



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 EJLliga



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





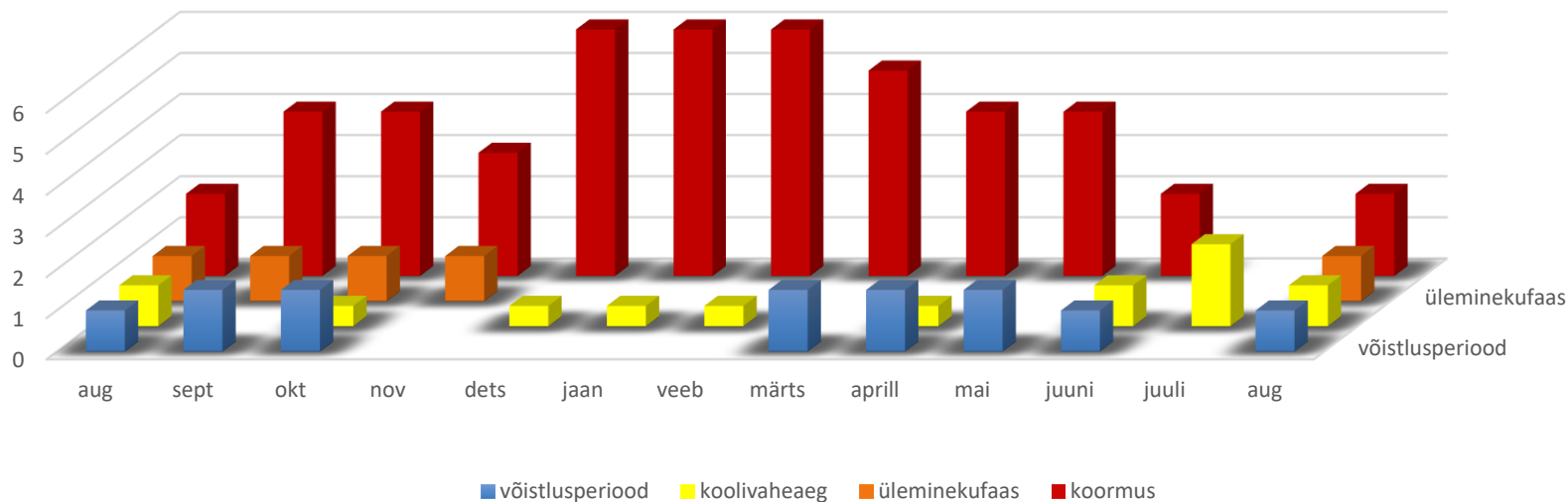
TREENINGUD JA MÄNGUPERIOOD

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 oktoober	vaheaeg dets-jaan	vaheaeg aprill	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 veebruar		
	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

	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				
2	8.55-9.40													
3	9.50-10.55			09:50-10:30 FITNESS									09:50-10:30 FITNESS	
4	10.55-11.40						10:40-11:20 JÕUSAAL							10:40-11:20 JÕUSAAL
		Lõuna koolis		Lõuna koolis		Lõuna koolis		Lõuna koolis		Lõuna koolis				
5	12.00-12.45	KOOL	KOOL	KOOL	KOOL	KOOL	KOOL	KOOL	KOOL		Noorte MV	Mäng		
6	13.05-13.50													
7	14.00-14.45	13:40 buss		13:40 buss		13:40 buss			Treening	klubi juures				
		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					
		EJL HALL	15:30-17:00	EJL HALL	15:30-17:00		EJL HALL	EJL HALL	15:30-17:00		Treening			
AG - ruumid	16:15 sõõmine	EJL HALL	16:15 sõõmine	EJL HALL	Treening	16:30 sõõmine	16:15 sõõmine	EJL HALL	klubi juures					
EJL - ruumid	16:45 õpiabi	17:15 sõõmine	16:45 õpiabi	17:15 sõõmine	klubi juures		16:45 õpiabi	17:15 sõõmine						



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		KOOL	KOOL		KOOL	KOOL	KOOL	KOOL				
2	8.55-9.40														
3	9.50-10.55			09:50-10:30 JÕUSAAL										09:50-10:30 JÕUSAAL	
4	10.55-11.40						10:40-11:20 JÕUSAAL								10:40-11:20 JÕUSAAL
		Lõuna koolis		Lõuna koolis		Lõuna koolis		Lõuna koolis		Lõuna koolis					
5	12.00-12.45	KOOL	KOOL	KOOL	KOOL	KOOL	KOOL	KOOL	KOOL		Noorte MV Mäng				
6	13.05-13.50														
7	14.00-14.45	13:40 buss		13:40 buss		13:40 buss			Treening						
		14:30 - 16:00	14:35 buss	14:30 - 16:00	14:35 buss	14:30 - 16:00	14:35 buss		klubi juures						
		EJL HALL		EJL HALL		EJL HALL									
			15:30-17:00		15:30-17:00		15:30-17:00								
AG - ruumid		16:15 söömine	EJL HALL	16:15 söömine	EJL HALL	16:15 söömine	EJL HALL	16:15 söömine	EJL HALL	Treening					
EJL - ruumid		16:45 õpiabi	17:15 söömine	16:45 õpiabi	17:15 söömine	16:45 õpiabi	17:15 söömine	16:45 õpiabi	17:15 söömine	klubi juures					



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
- **Soovi korral lisasöök:** tasuline pärast treeningut, enne õpiabi.
- **Treeningriided:** tasuline
- **Interaktiivne päevik**



