



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



TREENINGUD JA MÄNGUPERIOOD

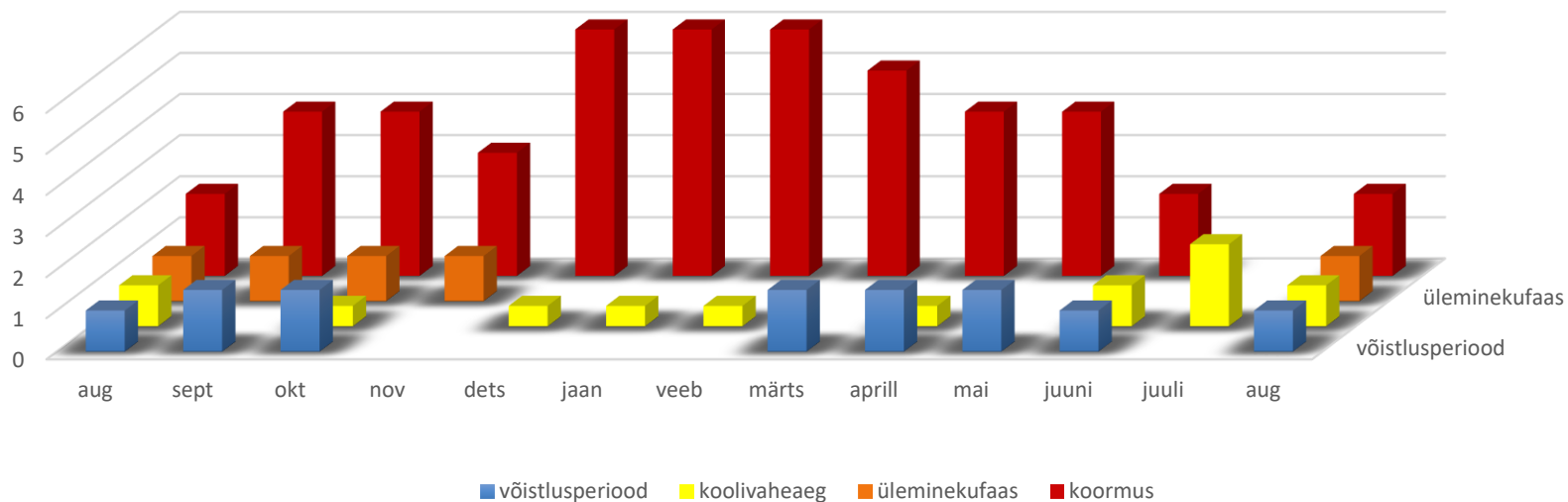


I	II	III	IV
aug/sept/okt	nov/dets/jaan/veeb	märts/apr/mai/juuni	juuni/juuli/aug
NMV MÄNGUD	PUHKUS + ETTEVALM	NMV MÄNGUD	PUHKUS
vaheaeg 25.10 – 31.10	vaheaeg 23.12 – 09.01	vaheaeg 25.04 – 01.05	14.06 – 31.08
kokku 1 nädal	kokku 2,5 nädalat	kokku 1 nädal	suvevaheaeg
Treeningud koduklubis	Puhkus või klubi 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
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											
2	8.55-9.40											
3	9.45-10.30	KOOL	KOOL	09:45-10:35 FT	KOOL	KOOL	09:45-10:35 FT	KOOL	KOOL	KOOL		
4	10.50-11.35			10:45-11:35 FT				10:45-11:35 FT				
	Lõuna koolis		Lõuna koolis		Lõuna koolis		Lõuna koolis		Lõuna koolis			
5	11.55-12.40											
6	13.00-13.45	KOOL	KOOL	KOOL	KOOL	KOOL	KOOL	KOOL	KOOL	KOOL	Noorte MV	
7	13.55-14.40	13:50 buss		13:50 buss			13:50 buss	13:50 buss		13:50 buss	13:50 buss	
	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		14:45 buss		
	EJL HALL	15:30-17:00	EJL HALL	15:30-17:00		EJL HALL	EJL HALL	15:30-17:00		15:30-17:00		
AG - ruumid	16:30 söömine	EJL HALL	16:30 söömine	EJL HALL	Treening	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	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											
2	8.55-9.40				Mustamäe																
3	9.45-10.30			09:45-10:35 FT	KOOL								09:45-10:35 FT	KOOL							
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		EJL HALL		15:30-17:00	EJL HALL	EJL HALL	15:30-17:00				Treening								
AG - ruumid		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		17:30 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



EJLi akadeemia



Lisainformatsiooni saamiseks
pöördu oma koduklubi poole

