

# KURS TRENERÓW

## UEFA B & UEFA B WYRÓWNAWCZY



**Cele i założenie Programowe Kursu UEFA B & UEFA B Wyrównawczy  
zostały zatwierdzone przez Komisję Techniczną PZPN w dniu 10 czerwca 2014 roku.**

# CELE I ZAŁOŻENIA PROGRAMOWE KURSU TRENERÓW UEFA B & UEFA B WYRÓWNAWCZEGO

## Spis treści

1. Wstęp .....	3
2. Profil trenera UEFA B .....	3
3. Cele kursu .....	4
4. Kryteria naboru kandydatów na kurs .....	4
4.1. UEFA B .....	4
4.2. UEFA B Wyrównawczy .....	5
5. Kryteria egzaminacyjne .....	5
6. Wymogi dydaktyczne organizacji kursu UEFA B & UEFA B Wyr. ....	5
7. Program kursu trenerów UEFA B .....	7
8. Szczegółowe treści kształcenia kursu UEFA B .....	9
8.1. Część teoretyczna .....	9
8.2. Część praktyczna .....	14
8.3. Egzaminy kursu UEFA B .....	17
9. Program kursu UEFA B Wyrównawczego .....	18
10. Szczegółowe treści kształcenia kursu UEFA B Wyrównawczego .....	20
10.1. Część teoretyczna .....	20
10.2. Część praktyczna .....	22
10.3. Egzaminy kursu UEFA B Wyrównawczego .....	23

## 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 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 B przeznaczony do realizacji przez w/w Związki. Absolwenci kursu, otrzymują Dyplom trenera UEFA B oraz licencję UEFA B, dokumenty które uprawniają do prowadzenia szkolenia dzieci i młodzieży oraz drużyn amatorskich seniorów i senierek średniego szczebla.

## 2. Profil trenera UEFA B

Kwalifikacje trenera UEFA B to kolejny drugi stopień na drodze podnoszenia kwalifikacji zgodnie z wytycznymi Konwencji UEFA o Wzajemnym Uznawaniu Kwalifikacji Trenerskich. Zasób wiedzy i kompetencje trenera UEFA B określają zakres jego aktywności do pracy z zespołami dziecięcymi, młodzieżowymi i amatorskimi seniorów i senierek.

Najbardziej istotnym przesłaniem trenera pracującego na poziomie amatorskim winno być upowszechnianie piłki nożnej i wstępne przygotowanie utalentowanych piłkarzy do profesjonalnego uprawiania piłki nożnej.

### 3. Cele kursu

- Umożliwienie trenerom z licencją UEFA C i PZPN B podniesienie poziomu kwalifikacji trenerskich oraz uzyskanie dyplomu i licencji trenera UEFA B,
- Stworzenie dogodnych warunków do zdobywania wiedzy oraz ułatwienie rozwoju zawodowego trenerów,
- 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,
- Przekazanie uczestnikom kursu zasobu nowoczesnej wiedzy z podstawowych przedmiotów z zakresu teorii i metodyki treningu odnoszącej się do przygotowania technicznego, kondycyjnego, taktycznego oraz psychicznego piłkarzy,
- Przygotowanie do samodzielnego planowania i realizowania praktycznych zajęć treningowych z młodzieżowymi i amatorskimi zespołami piłki nożnej,
- Przygotowanie do samodzielnego prowadzenia piłkarskiego zespołu amatorów w warunkach walki sportowej.

### 4. Kryteria naboru kandydatów na kurs

#### 4.1. UEFA B

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

- ma ukończone 19 lat,
- posiada licencję UEFA C lub licencję PZPN C,
- posiada minimum wykształcenie średnie,
- legitymuje się minimum jednorocznym okresem pracy szkoleniowej z licencją UEFA C lub licencją PZPN C,
- 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,
- pomyślnie zaliczy egzamin wstępny składający się z części praktycznej i teoretycznej.

## 4.2. UEFA B Wyrównawczy

Kandydatem na kurs Wyrównawczy UEFA B może być osoba, która spełnia następujące kryteria:

- posiada legitymację instruktora sportu w piłce nożnej wydaną zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Sportu i Turystyki lub wcześniejszymi rozporządzeniami państwowymi obowiązującymi do 23 sierpnia 2013 roku,
- spełnia kryteria zawarte w ust. 1.5, 1.6 i 1.7 niniejszego paragrafu.

## 5. Kryteria egzaminacyjne

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,
- napisać i złożyć analizę gry meczowej,
- zdać pisemny test (uzyskać minimum 50 % możliwych do uzyskania punktów),
- zdać przed Komisją Egzaminacyjną wojewódzkiego ZPN praktyczny egzamin przeprowadzenia jednostki treningowej z juniorami lub seniorami zgodnie z przygotowanym konspektem,
- zdać przed Komisją Egzaminacyjną wojewódzkiego ZPN ustny egzamin końcowy.

## 6. Wymogi dydaktyczne organizacji kursu UEFA B & UEFA B Wyrównawczego

1. W kursie uczestniczyć może maksymalnie 32 słuchaczy,
2. Zajęcia dydaktyczne na kursie muszą prowadzić Trenerzy Edukatorzy PZPN ewentualnie zaproszeni wykładowcy za zgodą Komisji Technicznej PZPN,
3. Zajęcia dydaktyczne powinny być realizowane przy przestrzeganiu następujących wymogów Konwencji Trenerskiej UEFA:
  - zajęcia dydaktyczne powinny być prowadzone w sposób interaktywny z możliwością wymiany poglądów i doświadczeń,

- preferowane są zajęcia odbywające się w realnych warunkach klubowych z grupami treningowymi właściwie dobranymi po względem wieku i umiejętności do realizowanego tematu lekcji treningowej,
- w celu opracowania konspektu zajęć praktycznych zalecana jest praca w grupach 4-5 osobowych, następnie prezentacja tematu jako wprowadzenia do zajęć praktycznych i realizacja tematu na zajęciach praktycznych a na koniec analiza i omówienie przeprowadzonej jednostki treningowej.

## 7. Program kursu trenerów UEFA B

	<b>Kurs Trenerów UEFA B</b>	<b>Liczba godzin</b>
<b>Cz. I</b>	<b>Część teoretyczna</b>	<b>96</b>
1.	Teoria i metodyka treningu	6
2.	Pedagogika i socjologia sportu – Rola i zadania trenera	6
3.	Psychologia sportu	10
4.	Anatomia funkcjonalna	6
5.	Fizjologia i biochemia wysiłku fizycznego w piłce nożnej	10
6.	Odnowa biologiczna	2
7.	Żywnienie w sporcie	4
8.	Rys historyczny piłki nożnej	2
9.	Konwencja trenerska UEFA	2
10.	System kształcenia i licencjonowania trenerów w PZPN	2
11.	Pierwsza pomoc przedmedyczna	2
12.	Wykorzystanie technologii IT w pracy trenera	2
13.	Fachowa terminologia piłki nożnej w języku angielskim	2
14.	Trening kształtowania zdolności motorycznych juniorów 13-18 i seniorów amatorów	10
15.	Metodyka doskonalenia techniki piłki nożnej	12
16.	Taktyka piłki nożnej. Ewolucja systemów. Nauczanie i doskonalenie działań taktycznych gry w systemach gry 1-4-4-2, 1-4-3-3	12
17.	Kontrola procesu treningowego	2
18.	Zarządzanie zespołem w klubie piłkarskim	2
19.	Przepisy gry	2

<b>Cz. II</b>	<b>Część praktyczna</b>	<b>90</b>
1.	Czynny udział i omówienie przykładowych lekcji treningowych na temat kształtowania zdolności motorycznych	10
2.	Czynny udział i omówienie przykładowych lekcji treningowych na temat doskonalenia techniki gry juniorów 13-18 lat i seniorów amatorów	10
3.	Czynny udział i omówienie przykładowych lekcji treningowych na temat nauczania i doskonalenia taktyki gry w systemach 1-4-3-3, 1-4-4-2	10
4.	Przygotowanie konspektów dla juniorów 13-18 i seniorów z uwzględnieniem tematyki kształtowania zdolności motorycznych oraz nauczania i doskonalenia działań technicznych i taktycznych	8
5.	Obserwacja i analiza gry	4
6.	Staż w klubie	12
7.	Prezentacja raportu ze stażu w klubie lub analiza obserwowanego meczu	10
8.	Pedagogizacja - prowadzenie zajęć przez słuchaczy. Omówienie prowadzonych zajęć	26
<b>CZ. III</b>	<b>Egzaminy kursu UEFA B</b>	<b>20</b>
a)	Egzamin testowy	1
b)	Egzamin praktyczny prowadzenia lekcji treningowej	45 min/ kandydat
c)	Końcowy komisyjny egzamin ustny	15 min/ kandydat
d)	Dziennik kursu	1
<b>Razem cz. I + II + III</b> <b>UWAGA: Kurs należy zrealizować w trakcie 11 sesji weekendowych w terminach poza sezonem rozgrywek: 15.06-15.08 i 15.11-15.03 plus staż w klubie</b>		<b>206</b>

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



## 8. Szczegółowe treści kształcenia kursu UEFA B

### 8.1. Część teoretyczna

	<b>Kurs Trenera UEFA B</b>	<b>Liczba godzin</b>
<b>CZ. I</b>	<b>Część teoretyczna</b>	<b>96</b>
<b>1.</b>	<b>Teoria i metodyka treningu</b>	<b>6</b>
a)	<ul style="list-style-type: none"><li>Struktura rzeczowa treningu. Przygotowanie sprawnościowe, techniczne, taktyczne, psychiczne oraz teoretyczne</li><li>Zasady, metody, formy nauczania. Zasady treningu: specjalizacji, wzrostu obciążeń, specjalnego przygotowania. Metody i formy i środki treningu</li></ul>	2
b)	Planowanie szkolenia. Plan strategiczny, organizacyjno-szkoleniowy, roczny plan szkolenia, cykle szkolenia. Charakterystyka okresów szkoleniowych. Cykliczność treningu i budowanie formy sportowej oraz struktura czasowa treningu.	2
c)	Dokumentacja pracy trenera. Rejestracja i analiza obciążeń treningowych. Składowe obciążenia w strefach energetycznych. Dobór i realizacja obciążeń	2
<b>2.</b>	<b>Pedagogika i socjologia sportu – Rola i zadania trenera</b>	<b>6</b>
a)	Pedagog sportu — zadania i funkcje, trener i jego osobowość. Pedagogiczna podstawa trenera i jego rola w wychowaniu.	2
b)	Sport jako działalność kształtująca postawy człowieka. Style kierowania zespołem sportowym i konsekwencje wychowawcze.	2
c)	Etyka sportowa	2
<b>3.</b>	<b>Psychologia sportu</b>	<b>10</b>
a)	Podstawowe procesy i właściwości psychiczne; charakterystyka procesów psychicznych, podstawowe cechy psychiczne osobowości	3
b)	<ul style="list-style-type: none"><li>Psychologiczna charakterystyka zawodów sportowych; pojęcie zawodów, psychologiczne aspekty porażki i zwycięstwa, rola zawodów w kształtowaniu sportowca.</li></ul>	4

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rola motywacji w osiągnięciu wyników sportowych</li> </ul>	
c)	Pojęcie treningu sportowego, znaczenie nawyków ruchowych w nauczaniu techniki piłki nożnej, kształtowanie i utrwalanie nawyków, psychologiczna charakterystyka stanu wytrenowania	3
<b>4.</b>	<b>Anatomia funkcjonalna (biologiczne i anatomiczne aspekty funkcjonowania organizmu człowieka)</b>	<b>6</b>
a)	Plan budowy ciała ludzkiego. Układ krążenia; układ nerwowy; układ oddechowy	1
b)	Układ bierny i czynny ruchu. Układ mięśniowy, właściwości fizyczne i biologiczne mięśni, budowa mięśni szkieletowych, rodzaje włókien mięśniowych	1
c)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Typowe urazy w piłce nożnej i ich profilaktyka.</li> <li>• Podstawy pierwszej pomocy przed medycznej</li> </ul>	2
d)	Biologiczne aspekty treningu dzieci i młodzieży; biologiczne aspekty doboru i orientacji sportowej	1
e)	Biologiczne uwarunkowania rozwoju zdolności motorycznych, ich kształtowanie w szkoleniu sportowym	1
<b>5.</b>	<b>Fizjologia i biochemia wysiłku fizycznego</b>	<b>10</b>
a)	Zmęczenie i wypoczynek; rodzaje, objawy, przyczyny zmęczenia, teorie zmęczenia, istota zmęczenia, wypoczynek czynny i bierny, formy aktywacji wypoczynku. Adaptacja organizmu do wysiłku fizycznego. Zjawisko superkompensacji	2
b)	Metabolizm w wysiłkach sportowych, przemiana materii i energii, odżywianie. Podstawy fizjologiczne żywienia w sporcie wyczynowym. Gospodarka wodna sportowca, bilans energetyczny ustroju, odwodnienie a wydolność fizyczna. Równowaga kwasowo zasadowa i gospodarka wodno elektrolitowa	2
c)	Układ mięśniowy, właściwości fizyczne i biologiczne mięśni; Skurcz mięśni, unerwienie mięśni, siła mięśni, wydajność mięśni, rola tlenu w pracy mięśni, zmęczenie mięśni	2
d)	Funkcje krwi podczas pracy; rola krwi w utrzymaniu stałego środowiska wewnętrznego, rola krwi w koordynacji funkcji fizjologicznych i regulacji ciepłoty podczas pracy, morfologiczne zmiany we krwi, krążenie krwi w spoczynku i w pracy	2

e)	Predyspozycje beztlenowe – siła , predyspozycje beztlenowe – moc i pojemność beztlenowa, klasyfikacja wysiłków sportowych ze względu na zużycie tlenu, wydajność procesów aerobowych i anaerobowych	2
<b>6.</b>	<b>Odnowa biologiczna</b>	<b>2</b>
a)	System odnowy biologicznej, środki odnowy biologicznej. Zadania odnowy biologicznej	1
b)	Metody odnowy biologicznej w sporcie i ich podstawy fizjologiczne. Programowanie zabiegów odnowy biologicznej	1
<b>7.</b>	<b>Żywnienie w sporcie</b>	<b>4</b>
a)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Klasyfikacja żywności, składniki pożywienia i ich rola w organizmie</li> <li>• Podstawy fizjologiczne żywienia w sporcie wyczynowym, ze szczególnym uwzględnieniem dzieci i młodzieży</li> <li>• Żywnienie a zdolność wysiłkowa</li> </ul>	
<b>8.</b>	<b>Rys historyczny piłki nożnej</b>	<b>2</b>
a)	Historia piłki nożnej w Polsce przedwojennej i powojennej. Najstarsze kluby sportowe. Największe sukcesy polskich klubów i reprezentacji na arenie międzynarodowej	1
b)	Historia i ewolucja piłki nożnej jako gry. FIFA, UEFA, PZPN. Największe kluby, system rozgrywek klubowych. Mistrzostwa Europy. Mistrzostwa Świata	1
<b>9.</b>	<b>Konwencja trenerska UEFA</b>	<b>2</b>
a)	System kształcenia trenerów UEFA. Konwencja o Wzajemnym Uznawaniu Kwalifikacji Trenerskich. Zasady podnoszenia kwalifikacji, zdobywanie kolejnych uprawnień trenerskich	
<b>10.</b>	<b>System kształcenia i licencjonowania trenerów w PZPN</b>	<b>2</b>
a)	Rola i zadania PZPN i związków wojewódzkich w kształceniu i licencjonowaniu trenerów – kompetencje, zadania	
<b>11.</b>	<b>Pierwsza pomoc przed medyczna</b>	<b>2</b>
<b>12.</b>	<b>Wykorzystanie technologii IT w pracy trenera</b>	<b>2</b>

a)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wykorzystanie komputera do archiwizacji danych pracy szkoleniowej</li> <li>Wykorzystanie nowoczesnych technologii foto i video</li> <li>Programy grafiki i animacji komputerowej dla piłki nożnej</li> </ul>	
<b>13.</b>	<b>Fachowa terminologia piłki nożnej w języku angielskim</b>	<b>2</b>
a)	Wykład nt. analizy gry zawierający typowe słownictwo dotyczące techniki i taktyki w piłce nożnej	
<b>14.</b>	<b>Trening kształtowania zdolności motorycznych juniorów 13-18 i seniorów amatorów</b>	<b>10</b>
a)	Charakterystyka zdolności motorycznych; siła mięśniowa, szybkość, moc, wytrzymałość, gibkość, zwinność, koordynacja ruchowa	2
b)	Trening siły; rodzaje siły i jej znaczenie w treningu, metody treningu siły	2
c)	Trening szybkości : czynniki wpływające na poziom szybkości, metody rozwijania szybkości	1
d)	Trening koordynacyjnych zdolności motorycznych : klasyfikacja KZM, metodyka kształtowania	1
e)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trening plyometryczny w kształtowaniu mocy</li> <li>Trening gibkości, sposoby kształtowania gibkości</li> </ul>	1
f)	Trening wytrzymałości : klasyfikacja wytrzymałości, czynniki wpływające na poziom wytrzymałości, metody rozwijania wytrzymałości	1
g)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Metody treningowe kształtujące zdolności motoryczne</li> <li>Przykłady rozwiązań metodyczno-programowych</li> </ul>	1
h)	Trening wyrównawczy-funkcjonalny zapobiegający urazom w piłce nożnej, trening regeneracyjny	1
<b>15.</b>	<b>Metodyka doskonalenia techniki piłki nożnej</b>	<b>12</b>
a)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Znaczenie techniki piłki nożnej w szkoleniu kompletnego piłkarza</li> <li>Procesy psychiczne w nauczaniu i stosowaniu techniki sportowej</li> </ul>	2
b)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Charakterystyka zasad nauczania i uczenia się</li> </ul>	2

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metody nauczania i uczenia się nawyków i umiejętności ruchowych</li> <li>• Fazy opanowywania i powstawania nawyku czuciowo-ruchowego</li> </ul>	
c)	Nauczanie i doskonalenie elementów techniki specjalnej :uderzenia piłki, przyjęcia piłki, prowadzenia piłki, dryblingu, zwodów, gry ciałem, odbierania piłki, techniki bramkarza, wrzutu piłki z linii bocznej	2
d)	Przyrządy, przybory i urządzenia pomocnicze w nauczaniu techniki. Ćwiczenia z małą ilością piłek.	2
e)	Wykorzystanie form treningowych: zabawowej, ścisłej w nauczaniu i doskonaleniu techniki piłki nożnej	2
f)	Wykorzystanie form treningowych: Gier pomocniczych, Małych gier, Gier zadaniowych, w nauczaniu i doskonaleniu techniki	2
<b>16.</b>	<b>Taktyka piłki nożnej, Ewolucja systemów, Nauczanie i doskonalenie taktyki gry w systemach 1-4-3-3, 1-4-4-2</b>	<b>12</b>
a)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ewolucja systemów gry. Metodyka nauczania (oraz formy doskonalenia działań taktycznych w grze piłkarza) taktyki</li> <li>• Przygotowanie taktyczne, formy i środki treningowe w poszczególnych etapach szkolenia</li> <li>• Intelktualne wspomaganie w procesie nauczania działań taktycznych</li> </ul>	2
b)	Wykorzystanie form treningowych: gier pomocniczych, małych gier, gier zadaniowych, gier szkolnych w nauczaniu taktyki	2
c)	Taktyka bronięcia; bronienie indywidualne, bronienie zespołowe, bronienie w stałych fragmentach gry, zasady zachowania się w grze defensywnej	2
d)	Taktyka atakowania; atakowanie indywidualne, atakowanie zespołowe, atakowanie w stałych fragmentach gry, zasady zachowania się w grze ofensywnej	2
e)	Zadania i obowiązki zawodników w systemie gry 1:4:3:3	2
f)	Zadania i obowiązki zawodników w systemie gry 1:4:4:2	2
<b>17.</b>	<b>Kontrola procesu treningowego</b>	<b>2</b>
a)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kontrola treningu. Kontrola bieżąca, operacyjna i okresowa</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Testy i próby sprawności ogólnej, testy i próby sprawności specjalnej</li> </ul>	
<b>18.</b>	<b>Zarządzanie zespołem w klubie piłkarskim</b>	<b>2</b>
a)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cele i zasady polityki startowej</li> <li>• Porozumiewanie się z zawodnikami</li> <li>• Wyjaśnianie nieporozumień i konfliktów</li> </ul>	
<b>19.</b>	<b>Przepisy gry</b>	<b>2</b>
a)	Przepisy gry, prawa i obowiązki trenera	

## 8.2. Część praktyczna

	<b>Kurs Trenera UEFA B</b>	<b>Liczba godzin</b>
<b>CZ. II</b>	<b>Część praktyczna</b>	<b>90</b>
<b>1.</b>	<b>Czynny udział i omówienie przykładowych lekcji treningowych na temat kształtowania zdolności motorycznych</b>	<b>10</b>
a)	Trening specjalny : praktyczne zastosowanie funkcjonalnego treningu siłowego, praktyczne zastosowanie podstawowego treningu siłowego, praktyczne zastosowanie koncentrycznego i izometrycznego treningu siłowego. Ćwiczenia plyometryczne w kształtowaniu mocy	2
b)	Zabawa biegowa, ( Metody ) w kształtowaniu sprawności fizycznej; wytrzymałości ogólnej, ukierunkowanej, specjalnej, szybkości, skoczności, zwinności, kształtowanie wytrzymałości szybkościowej metodą powtórzeniową	2
c)	Metody treningowe kształtujące zdolności motoryczne, przykłady ćwiczeń kształtujących poszczególne zdolności motoryczne	2
d)	Metoda powtórzeniowa w kształtowaniu szybkości	2
e)	Trening tlenowy; trening regeneracyjny, kształtowanie wytrzymałości w treningu tlenowym niskiej intensywności, zastosowanie metody ciągłej	2
<b>2.</b>	<b>Czynny udział i omówienie przykładowych lekcji treningowych na temat doskonalenia techniki gry juniorów 13-18 lat i seniorów amatorów</b>	<b>10</b>

a)	Metody nauczania i doskonalenia uderzenia piłki (nogą, głową) i przyjęcia piłki (nogą, głową, tułowiem) z zastosowaniem form fragmentu gry i małej gry	2
b)	Metody nauczania i doskonalenia prowadzenia piłki, zwodów, gry ciałem z zastosowaniem form fragmentu gry i gry uproszczonej	2
c)	Formy zabawowe, ścisła doskonalenia uderzenia i przyjęcia piłki, prowadzenia piłki i zwodów, w nauczaniu i doskonaleniu gry ciałem, dryblingu, odbierania piłki przeciwnikowi, wrzutu piłki z linii bocznej	2
d)	Nauczanie i doskonalenie techniki bramkarza w bronieniu i atakowaniu	2
e)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gry pomocnicze w doskonaleniu uderzenia i przyjęcia piłki, doskonaleniu strzału, prowadzenia piłki i zwodów, gry ciałem i dryblingu, odbierania piłki przeciwnikowi.</li> <li>Intelektualizacja procesu nauczania działań ruchowych – kształtowanie kreatywności</li> </ul>	2
<b>3.</b>	<b>Czynny udział i omówienie przykładowych lekcji treningowych na temat nauczania i doskonalenia taktyki gry w systemach 1-4-3-3, 1-4-4-2</b>	<b>10</b>
a)	Nauczanie i doskonalenie współpracy w bronieniu, asekuracja w obronie w systemie 1-4-4-2	2
b)	Nauczanie i doskonalenie współpracy w atakowaniu w sytuacjach łatwych i trudnych w systemie 1-4-3-3	2
c)	Nauczanie i doskonalenie kombinacji w atakowaniu; wybieganie na pozycję, podania piłki bez zmiany miejsc i ze zmianą miejsc, obiegnięcie, zmiana krzyżowa	2
d)	Małe gry i gry pomocnicze w nauczaniu i doskonaleniu taktyki atakowania i bronienia indywidualnego	2
e)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nauczanie i doskonalenie kombinacji w bronieniu; obrona strefowa, obrona "każdy swego", obrona kombinowana</li> <li>Intelektualizacja procesu nauczania działań taktycznych – kształtowanie kreatywności</li> </ul>	2
<b>4.</b>	<b>Przygotowanie konspektów dla juniorów 13-18 i seniorów z uwzględnieniem tematyki kształtowania zdolności motorycznych i nauczania techniki i taktyki (praca w grupach 3-4 osobowych)</b>	<b>8</b>

a)	Opracowanie konspektu lekcji treningowej kształtowania zdolności motorycznej z zastosowaniem metod i form treningu	2
b)	Opracowanie konspektu lekcji treningowej doskonalenia techniki z zastosowaniem metod i form nauczania	2
c)	Opracowanie konspektu lekcji treningowej nauczania taktyki z zastosowaniem metod i form nauczania	2
d)	Samodzielne opracowanie przez kursantów konspektu lekcji treningowej na zadany temat z zastosowaniem metody warsztatowej	2
<b>5.</b>	<b>Obserwacja i analiza gry</b>	<b>4</b>
a)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zastosowanie arkusza obserwacji i analiza meczu "na żywo" - arkusz obserwacji jako narzędzie analizy gry</li> <li>• Opracowanie raportu obserwacji i analizy gry z wykorzystaniem nowych technologii IT</li> </ul>	
<b>6.</b>	<b>Obserwacje zajęć treningowych i obserwacja meczu w klubie</b>	<b>12</b>
a)	obserwacje zawodów	2
b)	obserwacje jednostek treningowych	4
c)	asystowanie podczas zajęć	4
d)	samodzielne prowadzenie zajęć przez kursantów	2
<b>7.</b>	<b>Prezentacja raportu ze stażu w klubie i analiza obserwowanego meczu</b>	<b>10</b>
<b>8.</b>	<b>Pedagogizacja - prowadzenie zajęć przez słuchaczy. Omówienie prowadzonych zajęć</b>	<b>26</b>



### 8.3. Egzaminy kursu UEFA B

	<b>Kurs Trenera UEFA B</b>	<b>Liczba godzin</b>
<b>CZ. III</b>	<b>Egzamin kursu UEFA B</b>	<b>20</b>
<b>1.</b>	<b>Egzamin testowy</b>	<b>1</b>
<b>2.</b>	<b>Egzamin praktyczny prowadzenia lekcji treningowej</b>	<b>45min/ kand.</b>
<b>3.</b>	<b>Końcowy komisyjny egzamin ustny</b>	<b>15min/ kand.</b>
<b>4.</b>	<b>Dziennik Kursu</b>	<b>1</b>

## 9. Program kursu UEFA B Wyrównawczego

	<b>Kurs Trenerów UEFA B Wyrównawczy</b>	<b>Liczba godzin</b>
<b>Cz. I</b>	<b>Część teoretyczna</b>	<b>30</b>
1.	Konwencja trenerska UEFA. System kształcenia i licencjonowania trenerów w PZPN. Wytyczne Karty Grassroots UEFA	2
2.	Teoria i metodyka treningu	8
3.	Fizjologia wysiłku w piłce nożnej	2
4.	Pierwsza pomoc przed medyczna	2
5.	Szkolenie dzieci 4 - 12 lat	6
6.	Szkolenie młodzieży 13 - 18 lat	6
7.	Wykorzystanie technologii IT w pracy trenera	2
8.	Fachowa terminologia piłki nożnej w języku angielskim	2
<b>Cz. II</b>	<b>Część praktyczna</b>	<b>46</b>
1.	Czynny udział i omówienie przykładowych lekcji treningowych na temat kształtowania zdolności motorycznych, doskonalenia techniki i taktyki gry	12
2.	Przygotowanie konspektów dla poszczególnych kategorii wiekowych z uwzględnieniem tematyki kształtowania zdolności motorycznych, nauczania i doskonalenia techniki i taktyki gry	4
3.	Pedagogizacja - prowadzenie zajęć przez słuchaczy. Omówienie prowadzonych zajęć	18
4.	Organizacja turnieju małych gier 4x4, 7x7	2
5.	Obserwacja i analiza gry	4
6.	Staż w klubie sportowym - trening dzieci, juniorów, seniorów	6

<b>CZ. III</b>	<b>Egzaminy kursu Trenerów UEFA B Wyrównawczy</b>	<b>20</b>
e)	Egzamin testowy	1
f)	Egzamin praktyczny prowadzenia lekcji treningowej	45 min/ kandydat
g)	Końcowy komisyjny egzamin ustny	15 min/ kandydat
h)	Dziennik kursu	1
	<b>Razem cz. I + II + III</b>	<b>96</b>

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

## 10. Szczegółowe treści kształcenia kursu UEFA B Wyrównawczego

### 10.1. Część teoretyczna

	<b>Kurs Trenerów UEFA B Wyrównawczy</b>	<b>Liczba godzin</b>
<b>CZ. I</b>	<b>Część teoretyczna</b>	<b>30</b>
<b>1.</b>	<b>Konwencja trenerska UEFA</b>	<b>2</b>
a)	System kształcenia i licencjonowania trenerów PZPN. Konwencja UEFA o Wzajemnym Uznawaniu Kwalifikacji Trenerskich. Zasady podnoszenia kwalifikacji, zdobywanie kolejnych uprawnień trenerskich. Wytoczne Karty Grassroots UEFA	
<b>2.</b>	<b>Teoria i metodyka treningu</b>	<b>8</b>
a)	Planowanie procesu szkolenia. Program. Plan strategiczny, plan organizacyjno-szkoleniowy, roczny plan szkolenia, cykle szkolenia. Dokumentacja pracy trenera. Rejestracja i analiza obciążeń treningowych	2
b)	Charakterystyka zdolności motorycznych; siła mięśniowa, szybkość, moc, wytrzymałość, gibkość, zwinność, koordynacja ruchowa	2
c)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trening kształtowania zdolności motorycznych</li> <li>• Zasady, metody, formy treningu</li> <li>• Zastosowanie w jednostce treningowej</li> </ul>	1
d)	Metodyka nauczania i doskonalenia działań technicznych i taktycznych w grze piłkarza; zasady, metody, formy nauczania Nauczanie nawyku ruchowego	2
e)	Rola ćwiczeń funkcjonalnych i ich zastosowanie w jednostce treningowej	1
<b>3.</b>	<b>Fizjologia wysiłku w piłce nożnej</b>	<b>2</b>
a)	Zmęczenie i wypoczynek; rodzaje, objawy, przyczyny zmęczenia, teorie zmęczenia, istota zmęczenia, wypoczynek czynny i bierny, formy aktywacji wypoczynku. Adaptacja organizmu do wysiłku fizycznego. Zjawisko superkompensacji	

<b>4.</b>	<b>Pierwsza pomoc przed medyczna</b>	<b>2</b>
<b>5.</b>	<b>Szkolenie dzieci 4 - 12 lat</b>	<b>6</b>
a)	Fazy rozwoju biologicznego. Etapizacja szkolenia dzieci i młodzieży. Dobór do piłki nożnej	2
b)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rola gier i zabaw w kształtowaniu zdolności motorycznych i KZM, zasób zabaw. Przykłady rozwiązań metodyczno-programowych</li> <li>• Nauczanie i doskonalenie przez zabawę, przykłady lekcji treningowych. Rola gier i zabaw w nauczaniu techniki i taktyki gry</li> </ul>	2
c)	Turnieje małych gier 4x4 - 7x7 ze szczególnym uwzględnieniem mini piłki nożnej	2
<b>6.</b>	<b>Szkolenie dzieci i młodzieży 13 - 18 lat</b>	<b>6</b>
a)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trening kształtujący, trening wyrównawczy, trening regeneracyjny</li> <li>• Specyfika organizacji, metody pracy</li> </ul>	2
b)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Małe gry i gry pomocnicze w nauczaniu i doskonaleniu techniki i taktyki</li> <li>• Intelktualne wspomaganie w procesie nauczania działań ruchowych</li> </ul>	2
c)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zadania i obowiązki zawodników w systemach gry 1:4:3:3 i 1:4:4:2</li> <li>• Intelktualne wspomaganie w procesie nauczania działań taktycznych</li> </ul>	2
<b>7.</b>	<b>Wykorzystanie technologii IT w pracy trenera</b>	<b>2</b>
<b>8.</b>	<b>Fachowa terminologia piłki nożnej w języku angielskim</b>	<b>2</b>

## 10.2. Część praktyczna

<b>Kurs Trenerów UEFA B Wyrównawczy</b>		<b>Liczba godzin</b>
<b>CZ. II</b>	<b>Część praktyczna</b>	<b>46</b>
<b>1.</b>	<b>Czynny udział i omówienie przykładowych lekcji treningowych na temat kształtowania zdolności motorycznych, doskonalenia techniki i taktyki gry</b>	<b>12</b>
a)	Metodyka kształtowania; wytrzymałości ogólnej, ukierunkowanej, specjalnej, szybkości, skoczności, zwinności, kształtowanie wytrzymałości szybkościowej metodą powtórzeniową	2
b)	Formy zabaw i gier w kształtowaniu wybranych zdolności motorycznych	2
c)	Trening tlenowy; trening regeneracyjny, kształtowanie wytrzymałości w treningu tlenowym niskiej intensywności, zastosowanie metody ciągłej	2
d)	Formy zabaw i gier w nauczaniu i doskonaleniu wybranych elementów techniki specjalnej	2
e)	Małe gry i gry pomocnicze w nauczaniu i doskonaleniu wybranych elementów techniki specjalnej	2
f)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Małe gry i gry pomocnicze w nauczaniu i doskonaleniu taktyki atakowania i bronienia w systemie gry 1:4:4:2</li> <li>• Intelktualizacja procesu nauczania działań taktycznych – kształtowanie kreatywności</li> </ul>	2
<b>2.</b>	<b>Przygotowanie konspektów dla poszczególnych kategorii wiekowych z uwzględnieniem tematyki kształtowania zdolności motorycznych i nauczania techniki i taktyki gry</b>	<b>4</b>
a)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opracowanie konspektu lekcji treningowej kształtowania zdolności motorycznej z zastosowaniem metod i form treningu.</li> <li>• Opracowanie konspektu lekcji treningowej doskonalenia techniki lub taktyki z zastosowaniem metod i form nauczania</li> </ul>	2
b)	Samodzielne opracowanie przez kursantów konspektu lekcji treningowej na zadany temat z zastosowaniem metody warsztatowej	2
<b>3.</b>	<b>Pedagogizacja - prowadzenie zajęć przez słuchaczy. Omówienie prowadzonych zajęć</b>	<b>18</b>

4.	<b>Organizacja turnieju małych gier 4x4 - 7x7</b>	2
5.	<b>Obserwacja i analiza gry</b>	4
a)	Zastosowanie arkusza obserwacji i analiza meczu "na żywo" - arkusz obserwacji jako narzędzie analizy skuteczności zawodnika. Opracowanie raportu obserwacji i analizy gry z wykorzystaniem nowych technologii IT	
6.	<b>Prezentacja raportu ze stażu w klubie - trening dzieci, juniorów, seniorów</b>	6
a)	Obserwacja jednostki treningowej	2
b)	Asystowanie podczas zajęć	2
c)	Samodzielne prowadzenie zajęć przez kursantów	2

### 10.3. Egzaminy kursu UEFA B Wyrównawczego

	<b>Kurs Trenerów UEFA B Wyrównawczy</b>	<b>Liczba godzin</b>
<b>CZ. III</b>	<b>Egzaminy kursu Trenerów UEFA B Wyrównawczy</b>	<b>20</b>
1.	<b>Egzamin testowy</b>	1
2.	<b>Egzamin praktyczny prowadzenia lekcji treningowej</b>	45 min/ kandydat
3.	<b>Końcowy komisyjny egzamin ustny</b>	15 min/ kandydat
4.	<b>Dziennik Kursu</b>	1