



אפיוני עבודה עם ילדים

לפי תום גודמן



בקבוצות הגיל הצעיר:

6-7

8-9

10-11

12-13

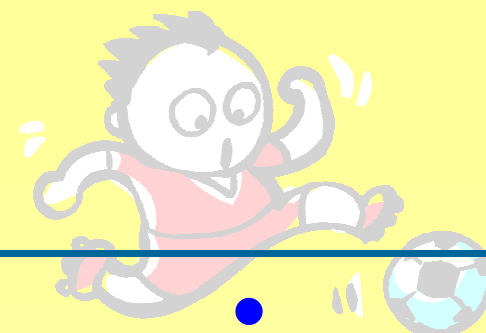
במצבי המשחק

11-15

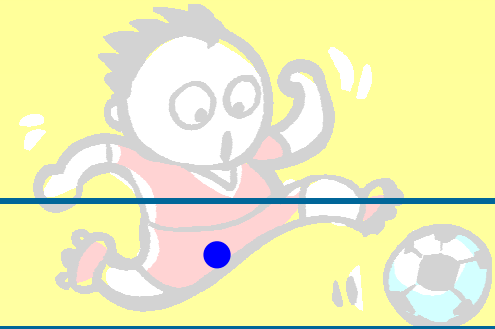
15-17

וקבוצות הגיל

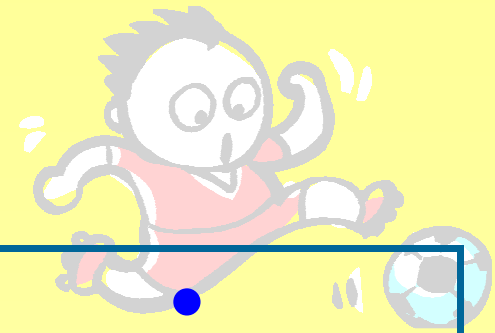
גיל 6-7



מה ללמד ?	אפיונים
<ul style="list-style-type: none">● <u>מנטאלי</u>● הגינות,● התמודדות עם התערבות ההורים● שליטה רגשית,	<ul style="list-style-type: none">● <u>מנטאלי (קוגניטיבי)</u>● יכולת ריכוז לזמן קצר● מחשבה עצמית (אגואיסטי)● רגישות (סף שבירה נמוך)● אוהב להשתמש בדמיון● מוכן למשימה יחידה בזמן נתון● יכול להכיל אינפורמציה במנות קטנות● לוקה בתפיסת זמן ומרחב



<p>מה ללמד ?</p>	<p>אפיונים</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● יכולת גופנית (חינוך תנועתי) ● שווי משקל ● ריצה ● קפיצה ● גלגול ● דילוג 	<ul style="list-style-type: none"> ● <u>פיזי</u> ● בתנועה מתמדת ● אין תחושת מרחב ● מתעייף מהר ומתאושש מהר ● קואורדינציה עין-יד עין-רגל לא בשלה ● יכולת תפיסת מיומנויות עדיין בהתחלה ● אוהב לרוץ לקפוץ להתגלגל וליפול ● גובה - 92-102 ס"מ ● משקל - 13-22 ק"ג



מה ללמד ?	אפיונים
<ul style="list-style-type: none"> ● <u>חברתי</u> ● שיתוף פעולה 	<ul style="list-style-type: none"> ● <u>חברתי</u> ● אוהב להראות ולהוכיח ● מעט או חסר מחשבה ● קבוצתית ● משחק במקביל לחברים ● לקבוצה לא כל כך איתם ● הגורם המשפיע בחיים – האמא ● מחקה פעולות

גיל 6-7

מה ללמד ?



טכניקה

- כדרור – להחזיק את הכדור קרוב ("שפיץ" וחלק פנימי)
- תנועות, עצירות יציאה עם חצי סיבוב
- בעיטה – פנימי, מלא ושפיץ
- תפיסה – זריקה עצמית ותפיסה

גיל 6-7

מה ללמד ?



טקטיקה

- התמצאות במגרש
- תנועה בכיוון המתאים
- התמודדות עם כדור נע ומתרחק
- התמודדות עם כדור נע ומתקרב

חוקה

- פתיחת משחק
- בעיטת שער
- כדור במשחק או מחוץ
- נגיעת יד
- עבירות פיזיות (דחיפה, תפיסה, חסימה, וכו')

גיל 6-7



משחקים מומלצים בקבוצות של 3 : 3

מגרש אורך 18-26 מ', רוחב 13-18 מ'

כדור מספר 3

ארבעה רבעים של 8 דקי כל אחד

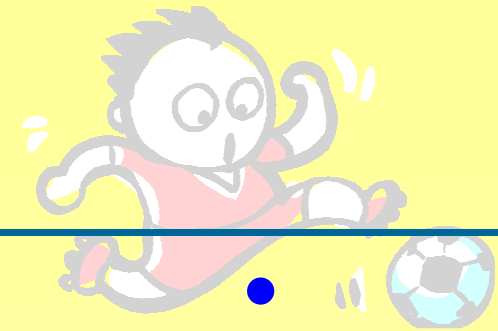
שערים אורך 5.5 מ' גובה 180 סמ'

מבנה האימון יכול פעילויות שונות (7-10 קטעים) דינאמיות ומרגיעות ובסיום גם תחרותיות.



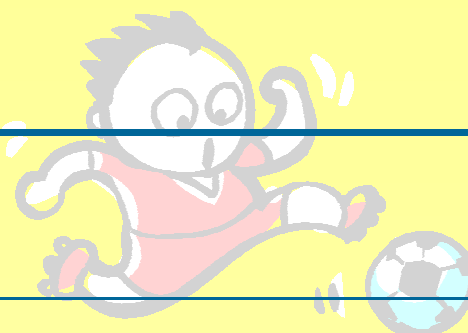
בקבוצות הגיל הצעיר

גיל 8-9



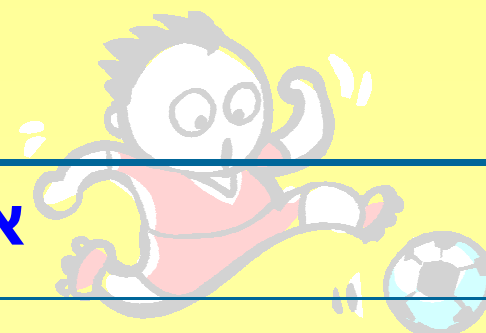
מה ללמד ?	אפיונים
<p><u>מנטאלית</u></p> <ul style="list-style-type: none">• רוח ספורטיבית• התמודדות עם מעורבות הורים• שליטה רגשית	<p><u>מנטאלי</u></p> <ul style="list-style-type: none">• יכולת ריכוז נמוכה וקצרה (יש שיפור מסוים לעומת גיל 6)• אוהבים להשתמש בדמיון• יכולת התמודדות עם מטלה בודדת בזמן נתון• מתחילה יכולת להתמודד עם משימות כדורגל קצת יותר מורכבות (מסירה לחבר לקבוצה).• קצת הבנה והתמצאות בזמן ומרחב.

גיל 8-9



מה ללמד ?	אפיונים
<ul style="list-style-type: none">● <u>יכולת גופנית</u>● הכרת החימום● גמישות● ניתורים● נפילות● קואורדינציה עין-יד, עין-רגל	<ul style="list-style-type: none">● <u>פיזי</u>● מתחילים לפתח יכולת קואורדינטיבית פיזית● שיפור ההתמצאות במרחב● גדילה והתפתחות השלד והמפרקים● מערכת לב ריאה עדיין לא מפותחת ויעילה● מגיע לשיא מאמץ מהר ומתאושש יותר לאט● יכולת תפיסה עדיין לא מפותחת● שיפור בכדרור ובעיטה● אוהב לרוץ, לקפוץ, להתגלגל וליפול

גיל 8-9



מה ללמד ?	אפיונים
<ul style="list-style-type: none">• <u>חברתי</u>• עבודה בזוגות• כיצד לשחק (שיתוף פעולה)	<ul style="list-style-type: none">• <u>חברתי</u>• מתחיל לפתח מודעות עצמית לגוף ולדימוי• רגיש, חושש להיכשל לפני חברים• נותן משקל רב להערות שליליות של חברים ומבוגרים• מעט מאוד יכולת להערכה עצמית• נוטה יותר למשחקים שיתופיים – בקבוצות קטנות• רוצה להיות "מקובל"• דמות משפיעה – אבא• אוהב לשחק כדורגל בגלל שזה כיף, מונע ע"י העניין, משחק להנאה.

גיל 8-9

מה ללמד ?



טכניקה

- כדרור - בחלק חיצוני
- שינוי כיוון ומהירות
- תנועות, הטעיות
- קבלת כדור – שטוח עם חלק פנימי חיצוני וסוליה
- הקפצת כדור בחלקי גוף שונים
- הרמת הכדור ושליטה
- מסירה – עם הבהון, מלאה, פנימי, הוצאת חוץ
- בעיטה – עם הבהון, פנימי, מלאה
- תקול – עם השפיץ
- תפיסה – מזריקה עצמית ומחבר
- מגלגול, מהקפצה, באוויר

גיל 8-9

מה ללמד ?



טקטיקה

- חשיפה לעמדות השונות
- התקפה ב 1:1
- הגנה ב 1:1
- התקפה ב 2:1
- הכרת הצורות ושמות המבנים (משולש, מעוין, קופסה).

חוקה

- חזרה על פתיחה, בעיטת שער, נגיעת יד, עבירות פיזיות
- בעיטת קרן
- בעיטה ישירה
- הוצאת חוץ

גיל 8-9



משחקים מומלצים בקבוצות של 4:4

מגרש אורך 22-32 מ', רוחב 18-27 מ'

כדור מספר 3

שערים אורך 5.5 מ' גובה 180 סמ'

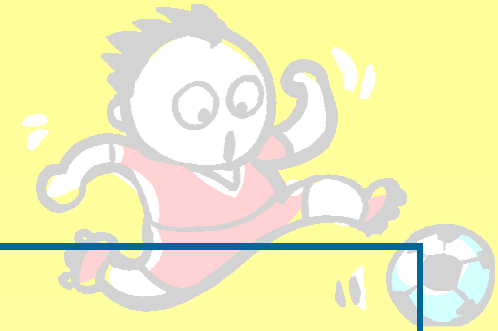
ארבעה רבעים של 12 דק' כל אחד

מבנה האימון יכול פעילויות דינאמיות מגוונות (5-7) של הנאה ויצירתיות (קטע מרגיע באמצע) ובסיום תחרותיות.



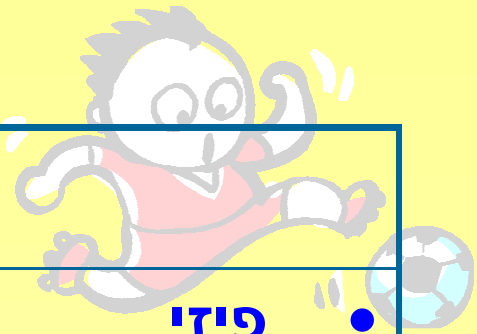
בקבוצות הגיל הצעיר

גיל 10-11



מה ללמד ?	אפיונים
<ul style="list-style-type: none">● <u>מנטאלי</u>● להישאר ממוקדים● לאורך מחצית שלמה● רגשית – ללמוד איך לנצח, להפסיד או שווין, בכבוד● ספורטיביות● איך לטפל במעורבות ההורים	<ul style="list-style-type: none">● <u>מנטאלי</u>● יכולת ריכוז ותשומת לב ארוכה יותר● יכולת חשיבה מתמשכת, יכולת לצפות מהלך שניים קדימה● יכולת לזכור ולהמשיך הוראות יותר מורכבות● יכולת לפתור בעיות או משימות (מהלכי קומבינציה פשוטים)● התפתחות יכולת להתמקד ולהישאר במטרה● יותר הבנה של מרחב וזמן

גיל 10-11



מה ללמד ?	אפיונים
<ul style="list-style-type: none">● <u>יכולת גופנית</u>● סבולת● טווח תנועה וגמישות● חשיבות חימום מתאים● הכרת ההרפיה ושחרור	<ul style="list-style-type: none">● <u>פיזי</u>● התפתחות של כוח וחוזק כמו גם סבולת בהתאם להתפתחות הגופנית ומסת השרירים● ביצועים מוטוריים כוללים מגוון של מטלות הדורשות מהירות, שווי משקל● גמישות כוח מתפרץ, וסבולת שריר● התפתחות ביכולת המוטורית העדינה● התפתחות גופנית מואצת יכולה להגיע עד ל 152 סמ' גובה ו 36 ק"ג משקל

גיל 10-11



מה ללמד ?	אפיונים
<ul style="list-style-type: none"> • <u>חברתי</u> • עבודה בקבוצות של 3-6 • תקשורת, שליטה ברגשות 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>חברתי</u> • דימוי עצמי ודימוי גוף חשובים • קצת פחות רגישות אך עדיין חושש מכישלון פומבי • מתחיל לחשוב על הקבוצה ועליו כחלקים נפרדים-משותפים • מעוניין יותר בפעילות קבוצות קטנות ופעילות קבוצתית • השפעה גוברת של הקבוצה והלחץ הקבוצתי • מבוגרים מחוץ למשפחה מתחילים להיות בעלי השפעה (מאמן, מורה) • יותר הכרה בהבדלי המין

מה ללמד ?



טכניקה

- ריצה עם הכדור – במהירות
- תחת לחץ
- העברת כדור – בחלק חיצוני
- בראש
- בעיטה – תוך כדי תנועה לשער
- הרמת כדור אלכסוני חד
- קבלת כדור על הקרקע - עם חיצוני ופנימי
- לברוח מהלחץ
- תוך מעבר שחקן
- קבלת כדור מהאוויר – עם כרית כף רגל וסוליה
- פנימי וחיצוני



גיל 10-11

מה ללמד ?



המשך טכניקה

- הוצאת חוץ ארוכה וקצרה
- תנועות בכדור - תו גלגול הכדור
- בהעברת רגל אחת מעל ודחיפה בשנייה
- העברת רגל מעל כפולה ודחיפה
- הכרת הנגיחה – הקפצות, לבד ובקבוצה קטנה
- רגליים על הקרקע
- התנסות עם קפיצה

גיל 10-11

מה ללמד ?



המשך טכניקה

- תקול - עם הסוליה

- מיומנויות שוער - עמדת רגליים

מצב הגוף

מצב האצבעות (הפרדת אצבעות, מצב בוהנים)

החזקת כדור לאחר תפיסה - משיכה לחזה, הגנה עם

האמה (הזרוע)

תפיסת כדורים שנבעטו - תנועת הגוף לנתיב הכדור

בעיטת כדור מהאוויר (מהיד) למגרש

זריקה ביד - גלגול וזריקה

בעיטות שוער מהקרקע (בעיטת שער)

גיל 10-11

מה ללמד ?



טקטיקה

- מצבים של חלוץ או מגן בודד
 - מצבים של חלוץ או מגן שני
 - התקפה של 2:1 קומבינציה פשוטה
 - הגנה של 1:1
 - הוצאת חוץ לרגל של חבר לקבוצה
 - היכרות של טקטיקה של העמדת השחקנים – בפתיחה,
- בעיטת שער, בעיטת קרן ומצבים נייחים
- היכרות של העמדת חומה

חוקה

• חזרה על עבירות והתנהגות פסולה

גיל 10-11



משחקים מומלצים – בקבוצות של 6:6 עם שוער

מגרש אורך – 40-55 מ', רוחב – 30-40 מ'

שערים אורך 5.5 מ' גובה 180 סמ'

כדור מס' 4

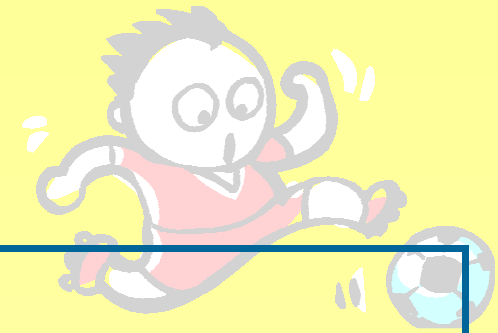
שתי מחציות של 25 דק',

מבנה האימון יכול עבודה על טכניקה וקצת טקטיקה וכולל קטעים תחרותיים בחלק השני של האימון, סה"כ 3-5 קטעים של פעילות דינאמית בתוספת חימום ומתיחות בפתחה, והרפיה בסיום.



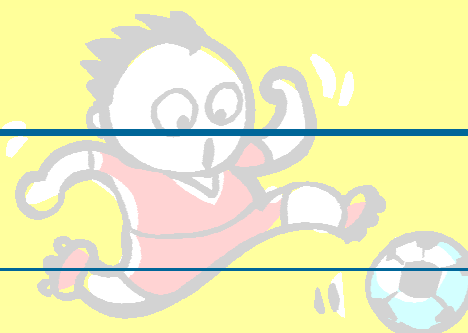
בקבוצות הגיל הצעיר

גיל 12-13



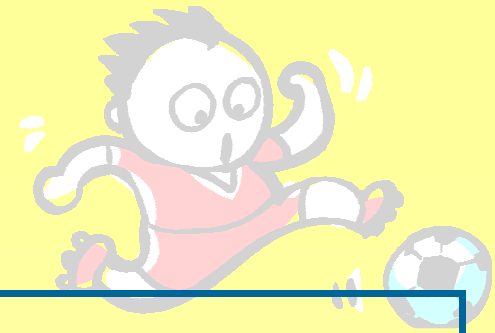
מה ללמד ?	אפיונים
<ul style="list-style-type: none">● <u>מנטאלי</u>● בטחון עצמי● רצון ונחישות● חזרה מנטאלית (סימולציה)● הנעה פנימית● התמודדות עם מתח● ספורטיביות● התמודדות עם מעורבות הורים● שליטה רגשית	<ul style="list-style-type: none">● <u>מנטאלי</u>● אוהב ומסוגל ללמוד● יכולת לחשיבה ופעילות מתמשכת וביצוע מטלות יותר מורכבות● מסוגל לבצע בו זמנית פעולות כמו ריצה, מרדף אחר כדור וחשיבה● יכולת לשתף חברים לקבוצה בפתרון קשיים במשחק● האימון חייב להתאים למשחק

גיל 12-13



מה ללמד ?	אפיונים
<p data-bbox="539 395 869 456"><u>יכולת גופנית</u></p> <ul data-bbox="255 491 869 896" style="list-style-type: none">• מהירות• כוח• תרגולים אירוביים• חימום והרפיה נכונים – חובה	<p data-bbox="1422 402 1541 459"><u>פיזי</u></p> <ul data-bbox="907 491 2056 1471" style="list-style-type: none">• ממשיך להתחזק ולקבל מסה שרירית וסבולת• יש חשיבות רבה לפעילות על גמישות במניעת פציעות• יותר בטחון בביצוע פעולות טכניות מעל אזור המותניים (חזה, ראש)• שיפור ליטוש במיומנויות השוער גובה יכול לעלות מעל 152 ומשקל מעל 45 ק"ג• אצל בנות ההתבגרות נעה בגילאים שבין 7-14 בממוצע של גיל 10• אצל בנים ההתבגרות נעה בגילאים שבין 9-16 בממוצע של גיל 12

גיל 12-13



מה ללמד ?	אפיונים
<p><u>חברתי</u></p> <ul style="list-style-type: none">• עבודה קבוצתית• כיצד ללמוד מכל משחק	<p><u>חברתי</u></p> <ul style="list-style-type: none">• הבדלי מין יותר בולטים• חשוב אם הילד כבר נכנס לבגרות או עדיין לא• תקלות פסיכולוגיות ביחסים בין החברים לקבוצה• מבלים יותר זמן עם החברים מאשר המשפחה• נטייה להתפשר ולהיכנע ללחץ קבוצתי• התפתחות מצפון וסולם ערכים ונורמות

מה ללמד ?



טכניקה

- כדור - מעבר מתנגד, חדירה לכיוון השער
- שמירה על הכדור (החזקת כדור)
- תנועות גוף קטנות מול יריב להוצאתו משווי משקל
- קבלת כדור מהאוויר בירך או כף רגל תוך בריחה מהלחץ או מעבר יריב
- נגיחה לשער או הרחקה - כיוון, תזמון
- סיום לשער - שפיץ בזינוק,
- הכרת חצי יעף ובעיטת יעף
- הטעיות עם כף הרגל ושינויי כיוון



מה ללמד ?



טכניקה

- הכנסת כדורי קרוס לאזור השער, נמוך, חצי גובה
- הכרת ה"גליץ" – תזמון ותקול
- יכולות שוער – תנועת שוער לרוחב, קדימה/אחורה
- זריקה מהצד, "זריקת בייסבול"
- בעיטה - חצי קופץ
- זינוק – צעד ונפילה, צעד וקפיצה
- הכרת הדיפו ואגרופים – יד אחת, שתיים

גיל 12-13

מה ללמד ?



טקטיקה

- עד 3:3 התקפה
- היכרות עם עקרונות המשחק
- תקשורת ורבאלית וויזואלית בין השחקנים
- ניתוח מחצית
- התחלה באבחון העמדה המתאימה לשחקן
- השוער-שליטה ברחבה
- השוער – סגירה בקורה קרובה
- השוער – התמודדות מול בעיטות עונשין (11 מ')
- השוער – הוצאת כדור במהלך משחק
- השוער – ארגון וסידור חומה

חוקה

- חזרה על התנהגות מול שופט
- חוק הנבדל

גיל 12-13



משחקים מומלצים – בקבוצות של 8:8 (עם שוער)

מגרש באורך 63-73 מ', רוחב 40-50 מ'

שערים אורך 5.5 מ' גובה 180 סמ'

כדור מס' 4

שתי מחציות של 30 דק'

פעילות באימון כוללת חימום ומתיחות קטעים דינאמיים

ובסיום הרפיה. סה"כ 6-8 קטעים



בקבוצות הגיל הצעיר

גיל 11-15 (שלומי אדרעי)

הבטים מנטליים	הבטים גופניים	טקטיקה קבוצתית		יסודות טכניים		שלב
		כשהכדור אצל היריב	כשהכדור אצלנו	כשהכדור אצל היריב	כשהכדור אצלנו	
<p>* יכולת לשפוט ולהעריך. הצורך בהערכה. * בקורת ושפיטה עצמית.</p>	<p><u>כוח</u>: משקל הגוף בלבד ויריב אימון-דומה <u>גמישות</u>: במידה נמוכה <u>סבולת</u>: במהלך כל האימון, מאמצים קצרים עם הכדור. <u>מהירות</u>: מהירות גבוהה – "מתפוצצים" טכניקת הריצה, התקדמות. <u>קואורדינציה</u>: חזרה על טכניקות בסיסיות, בהתייחס לגיל ההתבגרות.</p>	<p>1. חסימה שטח של עד 35 מ' 2. צמצום רווחים 3. חסימה בשטח בינוני 4. קרוב ליריב בהגנה, במרכז ההגנה – לחץ. 5. מיקום נכון להצטרפות לדו-קרב. 6. גלישה לכדור, גליצים לעצור את החלוץ 8. מניעת מסירות עומק. 9. לחץ על מוביל הכדור.</p>	<p>1. "יצירת" משולשים במגרש 2. יצירת מצבי הבקעה 3. השתלטות והעברת כדור במדויק 4. תנועה מהירה עם הכדור 5. הכנה לבעיטה 6. "קו שני" תמיכה בהתקפה. 7. ראשון לכדור 8. שמירה בעומק על הכדור.</p>	<p>חיפוי וסגירת זווית מניעת בעיטה מטווח ארוך כיסוי בעיטה ישירה (חומה ועוד)</p>	<p>מסירה ארוכה שליטה בכדור גובה בעיטה לשער מרחוק בעיטה לשער מהגובה ומהמרכז תנועה ללא כדור לשטחים חופשיים תנועה לעומק ללא כדור בעיטה חופשית ישירה</p>	<p>11 נגד 11</p>

בקבוצות הגיל הצעיר

גיל 15-17 (שלומי אדרעי)

הבטים מנטליים	הבטים גופניים	טקטיקה קבוצתית		יסודות טכניים		שלב
		כשהכדור אצל היריב	כשהכדור אצלנו	כשהכדור אצל היריב	כשהכדור אצלנו	
<p>*גילויים של ירידה בביטחון העצמי</p> <p>* מחפש את ה"אגו".</p> <p>* ביטויים של התנגדות ל"מסורת".</p> <p>* צורך בביטוי עצמי.</p> <p>* הרצון לנצח בכל תחום, ומוכנות להקרבה.</p>	<p>כוח: בהתאם למבנה הגוף.</p> <p>גמישות: במטרה להימנע מפציעות סבולת:</p> <p>אינטנסיביות לאורך ובמהלך האימון.</p> <p>מהירות: מהירות גבוהה'מתפוצצים' טכניקת הריצה, התקדמות. קואורדינציה: חזרה על טכניקות בסיסיות בהתייחס לגיל ההתבגרות. (הגדילה גורמת לירידה בקואורדינציה).</p>	<p>10. ללחוץ ביחד.</p> <p>11. יצירת צפיפות בין הכדור לשער</p>	<p>9. סגירה אלכסונית פנימה והחוצה. ניצול החלקים החלשים של היריב</p> <p>10. יכולת ניצול מצבים של החלוץ.</p> <p>11. החלפת מקום מהירה.</p>	<p>כשהכדור אצל היריב</p>	<p>כשהכדור אצלנו</p>	<p>שיפור באמצעות אימונים אישיים.</p> <p>11נגד 11</p>



בקבוצות הגיל הצעיר