



NOORTETÖÖ ARENGUKAVA

2021-2024

Sisukord

1	FC Elva noortetöö filosoofia	6
1.1	Noortetöö hetkeseisu tutvustamine	6
1.2	FC Elva sotsiaalsed eesmärgid ja missioon	6
2	FC Elva noortetöö eesmärgid 2021-2024.....	7
2.1	Noorliikmete arv klubis 2021-2024.....	7
2.1.1	2021	7
2.1.2	2022	7
2.1.3	2023	7
2.1.4	2024	8
3	Noortetöö struktuur.....	9
4	Noorte võistkondade seos litsentseeritavaga.....	10
5	Treenerite töökoormus, treenerite arv ja teised töötajad	11
5.1.1	2021	11
5.1.2	2022	11
5.1.3	2023	11
5.1.4	2024	11
5.3	Klubis 2021 töötavate treenerite hetke kvalifikatsioon	12
5.3.1	UEFA A litsentsiga	12
5.3.2	UEFA B litsentsiga	12
5.3.3	EJL C litsentsiga.....	12
5.3.4	EJL D litsentsiga.....	12
5.3.5	EJL Rahvajalgpall	12
5.3.6	Väravavahtide treener	12
5.4	Kvalifikatsiooni nõudmised noorte treeneritele ja nende tõstmise kava	12
5.4.1	Alustamine treenerina	12
5.4.2	Teine aasta treenerina	12
5.4.3	Kolmas-neljas aasta treenerina.....	13
5.4.4	Viies-seitsmes aasta treenerina	13
5.4.5	Kaheksas-kümnes aasta treenerina	13
6	Naiste- ja tüdrukute jalgpalli arendamise eesmärgid 2021-2024	14
6.1	Hetkeseis ja arendamine.....	14
6.2	Eesmärgid ja tegevusplaan 2021.....	14

6.2.1	Eesti meistrivõistlustel	14
6.3	Eesmärgid ja tegevusplaan 2022.....	14
6.3.1	Eesti meistrivõistlustel	14
6.4	Eesmärgid ja tegevusplaan 2023.....	14
6.4.1	Eesti meistrivõistlustel	14
6.5	Eesmärgid ja tegevusplaan 2024.....	15
6.5.1	Eesti meistrivõistlustel	15
7	Noorte kasutuses olev infrastruktuur	16
8	Noortetöö eelarve prognoos 2021-2024.....	17
9	Mängijate jalgpallialane koolitamine vastavalt vanuseklassile.....	18
9.1	U6-U10 (5-9 aastased)	18
9.1.1	Mida tuleb arvestada?.....	18
9.1.2	Eesmärgid.....	18
9.1.3	Treeningu sisu	18
9.1.4	Treeneri tähelepanekud	18
9.1.5	Treeneri korrareeglid.....	18
9.2	U6-U10 treeningu ülesehitus	19
9.2.1	Soojendus.....	19
9.2.2	Põhiosa.....	19
9.2.3	Lõpetav osa.....	19
9.3	U6-U10 võistlus	19
9.3.1	Plussid.....	19
9.3.2	Õige juhendamine võistlustel	19
9.4	U11-U15 (10-14 aastased).....	20
9.4.1	Mida tuleb arvestada?.....	20
9.4.2	Eesmärgid.....	20
9.4.3	Treeningu sisu	20
9.4.4	Tähelepanekud tehnikatreeningul.....	20
9.4.5	Efektivse tehnikatreeningu aluseks	20
9.4.6	Tehnikatreening.....	20
9.5	U11-U15 treeningu ülesehitus.....	21
9.5.1	Soojendus.....	21
9.5.2	Põhiosa.....	21
9.5.3	Lõpetav osa.....	21

9.6	U11-U15 võistlus	21
9.6.1	Treeneri ülesanded enne mängu	21
9.6.2	Õige juhendamine võistlustel	21
9.8	U16-U19 (15-18 aastased).....	23
9.8.1	Tähelepanekud	23
9.8.2	Eesmärgid.....	23
9.8.3	Treeningu sisu	23
9.9	U16-U19 treeningu ülesehitus.....	23
9.9.1	Soojendus.....	23
9.9.2	Põhiosa.....	23
9.9.3	Lõpetav osa.....	23
9.9.4	Nõuanded taktikatreeninguks	24
9.9.5	Taktikatreeningu sisu	24
9.9.6	Tähelepanu	24
9.10	U16-U19 võistlus	24
9.10.1	Treeneri ülesanded enne mängu	24
9.10.2	Õige juhendamine võistlusel	24
10	Noorte arendamise iseärasused	25
11	Noorte aastaplaani koostamise põhimõtted	26
12	Antidopingu-alaste põhimõtete selgitamine ja toitumissoovitused.....	27
12.1	Loengus ja koosolekutel käsitletakse järgnevaid teemasid:.....	27
12.1.1	Loengu/koosoleku peamine eesmärk	27
12.2	Meditsiiniline abi noormängijatele (k.a. meditsiiniline kontroll).....	27
12.2.1	Uuringute maht ja sagedus	28
12.2.2	Mahutabel.....	28
12.2.3	Kompleks A.....	28
12.2.4	Kompleks B.....	28
12.2.5	Kompleks C.....	28
13	Tagasiside saamise protsess ja eesmärkide hindamine.....	29
14	Ausa mängu põhimõtted	29
14.1	Ausa Mängu põhimõtete täitmiseks soodsa keskkonna kujundamisel:	29
14.1.1	Laste ja noortega töötamisel	29
14.2	Üksikisikud.....	30
14.2.1	Isiklik käitumine	30

14.2.2	Laste ja noortega töötamisel	30
14.3	Kokkuvõtteks	31

1 FC Elva noortetöö filosoofia

1.1 Noortetöö hetkeseisu tutvustamine

FC Elva on Lõuna-Eesti üks suuremaid jalgpalliklubisid, kus 2021.a alguse seisuga treenis 506 liiget, nende hulgas mehed-naised ja noormehed-neiud. Kokku tegutseme viies erinevas piirkonnas Elva, Nõo, Rõngu, Palupera, Annikoru kus meil on kokku 26 treeningruppi ja 19 võistkonda Eesti meistrivõistlustel.

1.2 FC Elva sotsiaalsed eesmärgid ja missioon

Noorte vaba aja sisustamine spordiga ning läbi selle täisväärtuslike ühiskonnaliikmete kasvatamine.

Elva linna populariseerimine spordilinnana ja piirkonnale sportlikuma maine loomine.

Noorte -ja profispordi ürituste organiseerimise läbi linna tööhõive probleemide leevendamine ning selle ala spetsialistide koolitamine.

Distsipliini ja korraarmastuse kasvatamine ja kujundamine.

Piirkonna noortele ühe elustenaariumina sportlaskarjääri pakkumine.

Jalgpalliks (ka muuks spordiks) vajaliku infrastruktuuri väljaarendamine ning selle korrashoiu ja arendamise süsteemi juurutamine.

Spordiklubi ja ürituste organiseerituse taseme pidev tõstmine ning viimine Euroopa tasemele.

Piirkonna ettevõtetele sportliku reklaamikanali loomine.

Piirkonna populariseerimine puhke ja spordipiirkonnana, aga ka täisväärtusliku elukeskkonnana.

2 FC Elva noortetöö eesmärgid 2021-2024

Põhisuunad noorte jalgpalli arenguks 2021-2024.

Kooskõlastatud tegevused treenerite vahel noorte arenguks klubis.

Selge tegevuskava kõigi noorjalgpallurite parimaks võimalikuks arendamiseks.

Kava uuendamine iga 3-4 aasta järel.

2.1 Noorliikmete arv klubis 2021-2024

2017-2020 arengukava lõppeesmärgiks oli 725 liiget, kuid 2021.a alguse seisuga treenis klubis 506 liiget. Algsest eesmärgist on vähem liikmeid mitmetel põhjustel nagu näiteks Sihva, Puka, Rannu ja Puhja piirkondades tegutsemise lõpetamine ja 2020. a kriisist tingitud liikmete arvu langus. Varasem eesmärk oli väga ambitsioonikas aga reaalsuses ei saa klubi liikmete arv siiski loomulikult viisil nii kiirelt edasi kasvada kuna antud piirkonnas ei ela piisavalt palju inimesi. Lisaks sellele on paljudel konkureerivatel spordialadel täiesti tasuta kasutamiseks ideaalsed treeningtingimused värsketes spordihoones, mis tähendab, et nad saavad liikmemaksud madalal hoida ning samas pakkuda noortele ka mugavaid tingimusi külmemal perioodil. Paraku on hind ja mugavus paljude noorte jaoks spordiala valiku juures otsustavaks, mis tähendab, et jalgpalliklubi peab olulisi lisapingutusi tegema, et liikmete arvu hoida ja suurendada.

Igal aastal on võimalik avada uued noorterühmad suuremates piirkondades nagu Elva ja Nõo, kus tuleb palju uusi lapsi lasteadaudesse. Üle 1-2 aasta saame avada uusi grupe ka väiksemates piirkondades nagu Rõngu, Annikoru. Palju on mõjutanud kogukondlik töö, mis on toonud koos poistega jalgpalli juurde ka väga palju tüdrukuid. Hetkel on klubis 109 õrnema soo esindajat.

2.1.1 2021

Uute rühmade ja piirkondade kaasamine jooskavalt üle vaadata.

Eliitmängija projekti käivitamine.

Treeningmetoodika täiendamine ja süsteemsem treeningute läbiviimine terves klubis.

Arenguvestlustega alustamine.

Uued rühmad avada Elva lasteadaudades, Rõngu lasteaias, Nõo lasteaias.

Võimalusel mõnes uues kohas grupi avamine.

Harrastajate ja noorte arvu kasvatada vähemalt 50 võrra.

2.1.2 2022

Uute rühmade ja piirkondade kaasamine jooskavalt üle vaadata.

Eliitmängija projekti uute osalejate kaasamine.

Treeningmetoodika edasiarendus ja treenerite klubisisene koolitamine.

Arenguvestluste põhjal järelduste tegemine, et noortetööd parandada.

Uued rühmade avamine lasteadaudades.

Võimalusel mõnes uues kohas grupi avamine.

Harrastajate ja noorte arvu kasvatada vähemalt 50 võrra.

2.1.3 2023

Uute rühmade ja piirkondade kaasamine jooskavalt üle vaadata.

Eliitmängija projekti uute osalejate kaasamine.

Treeningmetoodika edasiarendus ja treenerite klubisisene koolitamine.

Arenguestluste põhjal järeltuste tegemine, et noortetööd parandada.

Uued rühmade avamine lasteaedades.

Võimalusel mõnes uues kohas grupi avamine.

Harrastajate ja noorte arvu kasvatada vähemalt 50 võrra.

2.1.4 2024

Uute rühmade ja piirkondade kaasamine jooskavalt üle vaadata.

Eliitmängija projekti uute osalejate kaasamine.

Treeningmetoodika edasiarendus ja treenerite klubisisene koolitamine.

Arenguestluste põhjal järeltuste tegemine, et noortetööd parandada.

Uued rühmade avamine lasteaedades.

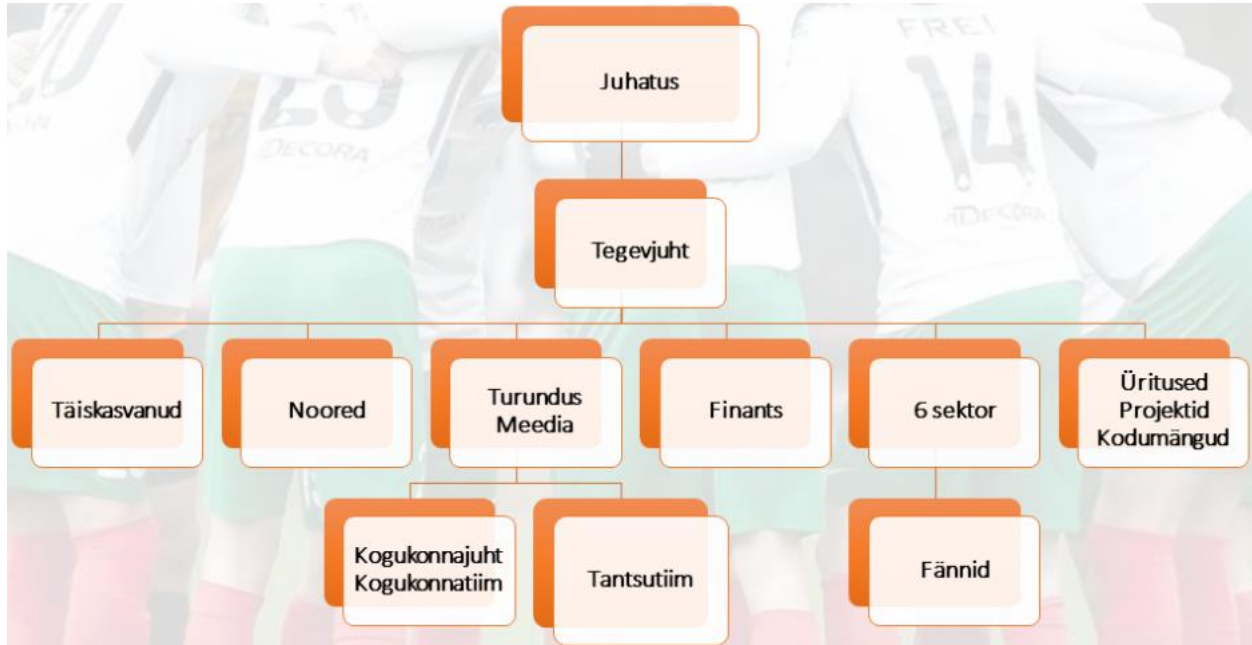
Võimalusel mõnes uues kohas grupi avamine.

Harrastajate ja noorte arvu kasvatada vähemalt 50 võrra.

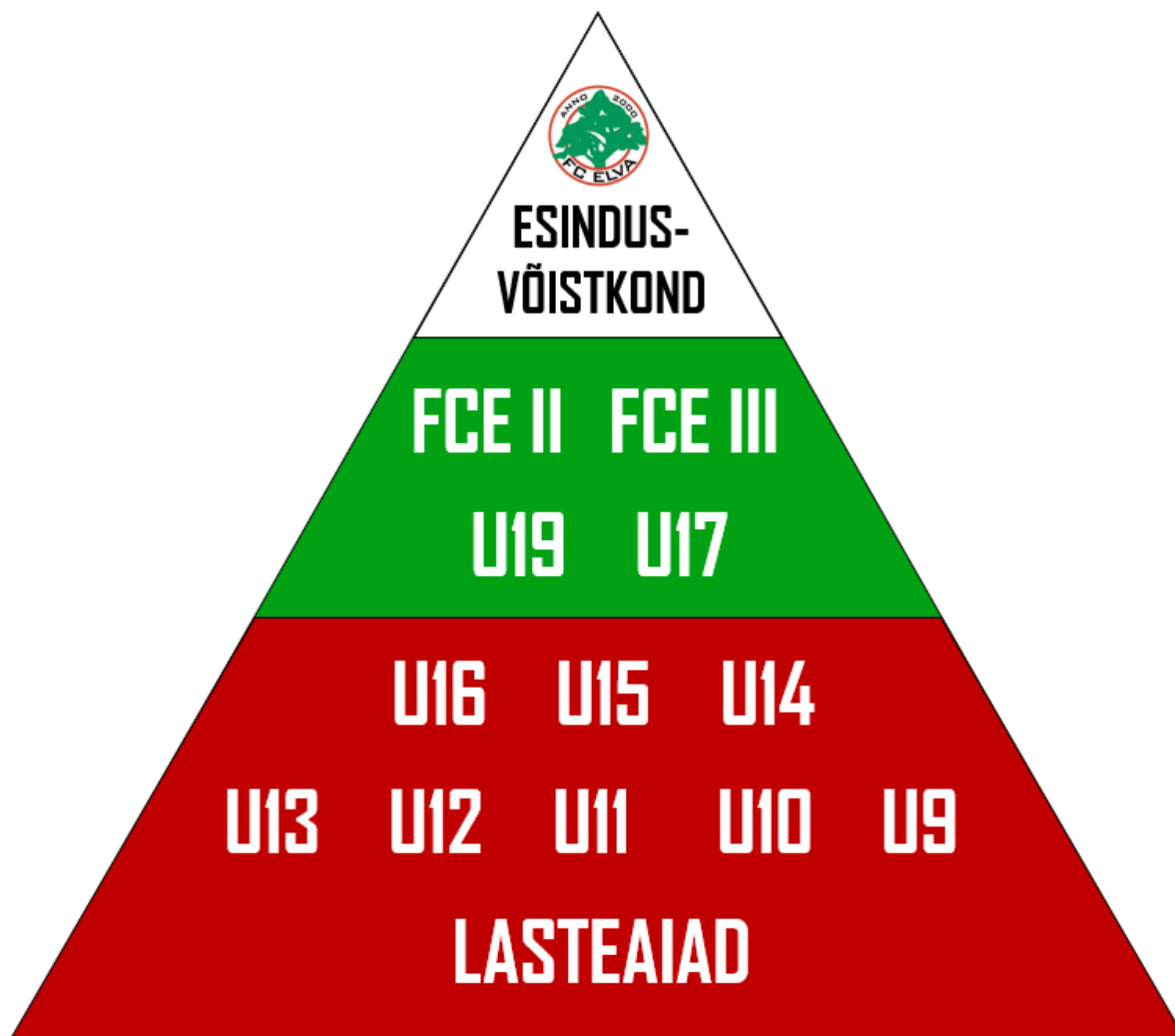
3 Noortetöö struktuur

<http://fcelva.ee/klubi/organisatsioon>

Organisatsiooni struktuur 2021



4 Noorte võistkondade seos litsentseeritavaga



5 Treenerite töökoormus, treenerite arv ja teised töötajad

Ühe treeneri kohta 1-3 rühma, rühmade suurus 10-20 liiget = ühe treeneri kohta kuni 10-60 liiget. Hetkel töötab klubis 15 palgalist treenerit ja 6 abitreenerit kes saavad kogend treenerite kõrval ametit õppida. Aastaks 2024 võiks liikmete arvu tõusust lähtuvalt olla klubis kokku 18 palgalist treenerit ja vähemalt 10 potentsiaalikat abitreenerit.

5.1.1 2021

15 treenerit
1 noortetöö juht
1 noortetöö koordinaator
1 füsioterapeut
1 fitness treener
2 väravavahtide treenerit
1 varustuspartner (GSS)

5.1.2 2022

16 treenerit
1 noortetöö juht
1 noortetöö koordinaator
1 füsioterapeut
1 fitness treener
2 väravavahtide treenerit
1 varustuspartner (GSS)

5.1.3 2023

17 treenerit
1 noortetöö juht
1 noortetöö koordinaator
1 füsioterapeut
1 fitness treener
2 väravavahtide treenerit
1 varustuspartner (GSS)

5.1.4 2020

18 treenerit
1 noortetöö juht
1 noortetöö koordinaator
1 füsioterapeut
1 fitness treener
2 väravavahtide treenerit
1 varustuspartner (GSS)

5.2 Klubis 2021 töötavate treenerite hetke kvalifikatsioon

5.2.1 UEFA A litsentsiga

Veiko Haan
Laur Nurme

5.2.2 UEFA B litsentsiga

Marek Naaris
Jürgen Kuresoo
Kristjan Moorast
Andrus Meinart
Deniss Samoilov
Kaui Käos (saab litsenti 2021 alguses)
Sander Teder (saab litsenti 2021 alguses)

5.2.3 EJL C litsentsiga

Marie Pau

5.2.4 EJL D litsentsiga

Rain Suits
Laura Pau
Vaido Koddala

5.2.5 EJL Rahvajalgpall

Antti Arumäe
Raido Perve

5.2.6 Väravavahtide treener

Kris Vares
Laura Pau (noored väravavahid)

5.3 Kvalifikatsiooni nõudmised noorte treeneritele ja nende tõstmise kava

Minimaalne nõutav kvalifikatsioon
Treenerid – vastavalt Eesti Vabariigi seadusele ja EJL litsentseerimise protsessile.
Meditšiinitöötajad – eriharidusega

5.3.1 Alustamine treenerina

Klubiga liitunud treener peab olema läbinud vähemalt EJL Rahvajalgpalli koolituse või ta on klubi noortetöö kasvandik.
Töötama esimesel aastal kogenud treenerite assistendina.

5.3.2 Teine aasta treenerina

Läbima EJL C koolituse.

Kui on ennast piisavalt tõestanud, siis saab õiguse juhendada ühte gruppi iseseisvalt.
Põhitöö kõrvalt ühe (1) grupi juhendamine.
Juhendada U6-U10 võistkondi.

5.3.3 Kolmas-neljasaasta treenerina

Läbima UEFA B koolituse, mis annab klubil võimaluse taotleda treeneri tööjõukulude toetust.
Juhendada kuni kolme (3) treeningrühma ja kahte (2) võistkonda.
Juhendada U14-U15, U16-U19 võistkondi.
Motivatsioonireisid erinevate Euroopa akadeemiade juurde.

5.3.4 Viies-seitsmesaasta treenerina

Klubi pakub võimalust läbida UEFA A koolituse.
Juhendada kuni kolme (3) treeningrühma ja kahte (2) võistkonda.
Juhendada U14-U15, U16-U19 ja täiskasvanute võistkondi.
Motivatsioonireisid erinevate Euroopa akadeemiade juurde.

5.3.5 Kaheksas-kümnesaasta treenerina

Klubi pakub võimalust läbida UEFA PRO koolituse.
Juhendada klubi esindusvõistkonda, esindusnaiskonda või U17 Eliitliiga võistkonda.
Peatreeneritele klubi poolt ametiauto.

6 Naiste- ja tüdrukute jalgpalli arendamise eesmärgid 2021-2024

6.1 Hetkeseis ja arendamine

2021.a. alguse seisuga kuulus klubi koosseisu 109 naissoo harrastajat. Osalesime 2020 hooajal Eesti meistrivõistlustel viie võistkonnaga FC Elva naised (esiliiga), FC Elva U17, FC Elva U12, FC Elva Valge U10 ja FC Elva Punane U10.

Naiste jalgpalli arendamine toimub kõikides piirkondades koos poistega. Eesti meistrivõistlustel mängitakse kõigis liigades kuhu on võimalik võistkond välja panna. Tugevama tasemega tüdrukutel on võimalik mängida poiste võistkondades kuni see on arengule kasulik. Naiste ja neidude tegevused on kirjeldatud klubi üldises noorte arengukavas, antud võtab lühidalt kokku naistega seotud tegevused

Klubi korraldab tüdrukutele turniire, koolikülastusi ja jalgpallipäevasid kogu piirkonnas, et tutvustada jalgpalli.

6.2 Eesmärgid ja tegevusplaan 2021

6.2.1 Eesti meistrivõistlustel

Naised - Esiliiga

U17 – Esiliiga

Igas nooremas vanuseklassi vähemalt üks võistkond välja panna.

Lisaks Eesti meistrivõistlustele osaleme kõikide vanuseklassidega Eestis ja väljaspool korraldatavatel turniiridel.

6.3 Eesmärgid ja tegevusplaan 2022

6.3.1 Eesti meistrivõistlustel

Naised - Esiliiga

U17 – Esiliiga

Igas nooremas vanuseklassi vähemalt üks võistkond välja panna.

Lisaks Eesti meistrivõistlustele osaleme kõikide vanuseklassidega Eestis ja väljaspool korraldatavatel turniiridel.

6.4 Eesmärgid ja tegevusplaan 2023

6.4.1 Eesti meistrivõistlustel

Naised – Meistriliiga

Naised - Duubel

U17 – Esiliiga

Igas nooremas vanuseklassi vähemalt üks võistkond välja panna.

Lisaks Eesti meistrivõistlustele osaleme kõikide vanuseklassidega Eestis ja väljaspool korraldatavatel turniiridel.

6.5 Eesmärgid ja tegevusplaan 2024

6.5.1 Eesti meistrivõistlustel

Naised – Expert Liiga või Esiliiga

Naised – Duubel

U17 – Esiliiga

Igas nooremas vanuseklassi vähemalt üks võistkond välja panna.

Lisaks Eesti meistrivõistlustele osaleme kõikide vanuseklassidega Eestis ja väljaspool korraldatavatel turniiridel.

7 Noorte kasutuses olev infrastruktuur

Palupera Põhikooli staadion
Palupera miniarena
Elva Arbimäe Miniarena
Elva Nike Arena (klubi on väljaku omanik)
Elva linnastaadion
Elva Lasteaed Murumuna saal
Elva Lasteaed Õnneseen saal
Elva Gümnaasiumi jõusaal
Rõngu Keskkooli spordisaal
Rõngu Keskkooli staadion
Rõngu miniarena
Nõo Spordihoone staadion
Nõo Spordihoone
Nõo miniarena
Annikoru staadion
Annikoru spordisaal

FC Elval on haldajatega kasutus- või rendilepingud, nende puudumisel on kokkulepped ühiskondlikus korras ja heaperemehelikuks kasutamiseks.

8 Noortetöö eelarve prognoos 2021-2024

FC Elva noorte eelarve prognoos	2021	2022	2023	2024
TULUD	328692	351300	379000	412000
UEFA ja EJL noortetoetused	73450	75000	52500	62500
KOV ja riigi toetus	107264	107000	140000	150000
Riiklik treenerite tööjõukulu toetus	29428	46800	54000	60000
Liikmemaksud	87700	90000	95000	97000
Sponsorid	23350	25000	30000	35000
Muud tulud ettevõtlusest	7500	7500	7500	7500
KULUD	271921	294933	337333	378693
Palgad ja palgamaksud	153646	168600	192000	218360
Võistlustega seotud kulud	12600	15000	20000	25000
Varustus	5000	6000	20000	25000
Kunstmuruväljaku laen ja rendikulu	29333	29333	29333	29333
Stipendiumid	36000	36000	36000	36000
Muud kulud	35342	40000	40000	45000

9 Mängijate jalgpallialane koolitamine vastavalt vanuseklassile

9.1 U6-U10 (5-9 aastased)

Oluline, et treening oleks lõbus ja mänguline. Esimene kogemus treeningutest võib mõjutada hilisemat seotust jalgpalliga. Treeningutes palju võistlusi, selles vanuses lastele meeldivad igasugused võistlusmängud.

9.1.1 Mida tuleb arvestada?

- Halb kontsentreerumisvõime
- Soov ainult mängida
- Koordinatsioon ja lihasstruktuur veel nõrgad

9.1.2 Eesmärgid

- Mänguideo "lüüa väravaid ja takistada väravate löömist"
- Laps tunneks rõõmu jalgpallimängust
- Jalgpallitehnika algvormid (dribbling, söötmine, löömine)
- Saavutada koordinatsiooni algtase
- Enesekindlus, meeskonnavaim ja kreatiivsus (palliga)

9.1.3 Treeningu sisu

- Vaba jalgpall väikeste meeskondade vahel väravatega: 2:2-, 3:3-, 4:4 vastu
- Motiveerivad ja lastepärased harjutused jalgpallitehnika algvormi saavutamiseks (dribbling, söötmine, löömine)
- Harjutused ja mängud palliga, mis pole seotud jalgpalliga. Näiteks: kullimäng palliga jne.
- Takistusriba ehk teatevõistlus, mis arendab liikumisaparaati ja liigutuskiirust (ilma pallita, palliga, takistuste läbimine palliga jne.)

9.1.4 Treeneri tähelepanekud

- Treener on lapsele eeskujuks ja omab suurt mõju lapse isiksuse arengul
- Kõikide lastega meeldivad suhted looma
- Lapsi, kui erinevaid isiksusi aktsepteerima
- Sõna "Treener" peab tähendama lastele: Sõber-, Abistaja- ja Nõustaja korraga
- Lapsi trennis aitama ja tegevust parandama, mitte kõrvalt vaadata ja vaikida

9.1.5 Treeneri korrareeglid

- Korrareeglid selgeks teha!
- Täpsus – õigeks ajaks treeningutele ja võistlustele ilmumine
- Treeningvarustuse eest hoolitsemine (butsade korrashoid, puhtad trenni riided jne.)
- Riietusruumid alati ülevaadata, et kõik korras oleks.
- Hoolitsema, et mängudel oleksid puhtad mänguvormid
- Lapsed aitavad treeninguinvetari koristamisel!

- Iga treening algab ja lõppeb lühikese kokkutulemisega. Seal märgitakse kohalolijad ja puudujad üles!

9.2 U6-U10 treeningu ülesehitus

9.2.1 Soojendus

- F – ja E – klass ei vaja erilist soojendust, mis treeningu sissejuhatab
- Lapsed selles vanuses tahavad ja suudavad end kohe kiiresti liigutada
- Piisab püüdmis- ja pallimängudest, mis on kerge ülesehitusega

9.2.2 Põhiosa

- Treeningu põhipunktiks motiveerivad mängud ja harjutused jalgpallitehnika algvormi saavutamiseks (kinnistamiseks)
- Harjutused ei tohiks olla ainult monotoonsed. Harjutused ka paaris ja väikestes gruppides. Võistlusmoment tähtis!
- Iga laps peab treeningul palju liikuma. Tähtis, et oleks võimalikult palju kontakte palliga
- Pikki pause treeningu käigus vältida. Selleks treening korralikult ettevalmistada ja teha harjutusi nii, et mängijate gruppe palju muutma ei pea

9.2.3 Lõpetav osa

- Põhipunktiks: jalgpall
- 4:4 vastu ideaalne variant

9.3 U6-U10 võistlus

- Ideaalne 4:4, 5:5, 6:6, 7:7 vastu
- Väljak: 55-30x36-18 m (1/2 jalgpalliväljakust)
- Lihtsustatud reeglitega mäng
- Edasi-tagasi vahetustega, et kõik saaks mänguaega

9.3.1 Plussid

- Mängusituatsioonidest parem ülevaade
- Järelkasvumängijatest parem ülevaade

9.3.2 Õige juhendamine võistlustel

- Lapsi mängitada erinevatel positsioonidel
- Vahetada ka väravavahti
- Lühikesed ja arusaadavad seletused enne mängu
- Mängu ajal julgustada ja kiita
- Suunata natuke laste tegevust mängus, kuid samal ajal peavad lapsed ise õppima väljakul otsustama

9.4 U11-U15 (10-14 aastased)

U11-U15 vanuses on noored mängijad kõige kõrgema õppimisvõimega ehk "kuldne vanus". Treeneril tuleb nüüd erilist tähelepanu pöörata mängija isiksuse kujunemisele ja arenemisele tasemel mängijaks.

9.4.1 Mida tuleb arvestada?

- Paranenud kontsentratsioonivõime
- Kõrge õppe- ja tulemusevajadus
- Liigutusrõõm

9.4.2 Eesmärgid

- Rõõmu tundmine jalgpallimängust
- Süsteemne õppimine ja jalgpallitehnika algvormi kinnistamine
- Tehniliste elementide kasutamine erinevates mängusituatsioonides ja vastasmängija surve all
- Jalgpallitaktika algvormi saavutamine (tundmine)
- Edu tuleb regulaarselt treenides!

9.4.3 Treeningu sisu

- Motiveerivad üksik- ja paarisharjutused palliga jalgpallitehnika kinnistamiseks
- Kahevõitlus - erinevad situatsioonid ja ülesanded 1:1 vastu mängides
- Mängud väikeste võistkondadega 2:2-, 3:3- või 4:4 vastu, spetsiaalse tehnilis-taktikalise ülesandega
- Eriti U14-U15 klassile: motiveerivaid jõu - ja liigutusharjutusi
- Reaktsiooni - ja stardiharjutused palliga (plüomeetiline treening)

9.4.4 Tähelepanekud tehnikatreeningul

- Dribblingud kiire tempoga ja erinevate suunamuutustega
- Söödutehnika – korralikud ja mugavad söödud kaaslastele. Juhendada ja näidata, milline sööduviis oleks kõige kasulikum situatsiooni lahendamiseks
- Löögitehnika – pealelöögid erinevates situatsioonides ja raskemates tingimustes
- Peapallid
- Petteliikumised – vastase ülemängimiseks

9.4.5 Efektiivse tehnikatreeningu aluseks

- Korrektne ettenäitamine treeneri või treeningrühma talendikama mängija poolt
- Korduv harjutamine ja õppimine saavutamaks võimalikult perfektset tulemust
- Parandused/ juurdeviivad harjutused paremaks mõistmiseks
- Õpitud tehnikaelemendi kasutamine lihtsamates mängusituatsioonides

9.4.6 Tehnikatreening

- Palju seeriaid ja kordusi ühe kindla tehnikaelemendi õpetamisel. Plaanida pikemas perioodis (3 kuni 5 nädalat) ühele tehnikaelemendile
- Palju pallikontakte
- Töötada väikeste gruppidega – hoiab väärtusliku treeningaega kokku ja treeningu intensiivsus on kõrgem

- Andekamatele mängijatele lisada keerulisemaid ülesandeid
- Treeningul kasutada vanusele sobivaid ja huvitavaid tehnikaharjutusi

9.5 U11-U15 treeningu ülesehitus

9.5.1 Soojendus

- Huvitavad soojendusharjutused palliga (üksi, paaris või väikestes gruppides) tehnika arendamiseks
- Motiveerivad püüdmismängud, "väiksed mängud"(pallihoidmine) ja koordineerimise harjutused palliga
- Alternatiiv: treeningu alguses iseseisev pallikäsitlemine (5 minutit), kus mängijad saavad oma osavust proovida, trikke harjutada või zonglöörida

9.5.2 Põhiosa

- Mängud väikestes gruppides (ideaalne kuni 4:4 vastu) kindla tehnilis-taktikalise ülesande täitmiseks
- Vahele võib lisada harjutusi sama tehnilis-taktikalise ülesandega
- Harjutused valida nii, et organiseerimise käigus ei läheks kaduma väärtusliku treeningaega
- Harjutusväljakud varem ettevalmistada, kui võimalik

9.5.3 Lõpetav osa

- Mängud väikestes gruppides väravatega
- Mängu lisada tehnilis-taktikaline ülesanne, mida põhiosas harjutati
- Kindlasti lubada ka piiranguteta jalgpalli
- Mängud 7:7 vastu väljas (saalis max 5:5 vastu)
- Mänguväljak ei tohiks olla väga väikeste mõõtmetega, ei ole arengule kasulik
- Suuremates treeninggruppides korraldada treeningu lõppu mini-turniire

9.6 U11-U15 võistlus

Ideaalne 7:7 vastu, aga proovida ka "suurt mängu" 11:11 vastu
Mängusüsteemide ja taktika algvorm. Mitte vähe - ja üle nõuda

9.6.1 Treeneri ülesanded enne mängu

- Täpsus – õigeks ajaks võistlustele ilmumine
- Varustus kõigil korras ja puhas
- Lühikesed ja arusaadavad seletused enne mängu
- Mängijate asetused väljakul
- Tähtsam taktikaline informatsioon, kokku piisab 10 minutilise koosolekust
- Enne väljakule jooksmist mängijaid julgustama ja võitlemisele sundida
- 15 minutit soojenduseks

9.6.2 Õige juhendamine võistlustel

- Lapsi ergutama, positiivset enesehinnangut "süstima", samas võimalikult vähe ja konkreetset infot jagama

- Lapsevanemaid korrale kutsuma, kui nad kõrvalt lapsi kritiseerivad ja mänguajal karjuvad!
- Kõigile mänguaega võimaldama!
- Poolajal palju kiitma! Ainult mõningad näited teiseks poolajaks.

9.8 U16-U19 (15-18 aastased)

9.8.1 Tähelepanekud

- Paranenud tulemused läbi kehalise arengu (jõu – ja kiiruse juurdekasv)
- Koordineerimine paranenud
- Suurenenud õppetahe ja tähelepanuvõime

9.8.2 Eesmärgid

- Rõõmu tundmine jalgpallimängust
- Parandada õpetatud tehnilis-taktikalisi teadmisi
- Õpetada "võistlus-tehnikat" – harjutused võistlusmomendi sarnased
- Lähimängida taktikalisi raskuspunkte
- Nõuda eneseusaldust, enesekindlust ja vastutustunnet

9.8.3 Treeningu sisu

- Süsteemsed mänguvormid erinevate suurustega gruppidele, teatud tehnilis-taktikalise raskuspunkti täitmiseks
- Kompleksharjutused sama raskuspunkti harjutamiseks
- Mänguvormid parandamiseks jalgpallispetsiifilist konditsiooni
- Erinevad hüppeharjutused, võidujooksud palli pärast + tegevus (nt. löök väravale)
- Regulaarsed liigutus - ja jõuprogrammid

9.9 U16-U19 treeningu ülesehitus

9.9.1 Soojendus

- Huvitavad soojendusharjutused palliga (üksi, paaris või väikestes gruppides) tehnika õpetamiseks
- Palliga harjutustele vahelduseks ka stretching – ja jõuprogrammid
- Soojendusharjutusi pidevalt muuta (varieerida)

9.9.2 Põhiosa

- Kontsentreeritult ühe treeningülesandega töötada
- Kurnatust ja taastumist jälgida! Lühikesi, intensiivseid mänge koos aktiivsete puhkepausidega
- Mänguvormid erinevate tehnilis-taktikaliste raskuspunktide täideviimiseks – harjutused samale raskuspunktile
- Raskeid, aga lahendatavaid ülesandeid õpetada

9.9.3 Lõpetav osa

- Lõpumäng peaks sisaldama põhiosas harjutatud tehnilis-taktikalist raskuspunkti. Kõigilt nõuda kontsentreerumist aktsioonides!
- Trenni lõppu võib lisada ka motiveerivaid treeningülesandeid (nt. penaltid, karistuslöögid)
- Iga treening lõppeb lühikese koosolekuga

9.9.4 Nõuanded taktikatreeninguks

- Saavutada arusaamine kaitsemängust ja kaitseviisidest
- Saavutada arusaamine ründemängust ja ründeviisidest
- Kindel kombineerimine väljamängimaks väravavõimalusi
- Kiire ümberlülitumine peale pallivõitmist ja pallikaotust
- Nõuda kreatiivsust, mängutahet ja tunda riske!

9.9.5 Taktikatreeningu sisu

- Kahevõitlused (1:1 vastu) rünnakul
- Kahevõitlused (1:1 vastu) kaitstes
- Põhivormid kokkumängus: pakkumine ja vabaks jooksmine, topeltsöödud, palliületoomised, jne.
- Rünnaku kombinatsioonid läbi keskvälja/äärtelt
- Kaitseliikumised grupis (nt. pallile orienteeritud kaitsmine)

9.9.6 Tähelepanu

- Võistlusmängudele sarnaseid treeningülesandeid ja koormuseid pakkuda
- Mängijaid taktikaliselt mitmekülgsetelt õpetada
- Läbi demonstratsioonide/korrektuuride õppeprotsessi parandada (forsseerida)
- Võimalikult avatud treeningülesanded maha panna, mis nõuvad initsiatiivi mängijatelt

9.10 U16-U19 võistlus

- Mängusüsteemid ja taktikad ei tohiks olla väga keerulised
- Põhiformatsioonid, ülesanded ja nõudmised peavad sobima võimetega
- Leida mängustiil, mis sobib meeskonna potentsiaaliga. Vastavalt sellele ülesehitama treeningud

9.10.1 Treeneri ülesanded enne mängu

- Korralikuks valmistumiseks peab meeskond tund enne mängualgust võistluspaigas olema
- Lühikesed, arusaadavad ja kasulikud nõuanded enne mängu (tähtsat informatsiooni vastaste kohta, meeskonna asetus, motiveerida mänguks!)
- Koosoleku pikkus maksimaalselt 15 minutit

9.10.2 Õige juhendamine võistlusel

- Treener peab olema rahulik
- Väljakukõrvalt anda lihtsaid ja arusaadavaid nõuandeid
- Mängu jälgima, kui vaja tegema muudatusi meeskonna ülesehituses
- Mängijaid motiveerima

10 Noorte arendamise iseärasused

FC Elva noorte arendamise iseärasused



	Vanuseklass	Mängijate arv	Max trenne nädalas		Klubi sisesed turniirid	Kehaliste võimete arendamise iseärasused
			Eliit noor	Noor		
A	U 19, U 18	11v11	6	4		aeroobsed võimed, reaktsioonikiirus, lihasealastsus, paindumus, tasakaal, koordineatsioon ja osavus
B	U 17, U 16	11v11	5	4	3	anaeroobne võimekus, absoluutjõud, reaktsioonikiirus. Oluline ka paindumus, tasakaal, koordineatsioon ja osavus
C	U 15, U 14	11v11	4	3	3	kiirusjõu, jõuvastupidavuse, liigutus- ja liikumiskiirusega. Oluline ka paindumus, tasakaal, koordineatsioon ja osavus.
D	U 13, U 12	8v8	3		2	aeroobne vastupidavus, kiirusjõud, reaktsiooni-liigutuskiirus ja lihasealastsus
E	U 11, U 10	7v7	2		2	aeroobne vastupidavus, kiirusjõud, reaktsiooni-liigutuskiirus ja lihasealastsus
F	U 9, U 8	5v5	2		2	tasakaal ja koordineatsioon
Lasteaed	U 7, U 6	4v4, 3v3	1-2		2-3	tasakaal ja koordineatsioon

11 Noorte aastaplaani koostamise põhimõtted

FC Elva noorte aastaplaani koostamise põhimõtted



	Vanuseklass	Klubisisesed ühistreeningud	ENMV pausidel turniiridel osalemine	Laagrite korraldamine	Välisturniirid
		nädalas	ühes kuus	aastas	aastas
A	U 19, U 18	1-2	2-3	1-2	1-2
B	U 17, U 16	1-2	2-3	1-2	1-2
C	U 15, U 14	1	2-3	1-2	1-2
D	U 13, U 12	1	1-2	1	1
E	U 11, U 10	-	1-2	1	1
F	U 9, U 8	-	1	1	1
Lasteaed	U 7, U 6	-	-	-	-

12 Antidopingu-alaste põhimõtete selgitamine ja toitumissoovitused

FC Elva missiooniks on dopinguvaba spordi propageerimine ja vastava sisuliste koosolekute korraldamine 12-19 aastastele jalgpalluritele.

Selgitustöös juhendatakse siseriiklikest ja rahvusvahelistest õigusaktidest ja üldtunnustatud antidopingualastest põhimõtetest.

FC Elva noortetöö juht viib läbi (koos füsioterapeudiga) loengu treeneritele teemal Doping ja toidulisandid ning toitumissoovitused noorsportlase arengus.

Hooaja eelsetel võistkonna koosolekutel tutvustavad noortetöö juht ja vastava vanusegrupi treener Doping ja toidulisandite ning toitumissoovitusi noorsportlase arengus

12.1 Loengus ja koosolekutel käsitletakse järgnevaid teemasid:

Eetika aus mäng ja õiglus

Dopinguga kaasnevad riskid ja kõrvaltoimed

Toidulisandid(kui palju, mis vanuses)

Ohtlikud toidulisandid

Keelatud ained ja meetodid

Kust leida informatsiooni dopinguga ja toidulisandite kohta

Toitumissoovitused ja põhimõtted noorsportlastele

12.1.1 Loengu/koosoleku peamine eesmärk

Eesmärk on noorsportlastele selgitada ausa mängu põhimõtteid, dopinguga kaasnevaid riske ja õigete toidulisandite valimist. Samuti selgita noorsportlastele, et sportlased vastutavad kõige eest, mis siseneb nende organismi ning enne ükskõik milliste ainete manustamist oleks.

12.2 Meditsiiniline abi noormängijatele (k.a. meditsiiniline kontroll)

Igal treeneril on alati kaasas esmaabikomplekt nii treeningutel kui ka võistlustel.

NOORSPOORTLASTE SPORDIMEDITSIIINILISTE TERVISEUURINGUTE JUHIS 2010 (PROJEKT: NOORSPOORTLASTE TERVISEKONTROLL SPORDIGA SEOTUD TERVISERISKIDE (SH SÜDAME-VERESONKONNA HAIGUSTE JA ÄKKSURMA) ENNETAMISEKS.

Spordimeditsiiniline terviseuuring annab ülevaate noor-, tervise või võistlussportlase tervislikust seisundist ja kehalisest võimekusest.

Peamisteks eesmärkideks on vastunäidustuste ja osaliste piirangute väljaselgitamine spordiga tegelemiseks ning terviseriskide kindlakstegemine, mis võivad edaspidi olla põhjuseks

äkksurma, vigastuste ja haiguste tekkel.

12.2.1 Uuringute maht ja sagedus

Noorsportlane on käesoleva juhise mõistes 7-19 aastane noor, kes on seotud spordiklubi või spordikooliga ning kelle treeningtundide arv nädalas on 5 või enam tundi (v.a kehalise kasvatuse tunnid). Alla 5 treeningtunni nädalas treenivad noorsportlased kuuluvad jälgimisele perearsti poolt tavatervisekontrolli käigus.

Terviseuuringu maht ja sagedus on määratud vastavalt treeningtundide arvule ühes nädalas. Treeningtundide hulka ei arvestata kooli kehalise kasvatuse tunde.

12.2.2 Mahutabel

Noorsportlased (kuni 19 aastased)	Uuringute maht	Sagedus	Teostaja
5-8 treeningtundi nädalas	terviseuuringu kompleks C, lisauuringud meditsiinilisel näidustusel	igal 2.aastal	spordiarst
rohkem kui 8 treeningtundi nädalas	terviseuuringu kompleks A või B lisauuringud meditsiinilisel näidustusel	1 kord aastas	spordiarst

12.2.3 Kompleks A

Eiarsti esmane vastuvõtt (sh küsimustik, füüsikaline uuring, terviseuuringu kokkuvõtte, tõendi väljastamine), puhkeoleku 12-lülituseline EKG kompuuteranalüüsiga, 12-lülituseline EKG koormustest (veloergomeetril või koormusrajal), spirograafia.

12.2.4 Kompleks B

Eiarsti esmane vastuvõtt (sh küsimustik, füüsikaline uuring, terviseuuringu kokkuvõtte, tõendi väljastamine), puhkeoleku 12-lülituseline EKG kompuuteranalüüsiga, 12-lülituseline EKG koormustest (veloergomeetril või koormusrajal), hapnikutarbimise kompleksuuring, spirograafia.

12.2.5 Kompleks C

Eiarsti esmane vastuvõtt (sh küsimustik, füüsikaline uuring, terviseuuringu kokkuvõtte, tõendi väljastamine), puhkeoleku 12-lülituseline EKG kompuuteranalüüsiga, spirograafia.

13 Tagasiside saamise protsess ja eesmärkide hindamine

Noorte kavas püstitatud eesmärkide võrdlemine tegelike tulemustega
Eesti meistrivõistluste tulemused;
noormängijate arvu kasv;
noormängijate arv U-koondistes;
treenerite kvalifikatsiooni kava täitmine;
testide kasutamine individuaalsete võimete hindamiseks vähemalt 1 kord aastas;
treeningpäevikud ja treeningute aruandlused (Sportlyzeris)
lapsevanema ja treeneri koosolekud;
tervisekontrolli tulemused;
aastaplaani täitmise kokkuvõtte noortetöö juhi poolt.

14 Ausa mängu põhimõtted

14.1 Ausa Mängu põhimõtete täitmiseks soodsa keskkonna kujundamisel:

Avaldada selgeid juhiseid selle kohta, mida pidada eetiliseks, mida ebaetiliseks käitumiseks ning tagada, et kõigil spordiliikumisest osavõtu ja võistlemise tasandiloleksid kasutusel mõjusad ning sobivad stiimulid ja / või karistused;
tagada kõigi spordiga seotud otsuste langetamine kooskõlas vastava spordiala eetikakoodeksiga, mis omakorda järgiks Euroopa Koodeksi põhimõtteid;
aidata teadvustada Ausa Mängu põhimõtteid oma mõjusfääris, kasutades selleks erinevaid kampaaniaid, autasusid, õppematerjale ja koolitusvõimalusi. Tuleb pidevalt jälgida rakendatud abinõude efektiivsust ja mõju;
luua autasustamise süsteeme, mis hindaksid lisaks sportlikule edule just Ausat Mängu ja individuaalste eetiliste omaduste arengut;
osutada abi ja toetust massiteabevahenditele eetilise käitumise propageerimisel spordis.

14.1.1 Laste ja noortega töötamisel

Tagada, et võistlussüsteemid ja nende korraldus arvestaksid alles arenevate laste ja noorte eripära ning tooksid järk-järguliselt võimalused spordiliikumises osalemiseks ja võistlemiseks sport kõigile tasemest kuni saavutusspordi kõrgemate astmeteni;

aidata kaasa võistlusreeglite kujundamisele suunas, mis vastaksid väga noorte ja alles väljakujunemata isiksuste erivajadustele ning väärtustaksid Ausat Mängu kõrgemalt sportlikust võidust;

tagada järelvalve, mis hoiaks ära laste igasuguse ekspluateerimise, iseäranis nende puhul, kes ilmutavad erilisi andeid ja võimeid;

tagada, et kõik, kes tegelevad või on seotud laste ja noorte spordiga ning vastutavad selle eest, oleksid ka vastava kvalifikatsiooniga, et organiseerida, õpetada ja treenida noori. Eriti tähtis on, et nad oleksid teadlikud laste arenguga seotud bioloogilistest ja psühholoogilistest muutustest.

14.2 Üksikisikud

Üksikisikutel on järgnev vastutus:

14.2.1 Isiklik käitumine

käituda nii, et see oleks heaks eeskujuks ja positiivse rolli mudeliks lastele ja noortele, mitte mingil moel väärtustada või ise demonstreerida ebaausat mängu, samuti seda teiste puhul õigustada, rakendada ebaväärika käitumise korral kindlaid sanktsioone;

olla kindel, et isiklik ettevalmistus ja kvalifikatsioon vastab laste ja noorte treenimiseks nende erinevatel vanuseastmetel ja arenguetappidel.

14.2.2 Laste ja noortega töötamisel

Seada esiplaanile lapse või noore sportlase tervis, ohutus ning heaolu ja hoolitseda, et see põhimõte oleks tähtsam kui sportlik saavutus või saavutusega seondatav kooli, klubi, treeneri või lapsevanema maine;

anda lastele selliseid sportlikke kogemusi, mis seaksid neid kogu eluks tervisliku kehalise tegevusega;

vältida laste kohtlemist lihtsalt väikseste täiskasvanutena, olles samas teadlik noorte ealise küpsemisega kaasnevatest psühholoogilistest ja füsioloogilistest muutustest ning sellest, kuidas need mõjutavad sportlikke võimeid;

vältida lastele selliste plaanide ja ootuste esitamist, mille täitmine ei ole laste võimetele vastav;

pidada esmatähtsaks lapse kui sporditegevusest osavõtja positiivseid emotsioone seoses tegevusega ning mitte avaldada survet osavõtjaks, võistlemiseks, mis astuks vastu lapse õigusega vabalt valida;

pühendada võrdselt tähelepanu nii andekatele kui vähemandekatele lastele ja rõhutada ning stimuleerida lisaks enamnähtavale sportlikule saavutusele just isiklikku arengut ja uute oskuste omandamist;

julgustada lapsi väljamõtlemata ja mängima omakoostatud reeglitega mängu ning võistlusi ja osalema nendes mitte ainult kui võistlejad, vaid ka kui treenerid, mägedzerid, kohtunikud. Suunata lapsi mõtlema ise välja ergutusi ja autasusid ausa mängu eest ning karistusi ebaeetilise käitumise eest ning võtma oma teguse eest endale ka vastava vastutuse; anda lapsele ja noorele, tema perele võimalikult palju informatsiooni, et teadvustada kõrge spordimeisterlikkuse teel peituvaid potentsiaalseid ahvatlusi ja riske.

14.3 Kokkuvõtteks

Ausa Mäng on spordiedukuse-, -arengu ja spordiga tegelemise oluline ja keskne osa. Ausa Mängu läbi või-da-vad nii üksikisikud, spordiorganisatsioonid kui ka kogu ühiskond tervikuna. Meil kõigil lasub vastutus arendada Ausat Mängu.