



יום שני 02 אוגוסט 2021

### סילבוס נבחרת קטרגל בנות 42-902-394

#### 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 המיצוי 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, כדרור, 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 מהשחקניות : 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 !!!**