



# בניית תכניות עבודה

רב שנתית – מדיניות ותכנון מועדון



שנתית



שבועית



יחיד

(מצגת אימון בודד)

# נושאי עבודה רב שנתית (חודשית) - טכניקה

טרומ	ילדים ג	ילדים ב	ילדים א	נערים ג	נערים ב	נערים א	נוער
כדרור	כדרור	קבלה	התיקול	הרמה	נגיחה	בעיטה	מסירה
מסירה	מסירה	מסירה	בעיטה	כדרור	התקול	קבלה	בעיטה
בעיטה	כדרור	בעיטה	כדרור	הרמה	נגיחה	תנועה	כדרור
עצירה	בעיטה	כדרור	נגיחה	קבלה	כדרור	תיקול	הרמה
נגיחה	כדרור	מסירה	קבלה	תיקול	הרמה	תנועה	מסירה
כדרור	נגיחה	קבלה	מסירה	בעיטה	בעיטה	כדרור	תנועה
בעיטה	כדרור	כדרור	התיקול	הרמה	נגיחה	תנועה	בעיטה
כדרור	עצירה	בעיטה	מסירה	נגיחה	קבלה	נגיחה	תיקול
מסירה	כדרור	קבלה	קבלה	הרמה	נגיחה	הרמה	בעיטה
כדרור	מסירה	כדרור	מסירה	מסירה	הרמה	מסירה	נגיחה

בכל חודש יתפוס הנושא כ 50% מהטכניקה + שילובים ביסודות אחרים כ 50%  
עצירה הופכת לקבלה (ילדים ב) כאשר יש תנועה ולחץ על מקבל הכדור

## רב שנתי, נושאים להתמקדות – בניית יכולת גופנית

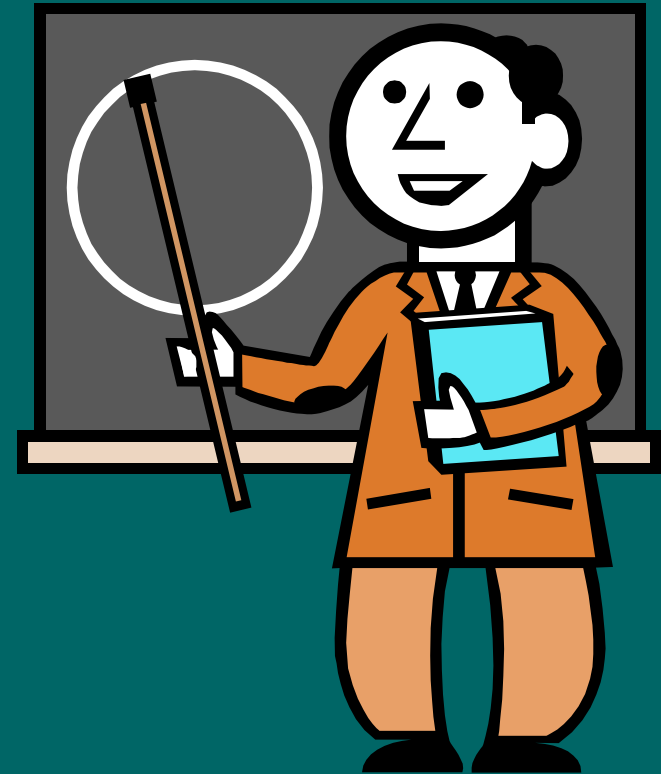
טרום	ילדים ג	ילדים ב	ילדים א	נערים ג	נערים ב	נערים א	נוער
גמישות							
זריזות							
מהירות							
וכו.							
וכו.							

## רב שנתי, נושאים להתמקדות - טקטיקה

טרומ	ילדים ג	ילדים ב	ילדים א	נערים ג	נערים ב	נערים א	נוער
2/3	4/5						
	הגנה						
	התקפה						

# תכנון תכנית שנתית

- גיל הילדים ?
- מסגרת – תחרותית, טרום תחרותית, חוג ?
- קיימת תכנית רב – שנתית ?
- מספר אימונים בשבוע ?



## מרכיבים באימון - לפי אחוזים

משך האימון	משחק	בניה גופנית	לימוד ותרגול טקטי	לימוד ותרגול טכני	קבוצת גיל
100%	45%	10-12%	3-5%	40%	6-9
100%	40%	15%	10%	35%	10-13
100%	35%	20%	15%	30%	14-16
100%	25%	25%	20%	30%	17-18

גיל 9-10

מרכיבים :

75 % טכניקה – מיומנויות יסוד

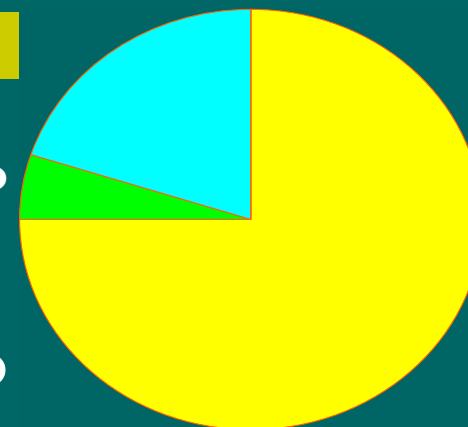
5 % טקטיקה – התמצאות במרחב,

הגנה התקפה

20 % יכולת גופנית – קואורדינציה,

חיזוק גופני, זריזות, גמישות,

מהירות



# תכנון תכנית שנתית/חודשית      קבוצה – ילדים ג

שבוע 4	שבוע 3	שבוע 2	שבוע 1	חודש
תרגילי כדרור	כדרור תחת לחץ	כדרור + עצי + מסי/סיום	<u>כדרור חופשי</u>	ספט
				אוק
				נוב
				דצמ'
				ינו
				פבר
				מרץ
				אפר
				מאי
				יוני



## תכנית שבועית

### קבוצה ילדים ג

יום חמישי	יום שלישי	יום שני
<p>1. משחק תנועה</p> <p>2. גמישות</p> <p>3. זריזות</p> <p>4. כדרור חופשי</p> <p>שינויי כיוון</p> <p>שינויי מהירות</p> <p>הוצאת כדור</p> <p>4. משחק</p>	<p>1. טיפול בכדור</p> <p>2. ספרינטים</p> <p>3. כדרור חופשי</p> <p>שינויי כיוון</p> <p>שינויי מהירות</p> <p>מלך המעגל</p> <p>(שטח מוגבל)</p> <p>משחק</p>	<p>1. משחק תופסת</p> <p>2. גמישות</p> <p>3. כדרור חופשי</p> <p>שינויי כיוון</p> <p>שינויי מהירות</p> <p>החלפות כדור</p> <p>(שטח פתוח)</p> <p>4. משחק</p>

## אימון בודד

• המשך מצגות :

1. תכנון האימון הבודד

2. כתיבת מערך האימון



# כיצד לתכנן את האימון ?



ייעוץ מקצועי: ד"ר מארק ורטהיים

## עקרונות בכתיבת האימון:

### ● מתודיקה

- אימון מבוסס על שרשרת תרגילי מיומנות
- שרשרת תרגילי אימון – בעומס מסוים, כמה זמן התאוששות
- משחקים – שיפור טכניקה וטקטיקה
- משחקים ע"פ עומס של זמן ומנוחה
- משחקים של תהליכי משחק (הגנה, התקפה)
- משחקי קט
- משחק גדול עם התניות

## עקרונות בכתיבת האימון:

### כושר גופני

- עבודה על מרכיבים ספציפיים בנפרד ולאורך תקופה מסוימת
- הכנה קואורדינטיבית באה לפני טכנית ולפני מהירות
- הכנה קואורדינטיבית וטכנית באה לפני פיתוח מרכיבי כושר אחרים
- פיתוח מהירות לפני העמסה בהקשר של כוח
- פיתוח כוח לפני סבולת
- מעבר מקבוצות שרירים גדולים לקטנים
- מעבר מקבוצת שרירים אחת לקבוצת שרירים אחרת

# תהליך בניית האימון

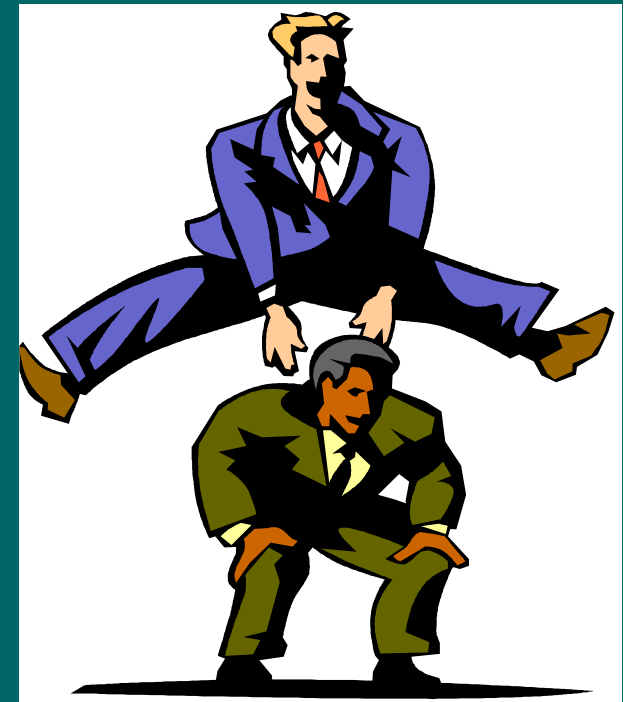
- מטרות האימון – מה אני רוצה להשיג באימון ?
- סוגי אימון – מרכיבי ההישג (טכני, טקטי, גופני).
- תכני האימון – מהם התרגילים המתאימים למטרות, גיל מין רמה, תקופה.
- שיטת האימון – מהם מקורות האנרגיה הנדרשים לאימון – מהו אופי ההעמסה, אופי ההתאוששות (גיל, רמה, מועד האימון).
- צורת האימון – מהי צורת הביצוע של התוכן והשיטה – באיזה מבנה, מיהו משתתף אקטיבי או פסיבי.
- אמצעי האימון – כיצד ליצור אימון אופטימאלי מההיבט העונתי, תחושתי, ארגוני, שמיעתי, ויזואלי – אמצעי העזר.

## האימון

מתוך תכנית שבועית/חודשית/שנתית

### סוגי אימון -

1. עי"פ גישה פדגוגית פיזיולוגית  
(למידה תרגולים, התנסות)
2. עי"פ גישת העמסה (הדרגתית  
עולה, דמוית תחרות)
3. עי"פ צורת ארגון (אישי,  
קבוצתי, עצמאי)





## אימון של 90 דקי (ברוטו)

(היחס משתנה באימון קצר יותר)

עבודה עם גילאי 16-18

### מבנה האימון:

- 1. חלק מכין – כ 20-25 דקי עליה הדרגתית
- 2. חלק עיקרי – כ 35-45 דקי
- 3. חלק מסיים (+התאוששות) כ 30 - 35 דקי



## מרכיבים באימון - לפי דקות

משך האימון	משחק	בניה גופנית	לימוד ותרגול טקטי	לימוד ותרגול טכני	קבוצת גיל
40-50	15-20	5-10	3- 5	15-20	6-9
60-80	25-30	10-20	5-10	20-30	10-13
70-90	25-35	15-20	10-15	25-30	14-16
90-100	25-35	20-30	15-20	30-35	17-18

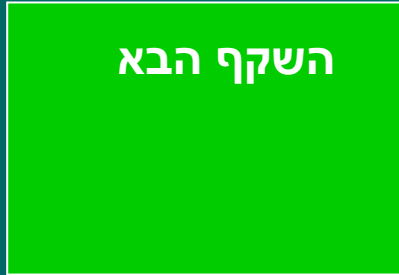
## שילוב המרכיבים

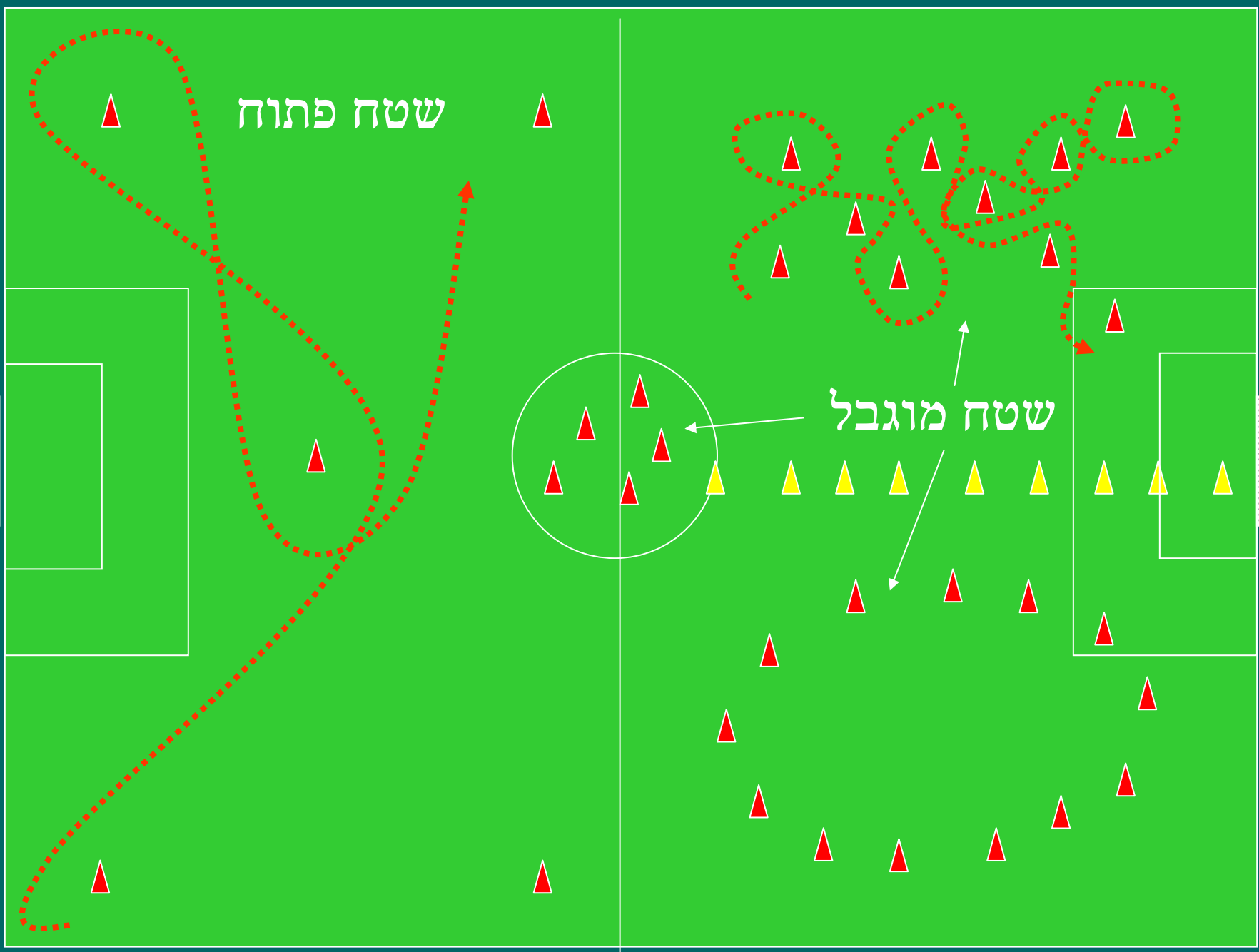
- בחלק עקרי באימון ניתן לשלב עבודה על המרכיב הטכני, הטקטי והיכולת הגופנית, או כל אחד מהם בנפרד.
- ככל שהגיל גבוה יותר כך רצוי לשלב יותר בין המרכיבים כאשר יכולת הריכוז, החשיבה והתפיסה של הילד משתפרת, לעומת
- **ילד בגיל הצעיר מתקשה בזמן המשחק בחשיבה על מספר מרכיבים ומטלות.**
- חלק גדול מהתרגולים הטקטיים וגם חלק מהתרגולים הטכניים ניתן לעשות ע"י משחקונים בתנאים והתניות שונות.
- גם בעבודה על כושר גופני ניתן להשתמש במשחקונים בהתניות שונות.

## כתיבת מערך אימון

הקבוצה: ילדים ג, נושא: כדרור בשטח מוגבל, מטרה: שיפור יכולת כדרור

משך	תוכן	דגשים
7 דק' 12 דק'	חלק מכין – משחקי זריזות (תופסת), תרגילי גמישות, משחקון מסירות ביד עם תנועה	שינויי כיוון, זריזות
5 דק' 4 דק' x 4	<p><b>כדרורים וטיפול בכדור</b></p> <p><b>שטח מוגבל + קונוסים</b></p> <p>1. כדרור בשינוי כיוון</p> <p>2. בשינוי קצב</p> <p>3. בשינוי כיוון עם קצב</p> <p>4. שמירה על הכדור</p>	<p>כדור קרוב</p> <p>כדור קרוב</p> <p>חצי מבט</p> <p>לפנים</p>
13 x 2 5 דק'	משחק מתיחות, סיכום	כדרור במהירות





שטח פתוח

שטח מוגבל

סיום