



פורום מנהלים מקצועיים

מנהל מקצועי מכבי נתניה

ישראל צרפתי





עבודה במחלקת הנוער של מכבי נתניה עונת המשחקים 2020-2021

מנהל מקצועי- ישראל צרפתי





קבוצות המחלקה
הבוגרת יתמודדו
בפליאוף העליון 1-6

שיפור עבודת
המאמנים- דוחות
משחק, ניתוחי וידאו
אישי וקבוצתי,
משובים, דוחות סוף
שבוע, פגישות
אישיות

העלאת שחקנים
משנתון מתחת
לשנתון מעל
ושילובם בהרכב

2 שחקנים מקבוצת
הנוער יחתמו חוזה
בוגרים וישולבו
בבוגרים

שיפור המרכיבים
הטכניים בחטיבה
התחתונה

זכייה בגביע
המדינה באחד
השנתונים בחטיבה
העליונה

50%
תוצרת בית

20%
רכש

30%
זרים

עובדים בחל"ת



תפריט תזונה מותאם לילדי
המחלקה

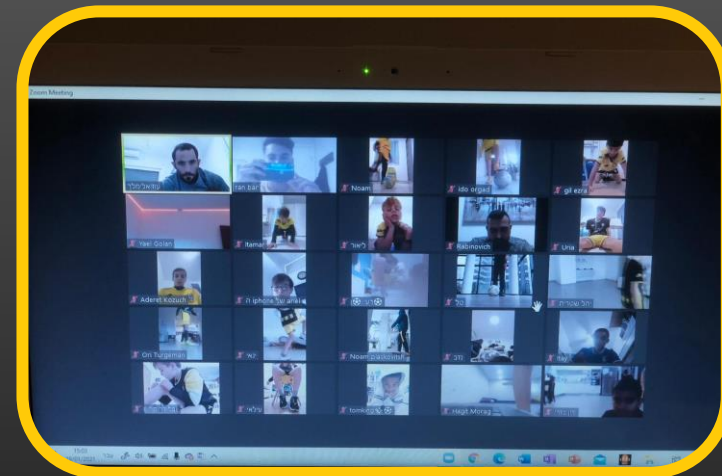


תוכנית הרמזור



אספת מאמנים- חזרה לשגרה וחשיבות
שמחת החיים אצל ילדים ע"י המאמן
המנטלי שחר ילין

נושאים טקטיים ודגשים על הנעת כדור ע"י
ישראל



שמירה על קשר רציף מאמן-קבוצה
4\3 מפגשי זום בכל שבוע עם מאמן
הקבוצה/כושר



כל מוצאי שבת נשלח
לחטיבה הבוגרת והחטיבה
הצעירה תוכנית אימונים
שבועית



- מצורף תפריט תזונה כללי לשחקני מחלקת נוער מכבי נתניה.
- בכל ארוחה יש לבחור אופציה אחת הכלל האופציות.
- ניתן להחליף בין הארוחות או לחלק אותן בסדר שונה בהתאם לסדר יום האישי.
- תפריט זה הינו כללי ואינו מותאם באופן אישי לאחר בדיקת הרקע הרפואי/בריאותי של אותו שחקן ולכן יש להתייעץ עם רופא/דיאטן לפני השימוש בו.

תפריט תזונה - ילדים נתניה במשקל 40-50 ק"ג

א.בוקר:

- אופציה 1: קערת קורנפלקס דגנים מלאים (2 כוסות) + כוס חלב.
- אופציה 2: גביע יוגורט 1.5-3% 200 גרם + 6 כפות גרנולה + מנת פרי + כפית דבש או סילאן.
- אופציה 3: 1 לחמנייה מקמח מלא או פיתה מקמח מלא + חביתה מ 2 ביצים + 2 כפות גבינה 5% + ירקות.

א.צהריים:

- אופציה 1: 2 פרוסות חזה עוף + 2 כוסות אורז/פסטה/ פתיתים/ קוסקוס מבושלים + סלט ירקות קטן או ירקות מבושלים או מוקפצים.
- אופציה 2: מנת פרגיות (200-150 גרם) + 2 כוסות אורז/פסטה/ פתיתים/ קוסקוס מבושלים + סלט ירקות קטן או ירקות מבושלים או מוקפצים.
- אופציה 3: 2 פילה דג לבן או פילה דג סלמון (200-150 גרם) + 2 כוסות אורז/פסטה/ פתיתים/ קוסקוס מבושלים + סלט ירקות קטן או ירקות מבושלים או מוקפצים.
- אופציה 4: 3 קציצות עוף או בקר מבושלות + 2 כוסות אורז/פסטה/ פתיתים/ קוסקוס מבושלים + סלט ירקות קטן או ירקות מבושלים או מוקפצים.
- אופציה 5: 200-150 גרם סייטן או טופו או עדשים מבושלים + 2 כוסות אורז/פסטה/ פתיתים/ קוסקוס מבושלים + סלט ירקות קטן או ירקות מבושלים או מוקפצים.



תכנית אימונים בגל הקורונה- שבוע 5

כמה מילים על התוכנית...

- אנו מתחילים את השבוע החמישי של הסגר
- בכל שלב בתוכנית יש להיצמד לכללים של משרד הבריאות!
- השתמשו בהמלצות לתכנון יומי ושבועי נכון, קראו ספרים, צפו בסדרות וסרטים, הקדישו זמן למשפחה ולחברים (בכפוף להנחיות משרד הבריאות)
- תזונה חשוב מאוד להקפיד על אורח חיים בריא בהיבט התזונתי. אני מצרף לכם 3 קבצים שלילי התזונתי הכין:

הנחיות תזונתיות לתקופת הקורונה- https://drive.google.com/file/d/13B3Nkiz3eα5ckHKYJ4z_d-wezoN0u12/view?usp=sharing

תפריט לילדים השוקלים 25-40 ק"ג- https://drive.google.com/file/d/1mhVqUt6A22Q7bwHkZfMkXFe5d0_1QeIv/view?usp=sharing

תפריט לילדים השוקלים 40-50 ק"ג- https://drive.google.com/file/d/1J2GHT8z3W1C_IWTbnadwIk6MdEkw21X/view?usp=sharing



(בתמונות- ספורטאים שניצלו את תקופת הסגר הקודם לאימונים והשיקוה ונעשו השבוע היסטוריה)

מכבי נתניה- רמזור 30.10

ילדים א

שחקנים ירוקים:

יאיר רובס , יואב עזר , טהר עזרי , גלי קרן, איתי רוטנשטיין, דור פישל, רז צפרי , יוני אלמלם, אלדר שביט, שי דרעי, יהלי פולק, אלון כפיר, עידן גולדשטיין, גיא עמילוב , ניב גבאי, ירין שושן, שי עזרא

שחקנים כתומים:

בר בלטה, רואד סייף, דניאל מכלוף, עידן טראו

שחקנים אדומים:

שונות פצועים:

דור אביגזר – קרע בשריר המפשעה בשיקום
דוד אלחננדו- בעיה בפעילות הלב מושבת כבר תקופה ארוכה.





מטרות ויעדים

- 1 מסירה וקבלת כדור (פתיחה של הגוף, מסירה לרגל הנכונה, עוצמה ודיוק
- 2 שמירה על הכדור- שימוש בכל חלקי הגוף
- 3 עקרונות ההתקפה- מבנה פתוח, בניית מהלכי התקפה מתוך המבנה
- 4 עקרונות הגנה- הגנה מתחת לקו הכדור, הגנה בחיסרון מספרי ותנועה אלכסונית של ההגנה



סגנון משחק

4-3-3

מנהל מקצועי- ישראל צרפתי



חודש יולי

מחלקת הנוער מכבי נתניה

בניית סגל סופי, סגנון משחק, הכרות הקבוצה בצד המנטלי

מנהל מקצועי ישראל צרפתי

עונת 2020-2021



אספת מאמנים

חודש דצמבר



מנהל מקצועי-ישראל צרפתי

נושא חודשי

עקיפה ומעברים



שפה נכונה בכדורגל המודרני

מחלקת הנוער מכבי נתניה 2020

מנהל מקצועי- ישראל צרפתי



אספת מאמנים

חודש אוקטובר

מנהל מקצועי- ישראל צרפתי



אספת מאמנים

חודש אפריל- חזרה לשגרה

מנהל מקצועי- ישראל צרפתי



מרכיבי הכושר

הגופני כחלק אינטגרלי מהאימון

תרגום, פירוש והסקת מסקנות מהרצאה של חוקר הספורט Iordan mason





דמות המאמן בכדורגל



ינואר 21

נושא חודשי- טכני-טקטי, שיפור הבעת כדור בשליש מרכזי (ZONE 2)

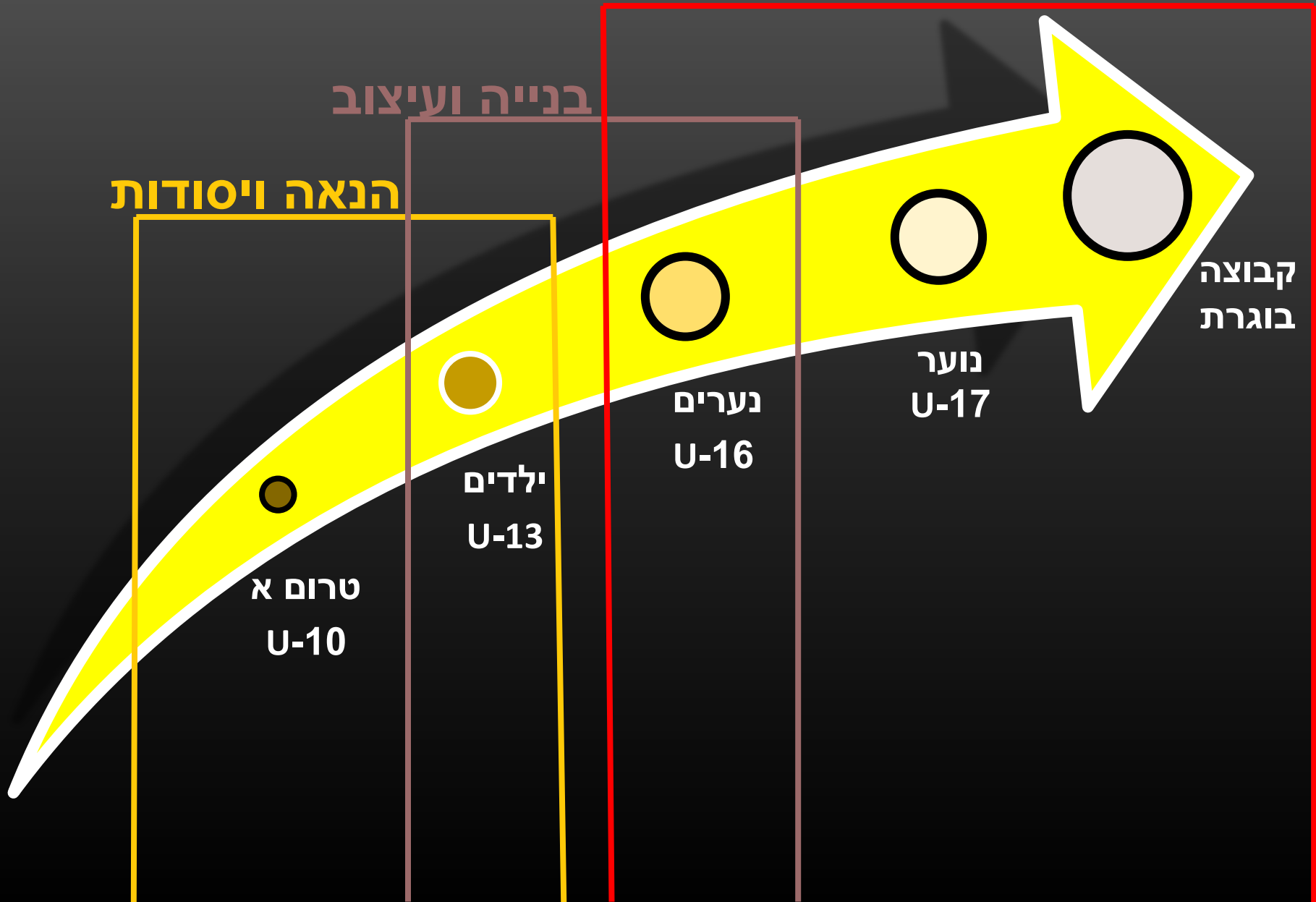
מחלקת הנוער מכבי נתניה

מנהל מקצועי- ישראל צרפתי



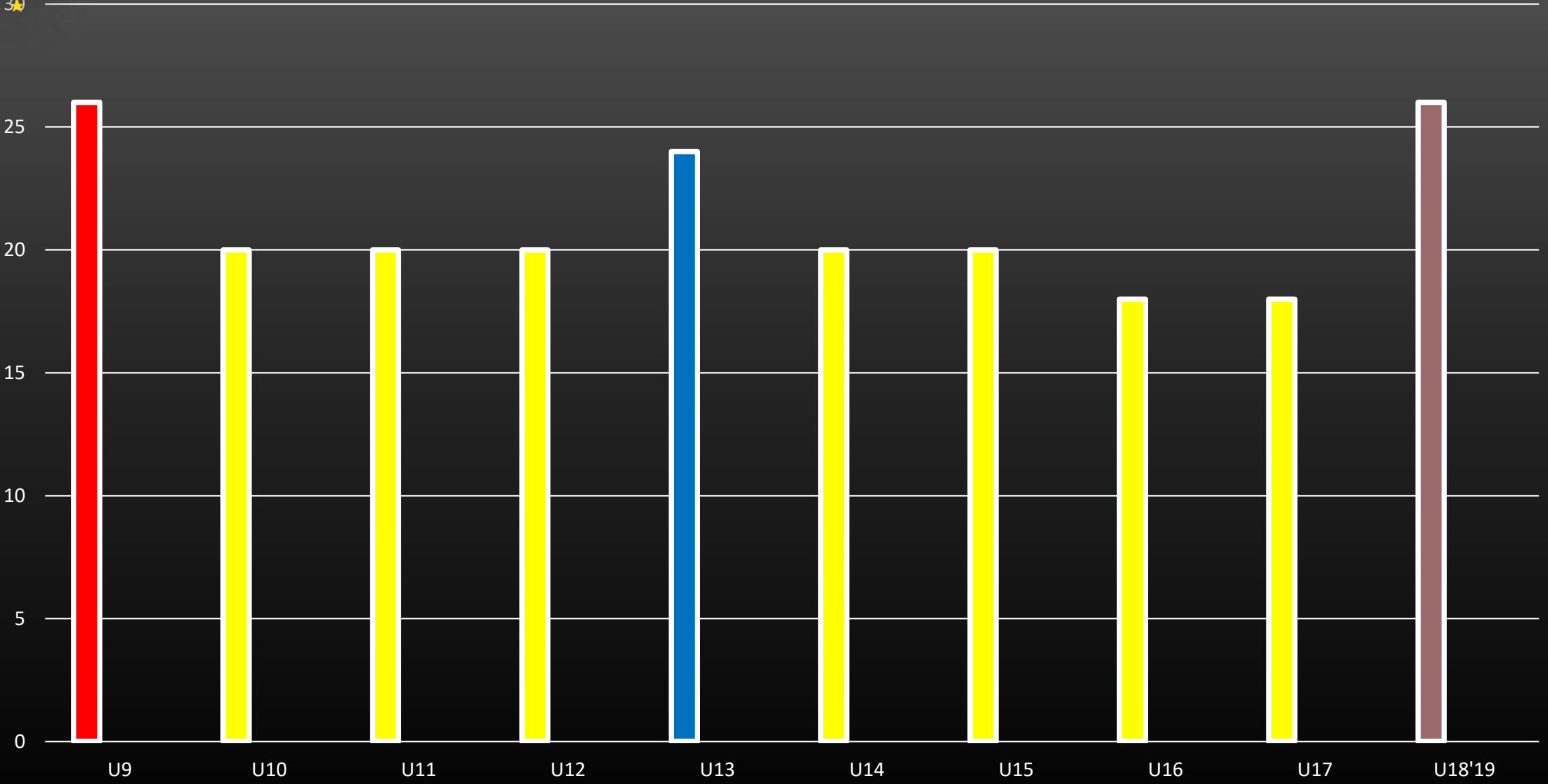


הישגי תחרותי





מספר שחקנים בקבוצה





השחקן השלם

אימון מנטלי

תזונה

אימון תפקידים

ניתוח וידאו אישי

ניתוח יכולות גופניות
וטכניות (צ'יפים)

הזר שיחק 70 דקות, הגיע למהירות הכי גבוהה שנצפתה ב-GPS (ועוד בסינטי שחשב למגרש קטן יחסית). מה שמראה שיש לו פוטנציאל, הוא מהיר, הוא חזק, יודע לשמור על הכדור עם הגב וגם יכול לבוא עם הפנים בגלל המהירות. עשה 580 מטר SD ב-70 דקות מה שהרבה שחקנים לא יכולים לעשות ב-90 דקות. כל כדור גבוה לקח ניצח בכל המאבקים הפיזיים והכי חשוב יוצר מצבים לעצמו ולאחרים. אין ספק חומר גלם מצוין שיכול לשדרג ולהוסיף לנו המון עם פוטנציאל לבוגרים.



אימוני העשרה

מנהל מקצועי: ישראל צרפתי

דו"ח עזחקו



שם השחקן - אביב קנריק



מאמני כושר



מאמני הכושר לאורך השבוע ברמה הקבוצתית וברמה האינדיבידואלית בהתאם לצרכי השחקן, תפקידו ומטרותיו

דוגמה לעבודה אישית ל-
2 שחקנים שחוזרים
מפציעה

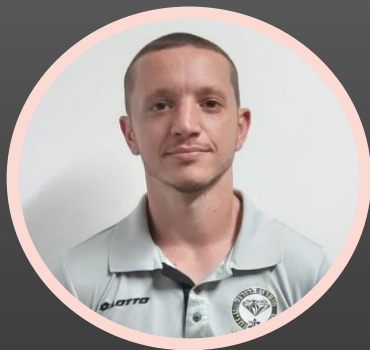


דוגמה לעבודה בתחנות



דוגמה להכנה גופנית לפני האימון





מאמני שוערים



**Goalkeeper Training -Fc Maccabi Netanya Youth
Goalkeepers 25.4.21**



פיזיותרפיסט

לשחקני המחלקה פיזיותרפיסט צמוד שנמצא במועדון בימים ראשון עד חמישי.





מאמן מנטלי



שחר יליון – זום נערים ג'



שחר יליון
זום מאמנים



barwizman
Shaked Paley



פעילות מנטלית בערב גיבוש לקבוצת הנוער עם שחר יליון



אנליסט

ניתוח משחקים ומעקב אחר שחקנים, אימוני הקבוצות ומשחקי הבית מצולמים ומנותחים ע"י מאמני המחלקה.

