



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**

Treeningud 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 talenditreeningute 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, talenditreenerite ja U15 koondise treeneritega

- **Tahe, ambitsioon, suhtumine**

Ambitsioon sportlasena

Eeskujulik suhtumine treening- ning õpikeskkonda

- **Käitumine ja austus**

Austa oma koduklubi, 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
Väravahahtide treener



Mairon Pihor
Väravahahtide treener





Täiendavad töötajad koostöös EJLiga

Hendrik Nälk
Fitness treener



Jürgen Masing
Füsioterapeut



Hendrik Nälk vastutab mängijate kehalise ettevalmistuse eest;

Füsioterapeut Jürgen Masing vastutab sportlase meditsiinilise järelvalve eest.



TREENINGUD JA MÄNGUPERIOOD

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



TREENINGUD JA MÄNGUPERIOOD

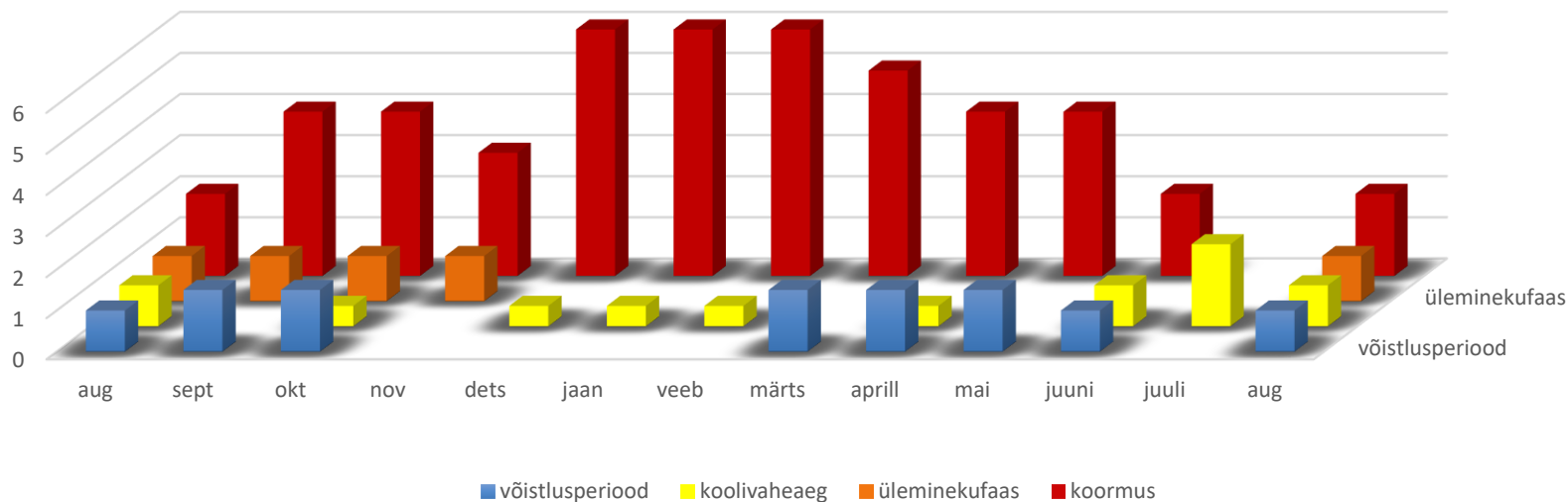


I	II	III	IV
aug/sept/okt	nov/dets/jaan/veeb	märts/apr/mai/juuni	juuni/juuli/aug
NMV MÄNGUD	PUHKUS + ETTEVALM	NMV MÄNGUD	PUHKUS
vaheaeg 19.10 – 25.10	vaheaeg 23.12 – 10.01	vaheaeg 19.04 – 25.04	14.06 – 31.08
kokku 1 nädal	kokku 2,5 nädalat	kokku 1 nädal	suvevaheaeg
Treeningud koduklubis	Puhkus või klubi juures treeningud	Treeningud koduklubis	Suvevaheajal koduklubis
	vaheaeg 22.02 – 28.02		
	kokku 1 nädal		
	Treeningud koduklubis		

Treeningud ja mänguperiood



Koormuse jaotus aasta lõikes



STAADIONID



Mängijad saavad treenida kvaliteetsetel 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

	ESMAS PÄEV		TEISI PÄEV		KOLMA PÄEV		NELJA PÄEV		RE EDE		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	09:45-10:35 FT	KOOL	KOOL	09:45-10:35 FT	KOOL	KOOL	KOOL	KOOL	
2	8.55-9.40											
3	9.45-10.30											
4	10.50-11.35											
		Lõuna	koolis	Lõuna	koolis	Lõuna	koolis	Lõuna	koolis	Lõuna	koolis	
5	11.55-12.40	KOOL	KOOL	KOOL	KOOL	KOOL	KOOL	KOOL	KOOL	KOOL	Treening	
6	13.00-13.45											
7	13.55-14.40											
	14:30 - 16:00	14:45 buss	14:30 - 16:00	14:45 buss	õpiabi koolis	14:30 - 16:00	14:30 - 16:00	14:45 buss	Treening	klubi juures	Noorte MV	
	EJL HALL	15:30-17:00	EJL HALL	15:30-17:00	Treening	EJL HALL	EJL HALL	15:30-17:00				
AG - ruumid	16:30 söömine	EJL HALL	16:30 söömine	EJL HALL		16:30 söömine	16:30 söömine	EJL HALL				
EJL - ruumid	17:00 õpiabi	17:30 söömine	17:00 õpiabi	17:30 söömine	klubi juures		17:00 õpiabi	17:30 söömine				



Tunniplaan

Detsember-juuni

	ESMAS PÄEV		TEISI PÄEV		KOLMA PÄEV		NELJA PÄEV		RE EDE		LAUPÄEV	PÜHAPÄEV									
	8 klass	9 klass	8 klass	9 klass	8 klass	9 klass	8 klass	9 klass	8 klass	9 klass											
	Hommiku puder		Hommiku puder		Hommiku puder		Hommiku puder		Hommiku puder												
1	8.00-8.45	KOOL	KOOL		MyFitness	KOOL	KOOL		KOOL	KOOL											
2	8.55-9.40				Mustamäe																
3	9.45-10.30			09:45-10:35 FT	KOOL								09:45-10:35 FT								
4	10.50-11.35												10:45-11:35 FT								
		Lõuna	koolis	Lõuna	koolis	Lõuna	koolis	Lõuna	koolis	Lõuna			koolis								
5	11.55-12.40	KOOL	KOOL	KOOL	KOOL	KOOL	KOOL	KOOL	KOOL				Noorte MV	Mäng							
6	13.00-13.45																				
7	13.55-14.40									13:50 buss					13:50 buss		13:50 buss	13:50 buss		Treening	
		14:30 - 16:00	14:45 buss	14:30 - 16:00	14:45 buss	13:50 buss	14:30 - 16:00	14:30 - 16:00	14:45 buss	klubi juures											
		EJL HALL	15:30-17:00	EJL HALL	15:30-17:00	15:30-17:00	EJL HALL	EJL HALL	15:30-17:00				Treening								
AG - ruumid		16:30 söömine	EJL HALL	16:30 söömine	EJL HALL	EJL HALL	16:30 söömine	16:30 söömine	EJL HALL		klubi juures										
EJL - ruumid		17:00 õpiabi	17:30 söömine	17:00 õpiabi	17:30 söömine	17:30 söömine		17:00 õpiabi	17:30 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**
- **Quanter app:** interaktiivne päevik



