

# מהירות כמרכיב להצלחה בכדורגל המודרני

מאת: מילה פריניאטוביץ

## מהירות תנועת השחקן ללא כדור

ידוע מנתונים סטטיסטיים ששחקן בזמן המשחק נמצא עם הכדור 2-3 דקות. יתר הזמן הוא בתנועה ללא כדור, כך בהגנה וכך בהתקפה. שחקן בזמן משחק רץ 12-6 ק"מ בעוצמות שונות. ריצה איטית מאוד, ריצה איטית, ריצה בינונית או מהירה. תנועת השחקן בלי כדור נדרשת בכל חלקי המגרש, תנועת שחקן למיקום יעיל לקבלת הכדור, חייבת להתבצע בזמן הנכון, למיקום הנכון ובצורה נכונה עם הטעייה כדי להשתחרר מהיריב.

תנועה של כמה שחקנים ביחד כאשר אחד מפנה מקום לשני צריכה להיות בתזמון מתאים כך אנו רואים שבמגרש מתקיימות תנועות ללא כדור כדי להגיע לפתרון של בעיה קבוצתית. באותה צורה מהירות שחקן ההגנה צריכה להתאים לדרישות המשחק בהגנה גם מבחינה אישית וגם קבוצתית. לפי העיקרון של המשחק המודרני, כל השחקנים משתתפים גם בהגנה וגם בהתקפה וכך כפי שנאמר מורגש חוסר שטח פנוי וחוסר זמן לתמרון ולכן חייבים לשחק מהר.

**מסקנה:** קבוצה שאין לה מספיק שחקנים שיכולים לרוץ הרבה ומהיר, שחקנים שאינם יכולים לחשוב מהר, לבצע מעבר מהיר מהתקפה להגנה ולהפך, סיכוייהם להצלחה קלושים. אפשר לציין שריצה מהירה מחייבת מהירות תנועת הרגליים, מהירות יציאה מהמקום, מהירות שינויי קצב, מהירות שינויי כיוון. מהירות היא דבר גנטי (נולדים איתה) בעזרת האימון ההשפעה לשיפור קטנה מאוד. עובדה זו מביאה אותנו למסקנה שצריך לבחור שחקנים מהירים עם תכונות טכניות, טקטיות ופיזיות אותם אפשר לשפר עוד ועוד.

## מהירות הכדור במשחק

לשחק מהר כדרישת המשחק אי אפשר בלי כדור "מהיר". צריך לדעת שמסירה טובה תמיד תקדים ריצת שחקן לכן הכרחי לשחקן קבוצתי ובמהירות להעביר כדור משחקן לשחקן לצורך כך נדרשת טכניקה גבוהה כפי שצינתי. לכך יש להוסיף את תזמון המסירה ותזמון התנועה ללא כדור.

כדי ליצור הבנה ותיאום לכך, יש לבצע תרגילי אימון שמשלבים טכניקה וטקטיקה מהירים במינימום נגיעות בכדור (3-1 נגיעות).

השטח והזמן הם שני מרכיבים בכדורגל המודרני, המשחק כיום שונה מהעבר ביחסים שבתוך המשחק. השחקנים כבר לא עומדים כפי שהיה בעבר והם נעים במגרש בהתאם לצורך. שיטת המשחק כיום קובעת את המיקום בתחילת המשחק ופחות או יותר את התפקיד הספציפי כלומר יותר התקפי או יותר הגנתי אבל קושר אותם פחות לחלק מסוים במגרש.

המשחק המודרני מתמודד מול שתי בעיות עיקריות - זמן ושטח. כיום כדורגל משחקים בשטח צפוף, המרחק בין הבלם האחורי לבין החלוץ קטן 40-30 מטר. לכן אפשר לראות ששחקני שתי הקבוצות עומדים קרוב אחד לשני בצפיפות שמקשה על פיתוח משחק. כתוצאה מכך צריך לשחק מהר מאוד, ללא עצירות מיותרות. משחק כזה דורש שחקנים טכניים שיכולים לבצע מהלכים במהירות מרבית.

א. מהירות תנועה בלי כדור

ב. מהירות תנועה עם כדור.

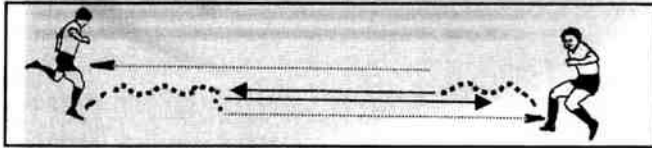
ג. מהירות הכדור.

## מהירות תנועה עם הכדור.

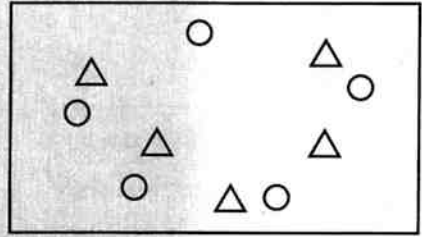
כדי לענות לדרישת המשחק המהיר נדרשים שחקנים בעלי טכניקה גבוהה בכל האלמנטים של טכניקה. הובלת כדור עם ובלי יריב, עצירות הכדור במצבים שונים, מסירות למרחקים קצרים וארוכים, בעיטה לשער מכל מצב בשתי הרגליים. טכניקה גבוהה כפי שאמרנו היא חלק חשוב מאוד להצלחת במשחק, אבל רק בתנאי שהיא עומדת בדרישות המשחק. שחקנים בקרקס מסוגלים להקפיץ כדור ללא הפסקה, הם גם בעלי טכניקה גבוהה, אבל זו לא הטכניקה שנדרשת במשחק. היו גם שחקנים טכניים שלא הצליחו ברמה הגבוהה מאחר ולקו בחוסר אלמנטים מסויימים או לא הבינו את הטקטיקה וכתוצאה מכך לא יכלו לעמוד בטכניקה הנדרשת במשחק, גם מחשבה איטית, חוסר יוזמה הם גורמים לאי הצלחה. תמיד היו ויהיו שחקנים עם יכולת לעבור כמה שיותר שחקנים בדרכם, הקהל אוהב את זה אבל במשחק המודרני הכדור הוא בעיקר כדי לעבור שחקן וליצור יתרון מספרי או להגיע למצב בעיטה לשער.

המהירות עצמה אינה מספיקה להצלחתו של השחקן והוא חייב לשלוט בכל האלמנטים של הטכניקה.

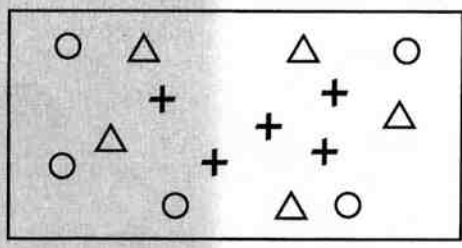




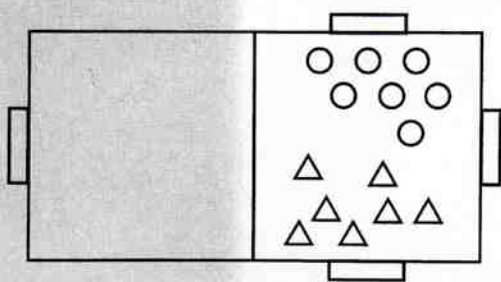
כדור, מסירה, עצירה, אחרי המסירה ספרינט



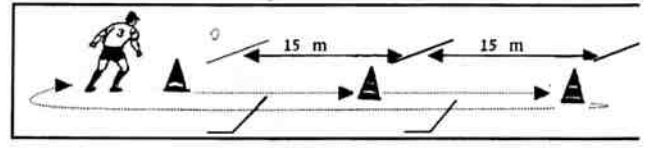
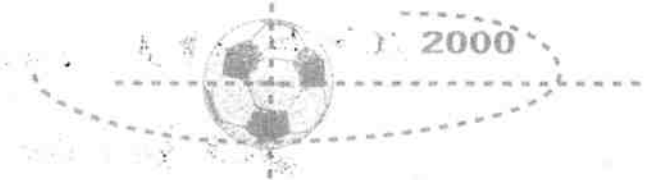
5 נגד 5 בשטח מוגבל. זמן התרגיל: 3x5 Min עם מנוחה.  
 מטרה: הגנה - שמירה אישית, שמירה אזורית  
 התקפה - 2,3 או יותר נגיעות בכדור. תגובה מהירה, תנועה ללא כדור, שיתוף פעולה ותיאום. לשמור כדור כמה שיותר זמן, כמה שיותר מסירות.  
 כאשר הכדור יוצא מגבולות המגרש, המאמן מכניס במהירות כדור חדש.



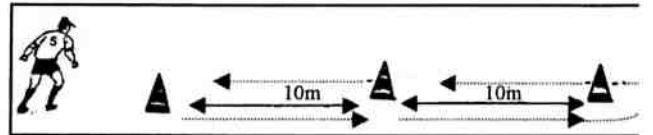
משחק "שלושה" צבעים.  
 מטרה: שני צבעים בהתקפה וצבע אחד בהגנה.  
 הגנה - שמירה אישית, שמירה אזורית, שיתוף פעולה.  
 - להרוויח את הכדור כמה שיותר.  
 התקפה - 2,3 או יותר נגיעות בכדור. תגובה מהירה, תנועה ללא כדור, שיתוף פעולה.  
 - לשמור על הכדור כמה שיותר זמן.  
 זמן התרגיל: 3x5 Min עם מנוחה.



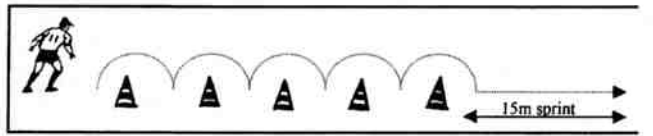
משחק 7 נגד 7 + שוער בחצי מגרש.  
 משחקים ב-2,3 או יותר נגיעות או משחק חופשי.  
 קבוצה שכובשת שער מתחילה שוב את המשחק מהשוער שלה.  
 כדורים עודפים נמצאים בתוך השערים.  
 אפשרויות:  
 א. שער יחשב רק בהבקעה ישירה ממסירה (נגיעה אחת)  
 ב. שער יחשב רק בהבקעה מהאוויר.  
 ג. שער יחשב רק בנגיחה.  
 זמן התרגיל: בוגרים 5x4 דקות, נוער 4x3 דקות, נערים 2x3 דקות.



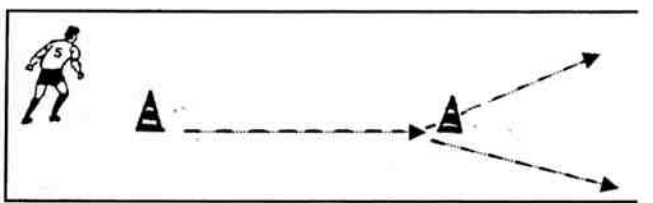
ספרינט מריצה קלה



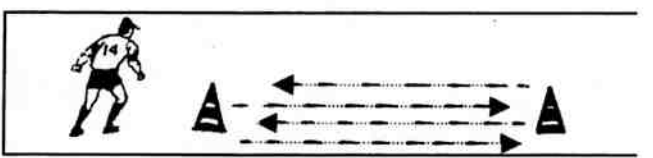
ריצה קלה, ספרינט, שינוי כיוון ב-180 מעלות, ספרינט



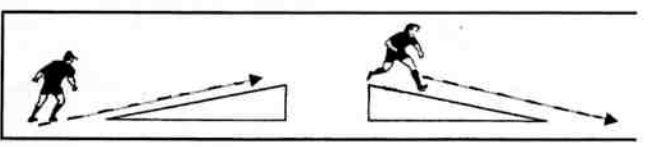
ניתורים (רגל אחת, שתי רגליים), ספרינט



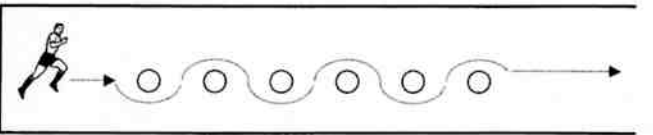
ספרינט מהמקום, שינוי כיוון (שמאלה או ימינה)



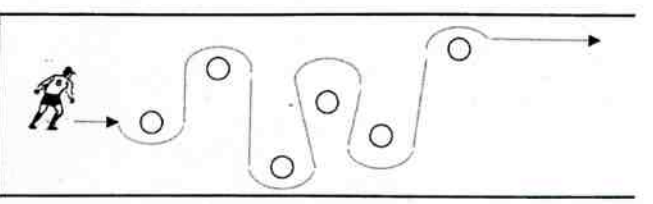
ספרינט, שינוי כיוון 180 מעלות (4x10M)



ספרינט בעליה, ספרינט בירידה



שינוי כיוון במהירות (עם כדור, בלי כדור)



שינוי כיוון במהירות (עם כדור, בלי כדור)