



# 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 piirkondliketreeningute 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 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 EJLliga



**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. klass september – november üks pallitreening vähem)
- Mängueelne treening (reedel) koos koduklubiga
- Eesti noorte MV mängud (koduklubis)
- Rahvusvahelised sõprusmängud
- Noortekoondiste mängud





# TREENINGUD JA MÄNGUPERIOOD

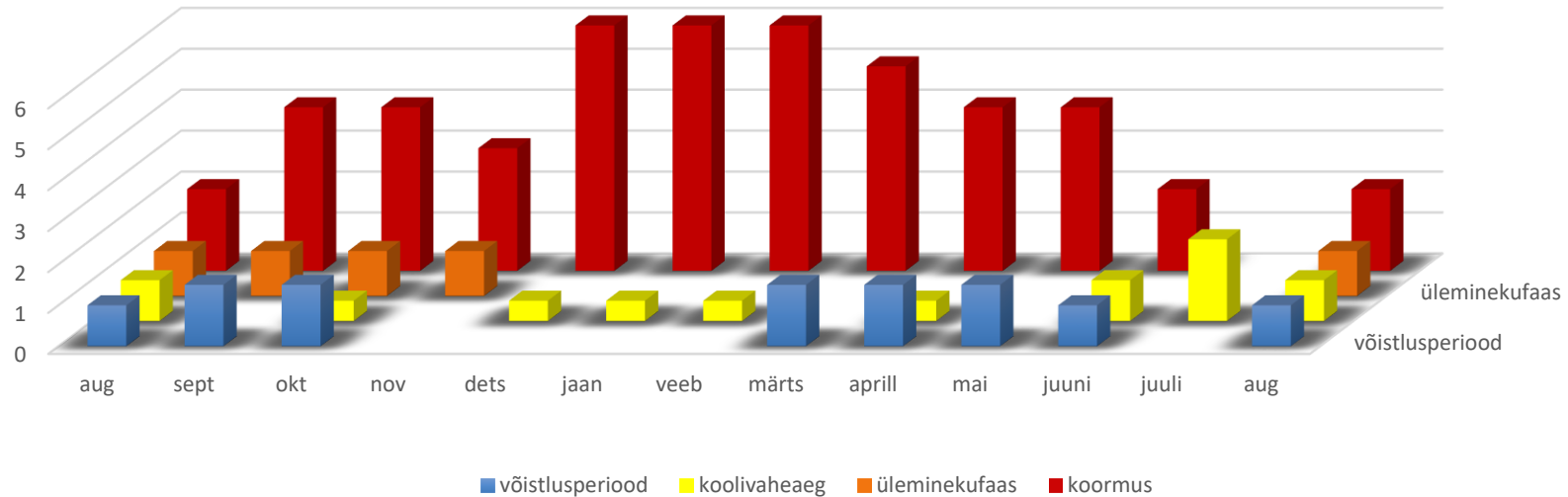


I	II	III	IV
aug/sept/okt	nov/dets/jaan/veeb	märts/apr/mai/juuni	juuni/juuli/aug
<b>NMV MÄNGUD</b>	<b>PUHKUS + ETTEVALM</b>	<b>NMV MÄNGUD</b>	<b>PUHKUS</b>
vaheaeg 25.10 – 31.10	vaheaeg 23.12 – 09.01	vaheaeg 25.04 – 01.05	14.06 – 31.08
kokku 1 nädal	kokku 2,5 nädalat	kokku 1 nädal	suvevaheaeg
Treeningud koduklubis	Puhkus või klubi juures treeningud	Treeningud koduklubis	Suvevaheajal koduklubis
	vaheaeg 28.02 – 06.03		
	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	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	Noorte MV	
6	13.00-13.45											
7	13.55-14.40											
	13:50 buss	13:50 buss	13:50 buss	13:50 buss	13:50 buss	13:50 buss	13:50 buss	13:50 buss	13:50 buss	Treening	Mäng	
	14:30 - 16:00	14:45 buss	14:30 - 16:00	14:45 buss	õpiabi koolis	14:30 - 16:00	14:30 - 16:00	14:30 - 16:00	14:45 buss	Treening	klubi juures	
	EJL HALL	15:30-17:00	EJL HALL	15:30-17:00	Treening	EJL HALL	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	16:30 söömine	EJL HALL	klubi juures		
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

	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	MyFitness	KOOL	KOOL	KOOL	KOOL	KOOL	KOOL	KOOL	KOOL				
2	8.55-9.40												09:45-10:35 FT	Mustamäe	KOOL	09:45-10:35 FT
3	9.45-10.30			KOOL												
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	Noorte MV					
6	13.00-13.45												13:50 buss	13:50 buss	13:50 buss	13:50 buss
7	13.55-14.40	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	Treening	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	EJL HALL			klubi juures				
AG - ruumid	16:30 söömine	EJL HALL	16:30 söömine	EJL HALL	EJL HALL	16:30 söömine	16:30 söömine	EJL HALL	16:30 söömine							
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**
- **Quanteri rakendus:** interaktiivne päevik



