



ההתאחדות לכדורגל בישראל
Israel Football Association

סילבוס לדיפלומת UEFA B

אמנת המאמנים של אופ"א 2020

פרופיל המאמן

מאמן המחזיק בדיפלומת UEFA B חייב להיות מסוגל לספק לשחקנים ולקבוצות, מרמת ילדים ועד לרמת כדורגל בוגרים חובבני, חוויה חיובית לשיפור ביצועיהם באמצעות רכישת ידע ומיומנות, ועליו להפגין יכולת וכשירות מקצועית בארבעת התחומים הבאים:

המאמן

- עבודה עיקרית בין רמות ה"גראסרוטס" (grassroots) ולכדורגל העלית, מגילאי ילדים ועד לכדורגל בוגרים חובבני;
- פיתוח השחקנים והקבוצה באופן המתאים לגילם וליכולותיהם;
- ניהול כל ההיבטים של ביצועי הפרט והקבוצה ועבודה עם צוות מקצועי תומך;
- פיתוח מתודולוגיה ברורה בנוגע לתוכן ולאופן בו המאמן מעוניין ללמד, ולתת מענה לצרכים של כל השחקנים המגיעים ממגוון רקעים.

השחקן וסביבת העבודה

- פיתוח תוצרי לימוד עבוד שחקנים בודדים והקבוצה;
- הבנת עמדות המשחק והמאפיינים לפיתוח שחקנים בתוך מבנה הקבוצה בהתבסס על פורמט המשחק הרלוונטי;
- לאפשר לשחקנים לחקור ולהתנסות בחיפוש אחר פתרונות יעילים;
- להניע את השחקנים ולהעניק להם מוטיבציה באמצעות אימונים מתאימים.

האימונים

- תכנון והעברת אימונים אישיים מאתגרים אשר עונים לצרכיהם של הפרט, קבוצות העבודה והקבוצה כולה;



ההתאחדות לכדורגל בישראל Israel Football Association

- ניהול, אימון והנעת הקבוצה בצורה יעילה כדי להשיג ביצועים טכניים מיומנים;
- שילוב היבטים ביצועיים-גופניים ביחידות האימון;
- הערכת ביצועים אישיים והתנהגויות חברתיות במהלך אימונים ומשחקים.

המשחק

- תכנון יעיל לשיפור ביצועי הקבוצה;
- אימון הקבוצה באופן מתאים;
- הערכת ביצועי הפרט והקבוצה במהלך המשחקים;
- ניתוח והתבוננות של ביצועים במגוון שיטות שונות על מנת לספק משוב יעיל לשחקנים בודדים ולקבוצה כולה.

תוצרי לימוד

נושא	מיומנות	עיוני	מעשי
פתיחת קורס	סקירה על מבנה קורסי ההדרכה ומסלול ההכשרה באימון כדורגל	2	
המאמן	תפקיד המאמן ומעריך הציפיות לפי גילאים	4	
המאמן	מיומנויות הוראה/ מתודיקה	3	2
המאמן	"עשה ואל תעשה" – עקרונות כלליים לעבודת המאמן מול שחקנים צעירים	2	
המאמן	תיעוד ובקרה: מעריך אימון דו"ח משחק אישי/קבוצתי דו"ח תקופתי אישי/קבוצתי סיכום עונה	2	
המאמן	בניית סגל וניהול קבוצה במהלך העונה: בחירת הסגל גיוס שחקנים קליטת שחקנים שחרור שחקנים דקות משחק	2	



ההתאחדות לכדורגל בישראל Israel Football Association

נושא	מיומנות	עיוני	מעשי
המאמן	מעורבות הורים מזווית של מאמן הקבוצה	2	
המאמן	מפגשים קבוצתיים כחלק מתהליך האימון והמשחק	2	
האימון	אימון השוער	3	
האימון	תכנון שנתי/חודשי	2	
האימון	מודל אימון	7	12
האימון	טכניקה: הובלת כדור, שינויי כיוון, הטעיות, הרמה, נגיחה	4	4
האימון	טקטיקה אישית: 1V1 הגנה+ התקפה 1V2 הגנה+ התקפה	2	2
האימון	טקטיקה של צוות 5V5 – 2V1	2	2
האימון	משחקוני צוות: משחקוני תנאי קטנים (SSG)	3	2
האימון	עקרונות משחק ההגנה: הגנה אזורית משחק הלחץ	2	
האימון	עקרונות משחק ההתקפה: בניית משחק יצירת מצבי התקפה סיומות לשער	3	2
האימון	משחקונים לפי עמדות דגש על משחק המעבר	2	
האימון	מצבים נייחים הגנה	2	
האימון	ניתוח אימון בוידאו – חניכים הצגת חניכים בכיתה	8	
האימון	אימון לפי תפקידים: בלם, מגן, קשר, כנף, חלוץ	2	
המשחק	שיטות משחק: הכרת מערכי משחק – יתרונות וחסרונות	4	
המשחק	הכנה למשחק: קביעת סגל בחירת מערך סגנון משחק התייחסות ליריבה תנאי המשחק	1	
המשחק	ניהול משחק: שפת גוף, משוב, התאמות טקטיות	1	



ההתאחדות לכדורגל בישראל Israel Football Association

נושא	מיומנות	עיוני	מעשי
המשחק	ניתוח משחק	2	
המשחק	כדורגל נשים	2	
המשחק	חוקת המשחק (עדכוני חוקה, Fair Play)	2	
המשחק	טרמינולוגיה בכדורגל	2	
השחקן וסביבת העבודה	ביקור מועדון \ מחלקת נוער		10
	פסיכולוגיה של הספורט: 16 ש' תקשורת + מוטיבציה תבניות חשיבה כלים מנטליים לחץ ועוררות מעורבות הורים	16 ש' 4 4 4 2 2	
	רפואת ספורט: מקרי חירום נפוצים במגרש פציעות ספורט וחזרה למגרש תזונה ותוספי מזון פגיעות ראש יתרונות פעילות גופנית ומניעת אוכלוסיות ספציפיות	11 ש' 2 4 2 1 1 1	
	כושר גופני: תכנון תקופתיות באימון תכנון חודשי תכנון שבועי ויומי עקרונות האימון מרכיבי הכושר הגופני דרישות המשחק	17 ש' 2 2 4 1 2 4	2
	מבחן עיוני 1 – אמצע קורס	3	
	מבחן עיוני 2 - מסכם סיום קורס	3	
	הכנה למבחן עיוני מסכם וסיכום כללי של הקורס	2	
	סה"כ שעות מדעים	46	
	סה"כ שעות שיעורים עיוניים ענפיים לא מדעיים	130	
	סה"כ שעות שיעורים מעשיים	38	



ההתאחדות לכדורגל בישראל
Israel Football Association

	12	סה"כ שעות עבור מטלות בית	
	180	סה"כ שעות קורס כולל	

הערכת חניכים:

1. מבחן מעשי מסכם (40%)
 2. מבחנים עיוניים (30%)
 4. ניתוח אימון בידאו והצגה בכיתה (15%)
 5. הוראת עמיתים (5%)
 6. הגשת מטלות שותפות: דו"חות צפייה ומערכי אימון עבור החלק המעשי (5%)
 7. LOGBOOK (5%)
 8. השתתפות אקטיבית בסדנאות ובשיעורים
- *ציון עובר במבחנים (מעשי ועיוני) – 70.**