



NOORTETÖÖ ARENGUKAVA

2017-2020

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 2017-2020.....	7
2.1	Noorliikmete arv klubis 2017-2020.....	7
2.1.1	2017	7
2.1.2	2018	7
2.1.3	2019	7
2.1.4	2020	7
3	Noortetöö struktuur.....	8
4	Noorte võistkondade seos litsentseeritavaga.....	9
5	Treenerite töökoormus, treenerite arv ja teised töötajad	10
5.1.1	2017	10
5.1.2	2018	10
5.1.3	2019	10
5.1.4	2020	10
5.3	Klubis 2017 töötavate treenerite hetke kvalifikatsioon	11
5.3.1	UEFA A litsentsiga	11
5.3.2	UEFA B litsentsiga	11
5.3.3	EJL C litsentsiga.....	11
5.3.4	EJL D litsentsiga	11
5.3.5	EJL Rahvajalgpall	11
5.3.6	Väravavahtide treener	11
5.4	Kvalifikatsiooni nõudmised noorte treeneritele ja nende tõstmise kava	11
5.4.1	Alustamine treenerina	11
5.4.2	Teine aasta treenerina	11
5.4.3	Kolmas-neljas aasta treenerina.....	11
5.4.4	Viies-seitsmes aasta treenerina	12
5.4.5	Kaheksas-kümnes aasta treenerina	12
6	Naiste- ja tüdrukute jalgpalli arendamise eesmärgid 2017-2020	13
6.1	Hetkeseis ja arendamine.....	13
6.2	Eesmärgid ja tegevusplaan 2017.....	13

6.2.1	Eesti meistrivõistlustel	13
6.3	Eesmärgid ja tegevusplaan 2018.....	13
6.3.1	Eesti meistrivõistlustel	13
6.4	Eesmärgid ja tegevusplaan 2019.....	14
6.4.1	Eesti meistrivõistlustel	14
6.5	Eesmärgid ja tegevusplaan 2020.....	14
6.5.1	Eesti meistrivõistlustel	14
7	Noorte kasutuses olev infrastruktuur	15
8	Noortetöö eelarve prognoos 2017-2020	16
9	Mängijate jalgpallialane koolitamine vastavalt vanuseklassile.....	17
9.1	U6-U10 (5-9 aastased)	17
9.1.1	Mida tuleb arvestada?.....	17
9.1.2	Eesmärgid.....	17
9.1.3	Treeningu sisu	17
9.1.4	Treeneri tähelepanekud	17
9.1.5	Treeneri korrareeglid	17
9.2	U6-U10 treeningu ülesehitus	18
9.2.1	Soojendus.....	18
9.2.2	Põhiosa.....	18
9.2.3	Lõpetav osa	18
9.3	U6-U10 võistlus	18
9.3.1	Plussid.....	18
9.3.2	Õige juhendamine võistlustel	18
9.4	U11-U15 (10-14 aastased).....	19
9.4.1	Mida tuleb arvestada?.....	19
9.4.2	Eesmärgid.....	19
9.4.3	Treeningu sisu	19
9.4.4	Tähelepanekud tehnikatreeningul.....	19
9.4.5	Efektiivse tehnikatreeningu aluseks	19
9.4.6	Tehnikatreening.....	19
9.5	U11-U15 treeningu ülesehitus.....	20
9.5.1	Soojendus.....	20
9.5.2	Põhiosa.....	20
9.5.3	Lõpetav osa	20

9.6	U11-U15 võistlus	20
9.6.1	Treeneri ülesanded enne mängu	20
9.6.2	Õige juhendamine võistlustel	20
9.8	U16-U19 (15-18 aastased)	22
9.8.1	Tähelepanekud	22
9.8.2	Eesmärgid	22
9.8.3	Treeningu sisu	22
9.9	U16-U19 treeningu ülesehitus	22
9.9.1	Soojendus	22
9.9.2	Põhiosa	22
9.9.3	Lõpetav osa	22
9.9.4	Nõuanded taktikatreeninguks	23
9.9.5	Taktikatreeningu sisu	23
9.9.6	Tähelepanu	23
9.10	U16-U19 võistlus	23
9.10.1	Treeneri ülesanded enne mängu	23
9.10.2	Õige juhendamine võistlusel	23
10	Noorte arendamise iseärasused	24
11	Noorte aastaplaani koostamise põhimõtted	25
12	Antidopingu-alaste põhimõtete selgitamine ja toitumissoovitused	26
12.1	Loengus ja koosolekutel käsitletakse järgnevaid teemasid:	26
12.1.1	Loengu/koosoleku peamine eesmärk	26
12.2	Meditsiiniline abi noormängijatele (k.a. meditsiiniline kontroll)	26
12.2.1	Uuringute maht ja sagedus	27
12.2.2	Mahutabel	27
12.2.3	Kompleks A	27
12.2.4	Kompleks B	27
12.2.5	Kompleks C	27
13	Tagasiside saamise protsess ja eesmärkide hindamine	28
14	Ausa mängu põhimõtted	28
14.1	Ausa Mängu põhimõtete täitmiseks soodsa keskkonna kujundamisel:	28
14.1.1	Laste ja noortega töötamisel	28
14.2	Üksikisikud	29
14.2.1	Isiklik käitumine	29

14.2.2	Laste ja noortega töötamisel	29
14.3	Kokkuvõtteks	30

1 FC Elva noortetöö filosoofia

1.1 Noortetöö hetkeseisu tutvustamine

FC Elva on Lõuna-Eesti üks suuremaid jalgpalliklubisid, kus 2016.a seisuga treenis 575 liiget, nende hulgas mehed-naised ja noormehed-neiud. Kokku tegutseme seitsmes erinevas piirkonnas Elva, Nõo, Rõngu, Puka, Palupera, Otepää, Annikoru kus meil on kokku 32 treeningruppi ja 25 võistkonda.

1.2 FC Elva sotsiaalsed eesmärgid ja missioon

Noorte vaba aja sisustamine spordiga ning läbi selle täisväärtusliku ühiskonnaliikme 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 elustsenaariumina 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 2017-2020

Põhisuunad noorte jalgpalli arenguks 2017-2020

Kooskõlastatud tegevus treenerite vahel noorte arenguks klubis

Selge tegevuskava kõigi noorjalgpallurite parimaks võimalikuks arendamiseks

Kava uuendamine iga 3-4 aasta järel

2.1 Noorliikmete arv klubis 2017-2020

2012-2016 arengukava lõppeesmärgiks oli 390 liiget, mille me oleme praeguseks 185 võrra ületanud. Kasvu on tinginud täiskohaga treenerite arendamine ja tööle rakendamine.

Uute rühmade loomine sõltub rahvaarvust piirkonnas. Igal aastal on võimalik avada uued noorterühmad suuremates piirkondades nagu Elva ja Nõo, kus tuleb palju uusi lapsi lasteadalesse. Palju on mõjutanud kogukondlik töö, mis on toonud koos poistega jalgpalli juurde väga palju tüdrukuid. Hetkel on klubis 129 õrnema soo esindajat, kelle hulgas ka 10 tantsutüdrukut.

2.1.1 2017

Uus rühm Valgutas

Uued rühmad Elva Murumuna ja Elva Õnneseene lasteaias

Vanemate rühmade väljalangevuse järel rühmade liitmine või mängijate suunamine

Erilisem tähelepanu 2003 sünniaastaga noormeestele, seoses U17 EM finaalturniiriga 2020

Harrastajate ja noorte arv klubis 600

2.1.2 2018

Uued rühmad Rannus ja Puhjas

Uued rühmad Elva Murumunas ja Elva Õnneseene lasteaias

Jalgpalliakadeemia avamine sügisel koostöös Eesti Jalgpalli Liiduga, 2002-2003 sündinud noormehed- neiud esimene lend

Vanemate rühmade väljalangevuse järel rühmade liitmine või mängijate suunamine

Harrastajate ja noorte arv klubis 635

2.1.3 2019

Uute rühmade ja piirkondade kaasamine üle vaadata 2018 sügisel

Uued rühmad Elva Murumunas, Elva Õnneseenes ja Käärdi lasteaias (UUS)

Jalgpalliakadeemia teine lend 2004 sündinud noormehed- neiud

Vanemate rühmade väljalangevuse järel rühmade liitmine või mängijate suunamine

Harrastajate ja noorte arv klubis 685-700

2.1.4 2020

Uute rühmade ja piirkondade kaasamine üle vaadata 2019 sügisel

Uued rühmad Elva Murumunas, Elva Õnneseenes ja Käärdi lasteaias (UUS)

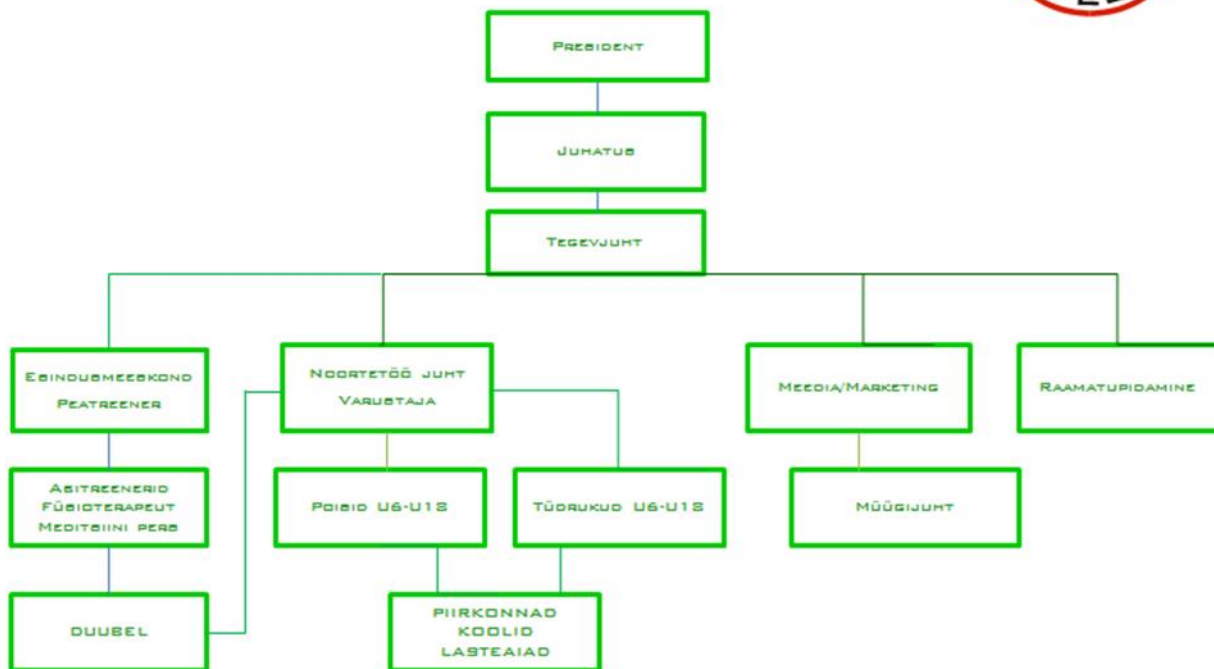
Jalgpalliakadeemia teine lend 2005 sündinud noormehed- neiud

Vanemate rühmade väljalangevuse järel rühmade liitmine või mängijate suunamine

Harrastajate ja noorte arv klubis 725-750

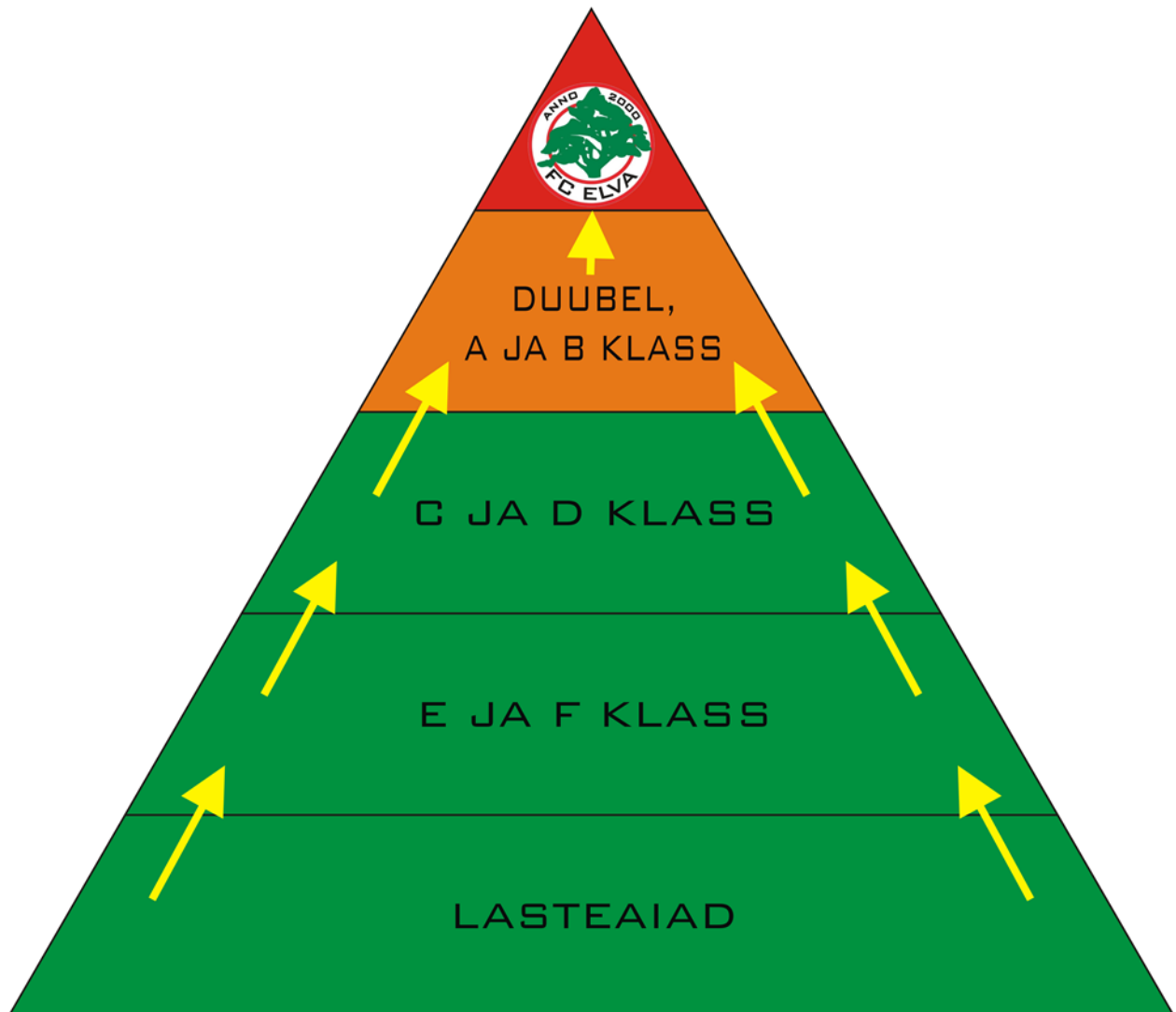
3 Noortetöö struktuur

Klubi ehk organisatsiooni struktuur ja ametid



4 Noorte võistkondade seos litsentseeritavaga

FC ELVA ESINDUS



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. Kava järgi võtame igal aastal juurde 30 uut liiget ja sellega seoses ka ühe treeneri. Aastaks 2016 töötab seega 13 noortetreenerit, kellel on vähemalt üks treeningrühm.

5.1.1 2017

11-13 treenerit (nende hulgas noortetöö metoodik ja noortetöö koordinaator)

1 füsioterapeut

1 fitness treener

1 väravavahtide treener

1 varustaja

1 noorte projektijuht

5.1.2 2018

1 noortetöö metoodik

11-14 treenerit (nende hulgas noortetöö koordinaator)

1 füsioterapeut

1 väravavahtide treener

1 varustaja

1 noorte projektijuht

5.1.3 2019

1 noortetöö metoodik

1 noortetöö koordinaator

12-15 treenerit

1 väravavahtide treener

1 füsioterapeut

1 varustaja

1 noorte projektijuht

5.1.4 2020

1 noortetöö metoodik

1 noortetöö koordinaator

12-16 treenerit

2 väravavahtide treenerit

2 füsioterapeut

1 varustaja

1 noorte projektijuht

1 noorte finantsjuht/mäenedzer

5.3 Klubis 2017 töötavate treenerite hetke kvalifikatsioon

5.3.1 UEFA A litsentsiga

Veiko Haan

5.3.2 UEFA B litsentsiga

Marek Naaris

Laur Nurme

Jürgen Kuresoo

Kristjan Moorast

Andrus Meinart

5.3.3 EJL C litsentsiga

Argo Kaldmäe

5.3.4 EJL D litsentsiga

Deniss Samoilov

Kauri Käos

5.3.5 EJL Rahvajalgpall

Rain Suits

Margus Malkus

Andris Altsaar

5.3.6 Väravavahtide treener

Kaido Koppel (UEFA B)

5.4 Kvalifikatsiooni nõudmised noorte treeneritele ja nende töstmise kava

Minimaalne nõutav kvalifikatsioon

Treenerid – vastavalt Eesti Vabariigi seadusele ja EJL litsentseerimise protsessile.

Meditatsioonitöötajad – eriharidusega

5.4.1 Alustamine treenerina

Klubiga liitunud treener peab olema läbinud EJL Rahvajalgpalli koolituse või ta on klubi noortetöö kasvandik.

Töötama esimesel aastal kogenud treenerite assistendina.

5.4.2 Teine aasta treenerina

Läbima EJL C koolituse

Saab õiguse juhendada ühte gruppi iseseisvalt noortetöö metoodikuga koostöös

Põhitöö kõrvalt ühe (1) grupi juhendamine

Võistlustel võimalus juhendada U6-U10 võistkondi

5.4.3 Kolmas-neljäs aasta treenerina

Läbima UEFA B koolituse, mis annab klubil võimaluse taotleada treeneri tööjõukulude toetust

Juhendada vähemalt kolme (3) treeningrühma ja kahte (2) võistkonda
Võistlustel võimalus juhendada U6-U10, U11-U15 ja U16-U19 võistkondi
Motivatsioonireis

5.4.4 Viies-seitsmes aasta treenerina

Klubi pakub võimalust läbida UEFA A koolituse
Juhendada vähemalt kolme-nelja (3-4) treeningrühma ja kahte (2) võistkonda
Võistlustel võimalus juhendada U6-U10, U11-U15, U16-U19 ja täiskasvanute võistkondi
Motivatsioonireis

5.4.5 Kaheksas-kümnes aasta 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 2017-2020

6.1 Hetkeseis ja arendamine

2016.a. lõpu seisuga kuulus klubi koosseisu 119 naissoo harrastajat, kelle hulgast olid 19-aastased ja nooremad. Osalesime Eesti meistrivõistlustel viie võistkonnaga FC Elva naised, FC Elva U17, FC Elva U15, FC Elva Valge U13 ja FC Elva Punane U13. U15 neid tulid esmakordselt klubi kõikide võistkondade ajaloos Eesti meistriks. Naised tõusid Esiliigasse.

Naiste jalgpalli arendamine toimub kõikides piirkondades koos poistega. Eesti meistrivõistlustel mängitakse koos poistega kuni U13 vanuseni. Naiste ja neidude tegevused on kirjeldatud klubi üldises noorte arengukavas, antud võtab lühidalt kokku naistega seotud tegevused

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

6.2 Eesmärgid ja tegevusplaan 2017

6.2.1 Eesti meistrivõistlustel

Naised - Esiliiga

U17 - Esiliiga

U15 - liiga tase selgub

U13 - Lõuna piirkonnas

Lisaks Eesti meistrivõistlustele osaleme kõikide vanuseklassidega Eestis ja väljaspool korraldatavatel turniiridel, turniirid valitakse klubi treenerite juhtkonna poolt.

6.3 Eesmärgid ja tegevusplaan 2018

6.3.1 Eesti meistrivõistlustel

Naised - Esiliiga

U17 - Esiliiga

U15 -.Esiliiga

U13 - Lõuna piirkonnas

U13 - Lõuna piirkonnas

Lisaks Eesti meistrivõistlustele osaleme kõikide vanuseklassidega Eestis ja väljaspool korraldatavatel turniiridel, turniirid valitakse klubi treenerite juhtkonna poolt. Turniiridel

Püüame klubis registreeritud mängijatele anda võimalus mängupraktikaks sobival tasemel.

6.4 Eesmärgid ja tegevusplaan 2019

6.4.1 Eesti meistrivõistlustel

Naised – Expert Liiga või Esiliiga

Naised – Duubel

U17 – Esiliiga

U15 –.Esiliiga

U13 – Lõuna piirkonnas

U13 – Lõuna piirkonnas

Lisaks Eesti meistrivõistlustele osaleme kõikide vanuseklassidega Eestis ja väljaspool korraldatavatel turniiridel, turniirid valitakse klubi treenerite juhtkonna poolt. Turniiridel

Püüame klubis registreeritud mängijatele anda võimalus mängupraktikaks sobival tasemel.

6.5 Eesmärgid ja tegevusplaan 2020

6.5.1 Eesti meistrivõistlustel

Naised – Expert Liiga või Esiliiga

Naised – Duubel

U17 – Esiliiga

U15 –.Esiliiga

U13 – Lõuna piirkonnas

U13 – Lõuna piirkonnas

Lisaks Eesti meistrivõistlustele osaleme kõikide vanuseklassidega Eestis ja väljaspool korraldatavatel turniiridel, turniirid valitakse klubi treenerite juhtkonna poolt. Turniiridel

Püüame klubis registreeritud mängijatele anda võimalus mängupraktikaks sobival tasemel. Eelneval aastal võimalused üle vaadata ja võistkonnad komplekteerida.

7 Noorte kasutuses olev infrastruktuur

Palupera Põhikooli staadion
Palupera miniarena
Puka Keskkooli spordisaal
Puka staadion
Pühajärve Põhikooli spordiväljak
Pühajärve Põhikooli spordisaal
Aedlinna jalgpallistaadion
Elva Arbimäe Miniarena
Elva kunstmuruväljak (klubi on väljaku omanik)
Elva linnastaadion
Elva Lasteaed Murumuna
Elva Lasteaed Õnneseen
Elva Gümnaasiumi jõusaal
Rõngu Keskkooli spordisaal
Rõngu Keskkooli staadion
Nõo Spordihoone staadion
Nõo Spordihoone
Annikoru staadion
Annikoru spordisaal

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

8 Noortetöö eelarve prognoos 2017-2020

FC Elva noorte eelarve prognoos	2017	2018	2019	2020
TULUD	219000	242900	269590	299429
EJL noortetoetus	5000	5500	6050	6655
KOV	40000	44000	48400	53240
Riiklik treenerite tööjõukulu toetus	20000	24000	28800	34560
Liikmemaksud	70000	77000	84700	93170
Sponsorid	22000	24200	26620	29282
Muud tulud ettevõtlusest	62000	68200	75020	82522
KULUD	217800	237080	258288	281617
Palgad ja palgamaksud	100000	110000	121000	133100
Võistlustega seotud kulud	31000	34100	37510	41261
Varustus	7500	8250	9075	9983
Kunstmuruväljaku laen ja rendikulu	25000	25000	25000	25000
Bürookulud	2300	2530	2783	3061
Muud kulud ettevõtlusest	52000	57200	62920	69212

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

- Mänguidee "lüüa väravaid ja takistada väravate löömist"
- Laps tunneks rõõmu jalgpallimängust
- Jalgpallitehnika algvormid (dribbling, söötmine, löömine)
- Saavutada koordinatsiooni algtase
- Enesekindlus, meeskonnavaim ja kreaativsus (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 korruga
- Lapsi trennis aitama ja tegevust parandama, mitte kõrvalt vaadata ja vaikida

9.1.5 Treeneri korrareeglid

- Korrareeglid selgeks teha!
- Täpsus – õigeaks 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 treeninginventari 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 konsentratsioonivõime
- 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 minutilisest 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)
- Koordinatsioon paranenud
- Suurenenud õppetahe ja tähelepanuvõime

9.8.2 Eesmärgid

- Rõõmu tundmine jalgpallimängust
- Parandada õpetatud tehnilis-taktikalisi teadmisi
- Õpetada "võistlus-tehnikat" – harjutused võistlusmomendi sarnased
- Läbimängida 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 parandamaks 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 mitmekülgselt 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	Aastas	põhitreening
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	Klubisesed 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 Dopingut 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 dopingut 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 selgitada 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 kasvatus tunde). Alla 5 treeningtundi 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 kasvatus 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

Eriarsti 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

Eriarsti 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

Eriarsti 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

Aus 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.