

תוכנית לימודים יוני 2021 – קורס מדריכי כדורגל – טירת הכרמל

תוכן השיעור	מקום	שעות	יום	תאריך	
הצגת הקורס ותיאום ציפיות / שלבים בפיתוח שחקן, עשה ואל תעשה באימון	זום	9:00-14:15	ו	2.7	1
סימנים מוסכמים, תולדות הכדורגל (היסטוריה), הנושאים לפי שכבות גיל	זום	17:30-22:30	א	4.7	2
רפואת ספורט (תזונה)	זום	17:00-20:00	ה	8.7	3
עקרונות לימוד הקדמה, הדגמה, הסבר, תרגול ובקרה, סגנוני הדרגה (דגש לצעירים)	זום	9:00-14:15	ו	9.7	4
רפואת ספורט (אנטומיה, פיזיולוגיה)	זום	16:00-19:00	א	11.7	5
רפואת ספורט (אנטומיה, פיזיולוגיה)	זום	16:00-20:00	ב	12.7	6
פסיכולוגיה	זום	17:00-20:15	ד	14.7	7
תפקוד המדריך, המסירה לימוד ותרגול	זום	17:30-22:30	ה	15.7	8
תרגול טכני טקטי, ג. הדרכה לצוותות (התקפה, הגנה)	זום	09:00-13:15	ו	16.7	9
פסיכולוגיה	זום	09:00-14:15	א	18.7	10
פסיכולוגיה	זום	17:00-20:15	ב	19.7	11
חוקה	זום	17:00-20:15	ג	20.7	12
טכניקה, טקטיקה	מגרש	17:30-22:30	ד	21.7	13
מצבים בסיסיים, הבעיטה-לימוד ותרגול	מגרש	8:00-13:00	ה	22.7	14
עזרה ראשונה	זום	9:00-14:15	ו	23.7	15
שיטת משחק, סגנון, כיצד לקרוא משחק, עקרונות ניתוח משחק, שימוש בעזרים	מגרש	16:00-21:00	א	25.7	16
אימון ילדים ונוער (כושר גופני, קורדינציה), הנגיחה, אימון המדריך	מגרש	16:00-21:00	ב	26.7	17
תכנון יחידת אימון, תכנון שבועי, שנתי, ארגון אימונים ומשחקים, עקרונות כללים במשחק (עומק, רוחב)	מגרש	16:00-21:00	ג	27.7	18
תורת האימון	זום	17:00-20:00	ה	29.7	19
אימון לפי תפקידים (מגן, בלם, קשר, חלוץ), מיומנות אישית, עצירות, אימון המדריך	מגרש	8:00-13:00	ו	30.7	20
תורת האימון	זום	17:00-20:00	א	1.8	21
תורת האימון	זום	17:00-21:00	ב	2.8	22
תורת האימון	זום	17:00-21:00	ג	3.8	23
תורת האימון - מעשי	מגרש	17:00-20:00	ד	4.8	24
ארגון קבוצה (משחקונים), טקטיקה קבוצתית (חיפוי, כיסוי)	מגרש	16:00-21:00	ה	5.8	25
משחקי שעשוע עם/בלי כדור, חימום/ הרפיה, כדרור	מגרש	8:00-13:00	ו	6.8	26
תרגולים שונים, בעיטות לשער	מגרש	16:00-21:00	א	8.8	27
משולב כדרור ומסירה וכדומה	מגרש	16:00-21:00	ב	9.8	28
מהירות, גמישות, כוח, קואורדינציה, התאוששות (ילדים/נוער)	מגרש	16:00-21:00	ג	10.8	29
מהירות, גמישות, כוח, קואורדינציה, התאוששות (ילדים/נוער) - המשך	מגרש	16:00-21:00	ד	11.8	30
הדרכה במשחקונים, הדרכה במשחק רגיל	מגרש	16:00-21:00	ה	12.8	31
1X1 1X2 2X4 4X4 5X5 7X7 11X11	מגרש	8:00-13:00	ו	13.8	32
1X1 1X2 2X4 4X4 5X5 7X7 11X11 - המשך	מגרש	16:00-21:00	א	15.8	33
תשלובת (זוגות, שלשות), השוער, הוצאת חוץ	מגרש	16:00-21:00	ב	16.8	34
קרן/ בעיטה חופשית/ פתיחת משחק	מגרש	16:00-21:00	ג	17.8	35
מבחן ענפי עיוני	מגרש	16:00-21:00	ד	18.8	36
מבחני הדרכה	מגרש	16:00-21:00	ה	19.8	37
מבחני הדרכה	מגרש	8:00-13:00	ו	20.8	38
השלמות + טקס סיום	מגרש	16:00-21:00	א	22.8	39

*****ייתכנו שינויים בל"ז**