

מה הכדורגל הישראלי יכול ללמוד מהכדורסל

ד"ר מרק ורטהיים

בכדורסל רואים יותר ויותר שחקנים יצירתיים כמו ים מדר, יפתח זיו, תמיר בלאט ועוד. בכדורגל חסרים לנו שחקנים בסגנון הזה, דוגמת איל ברקוביץ' וחיים רביבו. איך משנים את זה?

10 נקודות למחשבה עבור המאמנים

מצפייה במשחקה של נבחרות ישראל בכדורסל ובכדורגל בשנים אלה ניתן למצוא שתי תפיסות עם מגמות שונות.

בכדורסל ישנם יותר ויותר שחקנים יצירתיים שגדלים על בסיס אימונים שמאפשרים להם לפתח יצירתיות ומשלימים להם חסכים. השחקנים מקבלים הזדמנות בנבחרת בגלל היצירתיות שלהם. הם גם שחקנים המאופיינים באינטליגנציה גבוהה, ומקבלים הזדמנות גם כאשר הם נחותים בפיזיות שלהם!

בכדורגל, לעומת זאת, יש לדעתי לא פחות שחקנים יצירתיים ואינטליגנטים, אבל הם לא מקבלים מספיק הזדמנויות. כיוון שבישראל עדיין התפיסה היא שמשחק הכדורגל הוא קודם כל פיזי/אתלטי, כשבעולם כבר מתייחסים לכך אחרת. גם בכדורגל המשחק מתחיל בראש באינטליגנציה ורק לאחר מכן מגיעים לרגל/לב. זה בא עוד לפני הכושר הגופני וההיבטים המנטליים. לא תמיד חייבים להיות גבוהים וחסונים כדי לתפקד בקבוצת הכדורגל, ולפעמים הגודל הפיזי כלל לא משפיע על המשחק. בכדורסל יש יותר ויותר שחקנים יצירתיים וכיף לראות את ים מדר, יפתח זיו, תמיר בלאט ועוד.

שחקנים שהם לא מאד פיזיים והנתונים הגופניים שלהם אינם יוצאי דופן, אך הם ייחודיים ובולטים ביצירתיות ובחשיבה המהירה שלהם, גם אם הם לפעמים עושים טעויות. בכדורגל הישראלי חסר לי השחקן שאפשר לומר עליו שהוא יצירתי, כמו שהיו פעם איל ברקוביץ' או חיים רביבו. השחקנים הישראליים יכולים להיות יצירתיים, אני בטוח, אבל רק אם יינתן להם אימון שיאפשר להם להיות כאלו. מישהו שאל את עצמו אם הדגש על הפיזיות לא עוצר את היצירתיות?

בתקופת הקורונה, כשהצפייה במשחקים היא מהבית, ואין את חוויית הקהל (יש גבול ליכולת הטלוויזיה למלא את החסר) המשחקים צריכים להיות יותר אטרקטיביים. אחת הדרכים היא ליצור הפתעות לא צפויות במשחק, אותן יכולים לבצע רק השחקנים היצירתיים. בפועל, משחקי הכדורגל בישראל מתחילים להיות משעממים כי יש פחות ופחות שחקנים יצירתיים שמקבלים במה.

מאמני הכדורגל מתחילים להתלונן כי "אין מספיק אינטליגנציה בקבוצה" וטוענים באותה נשימה שאין מספיק שחקנים פיזיים, ולא מספיק הגנתיים. האם אלו באמת הבעיות? היום בעולם כבר הפנימו שהאינטליגנציה במשחקי הכדור היא הבסיס לכוח ולא ההיפך.

אז מה הכדורגל יכול ללמוד מהכדורסל?

1. להבין שלפרט/השחקן הבודד היצירתי יש יותר משמעות לקבוצה.
2. שצריך לשנות תפיסה ותכני אימון, ולפתח ולתת מקום קודם כל ליצירתיות.
3. לתרגל משחק בצפיפות כמו הכדורסל, עם מעט שחקנים וחוקי משחק נכונים. ככה מפתחים אינטליגנציה יותר מכל אימון טקטי שבלוני במגרש גדול.
4. לתת לשחקן יותר חופשיות בתנועה ובביצועים שלו ולא להיות מקובע בשיטת משחק מסוימת.
5. שיש לחשוב איך לפתח לשחקן ביטחון וגמישות מחשבתית.
6. תרגול משחקונים קטנים עם מספר שחקנים קטן מפתח את הקואורדינציה ואת הטכניקה.

- יש לעשות זאת עוד לפני הטקטיקה הקבוצתית.
7. לאמן יותר ממוקד את המעברים מהגנה להתקפה, באימון תפקידים באזורים שונים במגרש.
 8. לאמן יותר את הראייה המרחבית במצבים אינטנסיביים, גם כאשר המגרש גדול ואפשר לאמץ תרגילים מסוימים מהכדורסל.
 9. להבין שהמשחק ללא כדור הוא קריטי דווקא ביציאה מהמקום בצעדים הראשונים.
 10. תחילה יש לקדם את החשיבה המהירה ורק אחר כך את המהירות הפיזית. חיפוש מסירת העומק יותר חשוב ממשחק לצדדים.

*ד"ר מרק ורטהיים מעביר הרצאות והשתלמויות למאמני כדורסל וכדורגל ומאמן אישית שחקנים מוכשרים בכדורגל, כדורסל, וביתר ענפי הכדור.

www.wertheimacademy.com 052-2834663