



ההתאחדות לכדורגל בישראל
Israel Football Association

סילבוס של תוכן מינימלי

דיפלומת 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.





ההתאחדות לכדורגל בישראל
Israel Football Association

האימונים

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



ההתאחדות לכדורגל בישראל
Israel Football Association

תוצרי לימוד

המאמן		
שעות לימוד	מודול	מיומנויות
	פילוסופיה, ערכים ואמונות אישיות	- הבנת ההבדלים בין אימון ברמה החובבנית לבין אימון ברמת העלית; - שימוש בהתנהגויות חיוביות של המאמן, כגון הפגנת כבוד למשחק ולשחקנים יחידים; - עבודה צמודה עם צוות האימון לפיתוח תכנית אימונים; - יישום הפילוסופיה של המועדון; - אימוץ ערכים מתאימים לגבי רוח המשחק ואתיקה בספורט;
	מתודולוגיית הוראה: אומנות האימון	- הבנת סגנונות הוראה ולמידה שונים (מודלים לאימון); - שימוש בסגנונות לימוד שונים בהתאם לסיטואציה; - פיתוח מתודולוגיה ברורה למה וכיצד ללמד, בכדי לתת מענה לצרכים של כל השחקנים; - זיהוי ותיקון טעויות תוך שימוש במגוון שיטות מקצועיות להתערבות באימון; - מתן דוגמה אישית מתמדת בגישה לאימון; - הגדרת יעדים ואתגרים לשחקנים בודדים ולקבוצה; - תקשורת אפקטיבית עם שחקנים, צוות מקצועי והורים.
		בחלק זה של הקורס העוסק בפיתוח המאמן יתקיימו לפחות 20 שעות של למידה מבוססת מציאות.





ההתאחדות לכדורגל בישראל
Israel Football Association

השחקן וסביבת העבודה		
שעות לימוד	מודול	מיומנויות
	הכרת השחקנים וסביבת העבודה	- הבנת סביבת הכדורגל החובבנית ומסלול ההתפתחות של השחקנים מבסיס הכדורגל ("גראסרוטס") לכדורגל עלית; - הכרת שלבי הלמידה השונים והבנת האופן בו שחקנים לומדים; - הבנת המאפיינים והדרישות של עמדות המשחק על מנת לפתח שחקנים בתוך המבנה הקבוצתי, בהתבסס על פורמט המשחק הרלוונטי; - יצירת פרופילים לשחקנים לצורך ניתוח יעיל של ביצועים אישיים; - ניהול מחלוקות וצרכים שונים בתוך הקבוצה; - לאפשר לשחקנים לחקור ולהתנסות בחיפוש אחר פתרונות יעילים; - לקחת חלק פעיל במבנה המועדון לצורך פיתוח השחקנים והקבוצה.
	פיתוח גופני	- תכנון תכניות אימון שבועיות משולבות בטוחות ויעילות תוך התחשבות בעקרונות אימון בסיסיים ובעומס גופני; - חקירת העומס הגופני של אימוני כדורגל מסוגים שונים; - הבנת אילו גורמים מגבירים את הסיכון לפציעות והדגמה כיצד ניתן למזער אותם על ידי תכנון אימונים בטוחים ויעילים באמצעות ניטור עומס, חימום ותרגילי הכנה לאימון למניעת פציעות, תוך הבנת היתרונות והמגבלות של גישה אינטגרטיבית לעומת גישה כללית לאימוני כושר (גישה המשלבת את אימוני הכושר יחד עם אימוני כדורגל והכדור, לעומת גישה המפרידה בין אימוני הכושר לאימוני הכדורגל).
	פיתוח פסיכולוגי	- הבנת התכונות הנפשיות הבסיסיות הקשורות לביצועים וכיצד לנהל אותם; - הערכת התנהגות מקצועית וחברתית אישית במהלך אימונים ומשחקים.
	פיתוח חברתי	- הכרת הנושאים החברתיים הקשורים בצריכת סמים ואלכוהול; - הבנת המדיה החברתית וכיצד היא עשויה להשפיע על לכידות הקבוצה וביצועיה אם משתמשים בה לרעה; - יצירת סביבה חיובית על ידי פיתוח רוח קבוצתית, בה שיתוף פעולה, ויסות עצמי ומשמעת ממלאים תפקיד חשוב בתמיכה ועבודה עם אחרים; - יצירת סביבה חברתית המטפחת סביבה פתוחה, מחויבת ומהנה באמצעות אינטראקציה חיובית עם השחקנים, משפחותיהם והצוותים המקצועיים התומכים.
	טיפול ורווחה	- יצירת סביבת עבודה בטוחה; - להיות מודע לצרכים ולרקע של כל שחקן בודד; - הבנת היתרונות של הרגלי חיים בריאים לשחקנים וביצועיהם, כגון תזונה, צריכת נוזלים, שינה וכדומה; - הכרת ההנחיות והחקיקה בנושא מוגנות הילדים.





ההתאחדות לכדורגל בישראל
Israel Football Association

		בחלק זה של הקורס העוסק בפיתוח השחקן וסביבת העבודה יתקיימו לפחות 20 שעות של למידה מבוססת מציאות.
--	--	---

האימונים		
שעות לימוד	מודול	מיומנויות
	בניה ותוכן של מערך האימון	- שימוש בסגנונות אימון יעילים לפיתוח אינטראקציה וקשר עם השחקנים המתאימים לגילם ולרמת היכולת שלהם; - תכנון מגוון יחדות אימון בנושאים טכניים וטקטיים בכדי לאתגר בכל העת את השחקנים ואת הקבוצה; - הבנת אופן ניהול המרחב והאזורים השונים במגרש, ביחס למספר השחקנים וכיצד ניתן להשתמש בהעמסת שחקנים ("overload" – כגון 3 נגד 2 או 4 נגד 3) לצורך שיפור קבלת ההחלטות של השחקנים.
	תכנון, העברה וניתוח	- הדגמת יכולת בתכנון לטווח קצר ובינוני; - תכנון והעברת אימונים אשר עונים על צרכיהם של השחקנים הבודדים ושל הקבוצה כולה; - סקירה ושכלול טכניקת האימון במהלך יחידות האימון על מנת לתת מענה לאתגרים ולצרכים הספציפיים של הקבוצה; - התבוננות וניתוח הביצועים בכדי לספק לשחקנים ולקבוצה משוב יעיל; - יישום שיטות ניתוח משחק ושחקן שונות כדי להבין טוב יותר מה עשוי לשפר את הביצועים; - תכנון מערכת ליצירת פרופילים והערכות לשחקנים לצורך מדידת ביצועי הפרט והקבוצה.
	סביבת למידה מניעה	- הנעת השחקנים באמצעות אימונים יעילים ומתאימים; - השראת השחקנים והקבוצה באמצעות התנהגות חיובית; - לשמש דוגמה אישית ולדרוש סטנדרטים גבוהים אך הגיוניים על המגרש ומחוצה לו; - הטמעת סגנונות מנהיגות שונים; - יצירת סביבת למידה חיובית באמצעות תכנון והכנה נכונים וראויים.
		בחלק זה של הקורס העוסק באימונים יתקיימו לפחות 20 שעות של למידה מבוססת מציאות.





ההתאחדות לכדורגל בישראל
Israel Football Association

המשחק		
שעות לימוד	מודול	מיומנויות
	השחקנים	- הכנת השחקנים והקבוצה לקראת משחקים עם הבנה ברורה של תפקידי השחקנים והדרישות הבסיסיות של עמדות המשחק השונות במגוון מתכונות המשחק ושיטות המשחק השונות; - בחירת הקבוצה המתאימה למשחק ואימון הקבוצה במהלך המשחק; - מתן הזדמנויות משחק שוות לכל השחקנים בסגל במידת האפשר.
	סביבת המשחק	- ניהול ביצועים באמצעות שיחות קבוצתיות חיוביות לפני, במהלך ולאחר המשחק; - ניתוח והערכת ביצועים מנקודת מבט אישית וקבוצתית תוך שימוש במערכות ניתוח שונות במידת האפשר; - עידוד ומתן משובים יעילים על ידי שיתוף השחקנים והקבוצה בסביבת הלמידה, על מנת לשפר את הביצועים העתידיים; - הבנה איך לתקשר עם הצוות המקצועי התומך אשר מעורב ביצירת אווירת המשחק החיובית.
	שיטות משחק	צבירת ניסיון בתפקיד ואימון במתכונות משחק שונות, כגון משחקונים בקבוצות קטנות, 11 נגד 11 וטורנירים שונים.
		בחלק זה של הקורס העוסק במשחק יתקיימו לפחות 20 שעות של למידה מבוססת מציאות.

לפחות 95 שעות		תוכן אינטראקטיבי מודרך, לא כולל לימוד עצמי
לפחות 25 שעות		ניסיון עבודה בסביבת המועדון
120 שעות ¹		מינימום שעות של לימוד מבוסס מציאות

¹ שעות מינימליות של תיאוריה ויחידות מעשיות מחוץ למגרש: 60;
שעות מינימליות של יחידות מעשיות על המגרש, כולל ניסיון באימון: 60





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:
המאמן - תכנון ובניית מערכי אימון העונים על צרכי השחקנים והקבוצה; - פיתוח מתודולוגיה ברורה לתוכן ולאופן בו המאמן מעוניין ללמד; - זיהוי ותיקון טעויות באמצעות מגוון שיטות להתערבות באימון; - התבוננות וניתוח עצמי של הביצועים האישיים של המאמן. השחקן וסביבתו - הבנת שלבי הלמידה השונים ואיך שחקנים לומדים; - השראת השחקנים והקבוצה באמצעות התנהגות חיובית; - הבנת המאפיינים והדרישות של עמדות המשחק השונות על מנת לפתח שחקנים בתוך המבנה הקבוצתי, בהתבסס על פורמט המשחק הרלוונטי; - הערכת התנהגויות השחקנים במהלך משחקים ואימונים. האימונים - הכנה וניהול יחידות אימון בנושאים טכניים וטקטיים בכדי לאתגר בכל עת את השחקנים ואת הקבוצה; - יצירת סביבת למידה חיובית באמצעות תכנון והכנה יעילים; - תכנון מערכת ליצירת פרופילים והערכת לשחקנים לצורך מדידת ביצועי הפרט והקבוצה; - תיאור ניטור וניהול עומסים בסיסיים; - הדגמת ההבדלים בין אימוני כושר אינטגרטיביים לעומת אימוני כושר כלליים. המשחק - הכנת השחקנים והקבוצה לקראת משחקים עם הבנה ברורה של תפקידי השחקנים והדרישות הבסיסיות של עמדות המשחק השונות במגוון מתכונות המשחק ושיטות המשחק השונות; - ניהול ביצועים באמצעות שיחות קבוצתיות חיוביות, לפני, במהלך ואחרי המשחק; - ניתוח והערכת ביצועים באמצעות מערכות ושיטות ניתוח שונות במידת האפשר; - עידוד ומתן משובים יעילים על ידי שילוב השחקנים והקבוצה בסביבת הלמידה על מנת לשפר ביצועים עתידיים.	





ההתאחדות לכדורגל בישראל
Israel Football Association

יומן אימונים אישי

- תכנון והעברת יחידות אימון בטוחות ומאתגרות;
- ניתוח והערכת אימונים ומשחקים;
- הערכה עצמית, התבוננות עצמית ויכולת להתאים פעילויות ותכניות עתידיות;
- יכולת לעבוד עם שחקנים בודדים והקבוצה בכל היבטי ההתפתחות שלהם.

