



מחלקת ההדרכה

ערך: אמנון רוז

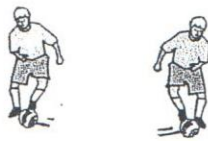
הובלת הכדור (הכדרור)

משחק הכדורגל הוא משחק צוות, אנו שואפים להגיע לידי תאום בין השחקנים ע"י מסירות והנעת הכדור. למרות זאת במהלך המשחק קיימים מצבים בהם צריך לעצור כדור, להובילו ולשנות את רצף המשחק ע"י פעולה אישית. גם אם השאיפה היא למשחק שוטף ללא עצירות, לא נוכל לוותר על יסוד הובלת הכדור מאחר ובמשחק של היום אנו נתקלים יותר ויותר במצבים בהם שחקנים מכוסים ע"י היריב ואין למי למסור, במצב זה שחקן שיודע לכדרר חיוני ביותר ויכול לעיתים לנצח את המשחק בעצמו ע"י פעולת כדרור מוצלחת. הכדרור יכול להתבצע בצורות שונות, חלק פנימי, חלק חיצוני, מלא, וכמובן שילוב של האפשרויות השונות בתוספת הטעיות ותחבולות שונות.

הכדרור מבוצע כאשר הראש כלפי מעלה (ראיית המגרש), הכדור קרוב לרגל, במרחק סביר בו היריב לא יוכל לזכות בכדור כמו גם שהמוביל יוכל בהתאם לגסיבות לבצע הטעייה, בעיטה לשער, מסירה לחברו או כל פעולה אחרת.

הבסיס ללימוד יהיה ב 3 צורות בסיסיות:

ההובלה בחלק פנימי

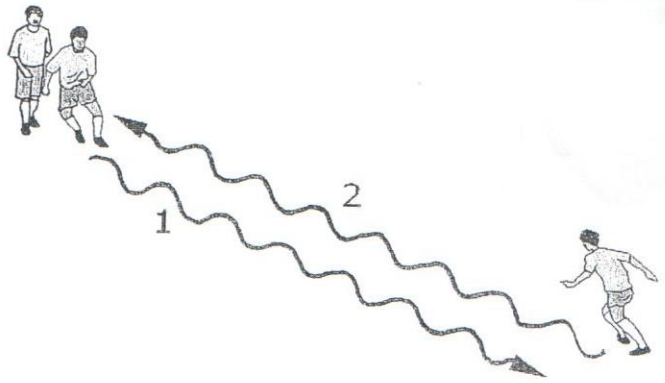


ההובלה בחלק חיצוני



ההובלה בחלק מלא
 (משמשת להובלה מהירה קדימה)





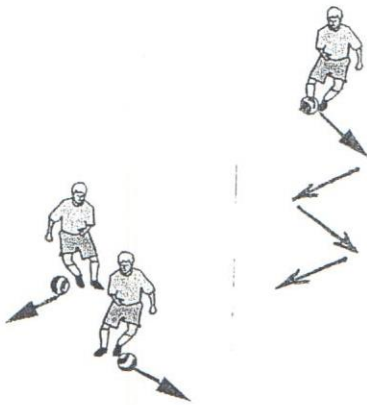
שלב הלימוד

כדרור בחלק פנימי: רגל אחת, רגל שנייה, שתי הרגליים.

כדרור בחלק היצוני: רגל אחת, רגל שנייה, שתי הרגליים.

כדרור ברגל אחת: פנימי היצוני, משולב.

כדרור בשתי הרגליים: פנימי היצוני, משולב.

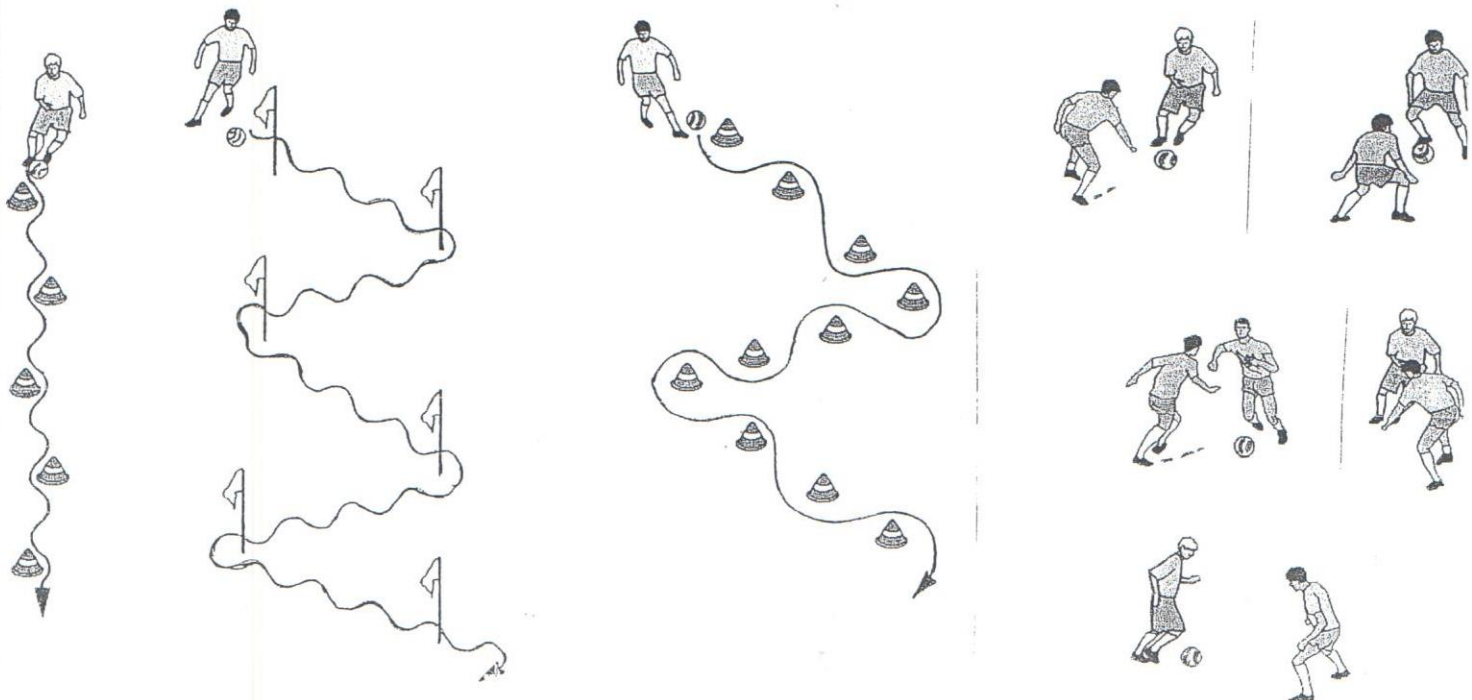


תשלובות שונות כמו: פעמיים היצוני, פעם פנימי ושוב פעמיים היצוני ברגל שנייה ופנימי.

כדרור בחלק המלא (גב כף הרגל)



לאחר הלימוד הבסיסי נשלב תרגילים שונים כולל שימוש בקונוסים או מוטות שיאלצו את השחקן לביצועים מיוחדים כיחיד, בנוסף נתרגל מול יריב פסיבי ולאחר מכן מול יריב אקטיבי עד לתנאי לחץ (תנאי משחק)



המכללה לחינוך גופני ולספורט
 ע"ש זימון במכון וינגייט
 בתי הספר ללימודי תעודה ולהשתלמויות
 ע"ש ד"ר דוד אלזר



מחלקת ההדרכה

ערך: אמנון רז

בושא העצירות

(הלימוד יבוצע בזוגות תוך החלפת מקומות בלחץ מתגבר הדרגתי)

1. העצירה בכף הרגל (סוליה) הגוף כפוף מעט לפנים, הרגל העוצרת כפופה בברך, הביצוע תוך טפיחה קלה עם כרית הסוליה כאשר העקב נמוך מהכדור והאצבעות מופנות מעלה.



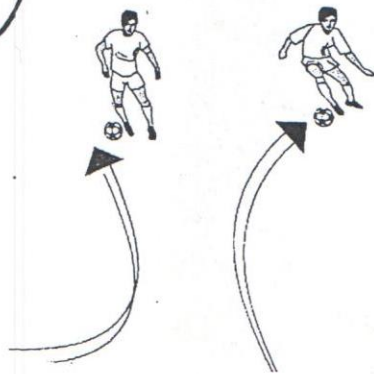
עצירת סוליה - לימוד בסיסי
 על הקרקע / מהאוויר

כדור ארוך, העוצר נע לאחור ועוצר.

כדור קצר, העוצר נע קדימה ועוצר.

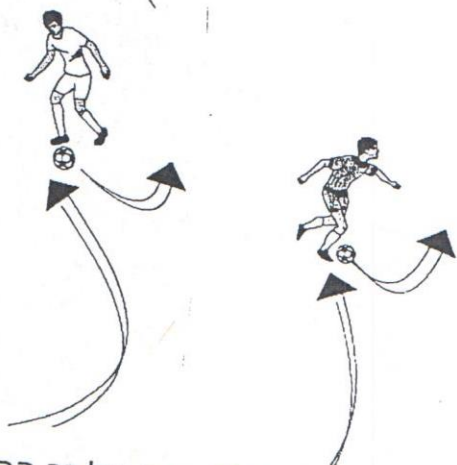


3



עצירה בחלק חיצוני של כף הרגל.
 כדור על הקרקע/ מהאוויר.

2



עצירה בחלק פנימי של כף הרגל.
 משיכה לצד, כדור על הקרקע/ מהאוויר.

עצירה בגב כף הרגל – הנפת הרגל לקראת הכדור ועם המגע משיכה לקרקע.



עצירה בגב כף הרגל - הנפת הרגל לקראת הכדור ועם המגע משיכה לקרקע.

4

4.1. הסטה לפניים וכדור.

4.2. הסטה לצדדים.



עצירת ירך

5

5.1. כדור שטוח - משיכת הירך לאחור עם המגע בכדור.

5.2. כדור קשתי - הקפצה על הירך, והורדת הכדור לקרקע.

5.3. הסטת הכדור לצדדים לכיוון נגדי מקבלת הכדור, הסטת הכדור לאחור.



עצירת חזה

6

6.1. כדור שטוח - הוצאת הכתפיים קדימה תוך כדי קעור החזה פנימה, עם המגע בכדור.

6.2. כדור קשתי - הקפצה על החזה, והורדת הכדור לקרקע.

6.3. הסטת הכדור לצדדים לכיוון נגדי מקבלת הכדור, הסטת הכדור לאחור.



עצירת ראש

7

7.1. ניתור לקראת הכדור ונחיתה עם מגע הכדור.

7.2. הסטת הכדור לכיוונים שונים.

במהלך המשחק נדרש השחקן לצורות שונות ונוספות של שליטה על הכדור ויכולתו נמדדת בזמן אמת, לכן שליטה בכל חלקי הגוף חשובה ביותר ועלינו המאמנים לתת דגש לנושא זה בגיל הצעיר.

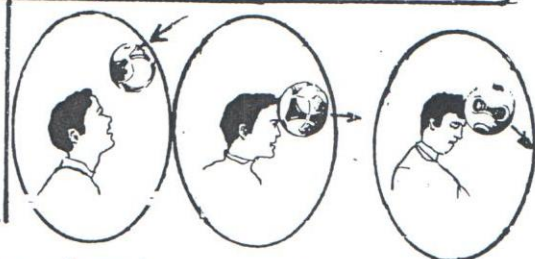
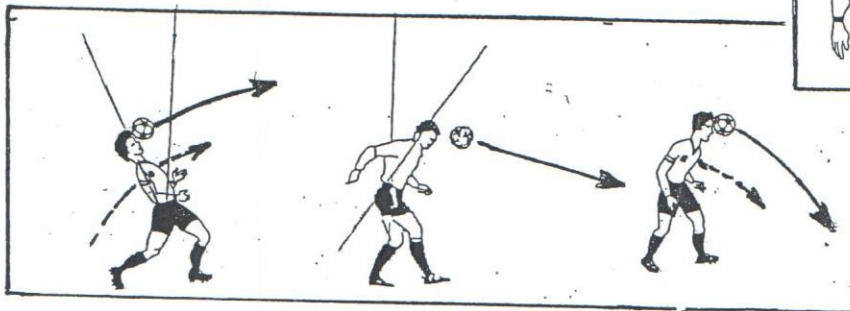
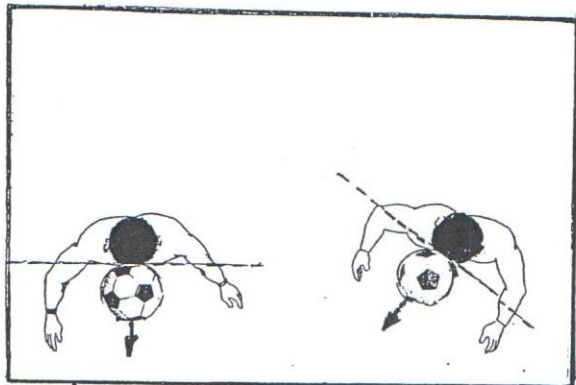
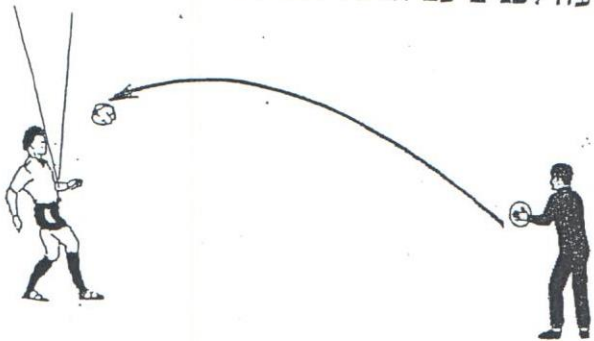
המכללה לחינוך גופני ולספורט
ע"ש זינמן במכון וינגייט
בתי הספר ללימודי תעודה ולהשתלמויות
ע"ש ד"ר דוד אלדר



ערך: אמנון רז

הנגיחה/משחק ראש

התנועה לנגיחה מצויר המותבניים, משיכת הגב לאחור ותנועה לפנים עם הגעת הכדור. הנגיחה כלפי מטה, המגע בכדור עם המצח.



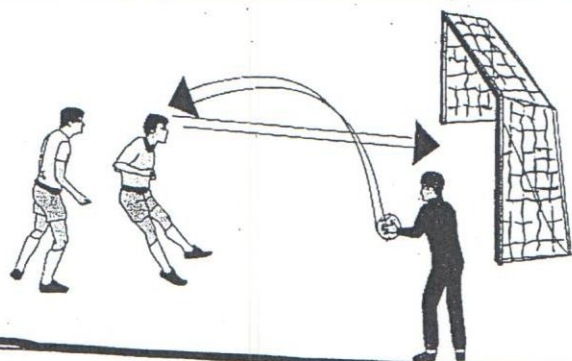
הלימוד מבוצע ב 3 שלבים (כל השלבים בהחלפת מקום).

1. השחקן מוסר לעצמו כלפי מעלה, מבצע תנועת הגוף לאחור ונוגח כלפי מטה אל בן הזוג.
2. השחקן מוסר לבן זוגו שנוגח בחזרה תוך תנועת הגוף (הנגיחה כלפי מטה).
3. לנל תוך כדי ניתור. (המסירה גבוה יותר והנגיחה כלפי מטה). חילוף כל 5 נגיחות.



ניתור לנגיחה עם שתי הרגליים

ניתור לנגיחה עם רגל אחת



לאחר הלימוד נתרגל בזוגות שלשות וכו'...
 כמו כן נשלב תרגול בקבוצות במעגל ובטורים.