

# KURS TRENERÓW

## UEFA Grassroots C (UEFA C)



**Cele i założenie Programowe Kursu UEFA C**

zostały zatwierdzone przez Komisję Techniczną PZPN w dniu 10 czerwca 2014 roku.

# CELE I ZAŁOŻENIA KURSU TRENERÓW UEFA Grassroots C (UEFA C)

## Spis treści

1. Wstęp .....	3
2. Profil trenera UEFA C.....	3
3. Cele kursu .....	4
4. Kryteria naboru kandydatów na kurs .....	4
5. Kryteria egzaminacyjne ukończenia kursu .....	5
6. Program kursu trenerów UEFA C.....	6
7. Szczegółowe treści kształcenia kursu UEFA C.....	8
7.1. Część teoretyczna .....	8
7.2. Część praktyczna.....	11
7.3. Egzaminy kursu UEFA C .....	13
8. Literatura .....	14

## 1. Wstęp

Zarząd Polskiego Związku Piłki Nożnej w swojej strategii dalszego rozwoju piłki nożnej w Polsce ogromnie ważną rolę przywiązuje do kształcenia wysokokwalifikowanej kadry trenerskiej. W Uchwale Zarządu PZPN nr IV/74 z dnia 23 kwietnia 2014 roku w sprawie organizacji kursów kształcenia trenerów piłki nożnej, przyjętej w oparciu o wymogi Konwencji Trenerskiej UEFA, PZPN upoważnia wojewódzkie Związki Piłki nożnej do organizacji kursów trenerskich kategorii UEFA C, UEFA B a także UEFA A pod warunkiem uzyskania stosownej zgody.

W związku ze zmianami sytuacji prawnej zawodu trenera po wejściu w życie Ustawy z dnia 13.06.2013 roku o zmianie ustaw regulujących wykonywanie niektórych zawodów, Polski Związek Piłki Nożnej jako jedyna instytucja odpowiedzialna za kształcenie trenerów piłki nożnej na terenie Rzeczypospolitej Polski przedstawia poniżej Program Kształcenia Trenerów UEFA C przeznaczony do realizacji przez w/w Związki. Absolwenci kursu, otrzymują Certyfikat trenera UEFA Grassroots C oraz licencję UEFA Grassroots C, dokumenty które uprawniają do prowadzenia szkolenia dzieci oraz drużyn amatorskich niższego szczebla.

## 2. Profil trenera UEFA C

Trener UEFA C to pierwszy stopień na drodze zdobywania kwalifikacji trenerskich wg wytycznych Konwencji Trenerskiej UEFA oraz Karty Grassroots UEFA. Zasób wiedzy i umiejętności trenera UEFA C określają zakres jego kompetencji w pracy szkoleniowej z zespołami dziecięcymi i amatorskimi seniorów niższego szczebla.

Najbardziej istotnym przesłaniem trenera pracującego na tym poziomie winno być upowszechnianie piłki nożnej, zachęcanie dzieci do gry w piłkę nożną, stwarzanie utalentowanym dzieciom możliwości dalszego rozwoju.

### 3. Cele kursu

- umożliwienie byłym piłkarzom oraz nauczycielom uzyskanie certyfikatu i licencji trenerskiej UEFA Grassroots C,
- stworzenie uczestnikom kursu dogodnych warunków do zdobywania wiedzy i rozwoju zawodowego w roli trenera piłki nożnej,
- ukształtowanie wśród uczestników kursu właściwego postępowania niezbędnego w pracy pedagogicznej trenera, tzn. umiejętnego łączenia w swojej pracy wiedzy teoretycznej z praktyką treningową, przestrzegania zasad bezpieczeństwa i ochrony zdrowia podopiecznych, przestrzegania zasad etyki, odpowiedzialności i obiektywności,
- przygotowanie uczestników kursu do pracy szkoleniowej z dziećmi w wieku 4-12 lat oraz seniorami amatorami niższego szczebla,
- przekazanie uczestnikom kursu zasobu podstawowej wiedzy z przedmiotów ogólnych i specjalistycznych,
- przygotowanie do samodzielnego planowania i realizowania zajęć treningowych z dziećmi oraz prowadzenia piłkarskiego zespołu dzieci i seniorów amatorów niższego szczebla w rozgrywkach meczowych.

### 4. Kryteria naboru kandydatów na kurs

Kandydatem na kurs trenerów UEFA Grassroots C może być osoba, która spełnia następujące kryteria:

- ma ukończone 18 lat,
- posiada minimum wykształcenie średnie,
- legitymuje się stażem zawodniczym w rozgrywkach OZPN / ZPN dowolnego szczebla, potwierdzonym przez macierzysty Związek Piłki Nożnej, lub stażem pracy pedagogicznej z dziećmi potwierdzonym przez pracodawcę,
- przedstawi zaświadczenie wystawione przez lekarza o stanie zdrowia pozwalającym na wykonywanie zawodu trenera piłki nożnej i uczestnictwo w kursie,
- złoży oświadczenie o niekaralności sądowej i pełnej zdolności do czynności prawnych.

## 5. Kryteria egzaminacyjne ukończenia kursu

Aby pomyślnie ukończyć kurs kandydat winien:

- wykazać się 100% obecnością (dopuszcza się 10% nieobecność z powodu uzasadnionych poważnych przyczyn pod warunkiem odrobienia zaległości w wyznaczonym terminie),
- prowadzić dziennik kursu,
- napisać i złożyć konspekty lekcji treningowych z odbytych praktyk w wyznaczonym klubie piłkarskim,
- zdać pisemny test (uzyskać minimum 50 % możliwych do uzyskania punktów),
- zdać przed Komisją Egzaminacyjną wojewódzkiego ZPN praktyczny egzamin przeprowadzenia lekcji treningowej z dziećmi zgodnie z przygotowanym konspektem,
- zdać przed Komisją Egzaminacyjną wojewódzkiego ZPN ustny egzamin końcowy.

## 6. Program kursu trenerów UEFA C

	<b>Kurs Trenerów UEFA C</b>	<b>Liczba godzin</b>
<b>Cz. I</b>	<b>Część teoretyczna</b>	<b>40</b>
1.	Program Kształcenia Trenerów UEFA	1
2.	System Kształcenia i Licencjonowania Trenerów w PZPN	1
3.	Karta Grassroots UEFA	2
4.	Podstawy teorii treningu sportowego	6
5.	Rozwój psychofizyczny dziecka 4-12 lat	6
6.	Kształtowanie zdolności motorycznych na poszczególnych etapach szkolenia	4
7.	Technika piłki nożnej	6
8.	Taktyka piłki nożnej – Gra w ustawieniach 1-2-3-1, 1-4-3-1, 1-4-3-3 w zależności od rozgrywek 7x7, 9x9, 11x11	4
9.	Fachowa terminologia piłki nożnej w języku angielskim	2
10.	Założenia i wytyczne do organizacji turniejów małych gier 4x4 do 7x7	2
11.	Przepisy gry	2
12.	Pierwsza pomoc przedmedyczna	2
13.	Wykorzystanie technologii IT w pracy trenera	2
<b>Cz. II</b>	<b>Część praktyczna</b>	<b>42</b>
1.	Czynny udział w pokazowych lekcjach treningowych i analiza tych lekcji	6
2.	Przygotowanie konspektów dla poszczególnych grup wiekowych	6

3.	Prowadzenie lekcji treningowych przez uczestników kursu na określone tematy wg przygotowanych konspektów	14
4.	Omówienie przeprowadzonych lekcji treningowych	6
5.	Organizacja i udział w turnieju małych gier	2
6.	Staż w klubie - obserwacja lekcji treningowych dzieci do 12 lat i seniorów amatorów	8
<b>CZ. III</b>	<b>Egzaminy kursu UEFA C</b>	<b>20</b>
1.	Egzamin praktyczny prowadzenia lekcji treningowej (dzieci/seniorów amatorów)	20 min/ kandydat
2.	Egzamin pisemny	1
3.	Egzamin ustny przed Komisją Egzaminacyjną	15 min/ kandydat
4.	Dziennik kursu	
	<b>Razem cz. I + II + III</b>	<b>102</b>
	<b>UWAGA: Kurs należy zrealizować w trakcie 6 sesji weekendowych lub w trakcie min. 2 sesji tygodniowych w terminach poza sezonem rozgrywek: 15.06-15.08 i 15.11-15.03</b>	

Program został zatwierdzony przez Komisję Techniczną PZPN w dniu 10 czerwca 2014 roku.

## 7. Szczegółowe treści kształcenia kursu UEFA C

### 7.1. Część teoretyczna

	<b>Kurs Trenera UEFA C</b>	<b>Liczba godzin</b>
<b>CZ. I</b>	<b>Część teoretyczna</b>	<b>40</b>
<b>1.</b>	<b>Program Kształcenia Trenerów UEFA</b>	<b>1</b>
a)	Konwencja Trenerska UEFA o Wzajemnym Uznawaniu Kwalifikacji Trenerskich	
b)	Konferencje i kursy organizowane przez UEFA i PZPN w ramach programów edukacji trenerów UEFA	
<b>2.</b>	<b>System Kształcenia i Licencjonowania Trenerów w PZPN</b>	<b>1</b>
a)	Dokumenty prawne UEFA, PZPN i państwowe regulujące kształcenie trenerów piłki nożnej w Polsce	
b)	Uprawnienia do pracy szkoleniowej trenerów z licencją UEFA C	
<b>3.</b>	<b>Karta Grassroots UEFA</b>	<b>2</b>
a)	Piłka nożna dla wszystkich	
b)	Cele piłki nożnej dzieci 4-12 lat: cele szkoleniowe, zdrowotne, cele wychowawcze	
c)	Dziecko najważniejszym podmiotem procesu treningowego	
d)	Bezpieczeństwo dziecka	
e)	Promocja piłki nożnej - współpraca z rodzicami, szkołami, władzami klubu, lokalnymi	
f)	Kod postępowania: Programy UEFA Respect, Fair Play	
g)	Różnorodność działań – piłka nożna amatorów na poziomie rekreacji (Kl. C, B, A)	



<b>4.</b>	<b>Podstawy teorii treningu sportowego</b>	<b>6</b>
a)	Planowanie rocznego okresu szkoleniowego	
b)	Organizacja lekcji treningowej (opracowanie konspektu lekcji treningowej, podział lekcji treningowej)	
c)	Cele i znaczenie poszczególnych części lekcji treningowych	
d)	Formy treningowe, zasady nauczania, metody nauczania, metody treningowe	
e)	Kontrola procesu treningowego	
f)	Dokumentacja pracy treningowej (dziennik pracy trenera, wykorzystanie komputera - archiwizacja)	
g)	Wykorzystanie przestrzeni pola treningowego, przyrządów i przyborów	
<b>5.</b>	<b>Rozwój psychofizyczny dziecka</b>	<b>6</b>
a)	Rozwój psychofizyczny dziecka w wieku 4-6 lat	
b)	Rozwój psychofizyczny dziecka w wieku 7-9 lat	
c)	Rozwój psychofizyczny dziecka w wieku 10-12 lat	
d)	Etapy szkolenia dziecka w wieku 4-12 lat	
e)	Opieka medyczna (pierwsza pomoc)	
<b>6.</b>	<b>Kształowanie zdolności motorycznych na poszczególnych etapach rozwoju</b>	<b>4</b>
a)	Koordinacja ruchowa: formy zabaw bieżnych orientacyjnych kształtujących orientację przestrzenną, szybkie reagowanie, ćwiczenia zachowania równowagi, rytmizacji i różnicowania ruchów	
b)	Szybkość: formy zabaw orientacyjnych kształtujących szybkość reakcji, zabaw bieżnych z pościgiem (berki), zabaw bieżnych z wyścigiem (sztafety)	
c)	Znaczenie metody treningowej powtórzeniowej w kształtowaniu szybkości	
d)	Siła: metody treningowe, formy treningowe (zabawy skoczne, zabawy z mocowaniem) kształtujące siłę	

e)	Wytrzymałość: metody treningowe (ciągłe, przerywane), formy treningowe (zabawy bieżne masowe o niskiej, średniej i wysokiej intensywności, małe gry) kształtujące wytrzymałość	
<b>7.</b>	<b>Technika piłki nożnej</b>	<b>6</b>
a)	Definicja, podział, struktura techniki	
b)	Zasady i metody nauczania techniki	
c)	Nawyki ruchowe i fazy jego budowania	
d)	Metodyka i systematyka nauczania i doskonalenia poszczególnych elementów techniki specjalnej	
e)	Formy treningowe w nauczaniu techniki (forma zabawowa i forma ścisła)	
f)	Formy treningowe w doskonaleniu techniki (gry pomocnicze 3x1, 4x2, 1x2, małe gry 1x1 do 4x4)	
<b>8.</b>	<b>Taktyka piłki nożnej</b>	<b>4</b>
a)	Definicja, podział, znaczenie taktyki	
b)	Gra w ustawieniu 1-2-3-1 w rozgrywkach 7x7 , 1-4-3-1 w rozgrywkach 9x9, 1-4-3-3 w rozgrywkach 11x11	
c)	Nauczanie gry w obronie i ataku poprzez gry pomocnicze, małe gry, gry szkolne, gry uproszczone	
d)	Stałe fragmenty gry	
<b>9.</b>	<b>Fachowa terminologia piłki nożnej w języku angielskim.</b>	<b>2</b>
a)	Podstawowe słownictwo dotyczące techniki i taktyki w piłce nożnej	
b)	Podstawowe słownictwo dotyczące przepisów gry	
<b>10.</b>	<b>Założenia i wytyczne do organizacji turniejów małych gier 4x4, 7x7</b>	<b>2</b>
a)	Zadania i cele turniejów małych gier	
b)	Przykładowy regulamin turnieju Talentiada 4x4, turnieju 7x7	
c)	Systemy rozgrywania turniejów	

<b>11.</b>	<b>Przepisy gry</b>	<b>2</b>
a)	Przepisy gry w rozgrywkach dzieci i seniorów amatorów	
b)	Różnice w przepisach w rozgrywkach dzieci i seniorów amatorów	
<b>12.</b>	<b>Pierwsza pomoc przedmedyczna</b>	<b>2</b>
a)	Podstawy pierwszej pomocy przedmedycznej	
<b>13.</b>	<b>Wykorzystanie technologii IT w pracy trenera</b>	<b>2</b>
a)	Wykorzystanie komputera do archiwizacji danych dotyczących pracy szkoleniowej	
b)	Wykorzystanie nowoczesnych technologii foto i video	
c)	Zapoznanie się z rekomendowanymi graficznymi programami dla piłki nożnej	
d)	Zapoznanie się z rekomendowanymi programami animacji dla piłki nożnej	

## 7.2. Część praktyczna

	<b>Kurs Trenera UEFA C</b>	<b>Liczba godzin</b>
<b>CZ. II</b>	<b>Część praktyczna</b>	<b>42</b>
<b>1.</b>	<b>Czynny udział i analiza pokazowych lekcji treningowych</b>	<b>6</b>
a)	Pokaz i omówienie przykładowych lekcji treningowych prowadzonych przez trenerów edukatorów z poszczególnymi grupami wiekowymi: Skrzat U-6, Junior F (Żak) U-8, Junior E (Orlik) U-10, Junior D (Młodzik) U-12 i senior amator z czynnym udziałem uczestników kursu lub dzieci (zalecane)	
<b>2.</b>	<b>Przygotowanie konspektów dla poszczególnych grup wiekowych</b>	<b>6</b>

a)	Obowiązuje podział uczestników na grupy tematyczne, które przygotowują konspekty na zadane przez prowadzącego trenera edukatora tematy	
b)	Tematy lekcji treningowych dla dzieci powinny uwzględniać wszechstronny rozwój motoryczny dziecka a szczególnie kształtowanie różnych elementów koordynacji ruchowej (orientacji przestrzennej, szybkiego reagowania, zachowania równowagi, rytmizacji ruchów, różnicowania ruchów)	
c)	Tematy lekcji treningowych dla seniorów amatorów powinny uwzględniać kompleksowy trening techniczno-taktyczny kształtujący także wytrzymałość i szybkość	
<b>3.</b>	<b>Prowadzenie lekcji treningowych przez uczestników kursu</b>	<b>14</b>
a)	Uczestnicy kursu prowadzą lekcje treningowe wg wcześniej przygotowanych konspektów	
b)	Wskazane jest umożliwienie prowadzącemu dokonania krótkiego wprowadzenia do treści lekcji treningowej	
c)	Lekcje treningowe należy prowadzić z mniejszymi grupami ćwiczących; w pierwszej fazie z udziałem uczestników kursu a następnie w warunkach realnych z dziećmi zaproszonymi na miejsce odbywania kursu lub w klubie, w którym trenują dzieci	
d)	Nauczanie i doskonalenia techniki należy prowadzić w formach treningowych: zabawowej, ścisłej, gier pomocniczych i małych gier	
e)	Nauczanie i doskonalenie gry w obronie i w ataku należy realizować w grach pomocniczych (fragmentach gry), w małych grach, grach szkolnych oraz grach uproszczonych	
<b>4.</b>	<b>Omówienie przeprowadzonych lekcji treningowych</b>	<b>6</b>
a)	Bezpośrednio po przeprowadzeniu lekcji treningowej prowadzący zajęcia trener edukator winien dokonać omówienia przeprowadzonej lekcji w obecności wszystkich uczestników kursu	
<b>5.</b>	<b>Organizacja turniejów małych gier 4x4, 7x7</b>	<b>2</b>
a)	Uczestnicy kursu organizują i uczestniczą w turnieju Talentiada 4x4 wg regulaminu przedstawionego przez trenera edukatora	
<b>6.</b>	<b>Staż w klubie</b>	<b>8</b>

a)	Należy zobowiązać uczestników kursu do obserwacji trzech lekcji treningowych dzieci do 12 lat i trzech seniorów amatorów	
b)	Staże należy organizować w wiodących klubach danego województwa u trenerów posiadających licencję UEFA A (minimum UEFA B)	
c)	Należy oficjalnym pismem na adres klubu zwrócić się do trenerów u których mogą odbyć się staże aby umożliwili stażystom bezpośredni udział w treningach z możliwością wysłuchania odpraw przed treningami czy przeprowadzenia wybranych przez trenera klubowego ćwiczeń	
d)	Stażysta zobowiązany jest do złożenia u prowadzącego kurs trenera edukatora sprawozdania z odbytego stażu zawierającego: opis struktury szkolenia w klubie, dwóch konspektów lekcji treningowych dzieci i dwóch seniorów amatorów	

### 7.3. Egzamin kursu UEFA C

	<b>Kurs Trenera UEFA C</b>	<b>Liczba godzin</b>
<b>CZ. III</b>	<b>Egzaminy kursu UEFA C</b>	<b>20</b>
<b>1.</b>	<b>Egzamin praktyczny prowadzenia lekcji treningowej</b>	<b>20 min/ kandydat</b>
a)	Praktyczne przeprowadzenie części lekcji treningowej z dziećmi wg. wcześniej przygotowanego i zatwierdzonego konspektu.	
b)	Egzamin może być przeprowadzony w warunkach realnych w klubie piłkarskim lub w miejscu organizacji kursu.	
c)	Ocena egzaminu praktycznego odbywa się zgodnie z ustandaryzowaną kartą egzaminu praktycznego.	
<b>2.</b>	<b>Pisemny test</b>	<b>1</b>
a)	Test 20 pytań (17 w formie pytań z odpowiedziami do wyboru + 3 pytania opisowe, w którym uczestnik kursu może uzyskać maksimum 23 pkt.)	
b)	Zaliczenie testu następuje pod warunkiem uzyskania minimum 12 pkt.	

<b>3.</b>	<b>Egzamin ustny</b>	<b>15 min/ kandydat</b>
a)	Zestaw pytań do odpowiedzi przez zdającego egzamin musi zawierać 4 pytania; po jednym pytaniu dotyczącym techniki, taktyki, kształtowania zdolności motorycznych oraz pytaniu problemowym ogólnym	
b)	Zestaw pytań jest losowany przez zdającego egzamin	
c)	Członkowie Komisji Egzaminacyjnej mogą zadawać pytania dodatkowe wykraczające poza wylosowany zestaw	
<b>4.</b>	<b>Dziennik Kursu</b>	
a)	Każdy uczestnik zobowiązany jest do prowadzenia dziennika kursu i przedstawienia go Komisji Egzaminacyjnej	

## 8. Literatura

1. Gry i zabawy z piłką, wyd. PZPN 2012.
2. Piłka nożna jutra, wyd. PZPN 2012.
3. Rudolf Kapera – ‘Szkolenie bramkarzy na etapie nauczania podstawowego’, wyd. PZPN 2008.
5. Unifikacja organizacji szkolenia i systemu współzawodnictwa dzieci i młodzieży piłkarskiej w Polsce, wyd. PZPN 2014.