



EESMÄRK:

Jalgpalliklubide teatud vanuse parimad mängijad
treenivad/õpivad koos, moodustades ühtlase ja
tugevatasemelise treeninggrupi/keskkonna



- **PARIMATE TREENINGTINGIMUSTE TAGAMINE**

TREENINGUD A. LE COQ ARENA KOMPLEKSIS, EJL-I JALGPALLIHALL, TNTK
KVALIFITSEERITUD TREENERID, LÄBIMÕELDUD TREENINGMETOODIKA JA TREENINGPROTSESS

- **MÄNGIJA INDIVIDUAALNE ARENDAMINE LÄBI VÕISTKONDLIKU
TREENINGPROTSESSI**

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

MÄNGIJATE ARENGUT TOETAV PÄEVAPLAAN
EJL JA KOOLI OMAVAHELINE KOOSTÖÖ, PAINDLIK TUNNIPLAAN – EJL-I POOLNE ÕPIABI

VALIK



ARV: 20-24 sportlast

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

KRITEERIUMID:

- U14 Talenditreeningute vaatlused / suhtlemine klubidega
- Noorte U14 MV

KVALIFIKATSIOON SPORTLASE JAOKS



- **Jalgpalli erialane kõrge sportlik tase**

Alus mängijate valikul – koostöö klubi treenerite, talenditreenerite ja U15 koondise treeneritega

- **Tahe, ambitsioon, suhtumine**

Ambitsioon sportlasena

Eeskujulik suhtumine treening- ning õpikeskkonda

- **Käitumine ja austus**

Austa oma koduklubi ja klubikaaslaseid ning käitu vastavalt sellele

Eeskujuks teistele

- **Iseseisvus**

Uus töökeskkond, uus kool

- **Distsipliin**



TREENERITE STAFF



Marko Lelov

EJL Akadeemia
juhataja, treener



Marko Pärnpuu

Peatreener



Andrus Lukjanov

Väravahatide
treener



Andrei Veis

Fitness treener





Täiendavad töötajad koostöös EJL

- **EJL AKADEEMIA JUHATAJA**
 - igapäevane koostöö treenerite ja sportlastega. suhtlus kooli, klubi ja lastevanematega
- **FÜSIOTERAPEUT**
 - igapäevane koostöö sportlastega fitness testid
- **MEDITSIINILINE TUGI**
 - sportlase med järelvalve (arst, massöör)



Treeningud ja mänguperiood

- **Neli treeningut nädalas**
+ 2 võimalikku lisatreeningut
(kehaline kasvatus, fitness treening, lihashooldus, ujumine)
- **Nendest 1-2 treeningut**
U16 peatreeneriga
- **Mängueelne treening**
(reedel) koos koduklubiga





Treeningud ja mänguperiood

- Eesti noorte MV mängud (koduklubis)
- Rahvusvahelised sõprusmängud teiste riikide akadeemiatega
- Noortekoondiste mängud



Treeningud toimuvad



- Sportland Arena, Nike Arena (märts, aprill)
- EJLi jalgpallihall (nov, dets, jaan, veeb)
- TNTK (sept, okt, mai, juuni)
koolivaheajal treeningud koduklubiga



Treeningud ja mänguperiood

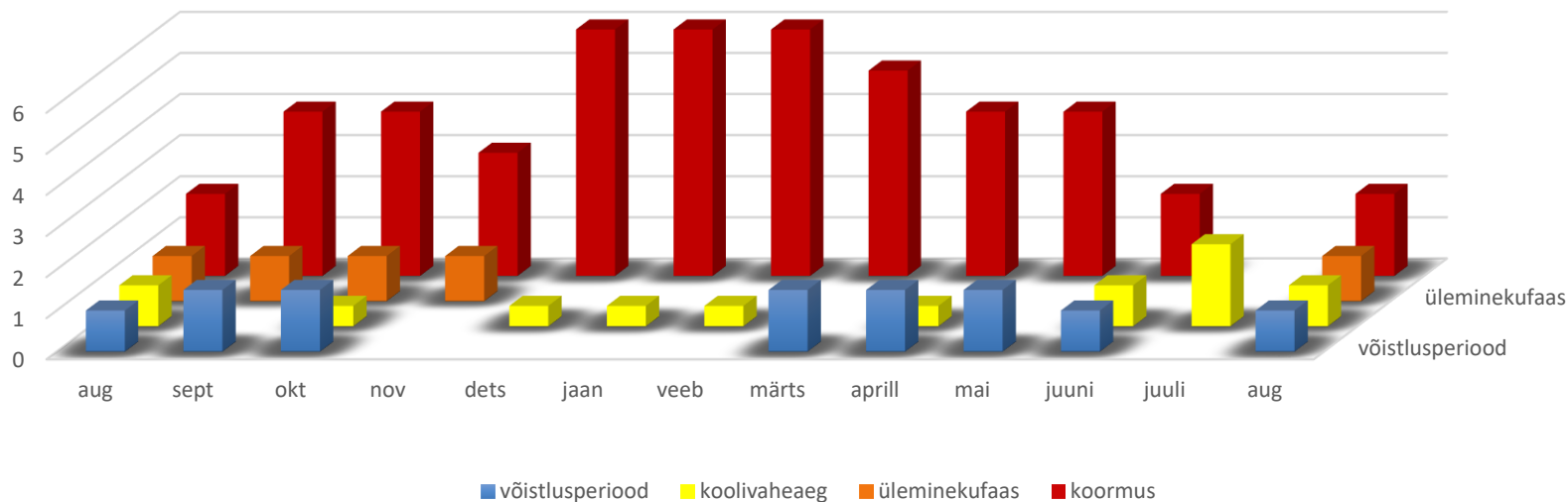


I	II	III	IV
aug/sept/okt	nov/dets/jaan/veeb	märts/apr/mai/juuni	juuni/juuli/aug
NMV MÄNGUD	PUHKUS + ETTEVALM	NMV MÄNGUD	PUHKUS
vaheaeg 21.10 – 27.10	vaheaeg 23.12 – 05.01	vaheaeg 20.04 – 26.04	10.06 – 31.08
kokku 1 nädal	kokku 2 nädalat	kokku 1 nädal	suvevaheaeg
Treeningud koduklubis	Puhkus või klubi juures treeningud	Treeningud koduklubis	Suvevaheajal koduklubis
	vaheaeg 24.02 – 01.03		
	kokku 1 nädal		
	Treeningud koduklubis		

Treeningud ja mänguperiood



Koormuse jaotus aasta lõikes



Varustus / Lisatugi

- Treeningriided
- Toit staadionil
- Õpiabi





KOOL

Arte Gümnaasium, E. Vilde tee 62

5km = 11min. Transpordi eest vastutab EJL



Kool



- **Arv:** 20-24 sportlast aastas
- **Kestvus:** kaks põhikooli viimast aastat/klassi (8.-9. klass)
- **Üldine:** Õppekava kohandatud toetamaks treeningprotsessi

Kool



- **Transport:** koolist treeningkeskusesse viib EJLi buss
- **Õpiabi:** EJL palkab õpetaja, kes õpetab/vastutab õppimise/kodutööde eest, abistab vene keelt kõnelevaid õpilasi
- **Lisasöök:** õhtuode pärast treeningut, enne õpiabi

Tunniplaan – T, N hommikused treeningud Arte Gümnaasiumis



September-oktoober

		ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE	LAUPÄEV	PÜHAPÄEV	
		Hommiku puder	Hommiku puder	Hommiku puder	Hommiku puder	Hommiku puder			
1	8.00 - 8.45	KOOL	KOOL	KOOL	KOOL	KOOL			
2	9.00 - 9.45								10:55-11:40 Fitness
3	10.00 - 10.45								
4	11.05 - 11.50								
	11.50 - 12.10	Lõuna koolis	Lõuna koolis	Lõuna koolis	Lõuna koolis	Lõuna koolis			
5	12.10 - 12.55	KOOL	KOOL	KOOL	KOOL	KOOL			Noorte MV Mäng
6	13.15 – 14.00								
7	14.10 - 14.55								
		Buss 15:00-15:20	Vaba 14:20-14:45	15:20 - 16:20 Õpiabi	Vaba 14:20-14:45	Tr klubi juures			
		15:40 - 17:00	15:00 - 16:30	Tr klubi juures	15:00 - 16:30				
		Treening Nike Arena	Treening Nike Arena		Treening Nike Arena				
	AG - ruumid	17:15 õhtuooode/EJL	16:45 õhtuooode/EJL		16:45 õhtuooode/EJL				
	EJL - ruumid	17:30 - 18:30 Õpiabi	17:00 - 18:00 Õpiabi		17:00 - 18:00 Õpiabi				

Tunniplaan – T, N hommikused treeningud Arte Gümnaasiumis



November-märts / TREENINGUD HALLIS

		ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE	LAUPÄEV	PÜHAPÄEV
		Hommiku puder	Hommiku puder	Hommiku puder	Hommiku puder	Hommiku puder		
1	8.00 - 8.45	KOOL		KOOL		KOOL		
2	9.00 - 9.45							
3	10.00 - 10.45							
4	11.05 - 11.50							
	11.50 - 12.10	Lõuna koolis	Lõuna koolis	Lõuna koolis	Lõuna koolis	Lõuna koolis		
5	12.10 - 12.55	KOOL	KOOL	KOOL	KOOL	KOOL	Noorte MV	
6	13.15 – 14.00							
7	14.10 - 14.55							
		Buss 15:00-15:20	14:40 - 16:00	14:40 - 16:00	14:40 - 16:00		Mäng	
		15:40 - 17:00	Treening EJL hallis	Treening EJL hallis	Treening EJL hallis			
		Treening EJL hallis	16:30 õhtuooode/EJL	16:30 õhtuooode/EJL	16:30 õhtuooode/EJL			
	AG - ruumid	17:15 õhtuooode/EJL	17:00 - 18:00 Õpiabi	17:00 - 18:00 Õpiabi	17:00 - 18:00 Õpiabi	Tr klubi juures		
	EJL - ruumid	17:30 - 18:30 Õpiabi						

Tunniplaan – T, N hommikused treeningud Arte Gümnaasiumis



Aprill-juuni

		ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE	LAUPÄEV	PÜHAPÄEV
		Hommiku puder	Hommiku puder	Hommiku puder	Hommiku puder	Hommiku puder		
1	8.00 - 8.45	KOOL	10:55-11:40 Fitness	KOOL	10:55-11:40 Fitness	KOOL		
2	9.00 - 9.45							
3	10.00 - 10.45							
4	11.05 - 11.50							
	11.50 - 12.10	Lõuna koolis	Lõuna koolis	Lõuna koolis	Lõuna koolis	Lõuna koolis	Noorte MV Mäng	
5	12.10 - 12.55	KOOL	KOOL	KOOL	KOOL	KOOL		
6	13.15 – 14.00							
7	14.10 - 14.55							
		Buss 15:00-15:20	Vaba 14:20-14:45	Vaba 14:20-14:45	Vaba 14:20-14:45	Tr klubi juures		
		15:40 - 17:00	15:00 - 16:30	15:00 - 16:30	15:00 - 16:30			
		Treening Nike Arena	Treening Nike Arena	Treening Nike Arena	Treening Nike Arena			
	AG - ruumid	17:15 õhtuooode/EJL	16:45 õhtuooode/EJL	16:45 õhtuooode/EJL	16:45 õhtuooode/EJL			
	EJL - ruumid	17:30 - 18:30 Õpiabi	17:00 - 18:00 Õpiabi	17:00 - 18:00 Õpiabi	17:00 - 18:00 Õpiabi			

