



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	מיומנות	עיוני	מעשי
	פתיחה תקנון ונהלים	2	
	הדרכת מאמנים באגף ההדרכה	2	
	כישורי מאמן	2	
	המאמן תכונות ומאפיינים	2	2
	פרופיל המאמן	2	1
	מיומנויות הוראה חלק א	2	
	מיומנות הוראה חלק ב	2	
	פידבק בעבודת המאמן	2	
המאמן	סך הכל	16	3
השחקן והקבוצה	מיומנות	עיוני	מעשי
	בניית קבוצה בכדורגל	2	
	סטטיסטיקה ומגמות באימון ובמשחק	2	
	אימון השוער	4	
	ביקור באקדמיה של ההתאחדות	10	
	סדנת פרופיל שחקן		2
	פרופיל השחקן	2	
	בהגנה ובהתקפה 1*1	2	
	פסיכולוגיה – בניית קבוצה	2	
	פסיכולוגיה – לכידות קבוצתית	2	
	פסיכולוגיה – מנהיגות	4	
	איתור ומיון שחקנים במחלקת הנוער	2	
	תזונה לשחקני נוער\ בוגרים	2	
	11 + מניעת פציעות במחלקת נוער	2	
	SSG-LSG אפיוני המשחקונים	2	
	SSG סדנת כתיבה		2
	מצבים נייחים הגנה והתקפה	2	
	מצבים נייחים מעשי		2
	טרמינולוגיה בעולם הכדורגל	2	
	מפגשים קבוצתיים	2	1
	אנטומיה מכוונת פציעות	2	
	פגיעת ראש בכדורגלן צעיר	2	





ההתאחדות לכדורגל בישראל
Israel Football Association

	2	מקרי חירום נפוצים במגרש	
	2	חומרים אסורים בכדורגל	
7	52	סך הכל	השחקן והקבוצה
מעשי	עיוני	מיומנות	סביבת האימון
2	2	תכנון מודל אימון	
	2	אינטנסיביות באימון	
1	4	תכנית שבועית	
2	1	חלק טכני באימון – מסירה	
2	1	חלק טכני באימון – כדרור	
	2	בנייה גופנית – תכנון שבועי	
	2	עקרונות אימון בבנייה גופנית	
	4	תכנון תקופתי	
	2	מרכיבי כושר גופני	
		דרישות המשחק – גופני	
		שילוב הטכנולוגיה – גופני	
1	2	עקרונות המעבר מהתקפה להגנה	
1	2	עקרונות המעבר מהגנה להתקפה	
	2	עקרונות התקפה חלק א	
2		סדנה עקרונות התקפה	
2		אימון קווים אופקי	
2		אימון קווים אנכי	
2	2	עקרונות התקפה חלק ב	
2	2	עקרונות הגנה	
1	2	REST DEFENSE	
1	2	עקרונות משחק לחץ	
	2	לחץ בזון 3	
1	2	בניית משחק בכדור 5	
	2	אימון כדורגל נשים	
	10	ביקור במחלקת נוער	
2	2	מפגשים קבוצתיים	
24	52	סך הכל	סביבת האימון
מעשי	עיוני	מיומנות	המשחק
	4	פילוסופיית האימון המשחק מאמנים	
	4	פילוסופיית המשחק והאימון מנהל מקצועי	
	2	POST M ניתוח לאחר משחק	



ההתאחדות לכדורגל בישראל
Israel Football Association

	2	PRE M הכנה למשחק	
	2	שיטות משחק 4:3:3	
	2	שיטות משחק 5:3:2	
	2	שיטות משחק 4:4:2	
	2	עדכוני חוקה חדשים	
1	1	צפייה במשחק וניתוח קבוצתי	
6		אימון מעשי שיטות משחק	
1	21	סך הכל	המשחק
182	שעות קורס פרונטליות ומעשיות במגרש		
18	שעות עבור מטלות חניכים מעבר לקורס		
200	סה"כ שעות קורס		

הערכת חניכים:

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