



יום שני 02 אוגוסט 2021

סילבוס נבחרת קטרגל בנים 15-902-394

מטרות ודרישות המסגרת :

- ייצוג מוסד הטכניון בכל מסגרת תחרותית : קט רגל, כדורגל, קט רגל חופים .
- שאיפה ומצויינות ומובילות והישגיות מירבית.
- שיפור וקידום מיומנויות טכניות אישיות.
- שיפור הבנה וביצוע משימות טקטיות אישיות וקבוצתיות .
- עבודה ושיפור יכולות גופניות : סבולת אירובית, אנאירובית, זריזות, קורדינציה כללית וספציפית עם וללא כדור, מהירות .
- לימוד ויישום עקרונות התקפה והגנה במשחק.
- הכרה בהישג הקבוצתי כבעל מטרות עליונה, לפני המיזוי והביטוי העצמי, אשר בא לידי ביטוי רק במסגרת הקבוצתית.
- רוח לחימה, נחישות, מוכנות למאמצים ועבודה גופנית ומנטלית קשה.
- שיתוף פעולה, משחק צוות ורוח קבוצתית כמרכיבים חיוניים להצלחה וניצחון.
- הקניית הרגלי אימון : מתודיקה וסדר באימון, קצב עבודה גבוה, רציפות באימון, מעברים מהירים, עבודה והשקעה גופנית.
- הנאה : משחקוני שעשוע ותנאי, תחרויות וטורנירים, יצירת אווירה נעימה וסביבת עבודה מהנה.

תכנית הלימודים/אימונים כוללת 2 יחידות אימון במהלך ההכנה לליגה, ואימון ומשחק במהלך התחרויות

- נושאי העבודה המתורגלים במהלך האימונים בתקופת ההכנה :
- מיומנויות אישיות – עצירת כדור, מסירה, הובלה ישרה ובשינוי כיוון, כדור, בעיטה, סיומת לשער .
- תנועה ללא כדור, יצירת זווית מסירה נוחה ומרחב קבלת כדור, והחזקת כדור קבוצתית, מבוססים על מיומנויות טכניות שנרכשו : 1V3, 1V4, 2V4, 2V3
- מיומנות אישית 1 V 1 התקפה והגנה.
- מיומנות טקטיקה אישית 2X2, 3X3.
- עמדת מוצא התקפית קבוצתית במערך של : 1-2-1 ו 2-2, תנועה ללא כדור ורוטציה באיוש המבנה הקבוצתי.
- משחק התקפה קבוצתי : שיתוף פעולה בין 2 עד 4 שחקנים ויישום בהבקעה לשער. תרגול ללא יריב וביתרון מספרי : 1V2, 2V3, 2/3V4
- התקפה מתפרצת.
- מעברי משחק.
- משחק הגנה חלקי קבוצה וקבוצה : 2V2 - 4V4 : כל סוגי ההגנה : גבוהה, מרכזית, נמוכה, לחץ .
- עמדות מוצא הגניות : גבוהה, בינונית, נמוכה . שמירה אישית, שמירה אזורית, שמירת לחץ.
- מצבים נייחים : קרנות עונשין, חוץ, חוץ שוער.



○ **נושאי העבודה המתורגלים במהלך האימונים בתקופת התחרות :**

- שימור נושאי עבודה ספציפיים .
 - סוגי הגנה אישית וקבוצתית : גבוהה, מרכזית, נמוכה, לחץ .
 - סוגי התקפה שונים : מול מגוון סוגי הגנות – סטטי, בתנועה, בידוד, מתפרצת, שבירת לחץ.
 - מצבים נייחים.
 - תיקון ליקויים .
 - התמקדות על הנושא הגופני : זריזות, מהירות. כוח מתפרץ, פלג גוף עליון.
 - הכנה ספציפית לאליפויות אסא בכדורגל דשא 6*6 + שוער.
- מערך אימון באופן כללי :**

1. חימום כללי ועם כדורים על פי נושאי האימון. (לעתים גם תרגילי קואורדינציה) ומתיחות
2. לימוד ותרגול נושא האימון.
3. יישום נושא האימון במשחקון תנאי, או בתרגול לשער
4. משחקונים כלליים 4V4 : שילוב נושא האימון במשחק.

ציונים : 65% נוכחות - ציון מלא ניתן רק למי שלא החסיר אימון, וללא השלמות כלל.
20% השקעה – ביצוע כל המטלות בריכוז מרבי, קצב מקסימלי, ברציפות .
15% התקדמות - רמת השחקן בהשוואה לנקודת המוצא, בכל הקשור לכל הפרמטרים שנלמדו, תורגלו ויושמו במהלך הסמסטר.

דרישות וקריטריונים מהשחקנים : מיומנות אישית מעל לממוצע ואף גבוהה, משמעת, הקשבה, אינטליגנציה, רוח חברית וקבוצתית, מוכנות לעבודה קשה, יכולת למידה וקליטה מהירים, סבולת גופנית ומנטלית.

בהצלחה והרבה הנאה !!!