

השוער ואימון השוערים בגרמניה

ד"ר מרק ורטהיים



להצלחות הכדורגל הגרמני בשנים האחרונות יש גם סיבות הקשורות בהבנה טובה יותר של אימון השוערות, אנסה לפצח בעזרת 15 נקודות מפתח את הצלחת השוערים מגרמניה בשנים האחרונות.

בשנים האחרונות אנחנו רואים מגמה ברורה של מספר רב של שוערים גרמניים המצליחים בבונדס - ליגה, ובקבוצות מובילות באירופה כמו ברצלונה, ליברפול ובפריס. כאיש מדעי ותורת האימון אני שואל את עצמי האם זו תופעה חד פעמית? האם זהו דור של שוערים? מה השתנה בהכשרת השוערים? האם יש כאן תהליך אימון מסוים, אולי יותר ממוקד? האם המדע מיושם בשטח? בכדי לענות על שאלות אילו ואחרות חיפשתי בפרסומים מקצועיים של השנים האחרונות בגרמניה, על מגמות באימוני השוערים והשוני ביחס לשנים שעברו. בנוסף התחלתי בשנה האחרונה, לעקוב מקרוב אחרי אימוני השוערים באקדמיות בגרמניה. לגרמניה יש גם מסורת של שוערים כמו: טוני שומכר, ספ מאייר, אוליור קאן וכיום אולי השוער הטוב בעולם מנואל נוייר. אנדראס קפקה, מאמן השוערים של הנבחרת הגרמנית, הצביע על מגמות באימון המודרני של השוערים לעומת העבר: "נגמרו הקפיצות הרבות בכלל ועל חול בפרט, נדרשים ניתורים אחרים. היום אימון השוערים שונה מכפי שאני התאמנת. היום האימון הוא רב-גוני ויש בו אלמנטים רבים שנלמדים בצורה דידיקטית ומתודית ברורה".

נקודות מרכזיות המנסות להסביר את ההצלחה

1. קיימת הכשרה ייחודית למאמן השוערים המתמקדת בעיקר כיצד לפתח שוער בגילאים השונים ברמות המשחק השונות.
2. הכשרת מאמן השוערים שמה דגש על הכשרת מאמן שידע כיצד ללמד את שני השוערים בקבוצה לפעילות עצמאית. הנחת היסוד היא, כי לא לכול מועדון יש מאמן שוערים וכי לא צריך בכול אימון מאמן שוערים.
3. הנחייה מרכזית של ההתאחדות הגרמנית למועדונים ולמרכזי האימון היא: השוער בגילאים הצעירים חייב להיות קודם שחקן שדה! כיוון שהגרמנים סבורים כי משחק הרגל לא פחות חשוב ממשחק היד והניתור של השוער.
4. בחירת השוער על פי נתונים אנתרופומטריים מובהקים כבר בגיל הצעיר, תוך הבנה כי נתונים אלה שונים מאחד לשני, אך מכלול הנתונים של השחקן צריך להתאים לפרופיל השוער (שהוא כעת יותר ברור בחירת השוער לא מתוך חוסר ברירה - "לא מתאים להיות שחקן", אלא בחירה גם על פי היבטים גם אישיותיים כאשר במרכז נבחנת יכולתו "לנתב אנשים").
5. החלק של השוער באימון הקבוצתי ובמסגרת של אימוני השוערים במועדון גדל!
6. החימום של השוער השתנה הן כאימון חימום כללי/ספציפי והן באימון הקבוצתי.
7. ההיבט הגופני של השוער מקבל דגשים שונים, אבל במרכז עומד פיתוח התחום של "חתוליות" למרות הגובה שלו, כלומר קלות רגליים ותנועתיות - גמישות טובה.
8. ההיבט הקואורדינטיבי מדגיש את ההתמצאות במרחב/הראייה המרחבית בו זמנית עם מגבלות. באימוני השוערים בשאלקה למשל יש משקל רב גם למרכיב הניגודיות בקואורדינציה וליכולת לתפקד בצפיפות!!

9. ההיבט הקוגניטיבי – תחושת עומד במרכז התפיסה החושית ברמות הגבוהות פיתוח היכולת לבצע מספר פעולות של שוערות ברצף

10. על בסיס DL פיתוח חשיבה טקטית חדשנית של שוער ותיפקודו במעברים מהגנה להתקפה וההיפך, זאת על פי ניתוח משחק של פעולות השוער והקבוצה.

11. פיתוח כוח ריאקטיבי -מהיר ברגליים בהקשר לתגובה, המאפשר לו יכולת להתמודד גם עם שינויים, בגלל טכניקות בעיטה או עם שינויי כיוון של הכדור (מה שמאפיין שוערים גדולים), וכוח מהיר בפלג גוף עליון – כפעולה מהמקום

12. המשחק היעיל של השוער 1:1 תגובה ויציבה.

13. פעולות טכניות מדויקות וחזקות בו זמנית של זריקה ותפיסה, גם תחת הפרעות טקטיליות, כאשר המסירות הן גם לשטח וגם לשחקן.

סיכום

אין ספק שתפקיד השוערות קיבל בשנים האחרונות תפנית בהערכה לתפקיד. הערכה שבאה לידי ביטוי הן במיקוד של אימוני השוער מערכתית (במערכת האימונים של קבוצה ומועדון) והן בהתאמות שנעשו בהכשרות מאמני השוערים. אימוני השוערים מתבצעים בחלקם בקבוצה (שני השוערים אחד מול השני) וחלק באימון ספציפי רק לשוערים (כ- 2 אימוני שוערים בשבוע לפי שכבות גיל). הנקודות לעיל הפכו לתכנית מובנית של איתור, מיון וטיפוח השוערים באימונים מה שהביא לתוצאות שאנו עדים להן כיום.

לפרטים: 052-2834663 www.wertheimacademy.com

הכל בראש - איך חקר הסוחר
משפיע על חשיבה מהירה בתנועה?
ד"ר מרק ורטהיים
תאוריה ותרגילים
נפגשים ביום ששי 28.7.17
052-2834663
ocoinfo@gmail.com