

מאמני כדורגל-

הכנה לקראת עונה
חדשה

עמיר תורג'מן-הדרך למעלה

פרקי זמן בתקופת ההכנה.

- תקופת הכנה אישית -הכנה לפני האימון הראשון של העונה.
- חלוקה ל 3 פרקי זמן בתקופת ההכנה(סהכ 7 שבועות).
 - חלק 1 -תחילת האימונים עד מחנה האימון(3 שבועות).
 - חלק 2-מחנה אימונים(שבוע 1).
 - חלק 3-הכנה משחקי אימון/גביע טוטו(2-3 שבועות)
- ניתוח עצמי-משחק ראשון עד הפגרה הראשונה/משחק גביע.

הכנה אישית בפגרה ועד האימון הראשון.

- לאחר סיום העונה על השחקנים לנוח שבועיים.
- לאחר מכן עבודה אישית לפי תכנית מסודרת והדרגתית.
- קביעת מטרות אישיות לעונה הקרובה.
- העמסה ושיפור אלמנטים גופניים.
- שיפור ספציפי ברמה הטכנית של השחקן.
- טיפולים (שיניים, עיניים..) וריפוי הגוף.
- החלמה מלאה של הגוף במידה והייתה פציעה שהתגלתה במהלך העונה.

תכנית דו חודשית

• הכנת התכנית נעשית בפגרה ומתוכננת לחודשיים.

• כמובן שיהיו שינויים אולם יש כבר מסגרת מסודרת.

תוכנית אימונים						
חודש יולי 2019						
ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
30.6	1.7	2.7	3.7	4.7	5.7	6.7
פגרה	פגרה	אימון	בוקר אימון	בוקר אימון	אימון ים?	חופש
7.7	8.7	9.7	10.7	11.7	12.7	13.7
אימון	בוקר	אימון	בוקר	אימון	משחק אימון 1 הפועל כפר סבא	שבת שלום
14.7	15.7	16.7	17.7	18.7	19.7	20.7
אימון	משחק אימון 2 מכבי פתח תקווה	יציאה למחנה	מחנה	מחנה	מחנה	שבת שלום
21.7	22.7	23.7	24.7	25.7	26.7	27.7
מחנה	מחנה	מחנה	מחנה	מחנה	אימון	אימון
28.7	29.7	30.7	31.7	חג שמח	שבת שלום	שבת שלום
משחק גביע טוטו 1	אימון	חופש	אימון	אימון	אימון	אימון
ביתר ירושלים	יתכנו שינויים בתוכנית					

תוכנית אימונים						
חודש אוגוסט 2019						
ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
28.7	29.7	30.7	31.7	1.8	2.8	3.8
משחק גביע טוטו 1	ביתר ירושלים	ערב	בוקר	בוקר	אימון	משחק גביע טוטו 2
4.8	5.8	6.8	7.8	8.8	9.8	10.8
אימון	אימון	משחק גביע טוטו 3	אימון	חופש	אימון	מ.ס. אשדוד
11.8	12.8	13.8	14.8	15.8	16.8	17.8
אימון	משחק גביע טוטו 4	אימון	חופש	אימון	שבת שלום	אימון מוצ"ש
18.8	19.8	20.8	21.8	22.8	23.8	24.8
	הפועל תל אביב				שבת שלום	הפועל חדרה
						גביע טוטו
25.8	26.8	27.8	28.8	29.8	30.8	31.8
אימון	חופש	אימון	חג שמח	חג שמח	שבת שלום	משחקי דירג
אימון	משחק ליגה 1	אימון	אימון	אימון	אימון	שבת שלום
						מכבי תל אביב
						צוות מאמנים סקציה נס ציונה
						בהצלחה,
						יתכנו שינויים בתוכנית

תקופה 1-תחילת האימונים עד מחנה

האימון

- תחילת האימונים (יום שני-שלישי).
- משך התקופה- 3 סביבות שבועות. מוקדש ברובו להעלאת הכושר הגופני, חיזוקים, טכניקה אישית, בחינת שחקנים והעלאת כושר משחק.
- התחלה הדרגתית של מספר אימונים-שבוע ראשון 4 אימונים
- תחילת האימונים חייבת להיות מלווה עם כדור.
- בתוך האימון -יחידת אימון גופני, תרגולים טכניים, משחקים על שטחים גדולים.
- 2-3 משחקי אימון להעלאת הכושר משחק ולניפוי נבחנים.
- מבדקים גופניים לאחר השבוע הראשון.
- * ברוב המקרים בתחילת העונה ישנם הרבה שחקנים בסגל שחלקם נבחנים לכן עדיף לחלק את הקבוצה ל 3 קבוצות עבודה.

תכנית תחילת האימונים



סקציה נס ציונה

תוכנית אימונים שבועית

מתאריך 19.7.19-30.7.19, שבוע 1

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
שבת שלום	<p>5.7-8:30</p> <p>אימון ים</p> <p>שבת שלום</p>	<p>4.7-8:30</p> <p>Mobility - Lower an, 45 upper limbs -5 min Prevention - Core stability. Program 1.1 - one set -7 min. Prevention - Core stability of lower body. Program 1.1 - one sets of 10 min. Activation - lower body with טכניקה עם כדורים '20 הנעת כדור 6 נגד 2) גזרים. דגש: אגרסביות. הנעת כדור סנויץ מהיר, יצירת משולש הנעת כדור. '12 משחק 16 ל 16, שחרור. 11:00 משחק נבחנים</p>	<p>3.7-8:30</p> <p>Core, 45 מניעת פציעות, פרטלג לפי זמנים Running 50% - 3 min (400m-600m) Mobility - Lower an, upper limbs -5 min Activation - lower body with '10 תרגול טכני עם כדורים. '15 הנעת כדור, ריבועים 8 נגד 8 ו 4/2 גזרים. דגש: אגרסביות, הנעת כדור, סנויץ מהיר, יצירת משולש '12 משחק 16 ל 16, שחרור 11:00 משחק נבחנים</p>	<p>2.7-17:00</p> <p>אימון ראשון</p> <p>'45 חימום וכניסה לקצב. '12 טכניקה עם כדורים '25 משחק 16 ל 16 '10 שחרור וגמישות</p>	<p>1.7</p> <p>חופש</p>	<p>30.6</p> <p>חופש</p> <p>מטרת חודש יולי כושר גופני עמידה טקטית נכונה. הגנה התקפה סנויץ מהירים מהגנה להתקפה. סנויץ מהירים מהתקפה להגנה. חתימה למגע בסנויץ 1 על 1. בסנויץ כדורים בגובה ומשחק מהיר קדימה. חתימה וניצחון - אמונה בקבוצה ובנו.</p>

מתאריך 19.7.19-14.7.19, שבוע 2

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
שבת שלום	<p>12.7-8:30</p> <p>משחק אימון 2</p> <p>סקציה נס ציונה נגד הפועל כפר סבא. 9:30 איצטדיון נס ציונה. פרטלג 30-45 דק</p> <p>שבת שלום</p>	<p>11.7-8:30</p> <p>Mobility - Lower an, 45 upper limbs -5 min Program 1.1 - one sets of 10 min. '20 הנעת כדור 6 נגד 2) גזרים. דגש: אגרסביות. הנעת כדור סנויץ מהיר, יצירת משולש הנעת כדור. 10 תרגול 1V2 לכיוון השערה גם באמצע '10 תרגול הגנה טקטי לפי עמדות. '20 משחק 16 ל 16 '16 טקטיקה הגנתית חוליות</p>	<p>10.7-8:30</p> <p>Mobility - Lower limb Prevention - Core stability. Program 1.1 one set of 7 Activation - lower limb activation with low intensity passing & '15 הנעת כדור, שטח קטן 3V6 / 4V 8 שני ריבועים דגש: אגרסביות, הנעת כדור, סנויץ מהיר, יצירת משולש. '10 תרגול 1V2 לכיוון השער '15 משחק 16 ל 16 משחק מהיר לצדדים ל על 1 על 2 על 1, פרטלג '15</p>	<p>9.7-8:00</p> <p>משחק אימון 1</p> <p>סקציה נס ציונה נגד בני סכנין 10:30 איצטדיון נס ציונה. אלה שלא משחקים אימון '15 תנועתיות. '10 טכניקה שטח קטן 15 הנעת כדור שטח קטן 15-20 משחקונים שטח קטן.</p>	<p>8.7-8:30</p> <p>אימון בוקר</p> <p>Mobility - Lower 45' upper limbs 45 and Strength lower body program 1.1 - Activation - lower limb coordination exercise -10 min הנעת עזר 4V4V4 דגש חוליות סנויץ מהירים שני ריבועים (25 על 30). אגרסביות. הנעת כדור סנויץ מהיר, יצירת משולש הנעת כדור. אימון ערב '18 תנועתיות. '10 טכניקה כדורים ארוכים '15 נגד 4 מ 16 ל 16 '25 משחק שטח 70 מטר. 8 משחקים 4 על 4 שחרור</p>	<p>7.7-8:30</p> <p>Mobility - Lower an upper 40 limbs -5 min Prevention - Core stability. Program 1.1 -14 min 2 sets Activation - lower limb (activation (low intensity Erobic exercise -passing & dribelling -15 min '12 טכניקה עם כדורים. '15 הנעת כדור 2.5 סנויץ מהירים אגרסביות. '20 משחק 16 ל 16</p>

תקופה 2 – מחנה אימונים

- לפני היציאה למחנה האימון חייבים להשלים כ 60%-70% מהסגל.
- מחנה האימונים מוקדש ברובו לאימונים טקטיים והעברת הפילוסופיה של המאמן לשחקנים.
- חייבים לשמור על עקרון 5-6 יחידות אימון/חצי יום מנוחה.עליה משמעותית באינטנסביות וצמצום שטחי האימון.
- מטרת המחנה בנוסף גיבוש וייחוד קבוצתי(לדוגמא משפט מאחד).
- 2-3 משחקי אימון להעלאת הכושר משחק וכן לראות האם הפלוספיה של המאמן מתאימה לסגל השחקנים.
- שיחות אישיות, קביעת מטרות אישיות, הכרות בין המאמן לשחקנים.
- מצגת פתיחה וסיום,מצגת עקרונות התקפה והגנה.
- קביעת מסגרת משמעותית –קוד אתי שילווה את הקבוצה כל השנה.

תקופה 2 – לוז מחנה אימונים



מ.ס.ע אשדוד
מחנה זן קסריה

נובמבר 17

שבת	18.11	שישי 17.11	חמישי 16.11	רביעי 15.11	שלישי 14.11	שני 13.11	ראשון 12.11	שעות
		השכמה 8:00 ארוחת בוקר	השכמה 8:00 ארוחת בוקר	השכמה-8:00				07:45-08:15
		אימון בוקר	אסיפה טקטית ניתוח וידאו-התקפה	ארוחת בוקר-8:15 אימון בוקר-9:30	אימון בוקר- אשדוד-הגעה- 10:00	אימון בוקר-אשדוד		09:30-11:30
חופש		ארוחת צהריים וסיכום מחנה	אימון בוקר-מצבים נייחים	ארוחת צהריים	אימון 10:30			11:30-13:00
		יציאה מקסריה	ארוחת צהריים	מנוחת צהריים	ארוחת צהריים			13:00-14:00
		שבת שלום	מנוחת צהריים	מנוחת צהריים	יציאה למחנה-13:45		אימון צהריים- אשדוד	14:00-15:30
			מנוחת צהריים קפה ועוגה-16:30	קפה ועוגה -אסיפה טקטית-ניתוח וידאו הגנה	מנוחת צהריים קפה ועוגה -17:15			15:30-17:30
			משחק אימון	אימון ערב	אימון ערב			17:30-19:30
			ארוחת ערב	ארוחת ערב	ארוחת ערב			20:00-21:00
			תחרות טריייה	הרצאה ערן	אסיפת פתיחה-			21:00-23:00
			כולם בחדרים – לילה טוב	כולם בחדרים – לילה טוב	כולם בחדרים – לילה טוב			23:30

קוד אתי ושיחת פתיחה וסיכום

הפועל כפר סבא

מחנה אימונים ישראל 2020

נושאים

- קוד התנהגות.
- יעדים למחנה.
- יעדים לעונה.
- המפתח להצלחה.

קוד התנהגות

- השחקנים יפעלו על פי כללי התנהגות שגרתיים ובתוספת הוראות ייחודיות למחנה.
- בכל ערב יפרסם מנהל/מאמן הקבוצה לוח זמנים ליום שלמחרת.
- בארוחות ובאסיפות תלבושת ייצוגית (נעלי ספורט-לא כפכפים).
- תלבושת אחידה באימונים, בין האימונים תלבושת אזרחית (נעלי ספורט או כפכפים).
- חל איסור על יציאה משטח המלון ללא אישור (מנהל/ מאמן).
- השימוש בטלפון סלולארי מותר אך ורק בחדרים.
- אין להשתמש בטלפון סלולארי בפעילויות המשותפות (אימונים, חדר אוכל, הרצאות וכיו"ב)
- השחקנים חייבים לדווח מיידית למנהל / פיזיותרפיסט על כל בעיה רפואית (חולשה, פציעות וכיו"ב).
- השחקנים ילוננו בחדריהם כפי שפורסם ע"י המנהל (גם במנוחת הצהריים !)
- יש להקפיד על ניקיון וסדר בחדרים.
- חל איסור מוחלט על משחקי מזל, קלפים והימורים.
- חל איסור מוחלט על שתיית אלכוהול ועישון .
- חל איסור על הנסות אורחים למלון.
- **בבריכה אם יש/קודי סאונה : לא לרוץ, לא לצעוק ולא לקפוץ. רק באישור ניתן להיכנס.**
- השחקנים מחויבים לפעול בכבוד, בנימוס ובאופן תרבותי מול כל בעלי התפקידים לידם.
- השחקנים מחויבים לפעול בנימוס ובאופן תרבותי מול חברים ומול כל השוהים במלון.

מחנה אימונים אוגוסט 2020

מחנה אימונים אוגוסט 2020

הפועל כפר סבא

מחנה אימונים אוגוסט 2020



נושאים

- סיכום המחנה
- יעדים למחנה.
- יעדים לעונה.

עקרונות התקפה והגנה



עקרונות משחק ההתקפה

- **משחק מסודר**, הנעת כדור מסודרת, סבלנית ומהירה.בנית התקפה מלמטה או לאחר כדור ארוך עד ל30 מטר משער היריב.20 שניות התקפה.
- חילופי מקומות בין שחקני הקבוצה לבלבול היריב.
- משחק החורים-לחפש מעבר בין קווי הגנה של היריב.(בין ההגנה לקישור ובין קישור והתקפה)
- לחפש תעלות בין שחקני ההגנה (בין בלמים למגנים ובין הבלמים).
- תבנית בכדור ארוך שנתקעים, שחקנים להגיע לכדור שני.



עקרונות משחק ההגנה

- **כולם עובדים**, כולם עושים הגנה. משחקני ההגנה עד השחקן הקדמי ביותר.
- ניצחונות 1 על 1 בכל האזורים וחלקים במגרש.
- לחץ(סוויץ) באיבוד כדור - חוק 5-6 שניות לחילוץ כדור. אם הלחץ לא הצליח חוזרים **מהר** לעמדות.
- תיאום ותקשורת בין שחקנים - קיצוני- מגן, בלם -מגן,קשרים אחוריים...חזרה למקום הקרוב.
- חיפויים וסגירות אחד את השני.צמצום פערים בין כל חלקי הקבוצה.סגירות(מבטים)כדי לסגור קווי מסירה של היריב.
- קבוצה קצרה (35 מטר) כולם צפופים וקרובים.

תקופה 3-גיבוש הרכב וקביעת היררכיה בין

שחקנים.

- 9-12 משחקי אימון/גביע טוטו עד משחק הליגה הראשון.
- משחקי אימון להעלאת כושר משחק ובחינת ההרכב ושחקנים פוטנציאליים.
- ניתוח ובנית מספר הרכבים עם אותה שיטה(לא משנים שיטה עד שהקבוצה מרגישה נוח עם השיטה).
- הכנה ועומסים נכונים עם ירידה בשטח האימון והעלאת האנטנסביות והאגרסיביות באימונים.
- שבוע אחרון לפני הליגה -הדמיה והכנה כפי שנכין את הקבוצה לפני משחק הליגה הראשון.
- שבוע לפני הליגה הורדה בעומסים כדי שהשחקנים יגיעו רעננים למשחקי הליגה.

תקופה 3- שבוע לפני משחק הליגה הראשון

תוכנית אימונים שבועית

מתאריך 23.8.20-30.8.20, שבוע 6

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
23.8	24.8-10:30	25.8	26.8-9:00	27.8-9:00	28.8-9:00	
משחק דירוג 7-8 הפועל כפר סבא נגד בני יהודה (חוץ, 19:30) "הפועל כפר סבא - משחקים כדי לנצח"	20' כניסה לקצב 12' טכניקה עם כדור. 20' שטח קטן משחקונים אלה ששיחקו רצים קל	חופש	30' כניסה לקצב CORE 10' הנעת כדור רצעה מרכזית קבוצה יוצאת מהר קדימה קבוצה שניה מניעה 5 פסים 15' קבוצה מניעה מלב הנעת כדור קבוצה שניה חוספת יוצאת מהר קדימה. כדור ראשון ושני רצועה אמצעית 25' משחק 2 קבוצות כל בעיטה יוצאים (2 סטים של 3 דק) 4 סטים תומכים של 2 דק לסט	10' חימום. 10' הנעת כדור שני רבועים 3 קבוצות מעברים. 12' 1. (6 דק) כדורים מהצדדים התקפה כיסוי ברחבה הגנה לקחת שחקנים 1 על1. 2 (6 דק) התקפות מעבר 5 נגד3 5' מהיריות 15' משחק 70 מטר מטרה קבוצה קצרה. סוויצים מהירים, חזרה מהירה לעמדות פאולים אאוטים קרנות מהירות 20' מצבים נייחים: הגנה קרנות	15 חימום 5 נגד 2 15' טכני סקטי. התקפת המשולש תבניות בצד 5 שחקנים בצד דגש 3 יוצרים משולש אחד באמצע לעוברת צד(קשר) ואחד אחורה(בלם). 5' זריזות 5' הסבר טקטי הפועל תל אביב. 12' משחק 70 מטר מטרה לחץ, חזרה שליש מרכזי ויצאה לחץ. מלגודות כדור ראשון ושני 15' מצבים נייחים. שבת שלום	משחק ליגה 1 הפועל כפר סבא נגד הפועל תל אביב(בית, 20:30) "הפועל כפר סבא - משחקים כדי לנצח" שבת שלום

"כשרון מנצח משחקים בעבודת צוות
ותבונה לוקחים אליפות"

'מייקל ג'ורדן'

עמיר תורגמן-הדרך למעלה