

מרכז ורטהיים

פיתוח קואורדינציה



בשיטת



השתלמות למאמנים ומדריכים בכדורגל - ע"ש לזכר דבורין ז"ל

ביום שישי 6.1.06 יקיים ארגון המאמנים במכון וינגייט השתלמות מאמנים ומדריכים - ע"ש לזכר דבורין ז"ל.

תוכנית ההשתלמות:

9.00 - 8.30 - התכנסות – כיבוד קל
9.15 - 9.00 - פתיחה וברכות – אולם הרשטיט (מעל הקפיטריה).
9.15 - 10:30 - "הקואורדינציה ואימון תחת לחץ באימון הכדורגל" –

ד"ר מרק ורטהיים.

"אימון הכח התכליתי במגרש" – ד"ר מרק ורטהיים.

11:00 - 13:00 - 3 יחידות אימון במגרש.

א. תרגול לשיפור המהירות עם הכדור.

ב. אימון טכני בנושא ניידות ותנועה עם הכדור.

ג. תרגול בעיטות לשער.

ההשתלמות ללא תשלום לחברי האיגוד. (ההשתלמות תחשב במסגרת החובה ל - 15 שעות בשנתיים).