



ההתאחדות לכדורגל בישראל
Israel Football Association

קורס UEFA A

פרופיל המאמן

מאמן המחזיק בדיפלומת UEFA A חייב להיות בעל הבנה ברורה כיצד לפתח ולאמן שחקנים מקצועיים עתידיים הנמצאים בשלב המעבר מכדורגל נוער לכדורגל מקצועני, בתקופת גיל ההתבגרות, ועליו להפגין יכולת וכשירות מקצועית בארבעת התחומים הבאים:

מאמן (Coach)

- עבודה כמאמן ראשי עם קבוצות בוגרים נוער ונערים.
- עבודה צמודה עם צוותי מאמנים וצוותי תמיכה, כולל מנהל האקדמיה;
- עבודה עם שחקנים מרקע תרבותי שונה, בגילאים שונים ובניסיון;
- התמודדות עם כל הגורמים האחרים המשפיעים על ביצועי הקבוצה: מדיה, הורים, סוכני שחקנים, אוהדים / תומכים, צופים, אתיקה ספורטיבית וכדומה;
- הבנה ותכנון האפשרויות להיכנס לאימון כדורגל.

השחקן והקבוצה

- אימון שחקנים מוכשרים ואת הקבוצה כולה לדרישות המשחק המקצועני, על פי תכנית פיתוח של המועדון;
- שילוב השחקנים בתהליך הלמידה ולאפשר להם לקחת אחריות אישית;
- ניהול כל ההיבטים של ביצועי הקבוצה;
- יצירת מנטליות מנצחת ותרבות ביצועים מצטיינת.





ההתאחדות לכדורגל בישראל
Israel Football Association

סביבת האימונים

- התמקדות באימונים אישיים וקבוצתיים ושיפור היכולת הקבוצתית;
- הבנת כל ההיבטים של אימונים ברמת ביצוע גבוהה (High-performance training);
- עבודה עם השחקנים והצוות בכללותו והבנת האופן בו שבו נבנים האימונים יכול להשפיע על הביצועים;
- תכנון אימונים מוכווני-משחק (יריב, לחץ, עצימות);
- הכנה, העברה וניתוח אימונים בהתאם לפילוסופיית האימון של המועדון.

המשחק

- הכנת הקבוצה והובלתה במהלך משחקים ברמת בוגרים נוער ונערים;
- שימוש במשחק לפיתוח כל שחקן והקבוצה, אך גם ליצירת מנטליות קבוצתית מנצחת;
- הכנת תכנית המשחק בהתאם לפילוסופיית המשחק של המועדון, תוך התחשבות ביריב;
- ניתוח המשחקים ככלי להערכה ולמידה של שחקנים בודדים והקבוצה כולה.





ההתאחדות לכדורגל בישראל
Israel Football Association

תוצרי לימוד

המאמן	עיוני	מעשי במגרש	סדנה בכיתה
פתיחה תקנון ונהלים	2		
הדרכת מאמנים באגף ההדרכה	2		
כישורי מאמן	2		
המאמן תכונות ומאפיינים	2		1
פרופיל המאמן	2		1
מיומנויות הוראה חלק א	2		
מיומנות הוראה חלק ב	2		
פידבק בעבודת המאמן	2		
סה"כ	16		2
השחקן והקבוצה	עיוני	מעשי במגרש	סדנה בכיתה
בניית קבוצה בכדורגל	2		2
סטטיסטיקה ומגמות באימון ובמשחק	2		
אימון השוער	4		
ביקור באקדמיה של ההתאחדות	10		
פרופיל השחקן	2	1	1
בהגנה ובהתקפה 1*1	2		
איתור ומיון שחקנים במחלקת הנוער	2		
11 + מניעת פציעות במחלקת נוער	2		
SSG-LSG אפיוני המשחקונים	2	1	1
מצבים נייחים הגנה והתקפה	2	2	
טרמינולוגיה בעולם הכדורגל	2		
מפגשים קבוצתיים	2	1	
סה"כ	34	5	4
האימון	עיוני	מעשי במגרש	סדנה בכיתה
תכנון מודל אימון	2		
אינטנסיביות באימון	2		
תכנית שבועית	2		1
חלק טכני באימון – מסירה	1	2	
חלק טכני באימון - כדרור	1	2	





ההתאחדות לכדורגל בישראל
Israel Football Association

1		2	עקרונות המעבר מהתקפה להגנה
1		2	עקרונות המעבר מהגנה להתקפה
		2	עקרונות התקפה חלק א
1			סדנה עקרונות התקפה
	2	1	אימון קווים אופקי
	2	1	אימון קווים אנכי
		2	עקרונות התקפה חלק ב
1		2	עקרונות הגנה
		2	Rest attack
		2	Rest defense
		2	עקרונות משחק לחץ
1		1	לחץ בזון 3
	2	2	בניית משחק בכדור 5
		2	אימון כדורגל נשים
		10	ביקור במחלקת נוער
6	10	41	סה"כ
סדנה	מעשי	עיוני	המשחק
		6	פילוסופית האימון המשחק מאמנים
		2	פילוסופיית המשחק והאימון מנהל מקצועי
		2	Post Match ניתוח לאחר משחק
		2	Pre Match הכנה למשחק
1	1	2	שיטות משחק 4:3:3
1	1	2	שיטות משחק 5:3:2
1	1	2	שיטות משחק 4:4:2
		2	עדכוני חוקה חדשים
		1	צפייה במשחק וניתוח קבוצתי
3	3	21	סה"כ
סדנה	מעשי	עיוני	מדעים
			כושר גופני 22 שעות
		1	תכנון תקופתיות באימון
1		1	תכנון שנתי וחודשי
1	1	2	תכנון שבועי ויומי
		1	עקרונות האימון
	2	2	מרכיבי כושר גישה משלבת ומבודדת
		1	ניטור וניהול עומסים





ההתאחדות לכדורגל בישראל
Israel Football Association

1		2	דרישות המשחק
		1	מבדקי ביצועים גופניים והערכת האימון
	1	1	שילוב כלים טכנולוגיים
1		2	סדנת עבודת גמר – תכנון שנתי
4	4	14	סה"כ כושר גופני
			פסיכולוגיה 8 שעות
		2	פסיכולוגיה בניית קבוצה
		2	פסיכולוגיה – לכידות קבוצתית
		4	פסיכולוגיה – מנהיגות
			מדעים כללי 10 שעות
		2	תזונה – מותאמת לכדורגלנים
		2	אנטומיה מכוונת פציעות
		2	פגיעות ראש
		2	מקרי חירום נפוצים
		2	חומרים אסורים בכדורגל
			סה"כ מדעים 40 שעות
סה"כ שעות פרונטליות 185			
סה"כ שעות מטלות בית 15			
סה"כ שעות קורס 200			

הערכת חניכים:

- מבחן מעשי 40%
- מבחן עיוני 30%
- ניתוח אימון בווידאו 10%
- תכנון תקופתי \ פריודיזציה 10%
- צפייה בעמיתים 5 %
- הגשת יומן קורס (LOGBOOK) 5 %
- השתתפות אקטיבית בשיעורים ובסדנאות
- ציון עובר במבחנים ומטלות הינו – 70

