

יעקב ברנטל

המדריך המלא למאמן הצעירים בכדורגל

מדריך למאמני כדורגל מנוסים ופחות מנוסים



על הספר

E-Mail: y.berntal@yahoo.com Mobile: +49 (0)151-5928 1634	Yakob Berntal Zelterstr. 48, 60529 Frankfurt a. M. Deutschland	פרטי התקשרות מחבר הספר
שי ברנטל: 052-3651013 / shaybe1001@walla.co.il		פרטי התקשרות להזמנה
המדריך המלא למאמן הצעירים בכדורגל – מדריך למאמני כדורגל מנוסים ופחות מנוסים		כותרת
978-965-599-479-7		מספר הזמנה
עברית		שפה
ספר יעץ, מדריך		סוגה
מאמני כדורגל בכלל ומאמני צעירים בכדורגל בפרט, מאמני צעירים בענפי ספורט קבוצתיים אחרים, מועדוני כדורגל, מוסדות להכשרת מאמנים ומורים לספורט, הורים לשחקני כדורגל צעירים, אוהדי כדורגל		קהל יעד
הספר מציג את הקווים המנחים לעבודת מאמן הצעירים בכדורגל, ומציג שלל עצות מעשיות בהיבטים השונים של תפקיד זה.		התוכן בקצרה
188 עמודים, 115 תמונות, 33 איורים, 20 טבלאות ו-10 תרשימים		הספר במספרים

טקסט גב הכריכה:

אם אתה מאמן צעירים בכדורגל או מתעתד לקחת על עצמך את התפקיד, זה הספר שאתה צריך. במדריך שבידך תמצא את היסודות הדרושים לעבודה מקצועית ונכונה כמאמן צעירים בכדורגל. בין אם אימון קבוצת טרום ב' או קבוצת נוער, בין אם בליגה המחוזית או בליגת העל, כאן תמצא תשובות לשאלות רבות המעסיקות מאמני צעירים בכדורגל.

מדריך זה מתאר בפירוט מה ואיך יש לאמן. בנוסף מספק המדריך הדרכה וייעוץ בהיבטים נוספים של עבודת מאמן הצעירים בכדורגל. התכנים בספר זה מקבילים לאלו הנלמדים בקורסי מאמנים וסמינרים למורים לחינוך גופני באירופה ובישראל. הטקסט ידידותי לקורא ומלווה בתמונות ובדוגמאות מהשטח. שתי דמויות פיקטיביות של מאמני צעירים בכדורגל מלוות את הספר לכל אורכו: "קוסטה" הנוקשה והשאפתן ו"פרדי" חסר הידע והניסיון. האנקדוטות שבהן מוצגים השניים יעזרו לך להימנע מטעויות דומות בעבודתך כמאמן.



קוסטה הקשוח והשאפתן מאמין שלהיות מאמן טוב משמעו להגיע עם קבוצתו להישגים. את מחיר החתירה שלו להישגים משלמים חניכיו.

פרדי הוא מאמן סימפטי אך חסר ידע וניסיון. הוא מגסה לספק את רצון הילדים, הוריהם והממונים עליו אך נותר אובד עצות כאשר הדברים אינם מסתדרים כפי שקיווה.



פתח דבר

1. תפקיד מאמן הצעירים בכדורגל

2. מערך הציפיות ממך - מאמן הצעירים

- 2.1 הצרכים והציפיות של שחקנים בגילי טרום ב' עד ילדים ג'
- 2.2 הצרכים והציפיות של שחקנים בגילי ילדים ב' עד נוער
- 2.3 הצרכים והציפיות של הורים לשחקנים בגילי טרום ב' עד ילדים ג'
- 2.4 הצרכים והציפיות של הורים לשחקנים בגילי ילדים ב' עד נוער
- 2.5 הצרכים והציפיות של המועדון או הנהלת מחלקת הנוער

3. תוכני אימון הכדורגל לצעירים - מתחילת הדרך ועד לתום ההכשרה

- | | |
|----------------------------|-------|
| תוכני אימון הטיפול בכדור | 3.1 |
| תוכני האימון הטקטי | 3.2 |
| תוכני ההכשרה הגופנית | 3.3 |
| כוח | 3.3.1 |
| סיבולת לב-ריאה | 3.3.2 |
| מהירות | 3.3.3 |
| גמישות | 3.3.4 |
| שיווי משקל | 3.3.5 |
| ניעות (ריתמיקה) | 3.3.6 |
| דיוק בתנועה (kinaesthesia) | 3.3.7 |
| התמצאות במרחב | 3.3.8 |
| זריזות | 3.3.9 |
| פיתוח כישורים אישיתיים | 3.4 |

4. מאפייני קבוצות הגיל והתאמת תוכני האימון אליהם

5. שנים עשר מרכיבי האיכות של אימון הכדורגל

5.1 העברת מסרים

- | | |
|---|--------|
| המסר צריך להיות חיובי | 5.1.1 |
| המסר צריך להיות ישיר | 5.1.2 |
| יש לקחת בעלות על המסר | 5.1.3 |
| המסר צריך להיות שלם וספציפי | 5.1.4 |
| המסר צריך להיות ברור – יש להימנע ממסרים סותרים | 5.1.5 |
| יש להבדיל בין עובדה לדעה | 5.1.6 |
| יש להתמקד בהעברת מסר יחיד | 5.1.7 |
| המסר צריך להיות תומך | 5.1.8 |
| שפת הגוף צריכה להתאים למסר המילולי | 5.1.9 |
| יש להתמקד בעיקר | 5.1.10 |
| מסר חוזר יש לקצר | 5.1.11 |
| המסר חייב להתאים לשלב ההתפתחות הקוגניטיבית של החניך המקבל | 5.1.12 |
| המסר חייב להתאים לשלב ההתפתחות המוסרית של החניך המקבל | 5.1.13 |
| יש לוודא שהמסר אכן הגיע | 5.1.14 |
| יש לדאוג גם למי שאינו דובר את השפה | 5.1.15 |

5.2 התאמה אישית

- | | |
|-------|----------------------------|
| 5.2.1 | הגדרה |
| 5.2.2 | התאמה אישית באימון הכדורגל |

5.3 דידקטיקה

- 5.3.1 הגדרה
- 5.3.2 ניסוח מטרות ליחידת האימון

5.4 משוב (Feedback)

- 5.4.1 חשיבות מתן המשוב
- 5.4.2 מאפייני המשוב הטוב
- 5.4.3 התייחסות לאיכות ולכמות במתן משובים
- 5.4.4 משוב אישי ומשוב משותף
- 5.4.5 משוב רלוונטי ומשוב לא רלוונטי

5.5 הקשר

- 5.5.1 יחידת האימון כחלק ממכלול
- 5.5.2 סדרת אימונים
- 5.5.3 בחירת תוכני האימון בהקשר להתמודדות הקרובה
- 5.5.4 בחירת תוכני האימון בהקשר לעומס הגופני

5.6 מתודיקה

- 5.6.1 הגדרה
- 5.6.2 השימוש בשיטות אימון שונות
- 5.6.3 לימוד מיומנויות הטיפול בכדור בשלבים
 - 5.6.3.1 הדגמת התנועה
 - 5.6.3.2 השימוש בעזרי אימון
 - 5.6.3.3 התמקדות בפעולת כל חלק גוף בנפרד
 - 5.6.3.4 הקפאת או האטת תנועת הכדור
 - 5.6.3.5 שימוש בגירויים
 - 5.6.3.6 התאמה אישית בלימוד מיומנויות הטיפול בכדור
- 5.6.4 שיטות להמחשה
 - 5.6.4.1 המחשת מיומנויות טכניות
 - 5.6.4.2 המחשת מהלכים טקטיים קבוצתיים
- 5.6.5 לימוד מהלכי משחק קבוצתיים בחמישה שלבים
- 5.6.6 שימוש בשיטות אימון שונות באימון הכושר והקואורדינציה
- 5.6.7 חלוקה לקבוצות עבודה באימון
- 5.6.8 התחלה פתוחה – תרגול חופשי
- 5.6.9 עבודה בתחנות
- 5.6.10 משימות פתוחות ומשימות סגורות

5.7 ארגון האימון

- 5.7.1 ארגון יחידת האימון
- 5.7.2 תקשורת עם שחקנים והורים מחוץ לשעות האימון

5.8 ידע מקצועי

- 5.8.1 ידע מקצועי בהקניית מיומנויות הטיפול בכדור
- 5.8.2 ידע מקצועי בלימוד מהלכים טקטיים
- 5.8.3 ידע מקצועי באימון כושר גופני

5.9 בטיחות באימון

- 5.9.1 הסרת מפגע בטיחותי
- 5.9.2 צמצום הסכנה מפני מפגע בטיחותי שאינו ניתן להסרה
- 5.9.3 לקיחת המרכיב הבטיחותי בחשבון בתכנון האימון
- 5.9.4 עצות נוספות בנושא הבטיחות: "עשה" ו"אל תעשה"

5.10 מבנה האימון

- 5.10.1 חלקי יחידת האימון
- 5.10.2 בניית האימון כתהליך עם התפתחות
- 5.10.3 בניית יחידת האימון עם חוט מקשר בין חלקיה
- 5.10.4 יחידת אימון לדוגמה עם חוט מקשר בין חלקיה
- 5.10.5 עצות נוספות בנוגע למבנה האימון

5.11 דרכי השפעה – הדוגמה האישית, השכנוע והשכר והעונש

5.11.1	הדוגמה האישית
5.11.2	דרך השכנוע
5.11.3	דרך השכר והעונש
5.11.3.1	הגדרה
5.11.3.2	עקרון השכר והעונש
5.11.3.3	מידע חשוב ועצות שימושיות לשיטת השכר והעונש
5.11.4	השחקן הבעייתי
5.11.4.1	השחקן המרדן
5.11.4.2	השחקן האנוכי (האגוצנטרי)
5.11.4.3	השחקן המתוח
5.11.4.4	הפצוע הסדרתי
5.11.4.5	השחקן שאינו יודע להפסיד

5.12 מרכיב הזמן

5.13 סיכום והצגה טבלאית של שנים עשר מרכיבי האיכות באימון הכדורגל

6. נושאים נוספים בעלי חשיבות עבור מאמן הצעירים בכדורגל

6.1	דמות המאמן
6.2	התנהלות מול הורים
6.3	קביעת קוד התנהגות עם השחקנים
6.4	שימוש מושכל בעוזר המאמן
6.5	בחירת כדור מתאים
6.6	סגל השחקנים
6.6.1	גיוס שחקנים חדשים
6.6.2	בחירת הסגל למשחק
6.7	קואוצ'ינג (Coaching)
6.7.1	הגדרה
6.7.2	ההכנה לתחרות עד ליום המשחק
6.7.3	תדריך הקבוצה לפני המשחק
6.7.4	הדרכת הקבוצה במהלך המשחק
6.7.4.1	חמש דרכים חיוביות שבהן תוכל לסייע לקבוצתך במהלך המשחק
6.7.4.2	דרכי התנהגות פסולות של מאמן במהלך המשחק: ה-No-Gos
6.7.5	החלפת שחקנים במהלך המשחק
6.7.6	הדרכת הקבוצה במחצית המשחק
6.7.7	דבר המאמן בסוף המשחק – סיום אירוע התחרות
6.8	שילוב בנות בקבוצות בנים
6.9	נטילת חלק פעיל באימון של קבוצתך
6.10	יציאה למחנות אימונים והשתתפות בטורנירים
6.10.1	יציאה למחנה אימונים
6.10.2	תכנון מחנה אימונים
6.10.3	"מיני" מחנה אימונים במתקן האימונים של המועדון
6.10.4	מחנה אימונים פתוח במתקן האימונים של המועדון
6.10.5	השתתפות בטורניר בינלאומי
6.10.6	עצות נוספות בנושאים יציאה למחנות אימונים והשתתפות בטורנירים
6.11	האימון המיוחד
6.11.1	אימון השוערים
6.11.2	אימון העשרה במיומנויות הטיפול בכדור
6.12	מדידת יכולות בכדורגל
6.12.1	מבדקי יכולת

- 6.12.2 שיטות מודרניות להערכת יכולות כדורגלן
 6.12.2.1 מעקב באמצעות מכשיר GPS
 6.12.2.2 מעקב באמצעות עיבוד נתונים ממצלמות וידאו
 6.13 תזונת הכדורגלן הצעיר
 6.13.1 חשיבות התזונה הנכונה בתהליך ההכשרה של כדורגלנים
 6.13.2 הצרכים התזונתיים של הגוף
 6.13.3 "פירמידת המזון"
 6.13.4 התגייסות מאמן הצעירים לקידום תזונה בריאה של חניכיו
 6.14 טיפוח ובניית קשר של שייכות
 6.14.1 דרכים לחיזוק הקשר שבין השחקן הצעיר לקבוצתו
 6.14.2 דרכים לחיזוק הקשר שבין השחקן הצעיר ומועדון הכדורגל

7. סיכום

על עצמי
 רשימת מקורות

קוסטה

את האשחק הקרוב
 אנחנו חייבים לנצח,
 פשוט חייבים!



האמא, מה
 עושים היום?

פרדי



על עצמי

נולדתי בישראל ב-1965. כדורגל היה מאז ומתמיד העיסוק המרכזי בחיי, אך לקריירה ככדורגלן מקצועני זה לא הספיק. מסיבה זו התחלתי כבר בגיל צעיר לאמן קבוצות כדורגל במחלקות נוער. במקביל למשחק ברמה חובבנית (ליגה ג', אולמות וליגה למקומות עבודה) רכשתי השכלה ומקצוע כמורה לחינוך גופני ומאמן כדורגל.

בשנת 2000, בגיל 35, היגרתי מסיבות אישיות לגרמניה. כמה שנים אחר כך סיימתי את לימודי לתעודת הוראה בבתי ספר על-יסודיים במקצועות הספורט והאנגלית, מטעם האוניברסיטה ע"ש גוטנברג שבעיר מיינץ. מזה כ-11 שנים אני מלמד ספורט/חנ"ג ואנגלית בבית ספר על-יסודי בעיר אופנברך (ליד פרנקפורט). אני בעל רישיון אימון UEFA-A. את התשוקה שלי לכדורגל המשכתי לממש גם במקום מושבי בגרמניה: שיחקתי, עד גיל 40, בקבוצת חובבים, אימנתי קבוצות צעירים, ליוויתי את בני לאימונים ומשחקים והקדשתי עצמי לכתיבת הספר המונח לפניכם.

רעיון כתיבת הספר הפך עבורי במרוצת הזמן לצורך. הן בישראל והן בגרמניה זכיתי לפגוש בכמה אנשי מקצוע מעולים בתחומי הספורט והחינוך. הניסיון שצברתי כמורה ומאמן הוכיח לי שלאימון הטוב ולשיעור הטוב בבית הספר יש הרבה מן המשותף. קיימות אקסיומות אוניברסליות להעברה מוצלחת של ידע או מיומנות ממלמד ללומד. את אלה הבאתי בספר זה בהקשר של אימון צעירים בכדורגל.

מטרתי לעתיד הקרוב היא להפיץ את הספר שכתבתי. כדי שגם מאמנים שאינם דוברי עברית או גרמנית יוכלו להיעזר בו, הוא יצא לאור גם בשפה האנגלית. לאחר מכן אני מקווה להגשים חלום נוסף שלי: הקמה וניהול של אקדמיה לשחקנים מחוננים באפריקה.

בכבוד רב,

ינואר 2021

יעקב ברנטל

