



ההתאחדות לכדורגל בישראל
Israel Football Association

דיפלומת UEFA C

סילבוס של תוכן מינימלי

אמנת המאמנים של אופ"א 2020

פרופיל המאמן

מאמן המחזיק בדיפלומת UEFA C חייב להיות מסוגל לספק חוויה התפתחותית חיובית אשר מגבירה את ההנאה, הידע והיכולת של השחקנים, ועליו להפגין יכולת וכשירות מקצועית בארבעת התחומים הבאים:

מאמן גראסרוטס (Grassroots – יסודות הכדורגל)

- יצירת אפשרויות לשחק כדורגל עבור ילדים ושחקנים חובבניים בתחילת דרכם (grassroots), בגילאים שונים, ממינים שונים, מרקעים מגוונים ובעלי ויכולות שונות, כגון ילדים, בני נוער, מבוגרים, ותיקים, בעלי מוגבלויות וקבוצות יעד חובבניות אחרות;
- לעורר השראה לשחק ולהיות מעורב בענף הכדורגל אשר נמשכת לאורך כל החיים.

הסביבה

- שמירה על סביבה חיובית המעניקה מוטיבציה.

השחקן

- אימוץ גישה הוליסטית לפיתוח שחקנים;
- שיפור הטכניקות הבסיסיות והבנת המשחק של השחקנים;
- עידוד שחקנים לחשוב באופן עצמאי;
- לאפשר לשחקנים לחוות את היתרונות הבריאותיים בלשחק כדורגל באופן קבוע ושיפור הכושר הגופני הכללי שלהם;
- הטמעת ערכים של משחק הוגן וכבוד הדדי אצל השחקנים.

המשחק

- תכנון והעברה של מתכונות משחק שונות בדגש על הנאה ופיתוח השחקנים;
- שימוש במשחק ככלי עזר לשחקנים בהתפתחות האישית והמקצועית שלהם.





ההתאחדות לכדורגל בישראל
Israel Football Association

תוצרי לימוד

מאמן גראסרוטס		
שעות לימוד	מודול	מיומנויות
3	פילוסופיה, ערכים ואמונות אישיות	- הבנת תפקידו של מאמן גראסרוטס; - שימוש בהתנהגויות חיוביות של המאמן, כגון כבוד למשחק וליחידים; - שימוש בגישה ממוקדת משתתפים (בהתבסס על צרכי השחקנים); - הפגנת גישת ללמידה לאורך כל החיים.
4	מתודולוגיית הוראה: אומנות האימון	- הכרת מודלים שונים של לאימון; - יישום כישורי אימון בצורתם הבסיסית: - ניהול התנהגות; - תקשורת: הסברים, מיקום המאמן, משוברים, ערוצי למידה שונים; - הדגמה; - בידול/הבחנה: התמודדות עם הבדלים אישיים; - ארגון. - הבנת החשיבות של התערבות (כתהליך למידה)
8	תכנון, העברה וניתוח	- הוכחת יכולת בתכנון לטווח הקצר והבינוני; - תכנון יחידות אימון בקפידה; - העברת יחידות אימון ביעילות; - יישום פרקטיקה רפלקטיבית (התבוננות) לאחר אימונים.
15		בחלק זה של הקורס העוסק בפיתוח מאמן הגראסרוטס יתקיימו לפחות 10 שעות של למידה מבוססת מציאות.





ההתאחדות לכדורגל בישראל
Israel Football Association

הסביבה		
שעות לימוד	מודול	מיומנויות
2	אווירה יוצרת מוטיבציה	- יצירת אווירה היוצרת מוטיבציה בעלת המרכיבים הבאים: - כיף; - צרכים אישיים; - תרבות למידה: אין חשש לבצע טעויות, אתגרים מתאימים, אימון חיובי; - הכללה וחברות, תחושת שייכות; - מעורבות אקטיבית; - העצמת השחקן והאוטונומיה שלו; - הצלחה, שיפור ומאמץ אישי, תהליך מול תוצאה.
16 מעשי	ארגון	- יצירת מבנה נכון ליחידות האימון ברמת גראסרוטס: - לפני הפעילות (הגעה, חדרי הלבשה); - במהלך הפעילות: - מודל אימון ילדים PTP - סביבת האימונים וציוד; - אורך הפעילות; - ארגון עקבי (מרחב מסודר = מוח מסודר); - לאחר מפגשים (יציאה הביתה).
1 2 *28 1 1 1 2 2	טיפול ורווחה	- הבטחת רווחת השחקנים; - הכרת ההנחיות והחקיקה בנושא מוגנות ילדים; - ידע בסיסי בעזרה ראשונה; - הכרת קוד ההתנהגות של המועדון/הארגון ולפעול בהתאם; - יצירה ושימוש במשאבים אחרים (מתנדבים והורים). - בטיחות. - עקרונות בתזונת ילדים. - מניעת פציעות ספורט / הנגיחה.
32		בחלק זה של הקורס העוסק בסביבה יתקיימו לפחות 24 שעות של למידה מבוססת מציאות.





ההתאחדות לכדורגל בישראל
Israel Football Association

השחקן		
שעות לימוד	מודול	מיומנויות
4	הכרת השחקנים	- הכרה וכיבוד של האינדיבידואליות (האדם לפני הכול); - הכרת צרכיו ורצונותיו של כל שחקן; - הכרת היכולות החברתיות, הפסיכולוגיות, הגופניות והמקצועיות של השחקן;
3 2	כישורי כדורגל אישיים	- פיתוח הטכניקה האישית של השחקן, כישורים טקטיים, שיתוף פעולה וכדומה. - הבנת תפקיד השוער.
4	פיתוח גופני	- לאפשר לשחקנים לחוות את היתרונות הבריאותיים בלשחק כדורגל באופן קבוע; - שיפור ההשכלה וההתמצאות הגופנית של השחקנים; - פיתוח כישורי תנועה בסיסיים: יציבות, שליטה באובייקטים, נייחות; - שיפור הכושר הגופני הכללי של השחקנים: מהירות, כוח ועוצמה, סיבולת; - הכרת מאפייני המפתח של התבגרות גופנית וההשפעה על העומס הגופני.
4	פיתוח פסיכולוגי	- הבנת החשיבות בפיתוח הלך רוח של צמיחה אצל השחקנים, ואלמנטים של סקרנות, למידה, מחויבות, מאמץ וחוסן; - פיתוח יכולת השחקנים לפתור בעיות, לקבל החלטות ולעבד מידע, וכן את הסקרנות והיצירתיות; - יישום כלים ושיטות בסיסיות לבניית הביטחון וההערכה העצמית אצל השחקנים ותמיכה ביכולת שליטה/ניהול הרגשות שלהם; - להסביר את חשיבותו של הוויסות העצמי והדגמת כלים ושיטות בסיסיות ליישום.
3	פיתוח חברתי	- הבנת תפקידם של רגשות והתנהגויות מסוימות בגילאים ובשלבים שונים של התפתחות השחקן; - יישום כלים בסיסיים לבניית מערכות יחסים, שיפור עבודת הצוות, הגברת האינטראקציה ותמיכה בלמידה הדדית וקבוצתית; - יישום כלים בסיסיים לפיתוח כישורי המנהיגות של השחקנים.
20		בחלק זה של הקורס העוסק בשחקן יתקיימו לפחות 10 שעות של למידה מבוססת מציאות.





ההתאחדות לכדורגל בישראל
Israel Football Association

המשחק		
שעות לימוד	מודול	מיומנויות
4	השחקנים	- הבנה ולימוד העקרונות הבסיסיים של התקפה, הגנה, משחק מעבר; - פיתוח ההבנה הטכנית והטקטית הבסיסית של המשחק אצל השחקנים: עמדות המשחק והבנת המשחק; - לימוד עקרונות ניהול משחק בסיסיים; - פיתוח אוטונומיה של שחקנים: קבלת החלטות, פתרון בעיות, עוצמת המשחק.
3	האימונים	- הבנת היתרונות והעקרונות העיקריים של שיטות האימון הבסיסיות: - אימון טכני (תרגול ללא יריב); - אימון מיומנויות (תרגול רב-כיווני עם יריב) - אימון מבוסס משחק (תרגול קבוצתי חד-כיווני) - הבנת עקרונות האימון הבסיסיים (ספציפיות, התקדמות וכדומה)
4	שיטות משחק	- תכנון וארגון מתכונות משחק שונות (11 נגד 11, משחקונים קבוצות קטנות, טורנירים); - הבנת החשיבות של זמן המשחק ויישומו במתכונות המשחק השונות; - הכרתה וכיבוד חוקים והנחיות: חוקי המשחק, מדיניות המועדון, תקנות.
2	סביבת המשחק	- התמודדות עם התנהגויות שונות ביום המשחק; - התמודדות ומעורבות הולמת של מתנדבים והורים בפעילויות קבוצתיות.
13		בחלק זה של הקורס העוסק במשחק יתקיימו לפחות 8 שעות של למידה מבוססת מציאות.

לפחות 64 שעות		תוכן אינטראקטיבי מודרך, לא כולל לימוד עצמי
לפחות 16 שעות		שעות מגרש מעשיות
80 שעות ¹		מינימום שעות של לימוד מבוסס מציאות





ההתאחדות לכדורגל בישראל
Israel Football Association

הערכות

הערכות מעצבות והערכות מסכמות	
תאוריה – המאמן חייב להיות מסוגל להבין ולהסביר את העקרונות מטה:	מעשה – המאמן חייב להפגין יכולת ליישם את העקרונות מטה:
▪ מאמן גראסרוטס - יתרונות הגישה ממוקדת השחקן והתנהגות חיובית של המאמן; - מיומנויות אימון בסיסיות; - תכנון, העברה וניתוח. ▪ הסביבה - יצירת סביבת למידה עקבית, בטוחה וחיובית; - ארגון האימונים והפעילויות. ▪ השחקן - התפתחות הוליסטית של שחקן: טכנית, פיזית, פסיכולוגית וחברתית; ▪ המשחק - הבנה טכנית וטקטית בסיסית של המשחק; - עקרונות בסיסיים לניהול משחקים; - יתרונות ועקרונות עיקריים בשיטות האימון הבסיסיות.	
▪ יומן אימונים אישי ▪ תכנון והעברה של פעילויות בטוחות ומתאימות; ▪ ניתוח וסקירה של פעילויות המאמן.	

• **28* שעות קורס עזרה ראשונה, הינם בתוספת לשעות הקורס.**





ההתאחדות לכדורגל בישראל
Israel Football Association

הערכת חניכים:

1. מבחן עיוני מסכם 30%
2. מבחן מעשי מסכם 20% (בנוסף למבחן המעשי המסכם בסוף הקורס, ההערכה כוללת בתוכה את תפקוד החניך/ה באימונים המעשיים על קבוצות ההדגמה במהלך הקורס)
3. 16 מערכי אימון מלאים 20% (12 אימוני ילדים + 4 אימוני 11v11)
4. דו"ח מנטור 10% (על 12 אימוני ילדים + 3 משחקי ילדים וכן על 4 אימוני 11v11 + 2 משחקים)
5. התנהלות כללית בקורס 10% (נוכחות, הגעה בזמן, השתתפות משמעותית במטלות)
6. מיקרו גרופס 5%
7. מטלות לוגבוק 5% (מספר מטלות הלוגבוק כמספר המודולים)