



ההתאחדות לכדורגל בישראל
Israel Football Association

סילבוס השלמה אופ"א A

נושא	מיומנות	עיוני	מעשי/סדנא√
כללי	פתיחה ונהלים	1	
כללי	הדרכת מאמנים בהתאחדות	1	
כללי	משוב אימון מעשי	4	
כללי	מבחן עיוני	2	
כללי	מבחן מעשי	10	מעשי במועדון
סה"כ שעות		18	

המאמן

- דמות המאמן – תכונות נדרשות, מאפיינים, מיומנויות קשות/רכות.
- מיומנויות ההוראה – כיצד ללמד בדרך אפקטיבית, "העברה" למגרש, אסיפת קבוצה.
- "ניהול" הקבוצה.

נושא	פירוט מיומנות	עיוני	מעשי/סדנא√
המאמן	פרופיל וכישורי המאמן -תכונות ומאפיינים, לפי גיל	3	√
המאמן	מיומנויות הוראה/ מתודיקה	4	√
המאמן	יישום הפילוסופיה של המועדון – תפקיד המנהל המקצועי ועבודת המאמן מול המנהל מקצועי. הטווח הקצר מול הטווח הארוך	2	
המאמן	מפגשים קבוצתיים-כיצד לנהל אסיפות/מפגשי קבוצה	3	√
סה"כ שעות		12	



ההתאחדות לכדורגל בישראל
Israel Football Association

האימון

- תכנון שנתי-חודשי-שבועי אשר עונים לצרכיהם של הפרט, והקבוצה כולה בהתאם לגיל.
- בניית מערך אימון, ניהול אימון, והנעת הקבוצה בצורה יעילה כדי להשיג ביצועים מיומנים ועקומת למידה.
- שילוב היבטים גופניים-פיזיולוגיים ביחידת האימון.
- תפיסות אימון מודרניות באימון ובמחלקות נוער לפי ההתאחדות (מודלים/מושגים חדשים).

נושא	פירוט מיומנות	עיוני	מעשי/סדנא
האימון	אימון השוער	2	
האימון	תכנון שנתי/חודשי/שבועי כולל סדנה	3	√
האימון	מודל אימון + סדנת בניית מערך אימון	3	√
האימון	טכניקה: עקרונות מתודיים ותהליכי עבודה	3	√
האימון	משחקי תנאי/צוות : SSG עד LSG משחקוני תנאי קטנים (SSG)	3	√
האימון	אימון אינטנסיבי Intensity practice	2	
האימון	מודל ה CDE בסביבת RBL+מודל ה PTP	2	
האימון	הבניה הגופנית באימון ▪ מרכיבי הכושר הגופני ▪ תכנון תקופתי	4	√
סה"כ שעות		22	

המשחק

- מעגל המשחק – עקרונות הגנה, התקפה, מעברים, נייחים.
- שיטות משחק – יתרונות וחסרונות. שיטה נגד שיטה.
- תהליכי משחק - משחק הלחץ, משחק בין קווים.
- תהליכי הכנת משחק וניתוחו.
- לקסיקון מושגים מקצועיים במשחק, שיפור השפה המקצועית.

נושא	פירוט מיומנות	עיוני	מעשי/סדנא
המשחק	עקרונות משחק ההגנה: ▪ הגנה אזורית ▪ עקרונות הגנה בבלוק מרכזי	3	√
המשחק	עקרונות משחק ההתקפה: בניית משחק ה BUILD UP יצירת מצבי התקפה סיומות לשער	3	√
המשחק	משחק המעבר: מהגנה להתקפה מהתקפה להגנה	2	√
המשחק	מצבים נייחים	2	√



ההתאחדות לכדורגל בישראל
Israel Football Association

	2	משחק בין קווים - עקרונות, אימון לדוגמא	המשחק
	2	משחק הלחץ	המשחק
√	4	שיטות משחק: הכרת מערכי משחק – יתרונות וחסרונות (מרצה חיצוני+פנימי)	המשחק
	4	Pre match: למשחק: Post match: משחק:	המשחק
	2	מושגים וטרמינולוגיה טקטית/טכנית	המשחק
	24		סה"כ שעות

השחקן

- השחקן במרכז – אימון נכון, פיתוח, מקום הפרט בקבוצה .
- מאפייני שחקן במשחק המודרני ובניית פרופיל.
- המעטפת של השחקן – סביבה בריאה , היבט מנטאלי, תזונה, טיפול בפציעות, הורים.
- הכשרת ובניית שחקן לקריירה מקצוענית.

נושא	מיומנות	עיוני	מעשי/סדנא/√
השחקן	פסיכולוגיית השחקן והקבוצה ▪ בניית קבוצה ▪ לכידות וניהול קבוצה ▪ כלים מנטליים לשחקן	4	√
השחקן	פרופיל שחקן – 4 גורמי ההישג, לפי תפקיד	2	√
השחקן	תזונת ספורט	2	
השחקן	פציעות ספורט	2	
השחקן	מוגנות ילדים	2	
השחקן	מעורבות הורים	2	
השחקן	הכשרת שחקנים צעירים – בן מלך		
סה"כ שעות		14	

נושא	שעות	הערות
כללי	18	כולל 10 ש' מעשי
המאמן	12	
האימון	22	
המשחק	24	
השחקן	14	
סה"כ שעות	90	



ההתאחדות לכדורגל בישראל
Israel Football Association

הערכת חניכים:

1. *מבחן מעשי במועדון (50%+) + הגשת מערך אימון (דיגיטלי) מלא לפי מודל אימון (15%)
2. *מבחן עיוני מסכם (35%)
3. השתתפות אקטיבית בסדנאות ובשיעורים .
4. התנהלות מקצועית, עמידה בלוחות זמנים.
- *ציון עובר במבחנים (מעשי ועיוני) – 70.

בהצלחה!