



EJLi akadeemia



Eesti Jalgpalli Liit alustas koostöös klubide ja Arte Gümnaasiumiga 2018. aasta sügisest jalgpalliakadeemia projektiga, mis annab igal aastal mitmekümnele noormängijale võimaluse siduda oma haridustee jalgpalliga.

EESMÄRK:

Jalgpalliklubide parimad mängijad treenivad ja õpivad koos, moodustades ühtlase ja tugevatasemelise treeninggrupi



- **PARIMATE TREENINGTINGIMUSTE TAGAMINE**

Teeningud Lilleküla jalgpallikompleksis (EJLi jalgpallihall, Sportland Arena, Nike Arena)
Kvalifitseeritud treenerid, läbimõeldud treeningmetoodika ja -protsess

- **MÄNGIJA INDIVIDUAALNE ARENDAMINE LÄBI VÕISTKONDLIKU TREENINGPROTSESSI**

- **OPTIMAALNE ÕPPIMISE, TREENIMISE, PUHKAMISE VAHEKORD**

Mängija arengut toetav päevaplaan
Eesti Jalgpalli Liidu ja Tallinna Arte Gümnaasiumi koostöö
Paindlik tunniplaan ja jalgpalliliidupoolne õpiabi

VALIK JA KRITEERIUMID



ARV: 20-24 sportlast

KESTVUS: kaks põhikooli viimast aastat (8.-9. klass)

KRITEERIUMID:

- U14 piirkondlike treeningute treenerite heakskiit ja klubide soovitusel
- Hea esinemine noorte U14 vanuseklassi meistrivõistlustel

KVALIFIKATSIOON SPORTLASE JAOKS



- **Jalgpalli erialane kõrge sportlik tase**

Alus mängijate valikul on koostöö klubi treenerite, piirkondlike treenerite ja U15 koondise treeneritega

- **Tahe, ambitsioon, suhtumine**

Ambitsioon sportlasena

Eeskujulik suhtumine treening- ning õpikeskkonda

- **Käitumine ja austus**

Austa oma koduklubi ja kaaslaseid ning käitu vastavalt

Eeskujuks teistele

- **Iseseisvus**

Uus töökeskkond, uus kool

- **Distsipliin**



TREENERID



Marko Lelov
Juhataja, treener



Marko Pärnpuu
Peatreener



Andres Oper
Treener



Andrus Lukjanov
Värvavahtide treener



Täiendavad töötajad koostöös EJLiga



Martin Aasna
Fitness treener



Sten Ütsmüts
Füsioterapeut



Martin Aasna vastutab mängijate kehalise ettevalmistuse eest;

Füsioterapeut Sten Ütsmüts vastutab sportlase meditsiinilise järelvalve eest



TREENINGUD JA MÄNGUPERIOOD

- 4 pallitreeningut nädalas + 2 kehalise ettevalmistuse treeningut (8. klass september – november üks pallitreening vähem)
- Mängueelne treening (reedel) koos koduklubiga
- Eesti noorte MV mängud (koduklubis)
- Rahvusvahelised sõprusmängud
- Noortekoondiste mängud



TREENINGUD JA MÄNGUPERIOOD

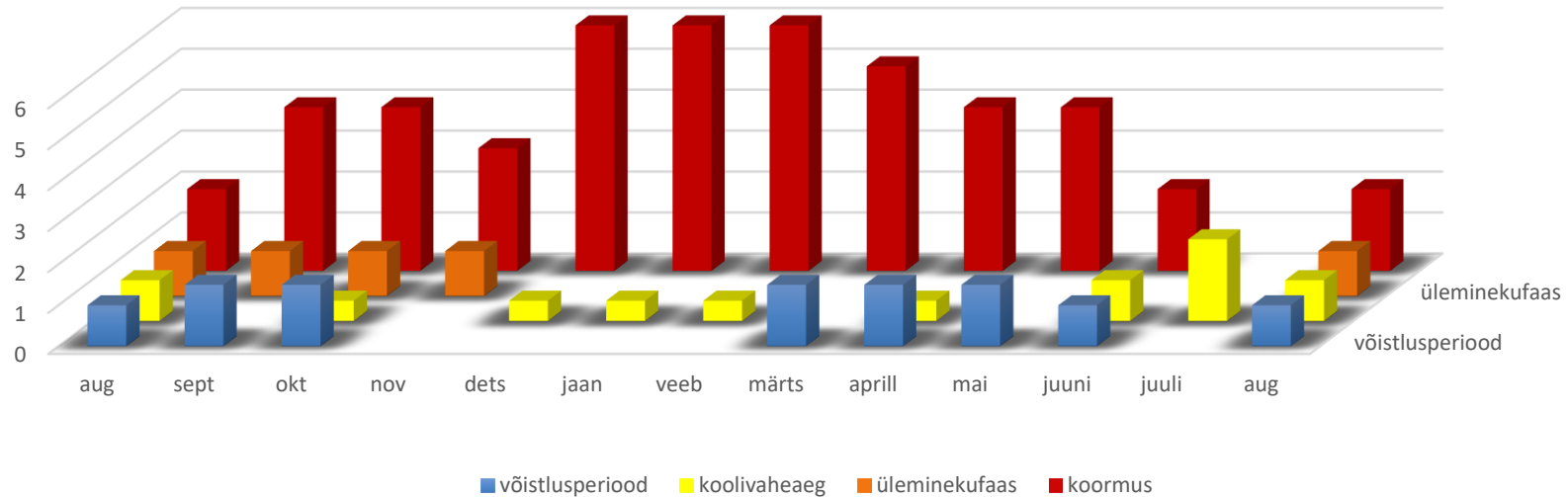


I	II	III	IV
aug/sept/okt	nov/dets/jaan/veeb	märts/apr/mai/juuni	juuni/juuli/aug
NMV MÄNGUD	PUHKUS + ETTEVALM	NMV MÄNGUD	PUHKUS
vaheaeg 23.10 – 29.10	vaheaeg 21.12 – 07.01	vaheaeg 22.04 – 28.04	13.06 – 31.08
kokku 1 nädal	kokku 2,5 nädalat	kokku 1 nädal	suvevaheaeg
Treeningud koduklubis	Puhkus või klubi juures treeningud	Treeningud koduklubis	Suvevaheajal koduklubis
Oktoobri vaheajal koostöövestlused	vaheaeg 26.02 – 03.03 kokku 1 nädal		
	Treeningud koduklubis		

Treeningud ja mänguperiood



Koormuse jaotus aasta lõikes



STAADIONID

Mängijad saavad treenida kvaliteetsel väljakutel Lilleküla jalgpallikompleksis

Treeningud toimuvad:

- EJLi jalgpallihallis
- Sportland Arenal
- Nike Arenal





KOOL

Arte Gümnaasium, E. Vilde tee 62

5km = 11min. Transpordi eest vastutab EJL





Tunniplaan

September-november

	ESMASPÄEV		TEISIPÄEV		KOLMAPÄEV		NELJAPÄEV		REEDE		LAUPÄEV	PÜHAPÄEV				
	8 klass	9 klass	8 klass	9 klass	8 klass	9 klass	8 klass	9 klass	8 klass	9 klass						
	Homniku puder		Homniku puder		Homniku puder		Homniku puder		Homniku puder							
1	8.00-8.45	KOOL	KOOL	KOOL	KOOL	KOOL	KOOL	KOOL	KOOL	KOOL	KOOL	KOOL				
2	8.55-9.40															
3	9.40-10.25												09:50-10:30 FITNESS	10:40-11:20 JÕUSAAL	09:50-10:30 FITNESS	10:40-11:20 JÕUSAAL
4	10.45-11.30															
	Lõuna koolis		Lõuna koolis		Lõuna koolis		Lõuna koolis		Lõuna koolis							
5	11.50-12.35	KOOL	KOOL	KOOL	KOOL	KOOL	KOOL	KOOL	KOOL	KOOL	Treening klubi juures	Noorte MV Mäng				
6	12.55-13.40															
7	13.50-14.35												13:40 buss	13:40 buss	13:40 buss	13:40 buss
	14:30 - 16:00	14:35 buss	14:30 - 16:00	14:35 buss	õpiabi koolis	14:30 - 16:00	14:30 - 16:00	14:35 buss	Treening klubi juures							
	EJL HALL	15:30-17:00	EJL HALL	15:30-17:00	Treening klubi juures	EJL HALL	EJL HALL	15:30-17:00								
AG - ruumid	16:15 söömine	EJL HALL	16:15 söömine	EJL HALL		16:30 söömine	16:15 söömine	EJL HALL								
EJL - ruumid	16:45 õpiabi	17:15 söömine	16:45 õpiabi	17:15 söömine		16:45 õpiabi	17:15 söömine									



VARUSTUS JA LISATUGI

- **Õpiabi:** EJL palkab õpetaja, kes aitab õpilasi kodutöödega ning pühendab vajadusel veel lisanduvalt aega õpilastele, kelle emakeel on vene keel
- **Transport:** koolist treeningkeskusesse viib EJLi buss
- **Lisasöök:** pärast treeningut, enne õpiabi
- **Treeningriided**
- **Interaktiivne päevik**



EJLi akadeemia



Lisainformatsiooni saamiseks
pöördu oma koduklubi poole

