



EESMÄRK



- **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

Värvavahtide
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

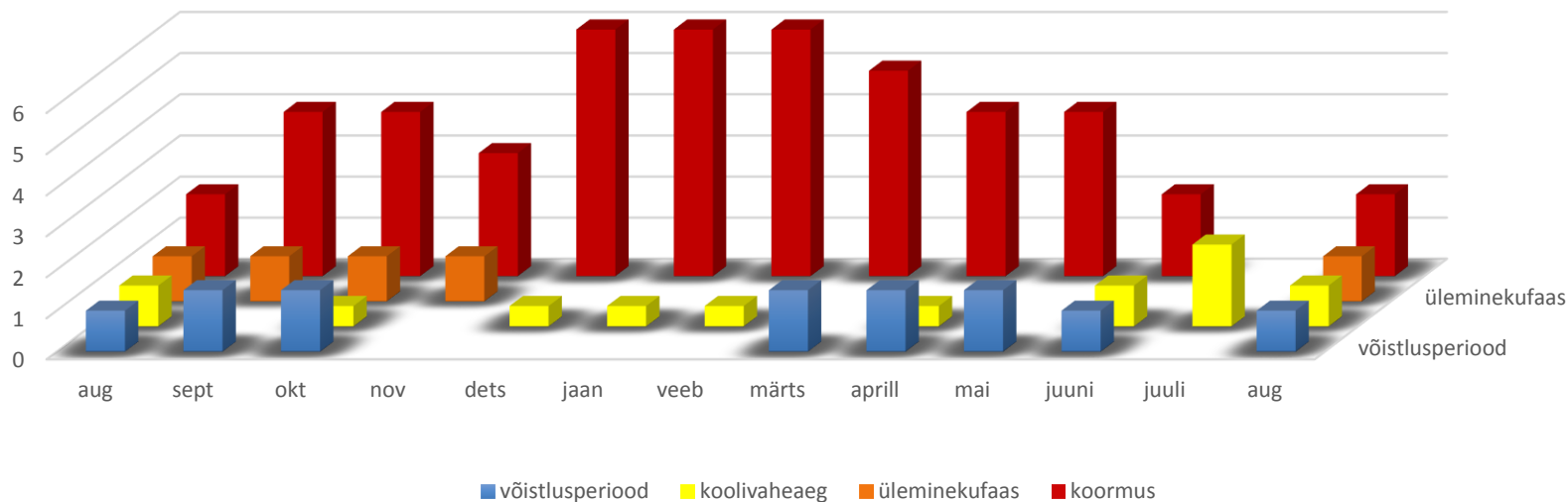


I	II	III	IV
aug/sept/okt	nov/dets/jaan/veeb	märts/apr/mai/juuni	juuni/juuli/aug
NMV MÄNGUD	PUHKUS + ETTEVALM	NMV MÄNGUD	PUHKUS
vaheaeg 22.10 – 28.10	vaheaeg 24.12 – 06.01	vaheaeg 22.04 – 28.04	12.06 – 31.08
kokku 1 nädal	kokku 2 nädalat	kokku 1 nädal	suvevaheaeg
Treeningud koduklubis	Puhkus või klubi juures treeningud	Treeningud koduklubis	Suvevaheajal koduklubis
	vaheaeg 25.02 – 03.03		
	kokku 1 nädal		
	Treeningud koduklubis		

Treeningud ja mänguperiood



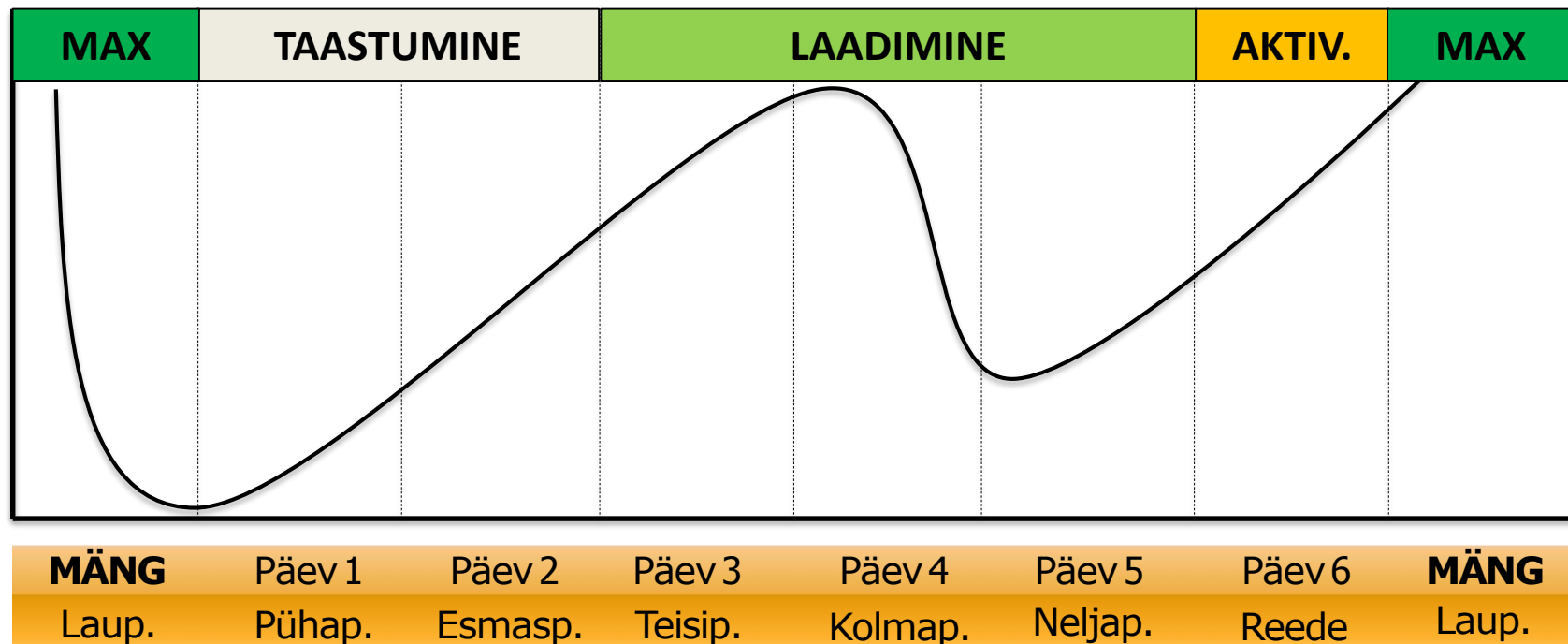
Koormuse jaotus aasta lõikes



Treeningud ja mänguperiood



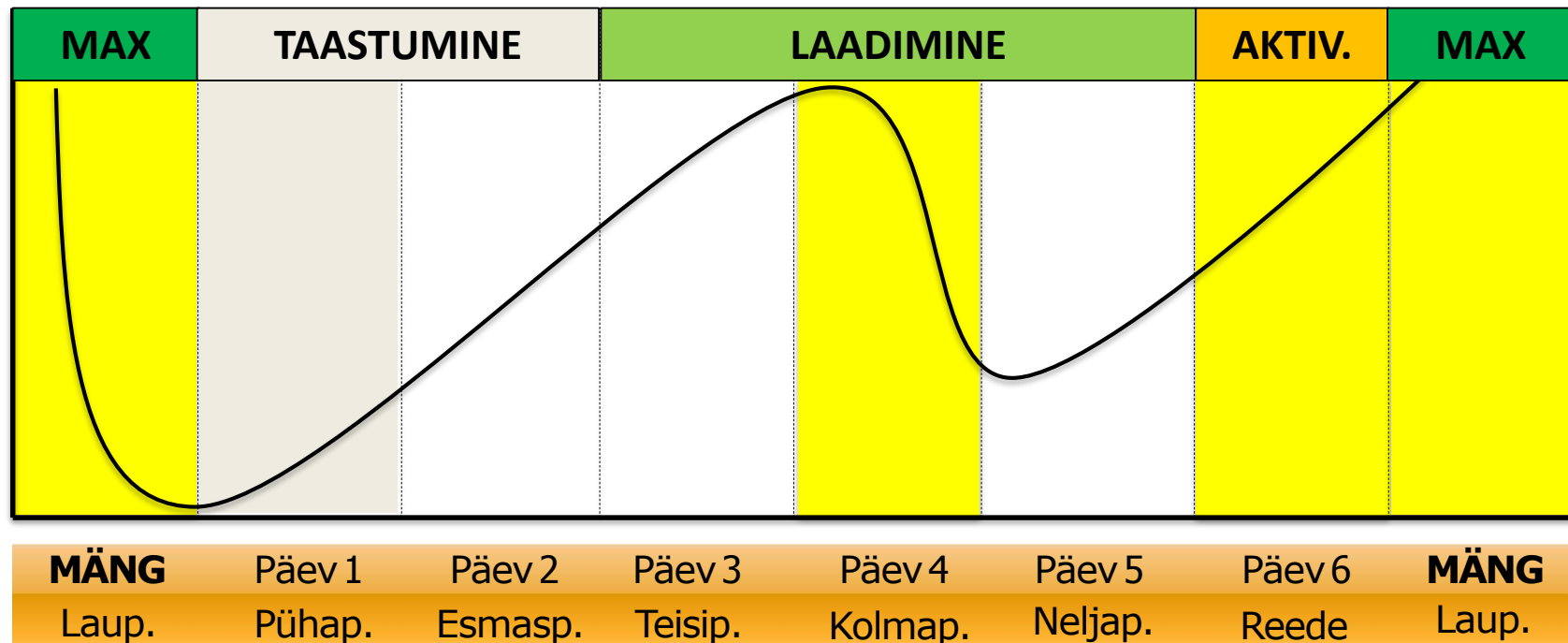
Koormuse jaotus nädala lõikes



Treeningud ja mänguperiood



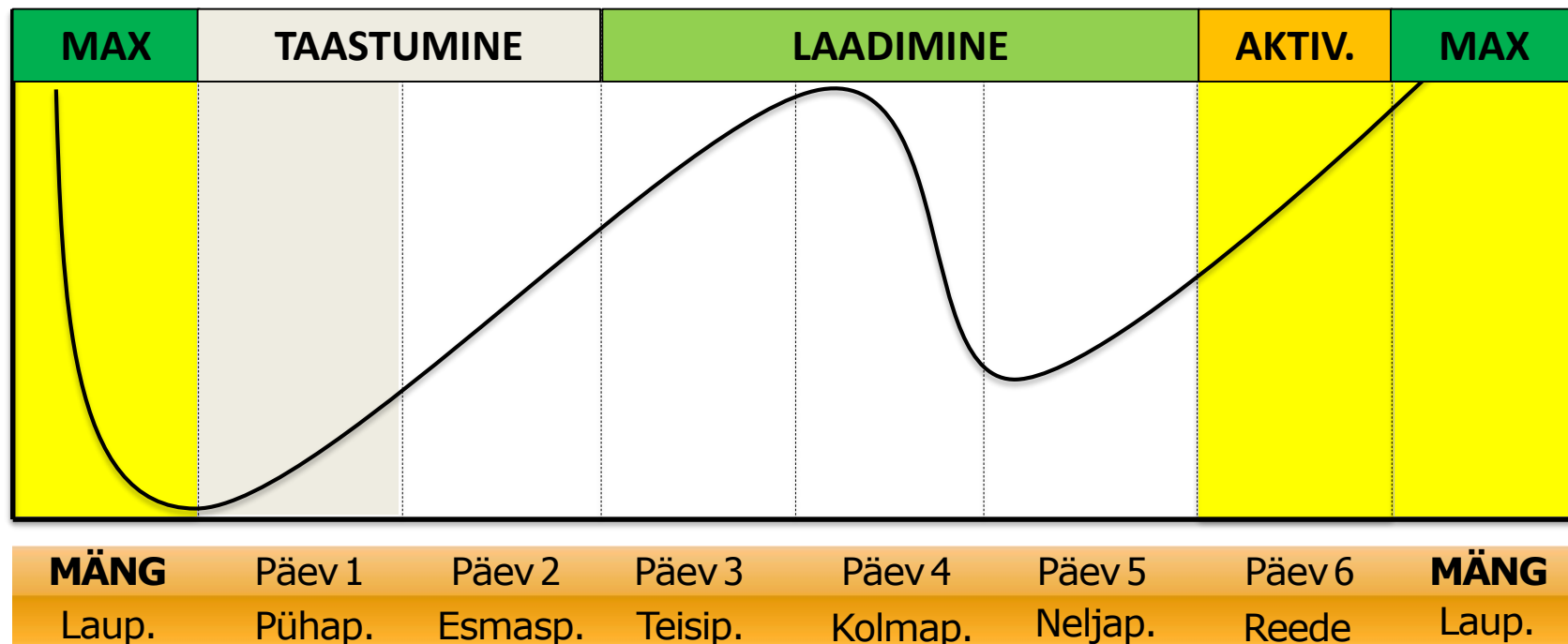
Koormuse jaotus nädala lõikes üleminekufaasis



Treeningud ja mänguperiood



Koormuse jaotus nädala 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



		ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE	LAUPÄEV	PÜHAPÄEV
1	8.00 - 8.45	KOOL	Arte tund meie ruumis	KOOL		KOOL		
2	9.00 - 9.45		9:15 - 10:15		võimalik 1 lisa tund			
3	10.00 - 10.45		Treening / Kehaline		10:00 - 11:00			
4	11.00 - 11.45				Treening / Kehaline			
	11.30 - 12.05	Lõuna koolis	Lõuna koolis	Lõuna koolis	Lõuna koolis	Lõuna koolis		
5	12.00 - 12.45	KOOL	KOOL	KOOL	KOOL	KOOL	Noorte MV Mäng	
6	13.00 - 13.45							
7	14.00 - 14.45							
8		15:30 - 17:00	15:30 - 17:00	15:30 - 17:00	15:30 - 17:00	Tr klubi juures		
		Treening	Treening	Treening	Treening			
	AG - ruumid	õhtuooode/EJL	õhtuooode/EJL	õhtuooode/EJL	õhtuooode/EJL			
	EJL - ruumid	17:30 - 18:30 Õpiabi	17:30 - 18:30 Õpiabi	17:30 - 18:30 Õpiabi	17:30 - 18:30 Õpiabi			

