



(לשימוש פנימי בלבד)

איתור, הכשרה והעשרת ילדים ונוער בכדורגל

ד"ר איציק בן-מלך





תוכנית משחקים והכשרה אופטימליים בגילים הצעירים בכדורגל

המטרה:

הצגת דרכים, עקרונות, אמצעים ושילובים באיתור והכשרת ילדים, נערים ונוער בשני המינים בכדורגל.

תקציר הנושאים בחוברת:

תוכנית משחקים אופטימלית
בגילים הצעירים



תוכנית איתור והכשרה אופטימליים בגילים
הצעירים



התפתחות ביולוגית ומנטלית של ילדים ונוער משני
המינים



עומסים, התאוששות ואורח חיים נכון

התוכנית מתבססת על:

- מודלים בעולם
- תורת האימון
- מדעי הספורט
- רפואת ספורט
- המסורת והאפשרויות בכדורגל בישראל.





תוכן עניינים

1.	הקדמה	4
2.	הכדורגל בישראל	11
3.	תוכנית משחקים אופטימלית של צעירים בכדורגל	38
4.	הכשרת ילדים/ות ומתבגרים/ות בכדורגל לקראת מיצוי יכולת בגיל הבוגר	50
5.	מודל ביצועים של שחקני כדורגל ברמה עילית	79
6.	תוכנית ארוכת טווח לפיתוח האתלט (L.T.A.D)	93
7.	התפתחות ביולוגית ושכלית בגיל הצעיר	105
8.	אורח חיים נכון של ספורטאים צעירים	119
9.	המאמן והמדריך בספורט התחרותי	145
10.	רשימת מקורות	161