

מרכז ורטהיים

מיתוח קואורדינציה



בשיטת

נושאים לסדנאות

איתור, מיון וטיפול כשרונות בכדורגל

1. הגדרת הכשרון – כשרון על, תחזית מבוססת ?
2. סוללת מבדקים לאיתור הכשרון הגופני / טכני
3. מערכת מחשב לאיתור הפוטנציאל – Player Scan
4. פאנל – כשרונות שהלכו לאיבוד – למה ?
5. הכשרון מההיבט הפסיכולוגי
6. הכשרון מההיבט הגופני
7. הכשרון בהיבט המורכב תוך דגש להיבט הקוגניטיבי
8. פאנל – המאמן ותרומו לטיפול הכשרון

אימון ילדים

1. חלוקת אימון הילדים עפ"י שלבי ההתפתחות
2. פסיכולוגיה – ההבדל בין הילד למבוגר
3. שלבים רגישים והשפעתם על סוגי האימון אצל הילד
4. פאנל – הצלחה וכשלון באימון ילדים – סיבות ותירוצים
5. אימון קואורדינציה כבסיס לפיתוח טכני
6. התמודדות עם הורים
7. אימוני התנגדות (כוח) לילדים – משמעות ודוגמאות
8. פאנל – אימוני "כוח" לילדים כן / לא ?

ניתוח משחקים והשלכות לאימון

1. הבדל בין ניתוח משחקים בטלביזיה לניתוח משחקים של מאמן
2. פרמטרים לניתוח משחקים, ככלי לתכנון אימונים יעיל
3. ניתוח בעזרת כלים ממוחשבים
4. פאנל – בעיות ופתרונות בצילום ובניתוח משחקים
5. ניתוח וידיאו להמחשת תהליך ניתוח משחקים
6. סדנא לניתוח משחקים – ניתוח טכני / טקטי
7. ניתוח פרמטרים ביחס לזמן המשחק
8. פאנל – הקשר בין ניתוח משחק ותכנון אימונים מחדש

מרכז ורטהיים

מיתוח קואורדינציה



בשיטת

סדנת תכנון כתיבת תוכניות אימון

1. סוגי התוכניות הקיימות היום והתאמתם לקבוצות עפ"י רמה ותדירות אימונים
2. תכנון רב-שנתי, השלכות לבניית מחלקת נוער
3. בניית מחלקת נוער, עפ"י גילאים (מת)
4. פאנל – בעיות בבניית תוכנית אימונים יישומית
5. תוכנית שנתית – מודל לבניה
6. סדנא לכתיבת תוכנית שנתית
7. סדנא לכתיבת תוכנית תקופתית
8. פאנל – קשרי הגומלין בין מטרות הקבוצה לבין התוכנית השנתית
9. תוכנית חודשית (מחזורים), השלכות להתפתחות ולהצלחה במשחק
10. סדנא לכתיבת תוכנית חודשית
11. תוכנית שבועית – סוגי אימון ומבנה העמסה
12. סדנא – כתיבת תוכנית שבועית
13. פאנל – ההשלכות של התוכנית החודשית לשבועית
14. תוכנית יחידת אימון – חלקי אימון ומבנה העמסה
15. סדנא לכתיבת סוגי אימונים שונים – גופניים
16. סדנא לכתיבת סוגי אימונים שונים – טכני / טקטי
17. פאנל – השפעות פסיכולוגיות סביבתיות על יישום תוכנית האימונים
18. בניית רצף תרגילים – מהיבט פיסיוולוגי מתודולוגי
19. בניית רצף תרגילים מהיבט טכני / טקטי
20. תרגילים בהתאמה לשחקנים עפ"י הצורך ולא חיקוי
21. פאנל – ניתוח צרכים כבסיס לבניית תרגילים

הכנה ותכנון מחנות אימונים

1. תכנון לוגיסטי של מחנות אימונים
2. אפשרויות ומסגרות לקיום מחנות אימונים (צד ג')
3. תכנון עומסים וסוגי אימונים שונים במחנה אימון
4. פאנל – הצלחה וכשלון של מחנה אימון
5. הכנה מנטאלית למחנה אימונים
6. אימון וידיאו תכליתי במחנה אימונים
7. תפקיד משחקי האימון במחנה
8. פאנל – מסקנות ממחנות אימונים וההשפעה על תקופת ההכנה