

חוברת תרגילים לאימונים

נועד לשימוש עבור מאמנים ומדריכים בעלי הכשרה מתאימה
התאחדות הפוטבול בישראל – כל הזכויות שמורות

תרגילים כלליים

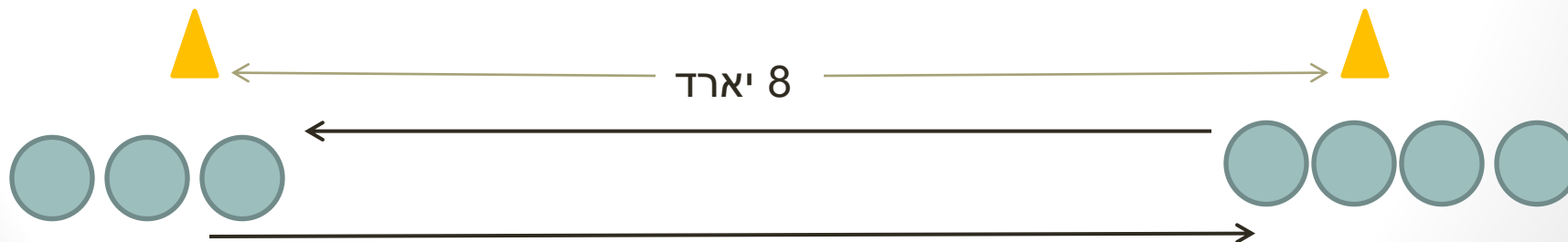
עבור ילדים, נוער ושחקנים חדשים

העברת כדור

תיאור: השחקנים ייצרו שני טורים הפונים אחד כלפי השני, מאחורי קונוסים בערך 8 יארדים אחד מהשני. השחקן הראשון יתחיל עם הכדור וירוץ לעבר הטור השני. בתחילה העברת הכדור תעשה לצד ימין והשחקן הראשון יעביר את הכדור עם ידו הימנית וידחוף את הכדור לתוך בטנו של השחקן מולו (כמו ק"ב לרץ אחורי). השחקן השני יקח את הכדור בבטנו, יגלגל את הכתפיים מעל בזמן מגע ויאבטח את הכדור עם שתי ידיים. השחקן השני ירוץ ויחזור לטור השני בעודו מבצע שוב את התרגיל.

נקודות למאמן:

- שלוט בקצב של התרגיל, התחל לאט ובטוח.
 - אבטח את הכדור בשתי ידיים, גלגל את הכתפיים מעל הכדור, כהכנה למגע.
 - עיניים למעלה בכל זמן נתון!
- גרסה נוספת: החלפת הצדדים במהלך התרגיל.



אימון מטרה

תיאור: אימון עבור הקוורטרבק (המוסר). מספר רסיברים (תופסים) יערכו במרחקים שונים על פני שטח מוגדר כמטרות נייחות עבור הק"ב. הק"ב יבצע את צעדיו (3 או 5 צעדים), ינוע וימסור אל הרסיברים. הרסיברים יתפסו כשרגליהם נטועות ולא ינועו לעבר הכדור.

נקודות למאמן:

- מכניקה נכונה של המסירה.
- עבודת רגליים טובה.
- קריאה נכונה של הרסיבר הפנוי.

גרסה נוספת:

- המאמן יעמוד מאחורי הק"ב ויסמן לרסיבר מסוים לסמן לק"ב שהוא פנוי והק"ב יצטרך להגיב ולמסור אליו בהתאם.



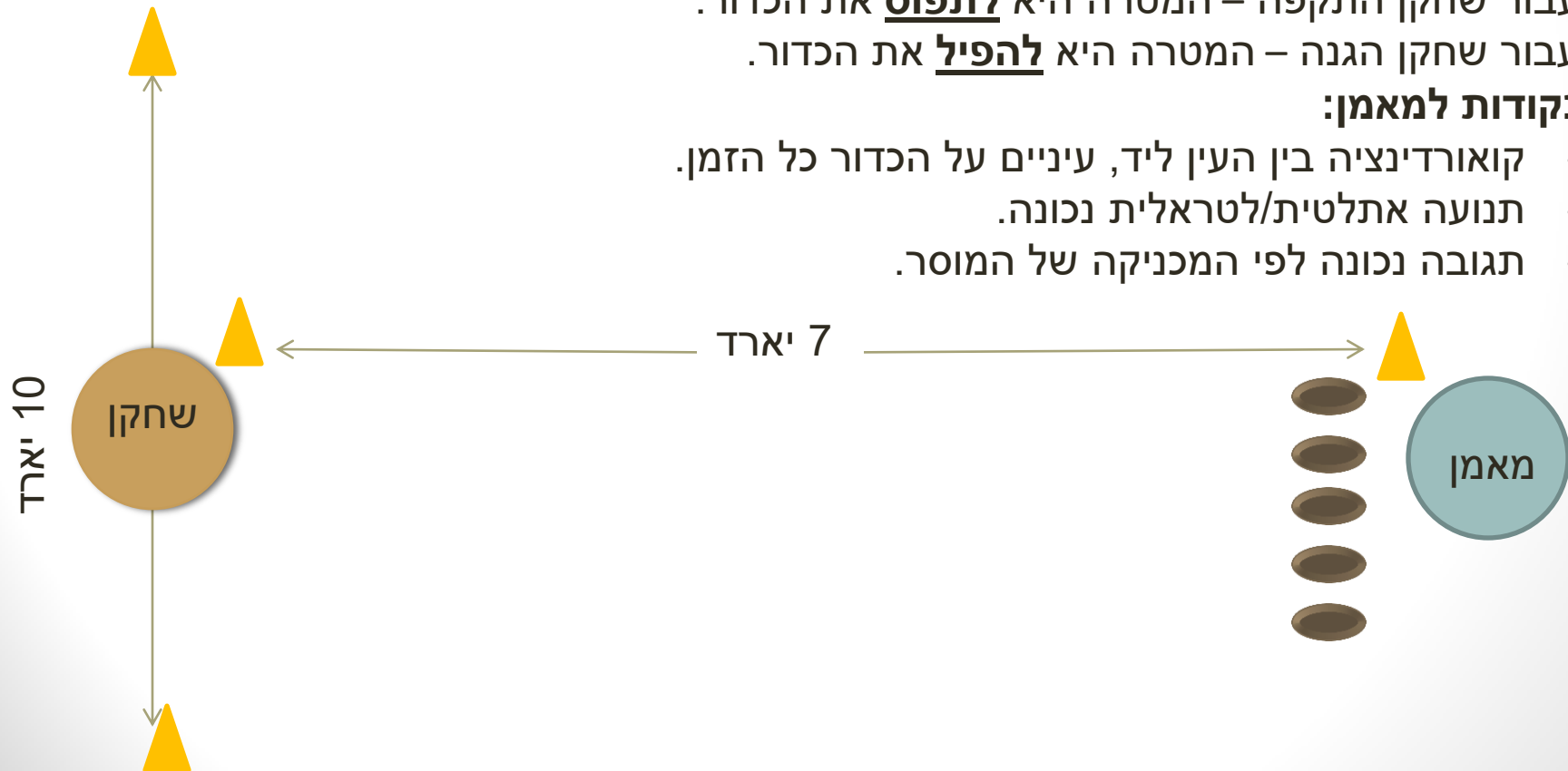
קצב אש

תיאור: מקמו שני קונוסים במרחק של שבעה יארדים אחד מהשני. השחקן המוסר (או המאמן) ימסרו **בקצב מהיר מאוד** כדורים לשחקן העומד בין שני קונוסים (במרחק 10 יארדים אחד מהשני) בכיוונים שונים: גבוה, נמוך, שמאל, ימין, כך שיגרום להם לנוע בכיוונים שונים.

עבור שחקן התקפה – המטרה היא **לתפוס** את הכדור.
עבור שחקן הגנה – המטרה היא **להפיל** את הכדור.

נקודות למאמן:

- קואורדינציה בין העין ליד, עיניים על הכדור כל הזמן.
- תנועה אתלטית/לטראלית נכונה.
- תגובה נכונה לפי המכניקה של המוסר.

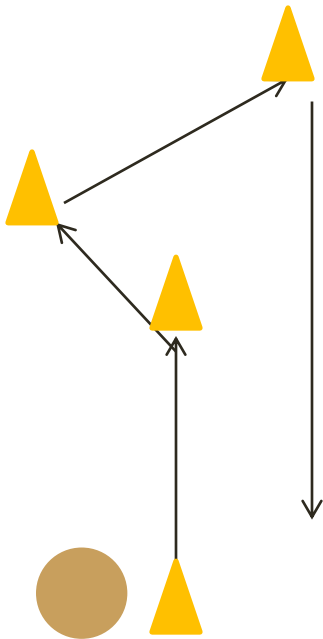


ריצה לאחור (backpedal)

תיאור: תרגיל בסיסי המלמד תנועה נכונה עבור מגינים תוך כדי ריצה לאחור ושינוי כיוון. מקמו קונוסים כאשר כל קונוס במרחק חמישה יארדים אחד מהשני, ובזווית של 3-4 יארדים אחד מהשני (לפי האיור). השחקן יערכו עם הגב לקונוסים ובשריקה ינועו בריצה לאחור, ישר לקונוס הראשון. לאחר מכן יפתחו בזווית של 45 מעלות את האגן וינועו באלכסון אל הקונוס הבא. לאחר מכן ינוע אל הקונוס הבא בזווית ההפוכה ויסיימו בספרינט לנקודת המוצא. ניתן למדוד את זמני השחקנים. – Time the players. Result – Quickness and agility, plu basic instruction on coverage.

נקודות למאמן:

- זריזות ומכניקת תנועה נכונה.
- הדרכה בסיסית על תנועה הגנתית וכיסוי נכון.

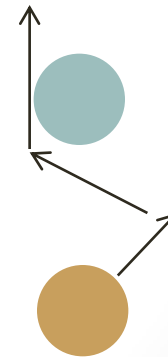
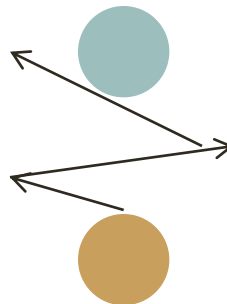
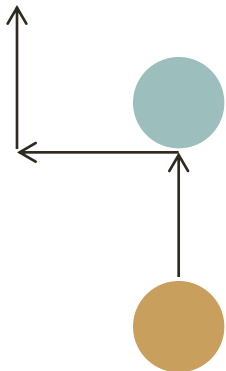


שמירה אישית

תיאור: תרגיל המלמד את הטכניקה לשמירה אישית במשחק ההגנה. שחקני ההגנה יערכו מול שחקני ההתקפה. שחקני ההתקפה ינועו קדימה ויבצעו מספר שינויי כיוון על מנת לדמות ריצה של מהלך מסירה (ראוטים). שחקני ההגנה יחלו בריצה לאחור וילוו את שחקני ההתקפה, במידה ושחקן חולף על פני המגן, המגן חייב לנוע בהתאם, להסתובב ולרוץ בספרינט כדי להישאר עם השחקן התקפה. השחקנים ינועו עד השריקה.

נקודות למאמן:

- תנועה אתלטית וקואורדינטיבית.
- טכניקה נכונה בריצה לאחור (backpedal).
- תגובה לתנועה – עיניים על האגן של שחקן ההתקפה.



תפיסת מראה

תיאור: השחקנים יתחלקו לצמדים כשכל צמד עם כדור אחד. הצמדים יעבדו על תגובה לכדור ועבודת ידיים נכונה לתפיסת הכדור (משולש/יהלום). השחקנים יעמדו במרחק יארד אחד מהשני כאשר השחקן עם הכדור יניע את הכדור וידמה מסירה לשחקן והשחקן השני ידמה עם תמונת מראה את מנח הידיים המתאים לתפיסה.

גרסה נוספת: השחקנים יעמדו במרחק חמישה יארדים אחד מהשני והשחקן עם הכדור ימסור לאחת מ-4 נקודות שיכריז עליהן לפי מחוגי השעון (12, 3, 6, 9), והשחקן התופס יגיב עם מנח ידיים המתאים לתפיסה.

נקודות למאמן:

- יהלום לתפיסה בגובה חזה ומעלה, זרתות יחד לתפיסה בגובה מותניים ומטה.
- עיניים על הכדור כל הזמן, קואורדינציה בין העין ליד.
- השחקן המוסר ילמד מכניקת מסירה נכונה.
-

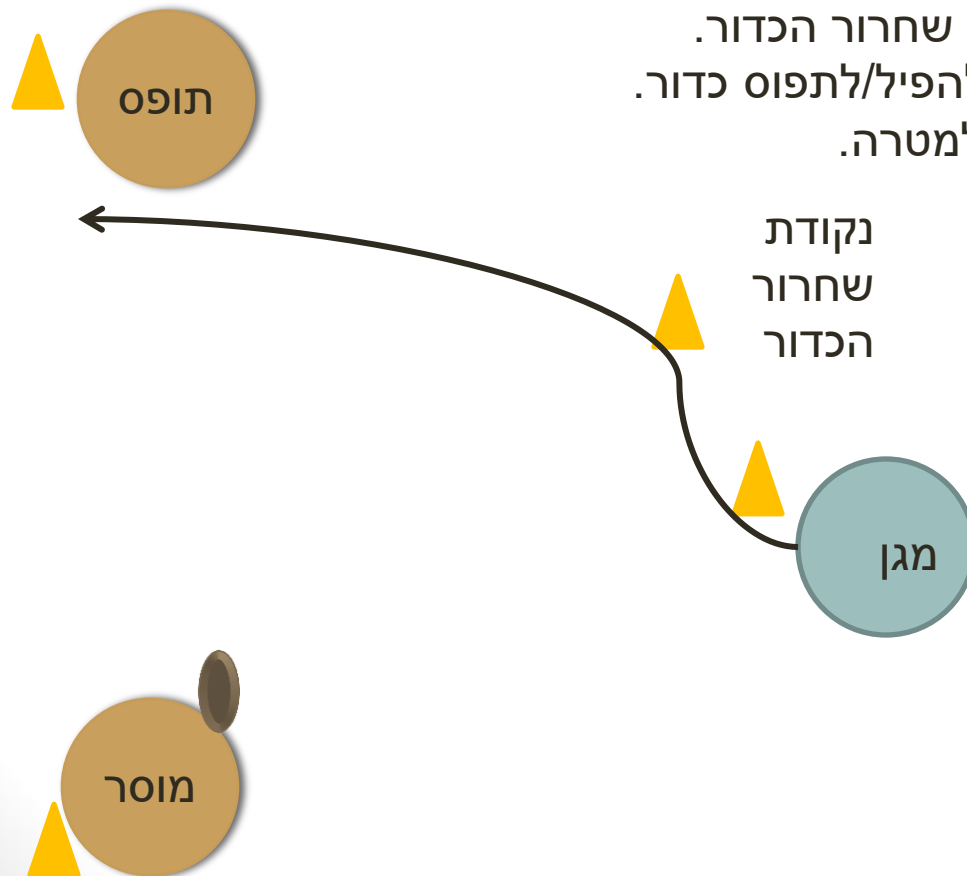


תגובה לכדור

תיאור: תרגיל הגנה הנועד לעזור לשחקן לתזמן את התגובה לכדור. מקמו קוורטרבק ותופס במרחק 10 יארדים ומגן במחצית הדרך. הק"ב ימסור את הכדור לתופס ועל המגן להיות בתנועה כדי לתפוס/למנוע מהכדור להגיע למטרה על ידי הפלתו.

נקודות למאמן:

- זיהוי מכניקת הקוורטרבק ותזמון שחרור הכדור.
- זיהוי לפי תזמון ההגעה – האם להפיל/לתפוס כדור.
- יציאה מהירה מהמקום ותאוצה למטרה.



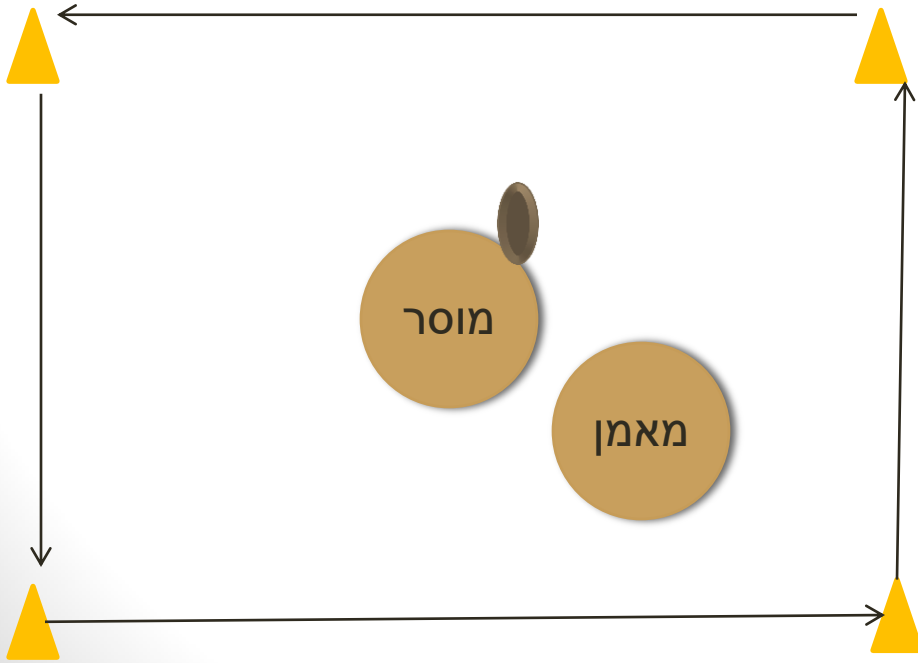
הקופסה

תיאור: 4 שחקנים יערכו בפינות של קופסה שכל צלע שלה הוא כעשרה יארד. הם לא יפריעו במהלך התרגיל וייקחו צעד אחורה. לפי סימן השחקן יתחיל לרוץ על צלעות הקופסה, כאשר הוא מגיע לנקודת האמצע בין שני קונוסים הק"ב ימסור לעברו את הכדור, הכדור יתפוס, יאבטח (tuck) את הכדור אבל אז יפיל אותו. בשלב הזה הוא יגיע לקונוס הראשון, הוא ימשיך בתנועה, יבצע חיתוך של 90 מעלות לעבר הקונוס הבא. הוא ימשיך בתנועה לאורך כל הקופסה כאשר הוא תופס באמצע כל צלע כדור ויסיים בנקודה בה החל את התרגיל.

השחקנים שלא השתתפו, יאספו את הכדורים ויביאו למאמן שיזין את הק"ב במהלך התרגיל.

נקודות למאמן:

- מהירות, האצה בכל קונוס.
- חיתוכים נקיים.
- לתפוס את הכדור רחוק מהגוף.
- אבטחת הכדור לפני שחרורו.



נקודת
יציאה

שליחים (מסירה/ריצה)

תיאור: תרגיל כיפי ותחרותי המלמד יכולות בסיסיות. שתי קבוצות מחולקות לשני טורים יצאו בזמנית לפי סימן. הקבוצה שמסיימת ראשונה את המטלה והריצה ומתיישבת מנצחת.

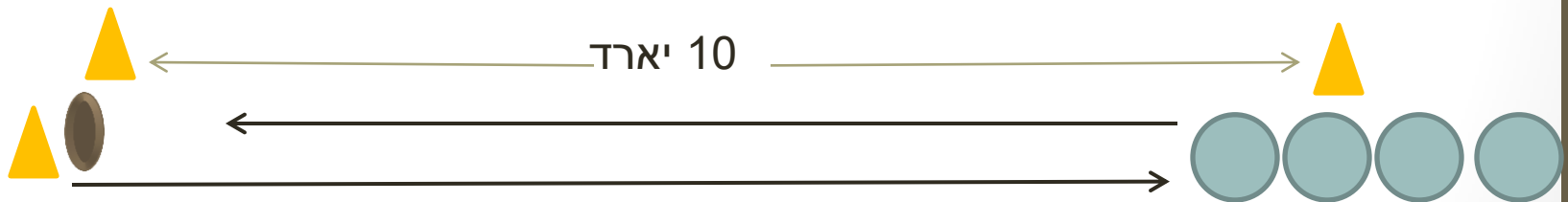
גרסאות לתרגיל:

- שחקן ירוץ, יתחיל עם הכדור ירוץ לקונוס הרחוק, יחזור ויבצע העברת כדור וכך הלאה.

- שחקן ירוץ לקונוס הרחוק שם ימתין כדור, ימסור לשחקן הבא בתור, יחזור לטור בעוד השחקן הבא רץ וימשיך כל הלאה.

נקודות למאמן:

- לימוד יכולות בסיסיות: ריצה נכונה עם כדור, מסירה, תפיסה.



חילופי תפקיד

תיאור: תרגיל בסיסי המלמד את כל השלבים בהעברת כדור בין הסנטר לקוורטרבק ובינו לבין הרץ האחורי.

מקמו חמישה קונוסים במרחק חמישה יארדים אחד מהשני והתחילו כששחקן אחד משמש כסנטר, שחקן נוסף כק"ב ושחקן נוסף כרץ. בכל קונוס החליפו את התפקידים כך שכולם יחוו את העברת הכדור בכל עמדה.

גרסאות לתרגיל:

- מרוץ שליחים בין שתי קבוצות.
- ניתן להשאיר את השחקנים באותו התפקיד לכל האורך, או רק חילוף בתפקיד אחד (ק"ב/רץ).

נקודות למאמן:

- לימוד יכולות בסיסיות: ריצה נכונה עם כדור, סנאפ, העברת כדור.

