

תוכנית לימודים 2022 – קורס מאמני כדורגל מחזור 1 – נהלל

תאריך	יום	שעה	מקום	תוכן
11.2	ו	08:30-13:00	כיתה/מגרש	התכנסות/חימום +שיחורר/ מערך אימון / שיחת פתיחה
18.2	ו	08:30-13:00	כיתה/מגרש	תרגול אימון טכני ויישום העשרה טכנית בקבוצות/טכניקה בגיל הרך ואיתור וגילוי כשרונות
21.2	ב	17:00-21:15	כיתה	סיבות להבקעת שערים + משוב עצמי של המאמן
25.2	ו	08:30-13:00	כיתה/מגרש	התמצאות במרחב עם וללא כדור. תשלובת, 1*3 וכד'
4.3	ו	08:30-13:00	כיתה/מגרש	תרגיל שחקני הגנה – נסוגה ולוחצת +תרגול שחקני קישור והתקפה
7.3	ב	17:00-21:00	זום/כיתה	רפואת ספורט
11.3	ו	08:30-13:00	כיתה/מגרש	יצירת שטח להנעת כדור + משחק אגפים
14.3	ב	16:30-21:30	זום/כיתה	רפואת ספורט
18.3	ו	08:30-13:00	כיתה/מגרש	האימון בלחץ בתנאי משחק / איפיונים בתפקוד השחקן בעמדות השונות במגרש
21.3	ב	17:00-21:00	זום/כיתה	רפואת ספורט
25.3	ו	08:30-13:00	כיתה/מגרש	קבלת החלטות במשחק ההתקפה
28.3	ב	16:30-21:30	זום/כיתה	רפואת ספורט
1.4	ו	08:30-13:00	כיתה/מגרש	אימון פונקציונלי. דוגמאות לאימון מגן, בלם, חלוץ וכד'
4.4	ב	17:00-21:15	כיתה	התפתחות שיטות משחק ואסטרטגיית משחק / ניהול צוות, תהליך בניית קבוצה, שיחות קבוצתיות
5.4	ג	17:00-20:00	זום/כיתה	תזונה
8.4	ו	08:30-13:00	כיתה/מגרש	תיקון תנועת שחקן טקטית אישית וקבוצתית / טקטיקה קבוצתית + מבחן רפואת ספורט
11.4	ב	17:00-21:15	זום/כיתה	תורת האימון
13.4	ד	16:30-21:00	כיתה/מגרש	אימון נשים איריס אנטמן
17.4	א	08:30-13:00	כיתה/מגרש	התנסות בהדרכה
18.4	ב	17:00-21:15	זום/כיתה	תורת האימון
19.4	ג	08:30-13:00	כיתה/מגרש	אימון טכני טקטי / שימוש בטכנולוגיה בעבודת המאמן
20.4	ד	08:30-13:00	כיתה/מגרש	משחק מסודר במשחק ההתקפה / הפרשנות וניתוח היבטים במשחק
25.4	ב	16:30-21:30	זום/כיתה	תורת האימון
29.4	ו	08:30-13:00	כיתה/מגרש	בנייה גופנית. אימון ילדים / משחק הכדורגל בעיני המסקרים. עתונות/טלויזיה וכד'
2.5	ב	17:00-21:15	זום/כיתה	תורת האימון
6.5	ו	08:30-13:00	כיתה/מגרש	משחק הלחץ. עקרונות מתודיים / משחק הלחץ - עקרונות
9.5	ב	17:00-21:15	זום/כיתה	תורת האימון
13.5	ו	08:30-13:00	כיתה/מגרש	אימון הכנה למשחק דוגמא (מגרש) + ניתוח המשחק (כתה)
16.5	ב	17:00-21:15	כיתה	אימון המדריך הכנת נושאים ומערכי אימון / הכנה למשחק / משחק ליגת על/לאומית
20.5	ו	08:30-13:00	כיתה/מגרש	מאפיינים גופניים וצרכים נפשיים של גילאי נערים ונוער / חוזים, תנאים סוציאליים, ביטוח וכד' + מבחן תורת האימון
23.5	ב	17:00-21:15	זום/כיתה	פסיכולוגיה

המשך התוכנית

תוכן	מקום	שעה	יום	תאריך
אימון אישי לילדים - מעשי / אימון אישי טכני לילדים עקרונות	כיתה/מגרש	08:30-13:00	ו	27.5
פסיכולוגיה	זום/כיתה	17:00-21:15	ב	30.5
חיפוי, תמיכה, איזון. עקרונות המשחק / מנהיגות בקבוצה / והמאמן כמנהיג	כיתה/מגרש	08:30-13:00	ו	3.6
פסיכולוגיה	זום/כיתה	17:00-21:15	ב	6.6
אימון קבוצה טקטי. מצבים נייחים, אימון המדריך. הרצאות חניך + מבחן פסיכולוגיה	כיתה/מגרש	08:30-13:00	ו	10.6
עזרה ראשונה	כיתה	17:00-21:15	ב	13.6
אימון קבוצה בהתאם ליריב נתון	כיתה/מגרש	08:30-13:00	ו	17.6
אימון קבוצה במשחק מסודר + צפייה במשחק (מליגות זרות) ניתוח כהכנה לקראת משחק	כיתה/מגרש	17:00-21:15	ד	22.6
ביקור במועדון	ייקבע בהמשך	09:30-14:00	ה	23.6
אימון שוערים	כיתה/מגרש	08:30-13:00	ו	24.6
אימון בהיבטים טקטיים יחיד, חוליות, קבוצה שלימה.	כיתה/מגרש	17:00-21:15	ב	27.6
חזרות למבחנים. אימון המדריך + הרצאות חניך	כיתה/מגרש	08:30-13:00	ו	1.7
פתרון בעיות טקטיות	כיתה	17:00-21:15	ב	4.7
תורת הענף - מבחני הדרכה וביקור במחלקת נוער. לוח זמנים מסודר יימסר סמוך למפגש	כיתה/מגרש	08:30-13:00	ו	8.7
מבחן עיוני מועד א + מרצה בכיר אורח	כיתה	17:00-21:15	ב	11.7
מבחן עיוני מועד ב' + מבחן הדרכה מועד ב' 12:00 טקס סיום	כיתה/מגרש	08:30-13:00	ו	15.7

- ייתכנו שינויים בלוח
- מועדי הביקורים במועדונים עלולים להשתנות, במהלך הקורס הם יעודכנו בלוח