

3.2 תוכני האימון הטקטי

טקטיקת משחק הכדורגל כוללת פעולות מתוכננות שתכליתן פתרונות מוצלחים למצבי משחק. הכדורגל הוא בבסיסו מאבק ספורטיבי-אסטרטגי בין שתי קבוצות של מתמודדים. יותר מאשר בענפי ספורט קבוצתיים אחרים, יכולה קבוצת כדורגל, בעזרת אסטרטגיית משחק מתאימה ותיאום טקטי, לגבור על יריבה העדיפה עליה בפרמטרים של הטכניקה האישית והכושר הגופני. לכל השחקנים בקבוצת כדורגל יש תפקידים במערך הקבוצתי. כל אחד מתפקידים אלה מכיל בתוכו מערך של משימות ופתרונות מובנים מראש למצבי משחק שונים. כל שחקן חייב להכיר היטב את מערך המשימות הכלולות בעמדה שהוא מאייש במערך הקבוצתי. מאחר שחילופי עמדות ממשחק למשחק וגם במהלך משחק בודד הם דבר שכיח, מוטלת על מאמן הקבוצה האחריות להכשיר את שחקניו ליותר מאשר לתפקיד אחד בלבד במערך הקבוצתי (ראו נקודה 15 בטבלה 3).

השחקנים חייבים לקבל החלטות רבות מאוד בזמן המשחק. את רובן עליהם לקבל באופן ספונטני, בהרף עין ותוך מעקב אחר תמונת המשחק המשתנה במהירות. מסיבה זו חשוב מאוד שכל שחקן ידע לזהות את מצבי המשחק שמתרשמים בתדירות גבוהה וידע לפתח עם הזמן "קטלוג החלטות טקטיות" המועיל לקבוצה ותואם את אסטרטגיית המשחק של המאמן. קיימים מאות מצבי משחק אולם אחוז מסוים מהם חוזר על עצמו שוב ושוב בכול התמודדות עם שינויים קלים. בתחום הטקטי אנו מבחינים בין:

- 1. טקטיקה אישית:** הטקטיקה של השחקן הבודד במצבי הגנה או התקפה
- 2. טקטיקה שיתופית:** תיאום טקטי בין לפחות שני שחקנים בהגנה או בהתקפה
- 3. טקטיקה קבוצתית:** מערך, סגנון ואסטרטגיית המשחק עבור כל הקבוצה כצוות
כפי שנקבע על ידי המאמן

הטבלה הבאה מציגה רשימה של מרכיבים טקטיים שצריכים להיות נושא מרכזי בשלבים שונים של הכשרת הכדורגלן על פי התאמה לגילם. חשוב לציין שכל המהלכים הטקטיים צריכים להיות מתורגלים בחלוקה שווה בין שני האגפים. לדוגמה: כל תרגול של פתיחת המשחק לאגף והגבהה למרכז צריך להיות מתורגל הן דרך אגף ימין והן דרך אגף שמאל באופן דומה.

טבלה 3: תכנים טקטיים בהכשרת כדורגלן

תאור	טקטיקה אישית/שיתופית/קבוצתית נושא/כותרת	
השחקנים לומדים כיצד לשמור על שחקן יריב, הן במהלך השוטף של המשחק והן במצבים נייחים. הם לומדים את ההבדלים שבין שמירה אזורית, שמירה אישית ושמירה בשימת דגש על מוביל הכדור. השחקנים לומדים ומתרגלים את האפשרויות העומדות לרשותם במצבי משחק שונים. דוגמאות: (א) כמה קרוב ליריב עליהם להתמקם במצבי משחק שונים. (ב) מתי עליהם לתקוף את הכדור ומתי עדיף להמתין. (ג) מתי הם חייבים לגלוש לכדור ומתי יש להימנע מכך. (ד) כיצד להתאים את סגנון ההגנה לשחקן היריב שעליו הם מופקדים ועוד. באמצעות תרגול מודרך ודיאלוג עם המאמן, קופנים כל אחד מהשחקנים את "קטלוג ההחלטות" האישי בהגנה שעליו להביא לידי ביטוי במשחקים.	טקטיקה אישית בהגנה שמירת שחקן יריב	1
השחקנים לומדים כיצד ניתן לסייע ולחפות זה על זה במשימות ההגנה. הם לומדים כיצד ניתן, בעזרת תמיכה הדדית, לעקר את הסכנה הנשקפת משחקן יריב מהיר או סבני במיוחד. הם לומדים באילו מצבים בהגנה עליהם לנטוש את השחקן שעליו הם שומרים על מנת לסכל סכנה גדולה יותר הנשקפת משחקן אחר.	טקטיקה שיתופית בהגנה עזרה הדדית	2

	טקטיקה אישית/שיתופית/קבוצתית נושא/כותרת	תיאור
3	טקטיקה קבוצתית בהגנה ובהתקפה ניצול חוק הנבדל	השחקנים לומדים כיצד יכולה הקבוצה לנצל את חוק הנבדל באופן יעיל. הם לומדים לצופף את המשחק, להקטין את מרחב הפעולה של היריבה ולמנוע ממנה מצבי הבקעה. הם לומדים לבצע לחץ גבוה (בחצי המגרש של היריבה), לחץ במרכז השדה ולחץ נמוך (לחץ באזור שבין קו הרחבה לעיגול האמצעי). השחקנים לומדים כיצד להימנע מלהיתפס בעמדת נבדל בהתקפה. כמו כן, לומדים השחקנים כיצד ניתן לנצל מלכודת נבדל של היריבה לטובת מצב הבקעה נוח; זאת באמצעות מאוץ לפניו של שחקן המגיע מעמדה אחורית ושליחת מסירת עומק מתוזמנת ומדויקת.
4	טקטיקה אישית בהתקפה בחירה בין כדרור למסירה	השחקנים לומדים מתי עליהם... (א) לוותר על ההחזקה בכדור ולמוסרו הלאה מהר ככל האפשר. (ב) להוביל את הכדור על מנת למשוך אליהם שחקן יריב ואז למוסרו הלאה. (ג) להוביל את הכדור במטרה לחלוף על פני שחקן יריב. (ד) לסוכך על הכדור עד שימצא שחקן פנוי למסירה.
5	טקטיקה אישית בהתקפה קבלת הכדור עם הגב ליריב	השחקנים לומדים ומתרגלים את האפשרויות העומדות בפניהם בעת קבלת הכדור עם הגב למגן: (א) השתחררות: התרחקות מן המגן באמצעות הטעיית גוף, שינוי כיוון והגברת מהירות עוד לפני המגע עם הכדור. קבלת הכדור תוך סיבוב מהיר עם הפנים לשער היריב. (ב) שימוש בכוח: הידחקות אל גוף המגן כדי למנוע ממנו להגיע ראשון אל הכדור. קבלת הכדור תוך סיבוב כאשר הגוף נשאר בין המגן לכדור – שימוש במסת הגוף ובכוח על מנת ליצור חוצץ בין המגן לכדור. הגברת מהירות עם הפנים לשער היריב.
6	טקטיקה שיתופית בהתקפה מהלכי התקפה בדגש על שילוב בין שני שחקנים	השחקנים לומדים... (א) להשתמש במסירה הכפולה במצבי המשחק המתאימים. (ב) להשתמש בעקיפה מאחורי הגב במצבי המשחק המתאימים. (ג) להשתמש במבנה של "שניים נגד אחד – *רוגבי-סטייל" במצבי המשחק המתאימים. *שחקן תומך מלווה את מוביל הכדור לצידו אך בזווית אחורית מעט
7	טקטיקה שיתופית בהתקפה תנועה וקבלת החלטות בעת הנעת הכדור ובניית ההתקפה	שחקני מרכז השדה לומדים כיצד עליהם לנוע על מנת להיות חופשיים למסירה משחקני הקו האחורי של קבוצתם. הקשרים לומדים מתי באפשרותם להשתלט על הכדור תוך סיבוב עם הפנים לעבר שער היריב ומתי עליהם למסור את הכדור בזריזות הצידה או בחזרה לאחור לעבר אחד משחקני ההגנה. שחקני ההגנה לומדים כיצד עליהם לנוע ללא כדור על מנת לסייע כל העת מאחור לשחקני מרכז השדה עם הכדור. הם לומדים מתי, בעת החזרת הכדור לאחור, יש באפשרותם להמשיך בהנעת כדור סבלנית ומתי עליהם לשחרר את הכדור בזריזות בבעיטה ארוכה וגבוהה לעבר אחד החלוצים.
8	טקטיקה שיתופית בהתקפה ובהגנה תקיפה ביתרון מספרי ומגננה בנחיתות מספרית	השחקנים לומדים כיצד לנצל יתרון מספרי בהתקפה בעזרת פריסה ותנועה נכונה במגרש. התרגול נערך ביחס מספרי של: (א) שניים נגד אחד (ראו נקודה 6) (ב) שלושה נגד שניים (ג) ארבעה/חמישה נגד שלושה ובווריאציות נוספות השחקנים לומדים מתי על שחקני הכנף לרווח את המשחק ולנוע לעבר קו האורך ומתי עליהם להתקרב לעבר הציר האורכי-מרכזי של שדה המשחק. בהגנה לומדים השחקנים כיצד עליהם לנוע ולהתגונן כאשר היריב תוקף ביתרון מספרי. הם לומדים להתכנס לאחור ולסגת בזריזות תוך הצטופפות אל אזור רחבת שערם. בה בעת לומדים השחקנים כיצד ניתן להפיל יריב בעל יתרון מספרי במלכודת הנבדל.

טקטיקה אישית/שיתופית/קבוצתית נושא/בותרת	תיאור
9	השחקנים לומדים להעביר את הכדור במהירות המרבית מאגף לאגף. הם לומדים את אופן תנועת השחקנים בעמדות השונות ואת אופן תנועת הכדור בעת העברת כובד המשחק לאגף הנגדי. תהליך הלמידה והתרגול כולל שני סוגי העברת אגף: (א) העברת אגף המתחילה במסירה לאחור מצידו של שחקן אגף. הכדור עובר שתיים-שלוש תחנות בדרך, בנתיב קשתי, עד שהוא מגיע לשחקן באגף הנגדי (ב) העברת אגף המבוצעת בעזרת מסירה אלכסונית גבוהה וארוכה ישירות לעבר שחקן האגף הנגדי או לעבר השטח שאליה הוא מגיע בריצה.
10	השחקנים לומדים בעזרת מגוון של תרגולים ומשחקונים לייצר מהלכים של חדירת הגנת היריב באמצעות מסירות עומק. הלימוד והתרגול של מסירות עומק נערך תוך התמקדות בפרספקטיבה של המוסר (מסלול המסירה) ושל המקבל (מסלול הריצה לעומק). התרגול כולל מסירות גבוהות וארוכות (מעל קו ההגנה) ושטוחות (בין המגינים). התרגול כולל מצבי מסירת עומק לאגף – למצב הגבהה, ומסירות עומק דרך המרכז למצבי הבקעה מול השער. ברמות הגבוהות כולל התרגול תנועה מתואמת ומתוזמנת לעומק של יותר משחקן אחד. בין היתר, גם תוך הצלבת נתיבי הריצה של שחקני הקבוצה הקדמיים.
11	השחקנים לומדים ומתרגלים מצבי התקפה מתפרצת. הלימוד והתרגול כוללים: חטיפת כדור מהיריב, העברת הכדור במהירות המרבית לאזור רחבת היריב, הצטרפות שחקנים מהירה כדי ליצור ייתרון מספרי סמוך לשער היריב, יצירת מצב הבקעה וסיום מול השער. ההתקפה המתפרצת מתורגלת במתכונת של תרגילים ומשחקונים בדגש על הגבלת כמות המסירות או הגבלת הזמן בדרך לסיום מול השער (ראו נקודה 8).
12	השחקנים לומדים ומתרגלים מתי וכיצד לשחק דרך האגפים ומשם להעביר את הכדור בהגבהה, במסירת חצי גובה או במסירה שטוחה למרכז לשחקן בעמדת הבקעה. במקביל לומדים ומתרגלים השחקנים מצבי התקפה שבהם מאפשרת דלילות שחקני ההגנה להגיע אל מצב הבקעה בדרך הקצרה ביותר – דרך המרכז (ראו נקודה 11). השחקנים לומדים להעביר את כדור הרוחב מהאגף אל תוך השטח שבין קו ההגנה לשער של היריב. הכנסת כדור הרוחב מתורגלת באופנים שונים: בהגבהה קשתית, בכדור חד בחצי גובה/גובה ותוך סיבוב הכדור כלפי חוץ או כלפי שער היריב. השחקנים לומדים כיצד להגיע לעמדות הבקעה ליד שער היריב: אל אזור הקורה הקרובה בקרבת השער, אל מול הקורה הרחוקה במרחק של 10-15 מטרים מהשער ואל מול הקורה הקרובה בסמוך לקו הרחבה, בציפייה למסירה שטוחה לאחור. השחקנים הנעים לעמדות הבקעה לומדים ומתרגלים את אופן התנועה הנכונה לעמדות ההבקעה: הם לומדים להתמקם באופן שלא יאפשר למגן לראות אותם ואת הכדור בו זמנית, לומדים "להתנער" מהמגן באמצעות שינוי של כיוון ומהירות ריצתם ומתרגלים את ההגעה לעמדת ההבקעה בתזמון מדויק.

תיאור	טקטיקה אישית/שיתופית/קבוצתית נושא/כותרת	
השחקנים לומדים ומתרגלים מספר שיטות לביצוע בעיטת עונשין בטווח בעיטה לשער. הלימוד והתרגול מתבצעים הן באמצעות הסחה ובעיטה ישירה והן באמצעות מסירה או שתיים לפני ניסיון ההבקעה. השחקנים לומדים כמה אפשרויות הגעה למצבי הבקעה באמצעות בעיטת קרן ארוכה. אופן הכנסת הכדור יכול להיות בבעיטה חדה או בהקשתה, עם סיבוב כלפי השער או כלפי חוץ. תנועת השחקנים צריכה להתאים לסוג הכנסת הכדור. השחקנים ברחבת היריב מתרגלים השתחררות משמירה והגעה לכדור בתזמון נאות. הם מתרגלים גם וריאציות מתואמות שכוללות יצירת חסימה לשחקני ההגנה, במטרה לשחרר שחקן מסוים/שחקנים מסוימים למצב הבקעה. השחקנים לומדים ומתרגלים הגעה למצב הבקעה באמצעות מהלך משולב המתחיל במסירה קצרה מנקודת הקרן. על המאמן לוודא שהשחקנים מבינים באילו מצבים יש להעדיף קרן ארוכה ובאילו קרן קצרה. השחקנים לומדים להשתחרר משמירה במטרה לקבל את הכדור מהוצאת חוץ. הם לומדים לעשות שימוש בגופם כאשר הם עם הגב למגן במטרה שלא לאפשר לו להגיע לכדור לפנייהם (ראו נקודה 5). כמו כן, השחקנים לומדים כיצד ניתן לקבל את מסירת החוץ אל תוך שטח פנוי באמצעות תנועה משולבת והחלפת מקומות בין שניים או שלושה שחקנים בו זמנית. בהגנה לומדים השחקנים שמירה אישית ואזורית מול קרנות ובעיטות עונשין של היריב, כמו גם בנייה זריזה ונכונה של חומת שחקנים.	טקטיקה אישית וקבוצתית בהתקפה ובהגנה מצבים נייחים	13
השחקנים לומדים להכיר מערכים קבוצתיים קלסיים וכיצד עובדת הקבוצה כיחידה אחת במערכים אלה. בעזרת תרגול משותף ותוך התנסות במשחקים לומד כל אחד מהם למצוא את מקומו ולהבין את תפקידו במערך הקבוצתי. לשחקן המסיים את ההכשרה צריכה להיות הבנה טובה וניסיון מעשי... א במערך קבוצתי עם שלושה וארבעה שחקני הגנה בקו אחד ב במערך קבוצתי הכולל שני חלוצים או חלוץ חוד אחד ג במערך קבוצתי שבו כל הקשרים משחקים בקו אחד ובמערך שבו קיימת חלוקה לקישור הגנתי והתקפי השחקנים מתרגלים מעבר ממערך וסגנון משחק אחד לאחר באופן שמאפשר גמישות גם במהלך משחק בודד. המעבר ממערך אחד לאחר מתורגל עד לרמה שבה כל הקבוצה מגיבה לשינוי הטקטי באחידות וללא בלבול או איבוד הדרך והסגנון.	טקטיקה קבוצתית בהגנה ובהתקפה תרגול מערכים	14
לקראת השליש האחרון של ההכשרה, כל אחד מן השחקנים מסוגל למלא לפחות שני תפקידים במערך הקבוצתי בשתי קטגוריות משחק שונות. "המסוגלות" באה לידי ביטוי ביכולת הטכנית, בהבנה הטקטית, ביכולת הגופנית ובמוכנות הנפשית (מוטיבציה). ארבע קטגוריות המשחק הן: א שוער ב שחקן הגנה ג שחקן קישור ד שחקן התקפה	טקטיקה אישית מילוי תפקידים במערך הקבוצתי	15