליאור רדלר, מנהל מקצועי מח' נוער מכבי פ"ת (30-35 דק')

2 אימון בגיל הצעיר – "לצאת מהקופסא"

הצעה לקונספט עבודה אחר – ילדי מכבי פ"ת

יונתן שמל, מנהל מקצועי חטיבה צעירה מח' נוער מכבי פ"ת (15 דק')

3 "להרגיש את המגרש" - אימון לדוגמא

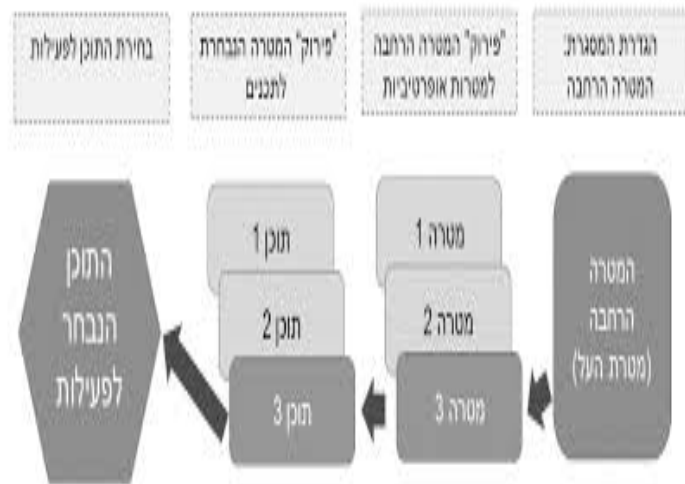
מתאוריה למעשה

צוות אימון מח' נוער מכבי פ"ת (35 דק')



1. רצוי מול מצוי באימון ילדים ובכלל. מאמן כמשנה מציאות
2. התבוננות כנה ואמיתית פנימה – איזה מאמן אני?
3. תהליך סדור, חשיבתי ומתודי של אימון בקבוצת ילדים
4. מערכי אימון ל U11-U12 – 2 דוגמאות
5. "על קצה המזלג" - לימוד והוראה באימון, דידקטיקה

2



מתודיקה, תכנון

4



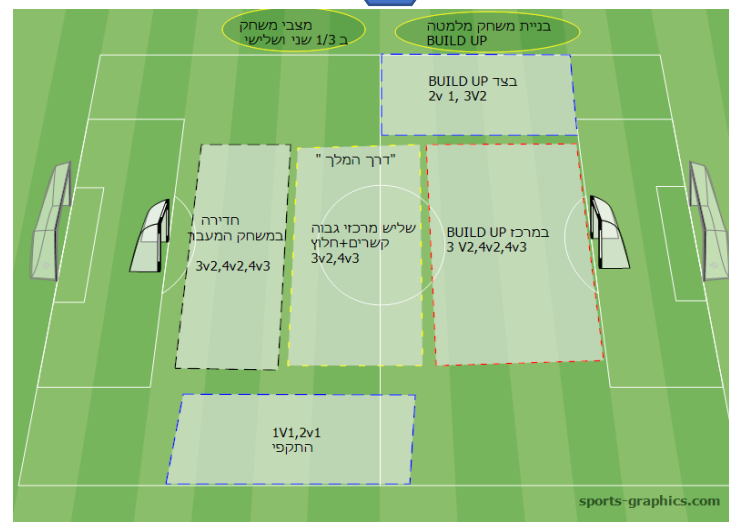
חלון הזדמנויות

1



מורה לכדורגל... מאמן (?)

3



מה שיש במשחק





מצב מצוי



מצב רצוי



חזון

פילוסופיה

מנהל מקצועי

תכנית עבודה

צוות אימון רחב





מכבי פ"ת – חזון מחלקת הנוער



מחלקת נוער מובילה, מתפתחת, המהווה
בית "חם" לפיתוח כדורגלנים צעירים
לקבוצה הבוגרת. מספקת "ארגז כלים"
מקצועי ואנושי, תוך טיפוח ערכי האדם כמו
מצוינות, כבוד הדדי, עזרה לזולת, נאמנות,
השקעה, ומקצועיות.

מכבי "אבשלום" פ"ת – מחלקת הנוער



עקרונות המשחק במכבי פ"ת



עקרונות המשחק במכבי פ"ת



5 עקרונות משחק ההגנה מחלקת הנוער

הגנה אישית

פרואקטיבי, 1 V 1, חיפוי-כיסוי, חתירה לכדור ולמגע, דאבל אפ, אגרסיביות.

הגנה וארגון קבוצתי (במשחק המסודר, בשבירת לחץ)

לחץ רצועה 2 כבסיס
לחץ רצועה 3

לחץ באיבוד כדור

(חוק 6 השניות, switch הגנתי)

מנטליות

להחזיר כדור, אגרסיביות, קשיחות

5 עקרונות משחק ההתקפה מחלקת הנוער

הנעת והחזקת כדור

Possession

כאמצעי ולא כמטרה

BUILD UP

מהיר



משחק המעבר (switch התקפי)

Transition

משחק ותנועות לעומק

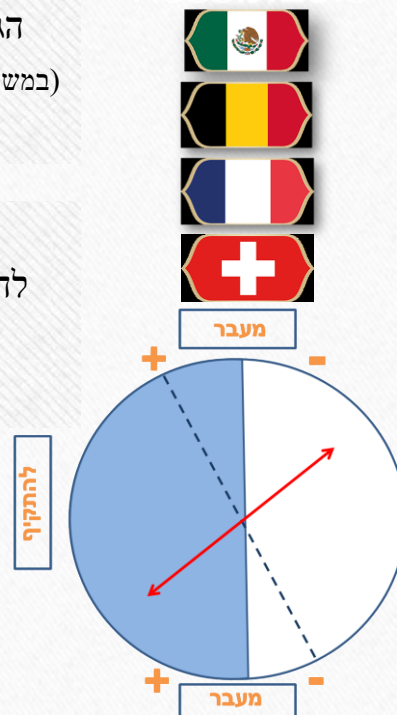
(תגובה מהירה, שנוי קצב)

Depth play

זיהוי מצב

גיוון במשחק ושימוש נכון בכלים

(חיבור כל ה 4)



20.7.2019



תבנית שוטפת ילדים ב' דרום – עדי

מאמן כושר-יוסי סלומון

עקרונות עבודה

שבת	יום ו'	יום ה'	יום ד'-מושבה	יום ג'	יום ב'	יום א'
משחק	חופש	 18:00 (ס"ק) תגובה, מהירות חידודים (ס"ק)	חימום + כור לפני אימון	15:15 – חימום + כור		16:30-העשרה (ר"ת) עדי/משה
		 18:30 – תרגול בקצב בינוני עד גבוה קומבינציות, 4 v 8 , 66 v 1 18:50 – סיומות, קומבינציות	17:00 פיצול 2 תחנות x 20' 1. אימון חוליה 2. 1 v 1 3. טכניקה, אחר	15:30-פיצול תחנות-2 תחנות X 20 1.משחקון SSG- סוצ'ים, לחץ, הנעת כדור. 2. טכניקה 3. 1 v 1		17:30 - כח + כור (ס"ק)
		19:10 – משחקון נושאים מרכזיים	17:40 -משחקון/תרגול נושא מרכזי- Build up, מעברים, לחץ, הנעת כדור	16:10 XSSG - משחקון נושא מרכזי - Build up , מעברים, לחץ, הנעת כדור, סיומת	חופש	18:00-פיצול 2 תחנות x 20 1. טכניקה כללית/במצבי משחק 2.משחקון (שטח קטןSSG)
		שחרור	18:00 -משחקון סיום ארוכי 1/2 מגרש (בהנחיית יוסי)	שחרור		18:40 -משחקון תנאי(XSSG) נושא מרכזי
			שחרור			שחרור

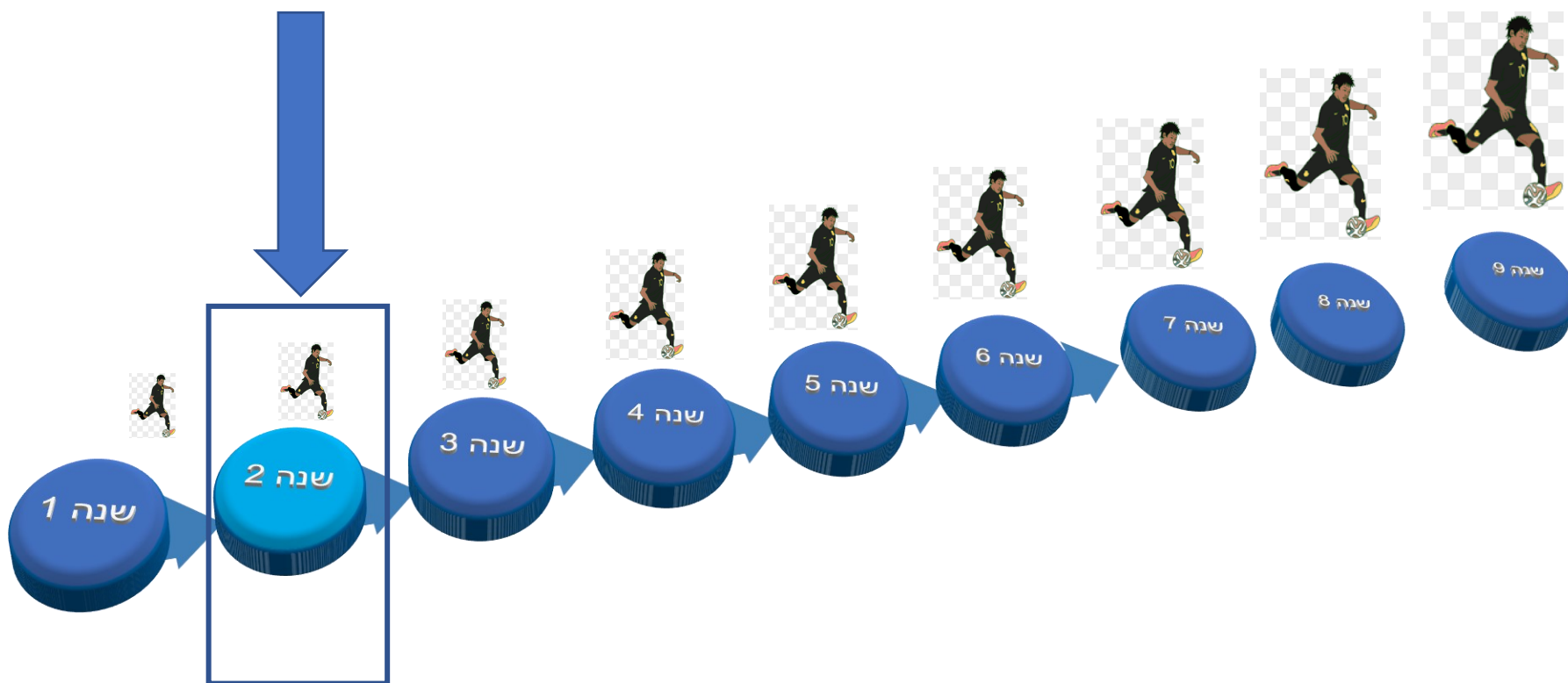
1. הפרטת האימון – קבוצות קטנות בעבודת הכושר וכדורגל – תחנות בקבוצות קטנות.

2. אחידות בתבנית עבודה ותרגילי חובה.

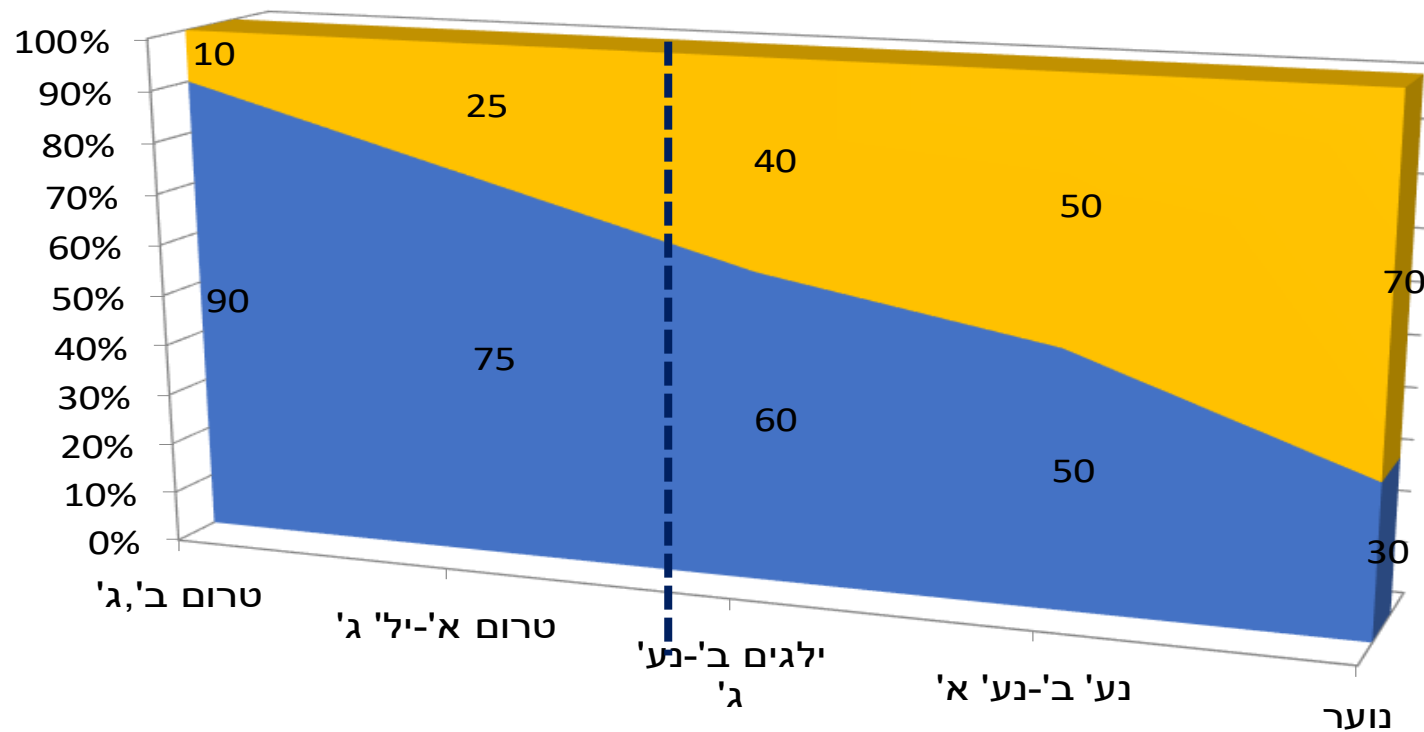
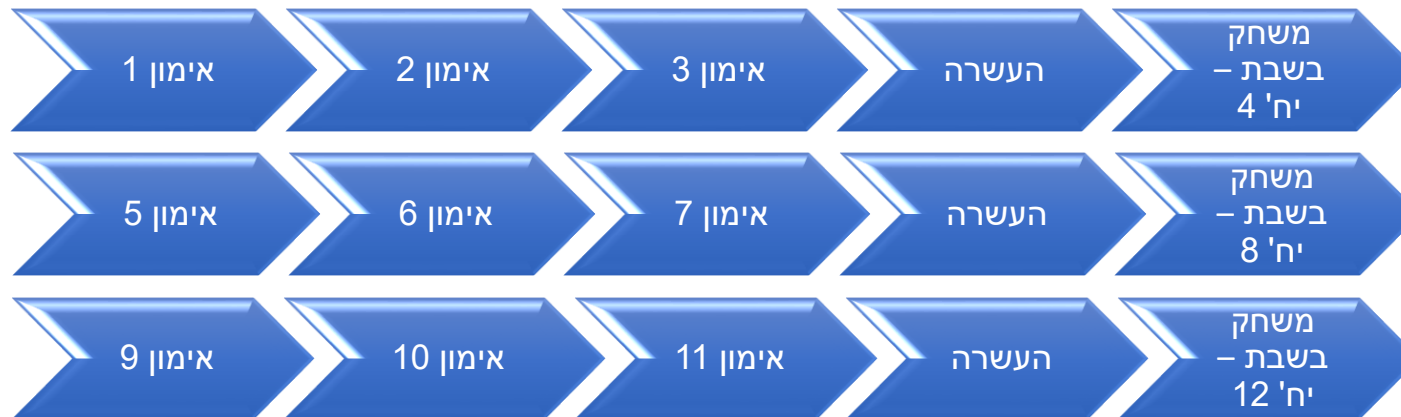
* יחידת כח לפני אימון. יש לעשות חימום לפני כניסה לעבודת כח.

& חובה לשלב את תרגילי החובה ולציין זאת בתכנית עבודה שבועית

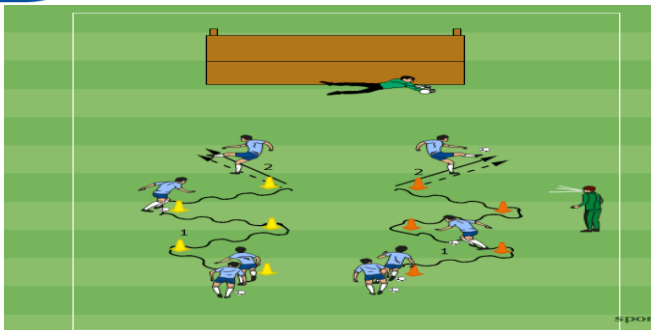
אני המאמן



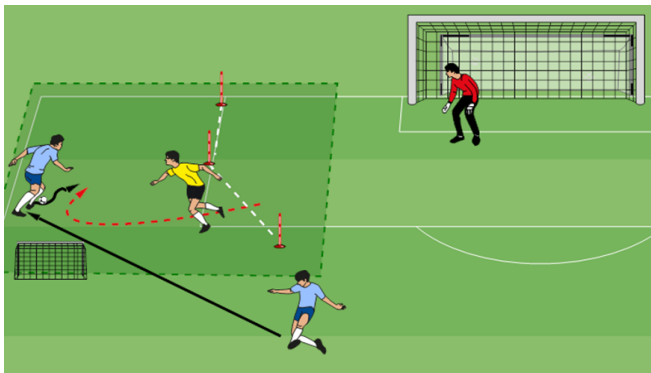
משחק בשבת כחלק מתהליך אימון שבועי/שנתי ולא כמטרה בפני עצמה



■ קשר לשבת ■ ללא קשר לשבת



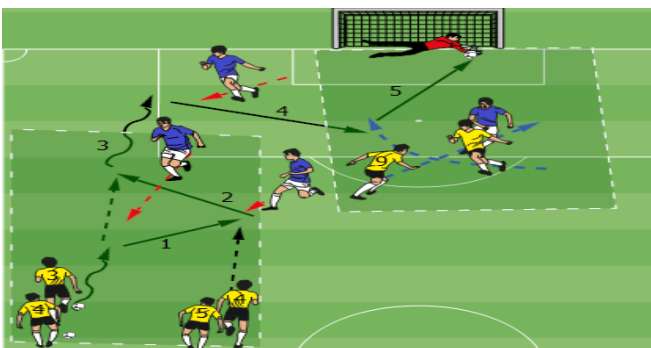
הרבה מגע עם כדור הכדור



לעודד 1v1



משחקונים קטנים



הבקעת שערים



חווית הנאה וכיף



מתודולוגיית אימון – Training Methodology

קבוצות קטנות- עבודה ממוקדת בקבוצות קטנות לטיפול הפרט



ירידה לפרטים- הפרטים הקטנים באימון, תיקון שגיאות.



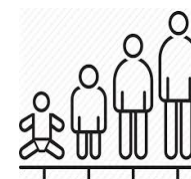
חשיבה, קבלת החלטות –קוגניטיבי, שחקן "חושב", אוטונומי



לימוד משגיאות – כחלק מלמידה, לא לפחד לעשות טעויות



אימון בהתאמה לגיל –אימון מותאם גיל – תכנים, ארגז כלים





סביבת עבודה ופיתוח שחקן – Working Environment

מה אנחנו רוצים?

בניית יחסי עבודה בריאים צוות מקצועי – שחקנים



פיתוח מורל קבוצתי וסביבת אימון בריאה, חיובית ומהנה, כיף, לכידות והרמוניה.



בניית יכולות - הזדמנויות לשחקנים לשלוט בכישורים שלהם. לשבח את המאמץ והעבודה הקשה.



שחקן "אוטונומי" - שחקן עצמאי, לוקח אחריות, יוזם, חושב, פותר בעיות, תלוי בעיקר בעצמו



בניית אופי וכישורי חיים - מיומנויות חברתיות וערכי חיים דרך הספורט. האדם לפני השחקן





חלון הזדמנויות – השפעה מחזורית

תפיסה הוליסטית



לאמן מצבים שיש במשחק SSG - 9v9



מצבי משחק
ב 1/3 שני ושלישי

בניית משחק מלמטה
BUILD UP

BUILD UP בצד
2v 1, 3v2

"דרך המלך"

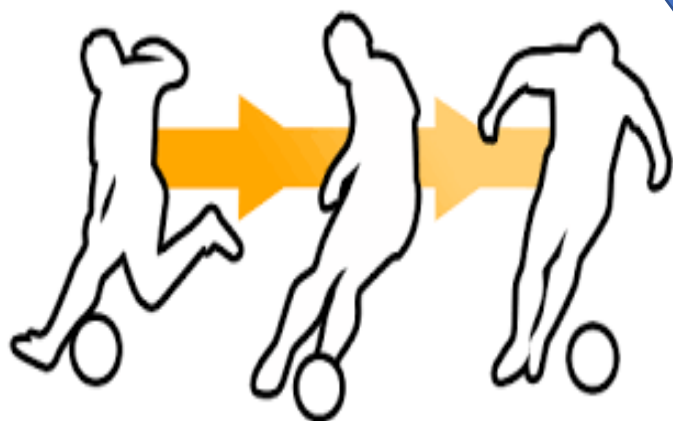
חדירה
במשחק המעבר
3v2, 4v2, 4v3

שליש מרכזי גבוה
קשרים+חלוץ
3v2, 4v3

BUILD UP במרכז
3 V2, 4v2, 4v3

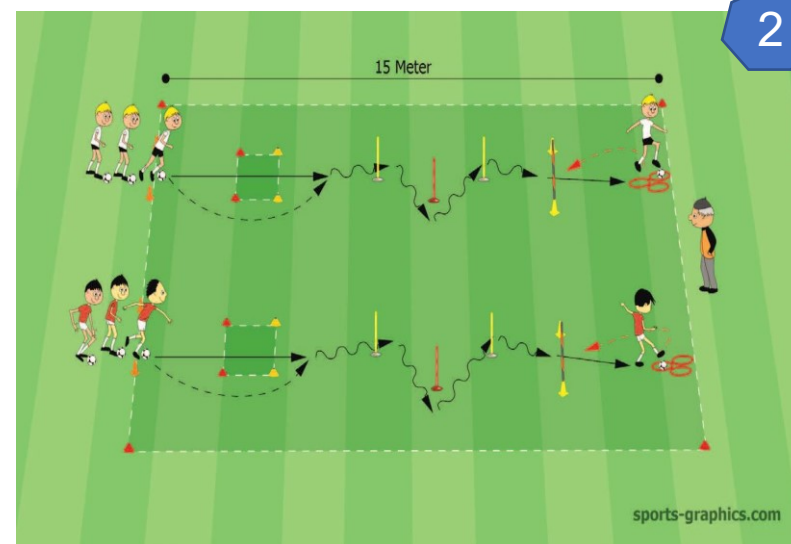
1v1, 2v1
התקפי

1



קורבר – שחקן עם כדור, הטעיות, טיפול כף הרגל

2

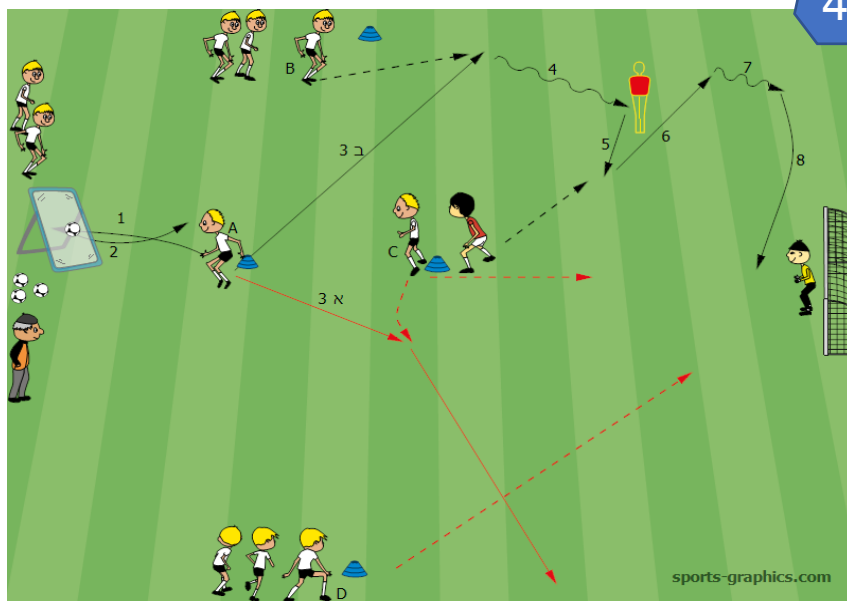


תרגול טכני משולב קאורדינציה

5

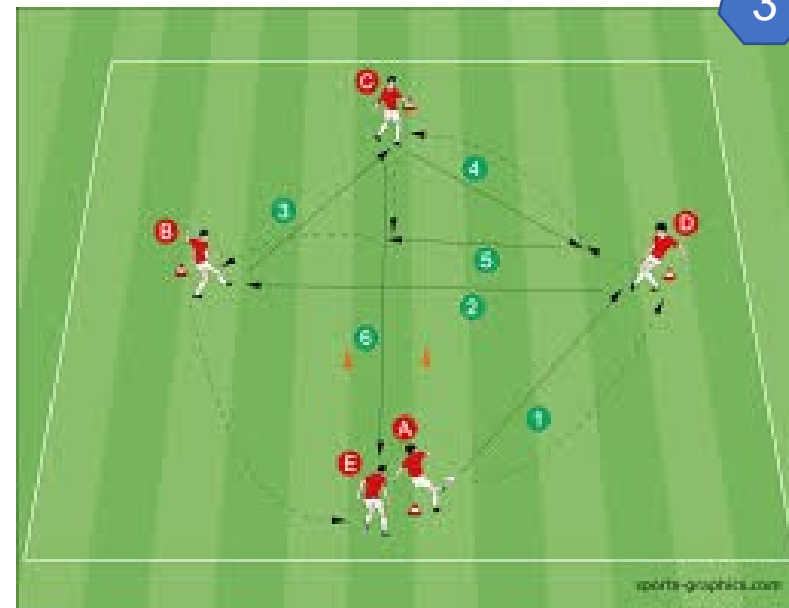
המשחק

4



תרגול טכני/קוגניטיבי במצבי משחק

3



תבניות – משולש, מעגל, מעוין, מלבן, T, y





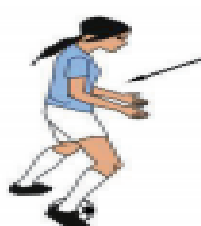
ארגון וביצוע:

לכל שחקן יש כדור. המאמן מדגים כדור מטוטלת והשחקנים מבצעים לאחר מכן. לאחר ביצוע מספר חזרות, השחקנים מבצעים מגוון תנועות עם הכדור (קדימה, אחורה, בסיבוב, ...). לאחר מכן השחקנים מפחיתים את מהירות הכדור, מבצעים פעם נוספת את כדור המטוטלת וחוזרים על כל התרגיל.



1

לעמוד במקום קבוע ולבצע כדור מטוטלת, הלך חזר בין הרגלים.



2

יש לספף מעט את הידיים



3

יש לשים לב לעמידה יציבה ומשוחררת

משיכת הכדור לאחור:

לאחר ביצוע כדור המטוטלת, יש למשוך מיד את הכדור לאחור באמצעות סוליית כף הרגל ולהשתלט עליו באמצעות החלק הפנימי של כף הרגל. לאחר מכן יש לכדור קדימה מיד באותה הרגל ולחזור על כל התרגיל באמצעות הרגל השנייה.



1

יש למשוך את הכדור מלפני הגוף לאחור באמצעות סוליית כף הרגל.



2

יש לסובב את החלק העליון של הגוף בצורה מהירה.



3

יש לכדור קדימה עם החלק הפנימי של אותה הרגל.

לכדור את הכדור מאחורי הרגל העומדת:

לאחר ביצוע כדור המטוטלת, יש למשוך את הכדור אחורה באמצעות סוליית כף הרגל ומיד להסיט את הכדור עם החלק הפנימי של כף הרגל מאחורי הרגל העומדת. לאחר מכן יש לכדור מיד קדימה עם החלק החיצוני של כף הרגל השנייה (העומדת).



1

יש להניח את סוליית כף הרגל על גבי הכדור ולמשוך אותו ישירות לאחור.



2

יש להסיט (לכדור) את הכדור מאחורי הרגל העומדת.



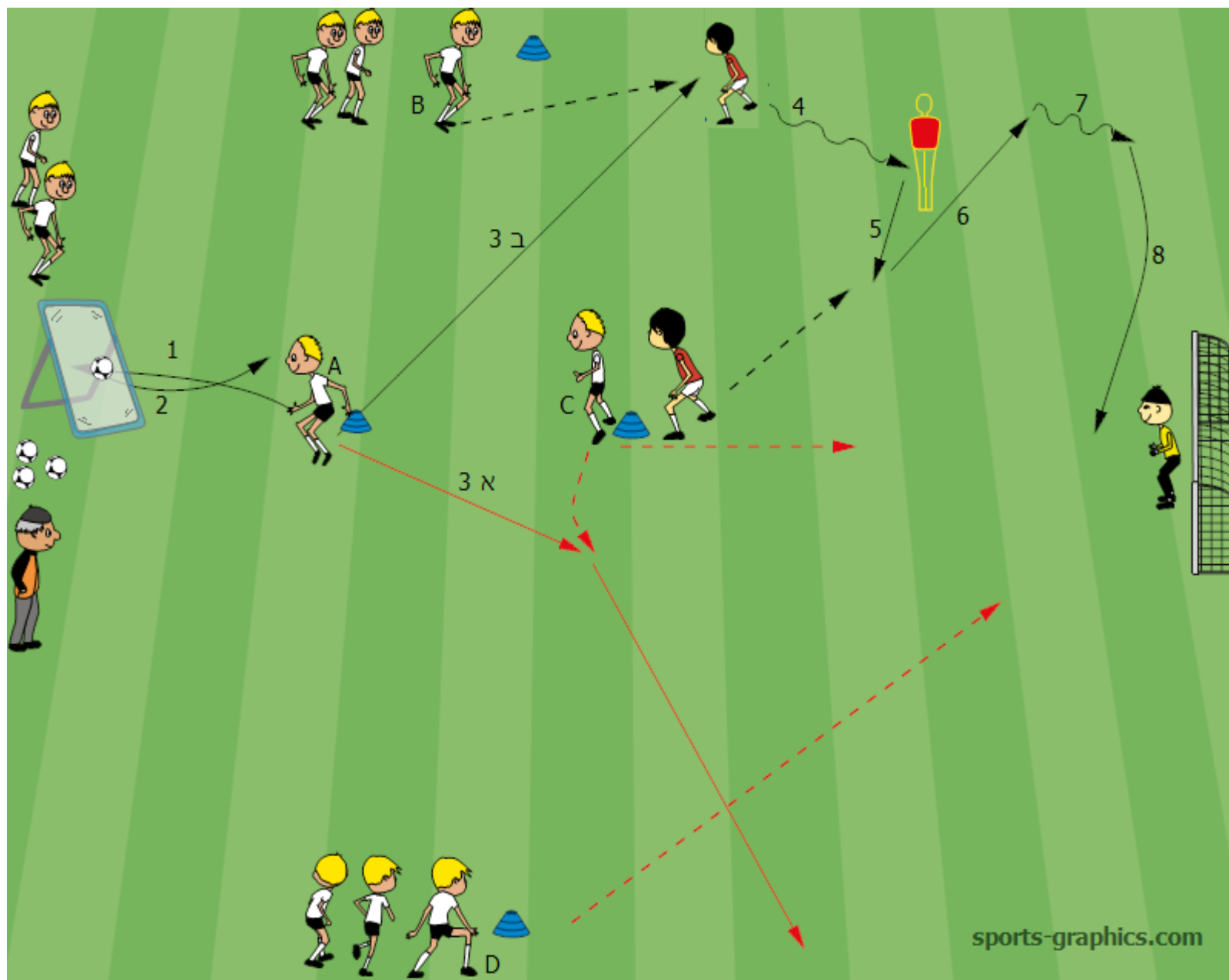
3

יש להניח את סוליית כף הרגל על גבי הכדור ולמשוך אותו ישירות לאחור.



תרגול טכני במצבי משחק

שלבים ראשונים
לא ספציפי!



ברביעיות, קומבינציה מול השער

א. טכניקת השתלטות (ריבאונדר)

ב. טכניקה-מסירה

ג. כדרור

ד. הגבהה

ה. סיומת

ו. שלב ב- קבלת החלטות

יכול להיות גם תחנה באימון



מערך אימון סטנדרטי גילאים צעירים- חוט השדרה

משחק - אימון - משחק

- **P** - משחקוני חימום וטכניקה, תופסות, תנועה וטכניקה במרחב הפתוח, קאורדינציה- הכנה וקשר לחלק העיקרי והמסיים
- **T** - ליבת האימון – לימוד, תרגול נושא מרכזי/משני, משחקון (SSG), אימון תחנות
- **P** - משחק - בהיבט טכני, טקטי



השתלמות מאמני ילדים – 28/8



מערך אימון 1



גיל

חטיבה צעירה- דגש U12-U11

נושא

טכני – תרגול המסירה (קבלת כדור)
טקטי – מסירה לרגל, מסירה (תנועה) לשטח



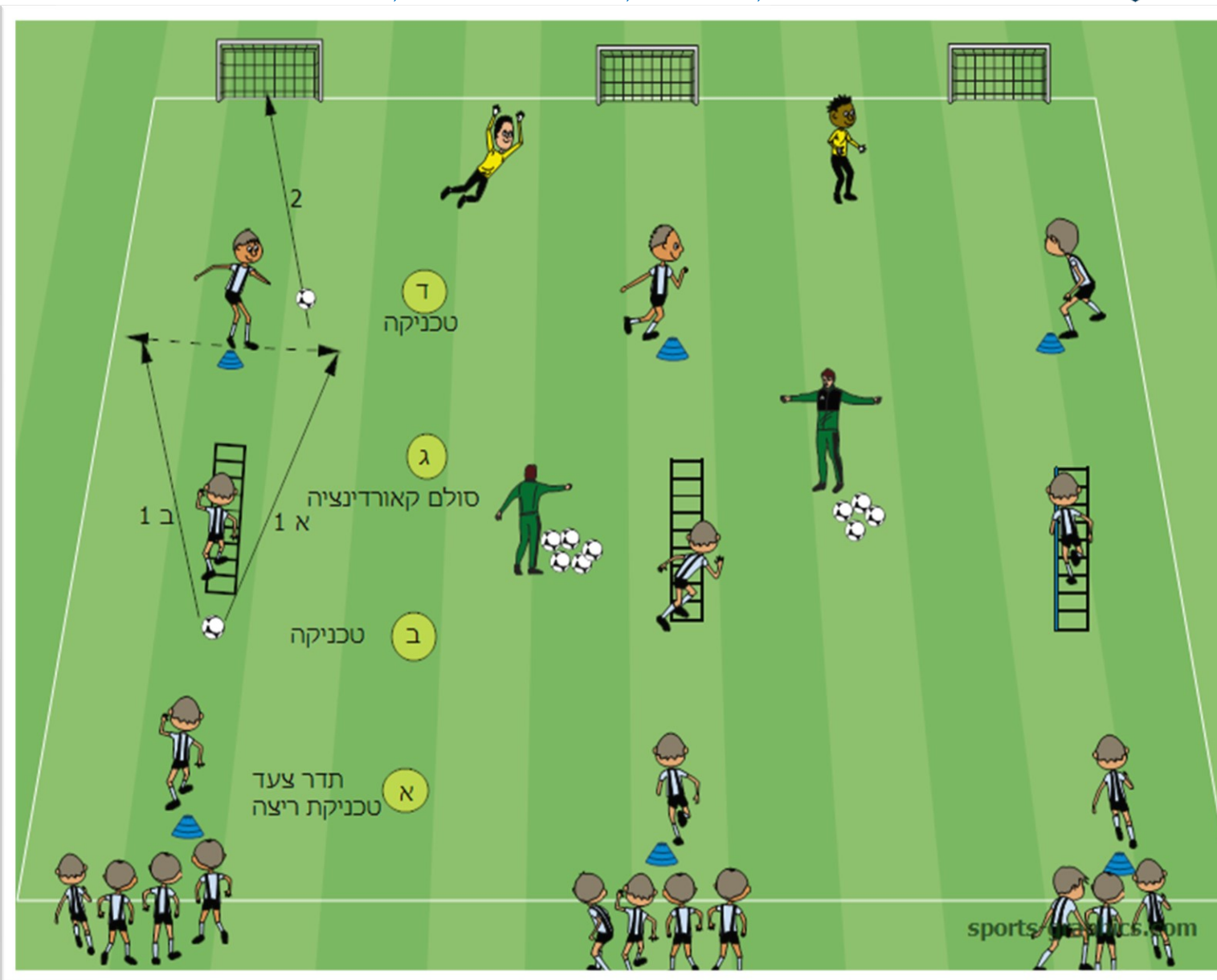
דגשים

טכני – איכות המסירה , הנגיעה הראשונה
טקטי – החלטה – לרגל או לשטח, תזמון, תנועת השתחררות
"פתיחת הגוף", הרמת ראש/מבט
מתודי – נושא מרכזי העובר כ"חוט השני" בין כל חלקי האימון
דידקטי – הגדרת יעדי אימון לשחקנים לפני אימון/תרגיל,
ירידה לפרטים(כמינון), תיקון שגיאות.

ב

P

Play - '20 - '18 – מסלול משולב טכניקת ריצה/קאורדינציה/טכניקה – חלק מכין



3 מסלולים, יחס עבודה 4/5-1

- א. טכניקת ריצה, תדר צעד
- ב. טכניקה-מסירה
- ג. סולם קאורדינציה
- ד. טכניקה- דיוק המסירה

יכול להיות גם תחנה באימון



Train

מסירה לרגל

תרגול טכני – מסירה לשטח או לרגל עם סיומת – $21'(7' \times 3)$

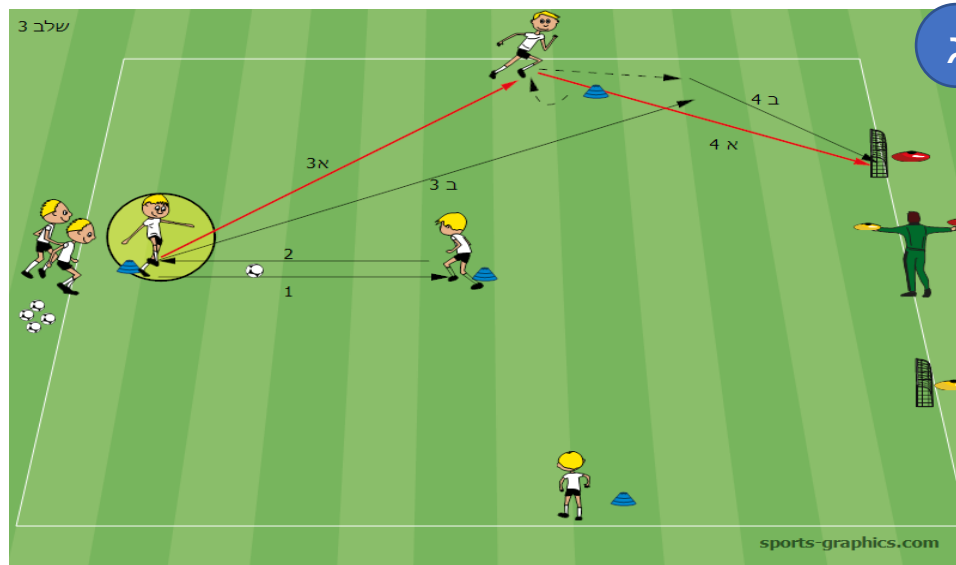
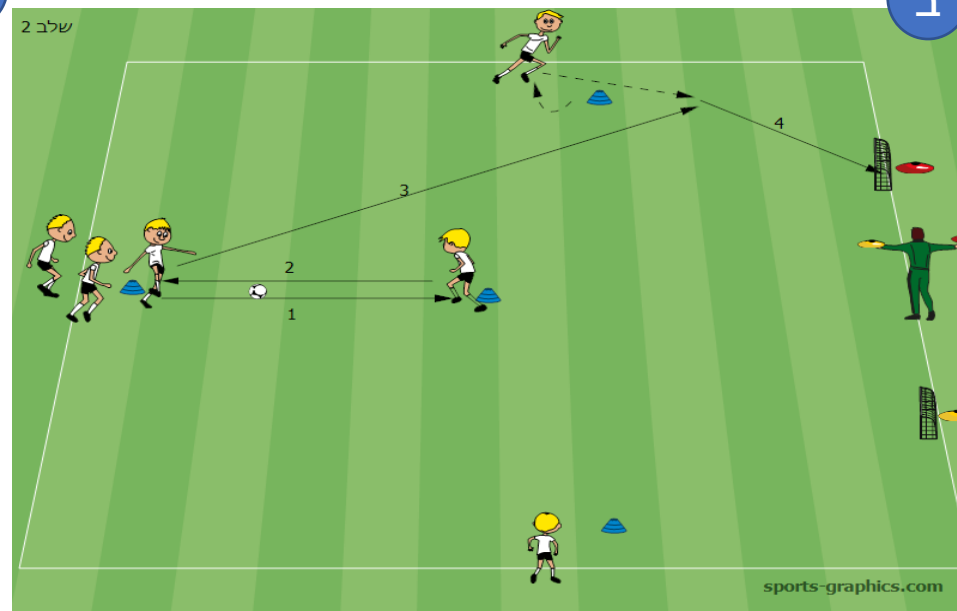
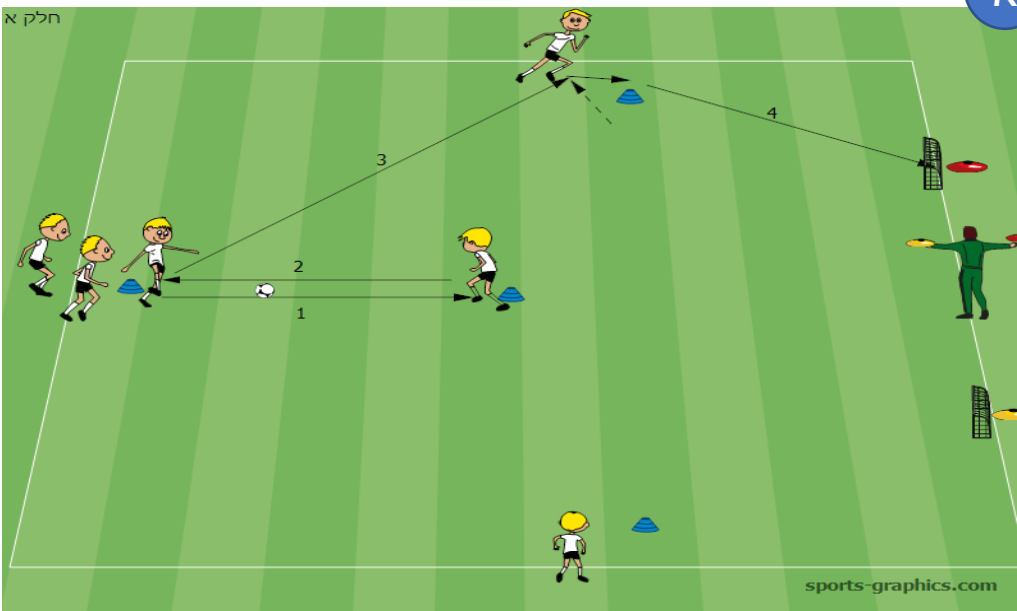
חלק מרכזי (1)



מסירה לשטח

א

ב



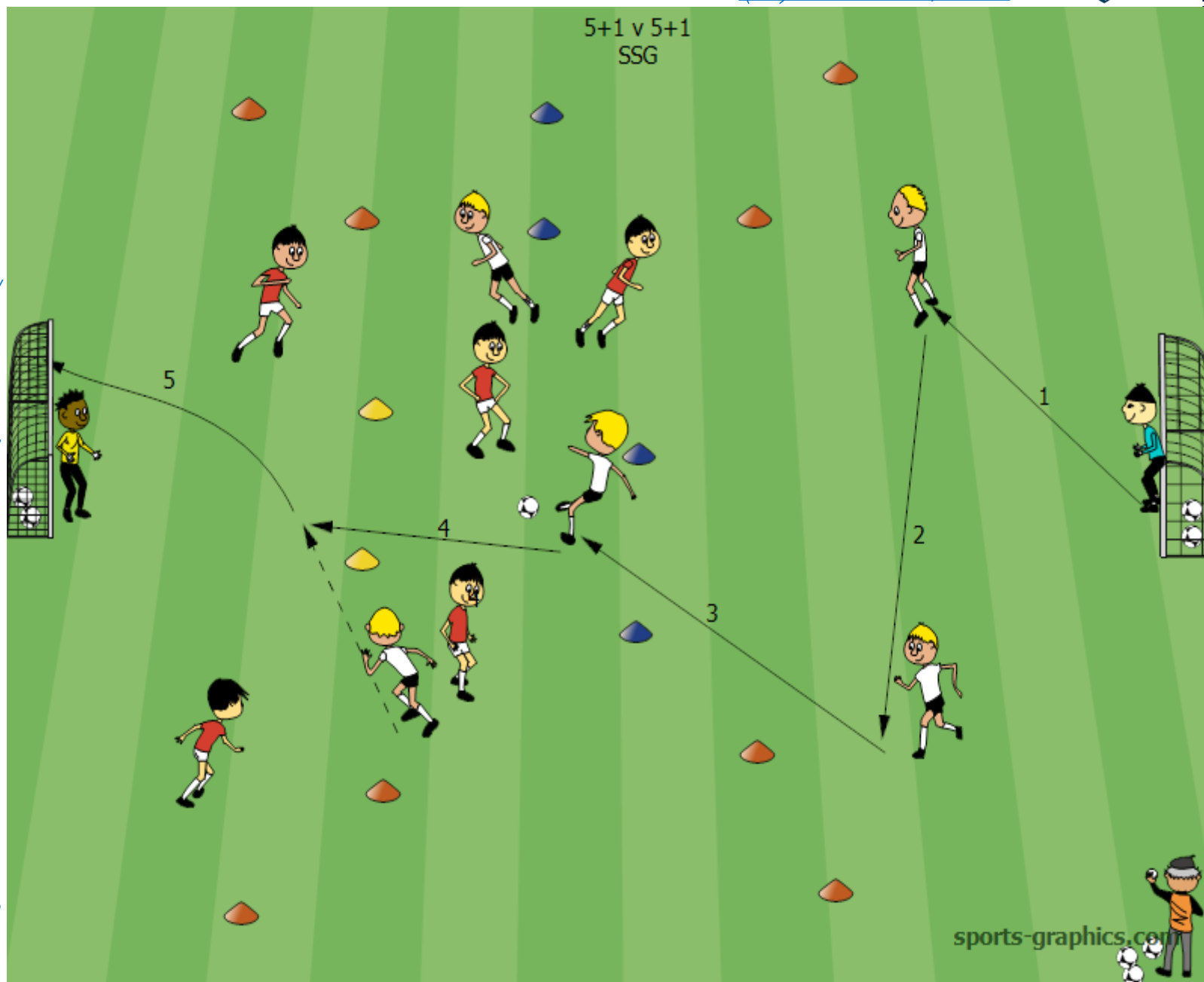


חלק מרכזי (2) משחקון תרגול מסירה - 5+1v5+1 20'

משחקון לתרגול המסירה
/הנעת כדור

מטרה – התקפי- מסירת כדור
בתוך שערי הכיפות הצבעוניים.
הגנתי – הגנה אזורית.
1 נק' מסירה לרגל
2 נק' מסירה לעומק

- אין הגבלת נגיעות
- אין התניית כמות מסירות
- מספר השערים תמיד גדול ממספר השחקנים



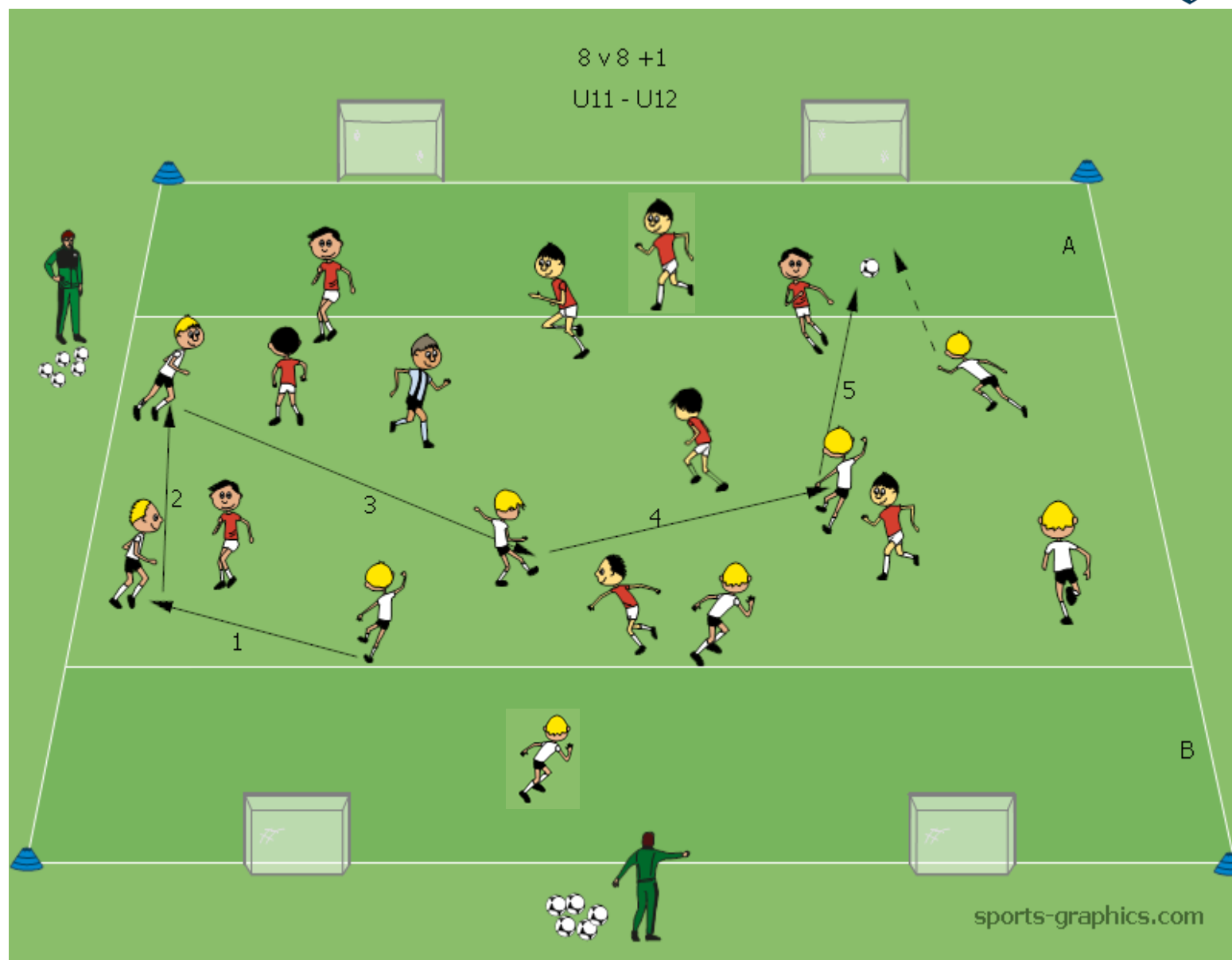
יכול להיות גם תחנה באימון



Play -

חלק מסכם

משחקון מסכם 8v8+1 דגש מסירה לשטח-20'



לא להגביל נגיעות כתנאי!

- א. x מסירות בקבוצה
- ב. מסירה ותנועה לשטח להבקעה בשער קטן
- ג. בהרוחת כדור, 2 אופציות:
- 1. x מסירות (רגל)
- 2. משחק ישיר לעומק

פיתוח:

הכנסת שחקן הגנה ברצועות A ו B או
עומק לשחקן מטרה

אפשרויות

שער גדול במקום 2 קטנים
יכול להיות גם תחנה



גיל

חטיבה צעירה- דגש U12-U11

נושא

טכני – תרגול המסירה בלחץ
טקטי – סוויץ' הגנתי (התקפי)
הנעת כדור בלחץ
קוגניטיבי – קבלת החלטות מהירה



דגשים

טכני – איכות(המסירה) הנעת הכדור , הנגיעה הראשונה
טקטי – סוויץ' - תגובה מהירה. 1v1 הגנתי-עקרונות
מתודי – נושא מרכזי העובר כ"חוט השני" בין כל חלקי האימון
דידקטי – הגדרת יעדי אימון לשחקנים לפני אימון/תרגיל,
ירידה לפרטים, תיקון שגיאות, מעבר מהיר בין תחנות.

ב

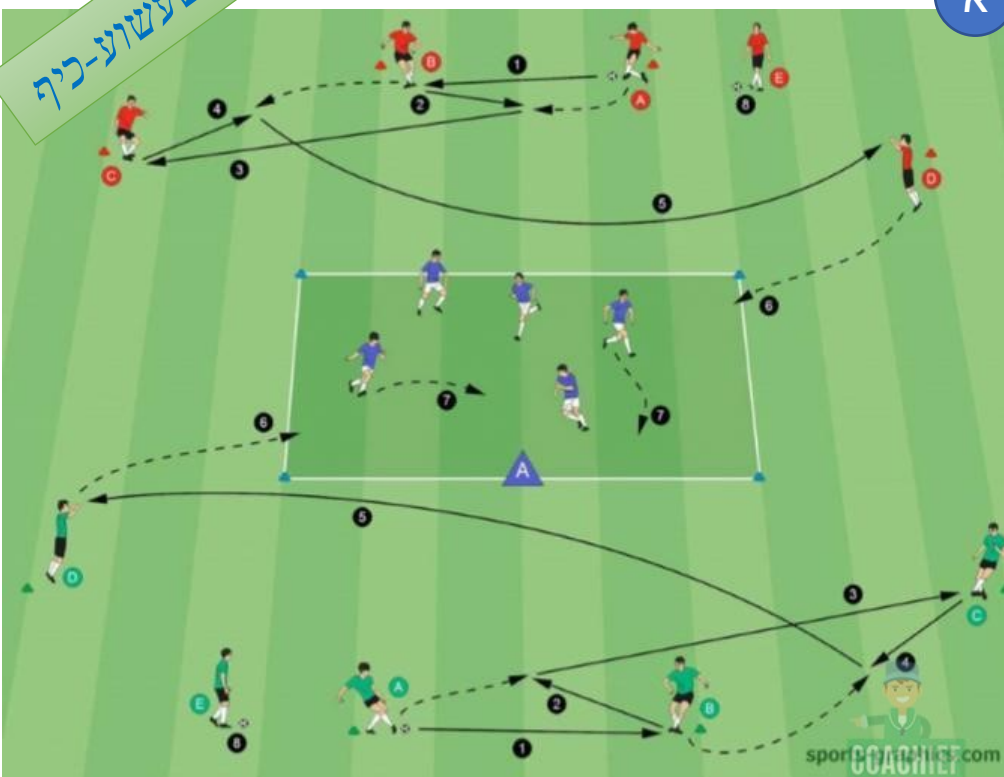
P1

Play -

משחקון תופסת + טכניקה '8

א

שעשוע-כף



קומבינציה טכנית עם תופסת ב 3 קבוצות (תחרות)

3 קבוצות של 5/6 שחקנים בשטח המוצע

2 קבוצות (אדום, ירוק) מניעות כדור בו זמנית בקומבינציה של 5 שחקנים (EDABC). בשריקת המאמן, 2 שחקנים (D אדום וירוק) תופסים כדור ביד ורצים למלבן A לתפוס שחקן סגול ע"י נגיעה בו עם הכדור תוך X שניות

P2

Play -

חלק מכין



טכניקה מסלולי קורבר '18

ב



טכניקת קורבר

הטעיות

שינויי כיוון וקצב

מיומנות כף הרגל

אייאקס – U8-U9





השתלמות מאמני ילדים – 28/8

אייאקס – U8-U9



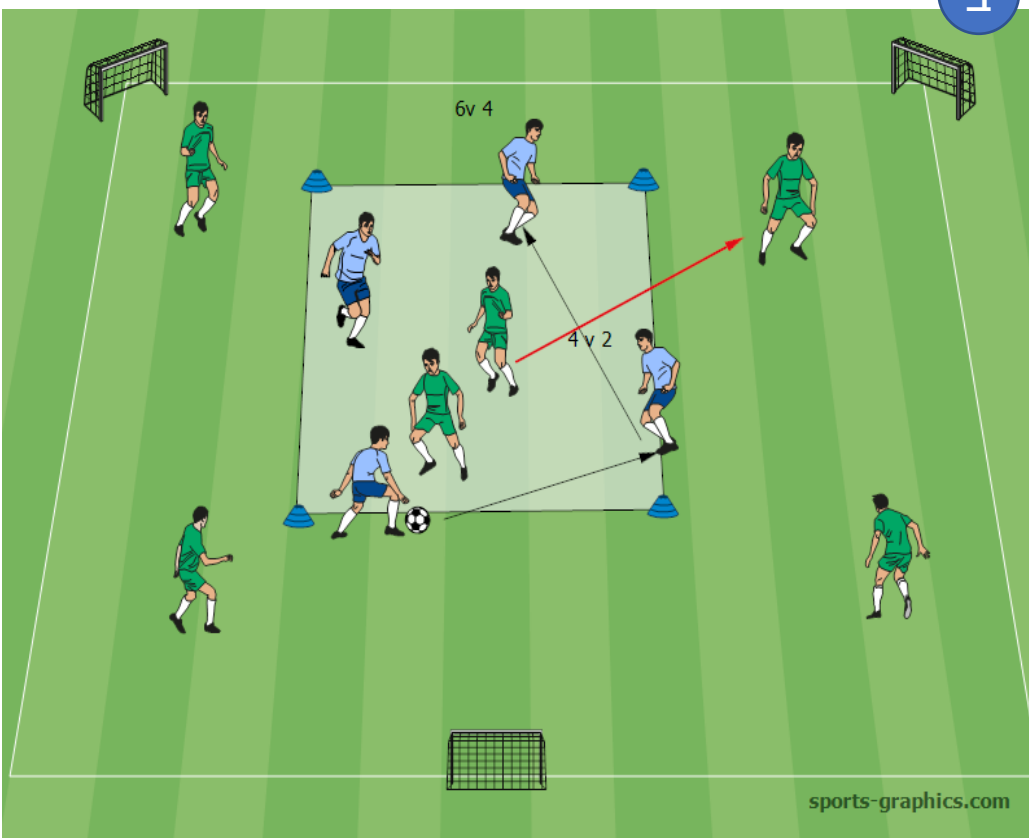
חלק עיקרי

2 תחנות עבודה – 18' לתחנה



משחקון סוויץ' – 4v2 ל 6v4 (סרטון)

ב



T 2

Train -

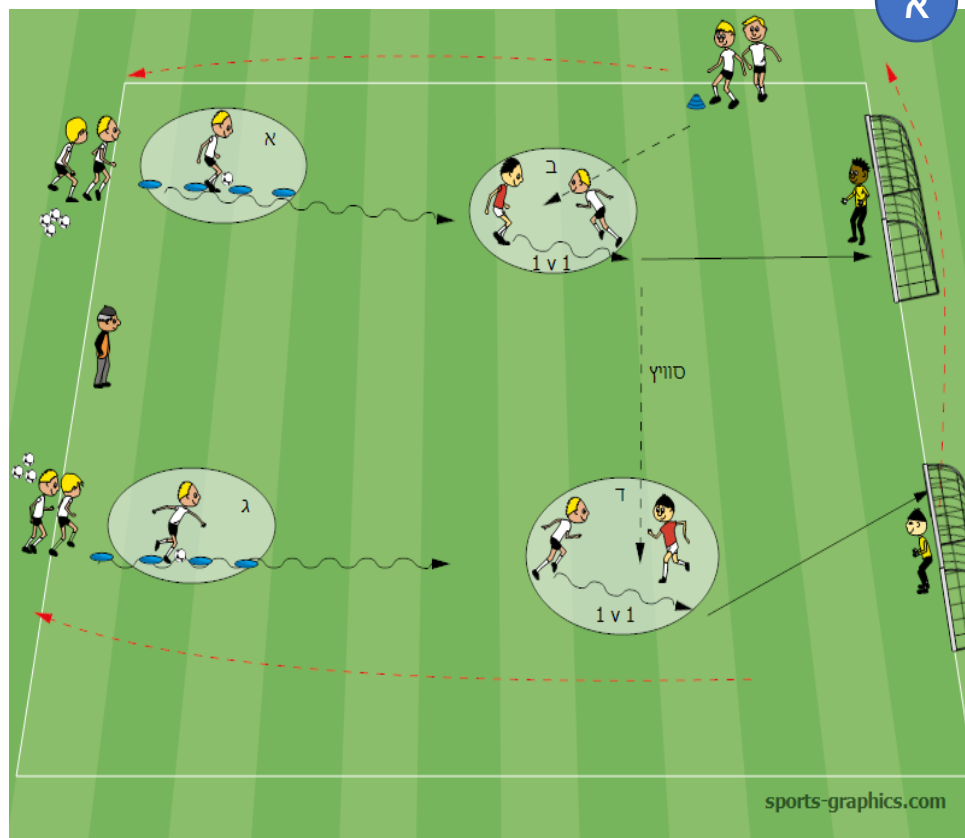
משחקון 4v2 בריבוע (12מ'/12מ')
בחטיפת כדור עובר ל 6v4 (25מ'/25מ')

פיתוח

- ב 6v4 להגיע ל 3/4 מסירות ולאחר מכן הבקעה באחד מ 3 השערים
- הוספת לחץ זמן להרווחת כדור בסוויץ' הגנתי

משחקון 1v1+סוויץ'

א

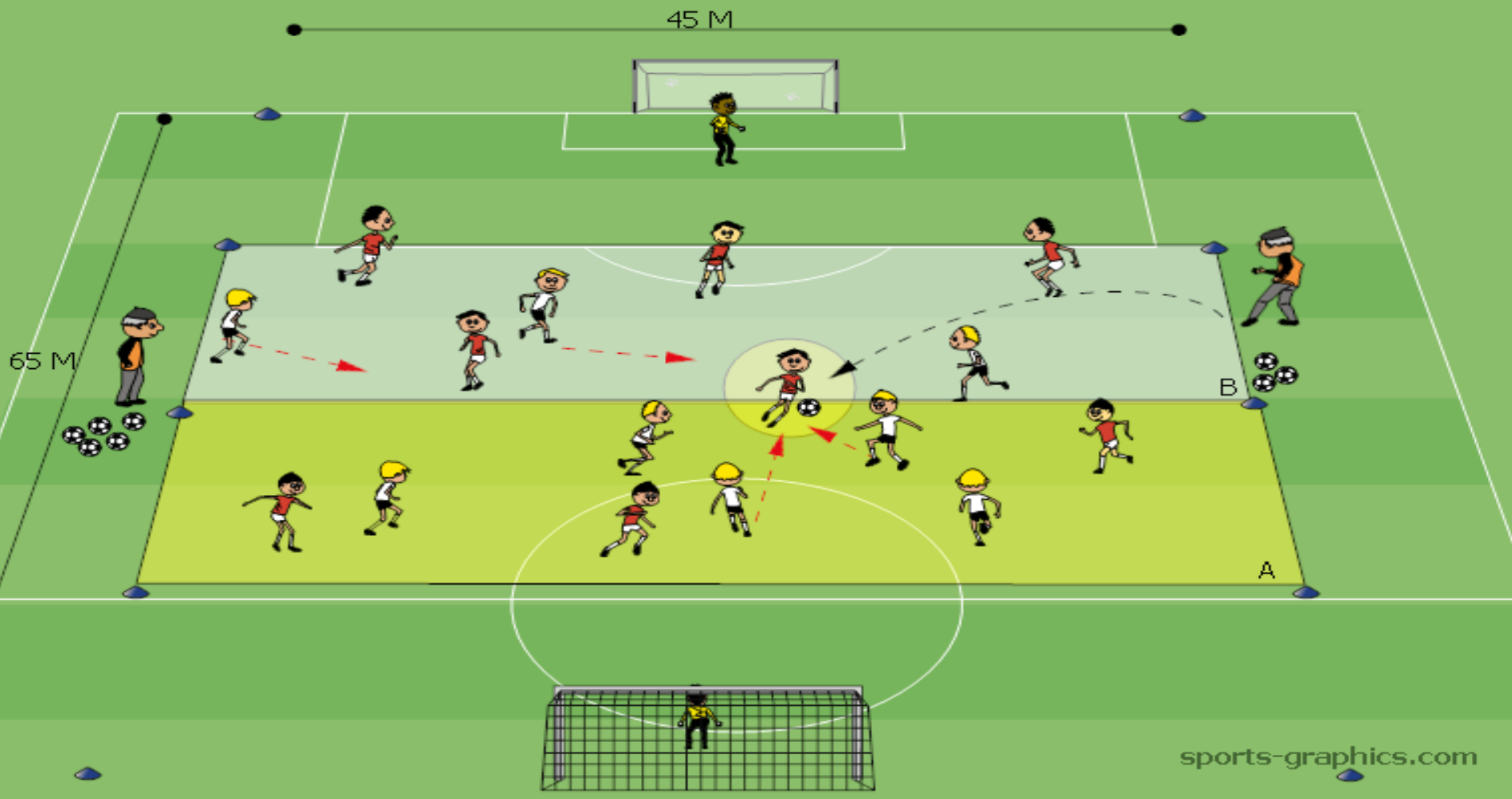


T 1

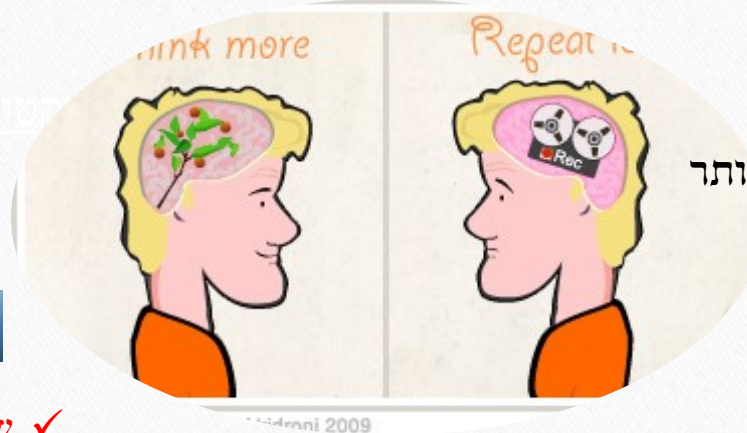
Train -

משחקון 1v1 סוויץ' (פיתוח הרגלים- גנרי)
שחקן **אדום** עובר ממצב של 1v1 בהתקפה ע"י סוויץ' מהיר
למצב של 1v1 הגנתי, שימוש בקורבר

משחקון 9 v 9



שיטות הוראה, סגנון אימון ודידקטיקה - גיל צעיר בפרט



קצת מחשבה עמוקה יותר
על תהליך האימון

שיטות אימון והוראה-ארגז הכלים של המאמן

✓ **שיטת הציווי/הישירה-** המאמן במרכז. נותן לשחקנים את כל הפתרונות עם כפית ("משדר")-מבוססת עקרונות.

✓ **שיטת השאלות והתשובות-** "משתף", שאלה ומתן תשובה ע"י השחקן/שחקנים, גירוי ופיתוח החשיבה.

✓ **שיטת החופש במשחק-** המשחק כקרקע לקבלת החלטות, חופש פעולה וטעויות של השחקן (ניסוי וטעייה), לקיחת אחריות ע"י השחקן. מאמן מדריך, מעורבות נמוכה יותר. השחקן במרכז. לדעת במה להשתמש ומתי.

דידקטיקה – מעורבות באימון

- ✓ **התערבות בשטף** המאמן לא עוצר את האימון. הערות אישיות וקבוצתיות בשטף האימון.
- ✓ **התערבות אישית-** הוצאת השחקן מהמשחק, מתן הוראות ברורות וממוקדות והחזרתו לפעילות.
- ✓ **התערבות בהפסקה טבעית-** כדור בחוץ, הפסקת מים. להתמקד בבעיה טרייה ולהתמקד בה.
- ✓ **"הקפאת" האימון-** מאפשר למאמן "לצייר" תמונה ויזואלית מאוד עבור השחקנים. טוב בעיקר להערות טקטיות עקרוניות.
- ✓ **אי התערבות.**
- ✓ להעיר, במידה, קצר וענייני, לא יותר מידי העמסה קוגניטיבית.
- ✓ **יצירת בעיות/מכשולים/תנאים-** בכדי שיפתרו את הבעיה (תכנון).



איזה סוג של מדריך/מאמן ילדים אני-התבוננות פנימה

"טכנוקרט"

העיקר לעשות
שחקן לא ממש מבין מה רוצים ממנו



מורה לכדורגל

להבין את מה שאני עושה
שהשחקן יבין מה ולמה הוא עושה



אין רפלקציה

מרוכז באימון ("כלי ריק")

העיקר לבצע

אקראיות-תכנון שטחי
ללא הבנה עמוקה

אוריינטציית תרגיל
(you tube)

ציווי, למידה פסיבית,
מונולוג

רפלקציה-הפקת לקחים

מרוכז בשחקן

העיקר ללמד

תכנית מסודרת
לפי גיל

אוריינטציית משחק

למידה פעילה, דיאלוג,
עצמאות





השתלמות מאמני ילדים – 28/8



ב ה צ ל ח ה !