

**VIIMSI MRJK
NOORTETÖÖ ARENGUKAVA
2026 – 2027**



Viimsi 2026

SISUKORD

1. Viimsi MRJK visioon, missioon ja väärtused	3
2. Noortetöö filosoofia.....	4
3. Noortetöö võimalused Viimsis.....	5
3.1. Noortetöö struktuur.....	6
3.2. Treenerid.....	7
3.3. Treeningtingimused.....	8
3.4. Meditsiinilise kontrolli põhimõtted	9
3.5. Eelarve prognoos	10
4. Mängijate arendamine vastavalt vanusele.....	11
4.1. Tutvumise etapp.....	11
4.1.1. U6/U7	12
4.1.2. U8	13
4.2. Õppimise etapp.....	14
4.2.1. U9	16
4.2.2. U10	17
4.2.3. U11	18
4.2.4. U12	20
4.3. Treenimise etapp.....	22
4.3.1. U13	24
4.3.2. U14	26
4.3.3. U15	28
4.3.4. U16	30
4.4. Võistlemise etapp.....	32
4.4.1. U17	34
4.4.2. U19	37
4.5. Võitmise etapp.....	40
4.5.1. U21	41
5. Arengukava hindamine	44

VISION

Viimsi noormängijad pakuvad tugevat konkurentsi tippjalgpallis

Tahame, et Viimsi MRJK noortetöö oleks korraldatud kõrgeima võimaliku standardi järgi. Selle jaoks oleme mõtestanud järgmised sportlikud noortetöö eesmärgid:

- Meil on võimalik noormängijal saada vajalik ettevalmistus tippjalgpalli liikumiseks.
- Meie noormängijad on võimalised konkureerima baltikumi ja skandinaavia tugevaimate akadeemiate noortevõistkondadega.
- Igal aastal kinnitab kanda Viimsi JK esindusvõistkonnas/ -naiskonnas kaks uut noormängijat.

Olla Viimsi valla elanike ühendaja läbi jalgpalli

Tahame, et jalgpall oleks Viimsi kogukonnas kõigile tuntud, saadav ja hinnas. Soovime olla eeskujuks teistele Eesti klubidele jalgpallikogukonna kaasamisel, et arendada ka üleüldist jalgpallikultuuri Eestis. Selle jaoks oleme seadnud eesmärgid:

- Igal lapsel on võimalik Viimsis tegeleda ning õppida heades ja turvalistes tingimustes jalgpalliga enda sportlikule tasemele sobivas keskkonnas.
- Jalgpall on meie poolt Viimsis kättesaadav ja hästi korraldatud pea kõikidele ühiskonnagruppidele.
- Meil on kõrgeimal võimalikul tasemel esindusmeeskond/ -naiskond, kelle kodumängud on meelelahutuslikud ja hästi korraldatud.

MISSION

Panustame heatahtelisse ning tervislikku eluviisi väärtustava ühiskonna arengusse. Selleks propageerime eluliselt olulisi väärtusi.

Ausus – „Ole alati aus nii iseenda kui ka kõikide teiste inimeste suhtes“

Austus – „Austades teisi teenid austust ka iseenda suhtes“

Pühendumus – „Et olla edukas, tuleb teha midagi rohkemat ja pühendunumalt, kui teised“

VÄÄRTUSED

Viimsi kogukond. Võimaluse andmine kõigile. Professionaalid ja harrastajad.

Parimal tasemel treeningbaasid ja treenerid.

Aus mäng, lugupidamine, meeskonnatöö.

NOORTETÖÖ FILOSOOFIA

Jalgpall on Eesti noorte seas kõige populaarseim spordiala ning arvestades selle osatähtsust ühiskonnas on oluline, et klubil oleks paigas kindel noorte süsteemi struktuur. Meie kool on seisukohal, et noormängija arendamine on võidust olulisem ning jalgpall peaks olema kõigile kättesaadav, arendades noori nii füüsiliselt kui vaimselt, vormides neist täisväärtuslikud inimesed.

Oleme veendunud, et lapsel on oluline enda lapsepõlvest rõõmu tunda, mistõttu soovime vältida liigset psühholoogilist survet. Oluline on mängida hästi täiskasvanueas ja mitte liialt rõhuda tulemustele õpiaastatel, kus arengu mõõt ei ole löödud väravate arv. Noores eas on tähtis treeningu kvaliteet ning arvestamine noorte ea kohase arengu ning võimetega. Targalt läbimõeldud treeningud viivad noorte jätkusuutlikuma arengu suunas ning aitavad ennetada jalgpallist tulenevaid vigastusi ning spordist väljakukkumist.

Eelistame enesekindlate, intelligentsete ja loominguliste mängijate arendamist. Põhirõhk noorte arendamisel on palli valdamisel ja tehniliselt osavate mängijate arendamisel, kes on võimelised distsiplineeritult meeskonnana mängima ründavat jalgpalli.

NOORTETÖÖ VÕIMALUSED VIIMSI

Viimsi vald on Eesti üks suuremaid valdasid üle 25 000 elanikuga. Valdav osa elanike juurdevoolust on noored lastega pered. Tänu sellele huvi spordi ja jalgpalli vastu on suur.

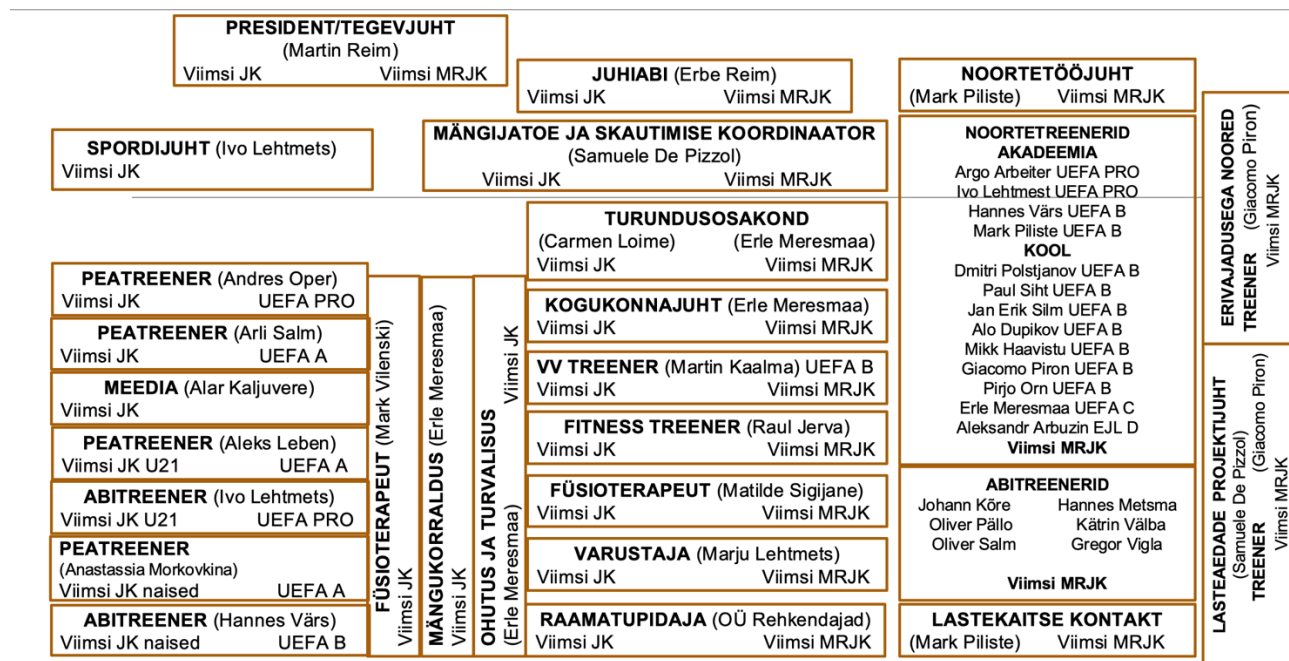
MR Jalgpallikool alustab treeningtööd alates 4 aastastest lastest kellest igal sügisel septembri kuus moodustatakse 1-2 treeninggruppi, millele lisanduvad treeningrühmad Viimsi lasteaedades.

2026 aasta alguseks treenib jalgpallikoolis 487 poissi ja 84 tüdrukut.

HUVIGRUPID	57 poissi	Playmakers	10 tüdrukut
U6-U7	65 poissi	U9-U12	26 tüdrukut
U8	26 poissi	U13-U15	16 tüdrukut
U9	44 poissi	VJK/VJK II	32 tüdrukut
U10	29 poissi		
U11	20 poissi		
U12	24 poissi		
U13	37 poissi		
U14	27 poissi		
U15	19 poissi		
U16	19 poissi		
U17	23 poissi		
Akadeemia	40 poissi		
VJK U19	19 poissi		
VJK/VJK U21	47 poissi		

Alates 2022 aastast on koolil kõigis U vanuserühmades poiste võistkond olemas. Tüdrukute treeningrühmade arv on plaanis viia 2028 aastaks 5 grupini 100 tüdrukuga. Kokku treeniks Viimsis 2028 aastaks 700 noort jalgpallurit.

NOORTETÖÖ STRUKTUUR



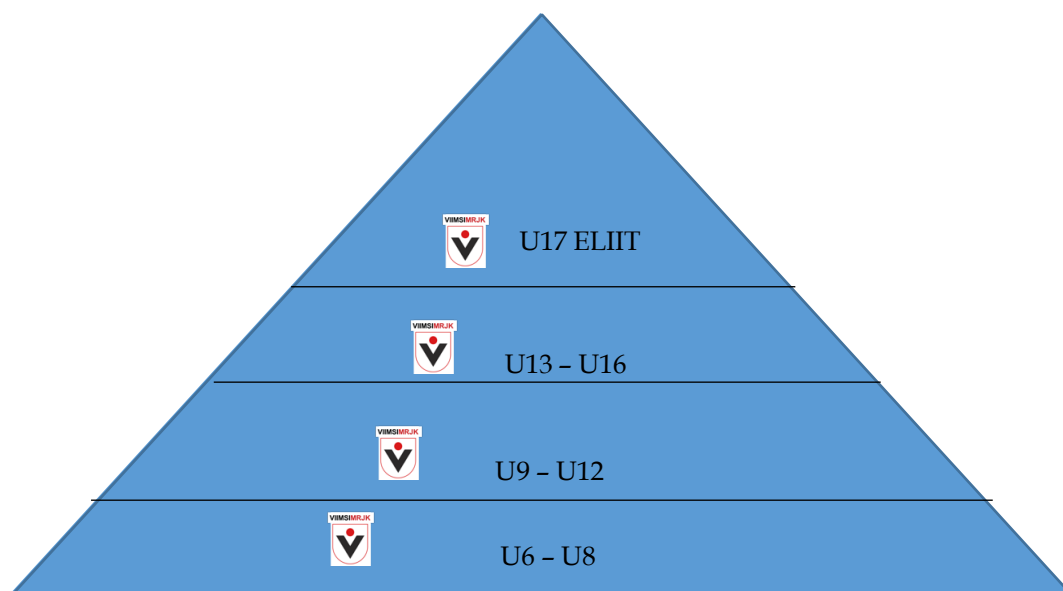
2024 – 2028 aasta arengukavaga on plaanis luua teise füsioterapeudi, naiskonna abitreeneri, turundusjuhi, nooretöõjuhi abi ning tüdrukute treener/koordinaatori ametikohad.

SEOS ESINDUSVÕISTKONNA JA DUUBLIGA

Esindusvõistkond **Viimsi JK** ja selle duubel **Viimsi JK U21** on loodud MR Jalgpallikooli baasil ning nende vahelist koostööd reguleerib koostöö leping. Selle lepinguga on määratud, et MR Jalgpallikooli kasvandikud täiskasvanute klassi jõudes automaatselt liiguvad Viimsi JK nimekirja.

VIIMSI JK

VIIMSI JK U21



TREENERID

2025 sügise seisuga on MR Jalgpallikoolil 20 litsentseeritud treenerit ja 3 abitreenerit.

Treener	Litsents	EKR tase
Martin Reim	UEFA PRO	EKR 8
Ivo Lehtmets	UEFA PRO	EKR 7
Andres Oper	UEFA PRO	EKR 4
Argo Arbeiter	UEFA PRO	EKR 7
Samuele De Pizzol	UEFA A	EKR 5
Arli Salm	UEFA A	EKR 5

Pirjo Orn	UEFA A	EKR 5
Aleks Leben	UEFA A	EKR 5
Anastassia Morkovkina	UEFA A	EKR 5
Hannes Värs	UEFA A	EKR 5
Mark Piliste	UEFA B	EKR 6
Martin Kaalma	UEFA B	EKR 5
Paul Siht	UEFA B	EKR 5
Dmitri Polstjanov	UEFA B	EKR 5
Maurizio Licata	UEFA B	-
Alo Dupikov	UEFA B	EKR 5
Mikk Haavistu	UEFA B	EKR 5
Giacomo Piron	UEFA B	EKR 5
Jan-Erik Silm	UEFA B	EKR 4
Aleksandr Arbuzin	UEFA C	EKR 3
Erle Meresmaa	UEFA C	EKR 4
Matilde Sigijane	EJL D	-
ABITREENERID		
Kätrin Välba		
Hannes Metsma		
Oliver Pällo		
Oliver Salm		
Oskar Mägi		

-

2026 – 2027 aasta arengukavaga on plaanis igale treeninggrupile leida abitreener ning koolitada edasi litsentseeritud treenereid. Eesmärk on lisaks veel koolitada 2 UEFA A ja 2 UEFA B treenerit. Abitreeneritel võimaldada läbida UEFA C treeneri kursused.

TRENINGTINGIMUSED

MR Jalgpallikooli treeninggruppide kasutada on järgmised baasid:

- ✓ **Viimsi staadion** – täismõõtmete 105 x 65 m ja valgustusega viimase põlvkonna kunstmuru (treenivad ja mängivad esindusmeeskond ja duubel Viimsi JK ja Viimsi JK II, U17 eliitliiga, U17, U16 - U13 võistkonnad).
- ✓ **Mõisapargi väljakud** – vähendatud mõõtmetega 66 x 60 m ja valgustusega kunstmuru väljak (treenivad ja mängivad U12 – U6 treeninggrupid).

 **Viimsi Jalgpalli- ja kergejõustikuhall** – täismõõtmetes koos jõusaali, lisa miniväljaku ning rõduga pealtvaatajatele.

 **FORUS spordikeskuse klubi fitness saal** – asub Viimsi staadioni kõrval.

Kõikide väljakutega on MR Jalgpallikoolil rendilepingud.

Alates 2016 aastast on Jalgpallikoolil võimalik suure väljaku kodumänge pidada Viimsis, kuna valmis Viimsi staadion. Meile on see väga tähtis sündmus, sest tänu sellele on võimalik tuua „suur jalgpall“ kohalikule rahvale lähemale.

Talvel on võimalik jalgpallikooli noortegruppidel ning esindusvõistkondadel treenida väga heades tingimustes Viimsi sisehallis.

2018 aastal valmis Viimsi staadioni kõrvale spordikompleks koos olmeruumidega. Meie rendime seal esinduslikku kontori/klubi ruume, füsioteraapia ruumi, garderoobi, varustuse ruumi ning alates 2021 ka fitness saali.

2020 aastal sõlmisime kokkuleppe Füsioteraapia kliinikuga noorsportlaste testimises ning vigastuste ravis. Kliinik asub samas staadioni kõrval olevas spordikompleksis.

2026 aasta kevadel on plaanis ka Viimsi staadioni kunstmuru katte vahetus.

MEDITSIINILISE KONTROLLI PÕHIMÕTTED VIIMSI MRJK MÄNGIJATELE

Klubi ülesanne on treeningprotsessi ja tervisekontrolli jalgida kui ühtset tervikut. Alaealiste tervisekontrolli järjepidevuses teeme koostööd lastevanematega nende informeerimise teel.

Viimsi MRJK noormängijad 4 – 16 aastased

- Lapsed kes treenivad 1-3 korda nädalakoormusega kuni 3 tundi (4 – 7 aastased) ei pea spetsiaalselt arstlikku kontrolli läbima. Piisab perearsti regulaarsest visiidist.
- Lapsed kes treenivad 3 korda nädalakoormusega kuni 4,5 tundi (7 – 11 aastased) on soovitatav kontrollida tervist perearsti juures regulaarselt kord aastas.
- Lapsed kes treenivad 4 ja rohkem kordi nädalakoormusega üle 6 tunni (12 - 16 aastased) teevad klubi soovitusel tervisekontrolli spordiarsti juures igal aastal.

Viimsi JK mängijad 16 ja vanemad mängijad

- Käivad igal aastal spordiarsti tervisekontrollis

Informeerimine tervisekontrolli olulisusest

- Gruppidele iga aastastel hooaja koosolekutel info jagamine.
- Kodulehel spordimeditiini teenust pakkuvate asutuste kontaktid.
- Koostöö Viimsi Forus Spordikeskuses asuva Spordimeditiini AS-ga.

Klubi toetavad tegevused

- Igal treeneril on klubi poolt komplekteeritud esmaabi kott
- Klubis töötab füsioterapeut kelle teenust mängijad saavad kasutada
- Klubi koostöö partner meditsiinitoodetega varustamisel on Smart Life Savers.
- Klubil on soetatud AED elustamis aparaat.

Andmete säilitamine

- Perearsti juures käivate laste terviseandmeid klubi ei säilita.
- Spordiarsti andmed esitatakse mängijalt või lapsevanemalt klubile ERIS-esse kandmiseks kuid klubi neid ei säilita andmekaitseadusest tulenevalt.

- **EELARVE PROGNOOS**

Viimsi MRJK eelarve	2024	2025	2026	2027	2028	2029
TULUD	592 000	751 000	778 000	819 000	860 000	910 000
EJL toetused	18 000	18 000	10 000	10 000	10 000	10 000
KOV toetused	145 000	163 000	168 000	180 000	180 000	200 000
Liikmemaksud	330 000	430 000	450 000	470 000	490 000	510 000
Sponsorlus	5 000	34 000	30 000	40 000	50 000	60 000
Tulud ettevõtlusest	4 000	8 500	10 000	9 000	10 000	10 000
Tööjõukulude toetus	90 000	98 000	110 000	110 000	120 000	120 000
KULUD	587 000	751 000	778 000	815 000	859 000	908 000
Tööjõukulud	388 000	431 000	460 000	490 000	520 000	550 000
Rendikulud	65 000	114 000	150 000	160 000	170 000	180 000
Liikmemaks VJK	96 000	170 000	120 000	110 000	110 000	110 000
Transport, võistlused, üritused	22 000	19 000	26 000	28 000	28 000	30 000
Varustus	12 000	7 000	10 000	13 000	16 000	20 000
Bürookulud	4 000	10 000	12 000	14 000	15 000	18 000

MÄNGIJATE ARENDAMINE VASTAVALT VANUSELE

TUTVUMISE ETAPP – „SAAME SÕBRAKS JALGPALLIGA“

U6/U7 ja U8 vanustes peab treenerite esmane eesmärk olema võimaldada lastel mängida niipalju kui võimalik ning panna lapsed jalgpalli armastama. Lapsed tahavad lihtsalt jalgpallist rõõmu tunda. Peab meeles pidama, et nad on kergelt mõjutatavad, teevad palju vigu ning võivad olla emotsionaalsed, mistõttu peab neid tihti ergutama ning andma palju positiivset tagasisidet. See vähendab nende muresid, mis tulenevad läbikukkumisest ning lubab neil areneda positiivses keskkonnas. Tuleb arvestada, et selles eas on lapsed rohkem enesekesksemad ja neile on enda edu tiimi omast tähtsam. Seega pole suurtes gruppides harjutused veel kõige efektiivsemad ja tuleks rõhuda laste individuaalsete oskuste lihvimisele.

Selles vanuses on kõige tähtsam õpetada lastele kõik elementaarsed liikumisoskused, mis aitavad kaasa üldise motoorika rajamisele. Samuti tuleks keskenduda laste tehnilisele arengule. Füüsiline kasv on selles staadiumis võrreldes teiste staadiumitega märgatavalt väiksem ja seetõttu füüsiline areng minimaalne ning taktikaliselt pole lapsed võimelised uusi mänguelemente kiiresti omandama.

Lastele tuleks õpetada mängu algtõdesid läbi lõbusate ja kaasahaaravate mängude. Treeneri ülesanne on lastele olla hea eeskuju, õpetaja ja kaasaelaja ning arendada distsiplineeritud, motiveeritud ja koostööaltnaid mängijaid. Tänapäeva ühiskonnas peab treener tihti täitma ka „isa“ rolli. Ei ole esmatähtis mida sa õpetad vaid kuidas sa seda õpetad. Seega on treeneri entusiasm, teadmised ja isiksus kõige olulisemad tegurid!

Kõige efektiivsem sissejuhatus tulevasse mängu on väikesed 1v1 – 5v5 mängud. See on väga hea tehnika ja intuitsiooni arendaja, lastes mängijatel teha palju puuteid palliga ja olla aktiivselt kaasatud. Lisaks tehnilisele arengule (triblamine, söötmine, löömine, palliga jooksmine) arendavad väikesed mängud ka

elementaarseid liikumisoskuseid, sest lapsed peavad palju jooksmas, hüppama, suunda muutma, aeglustama, kiirendama ning erinevaid liigutusi kombineerima.

Nendes vanustes on keskmiselt trenne 2-3 korda nädalas ning lapsed hakkavad osa võtma erinevatest turniiridest ja võistlustest. Noorte MV veel ei mängita. Treeningud peaksid kestma 45 - 60 minutit ja suurem rõhk on väikestel mängudel (lõbus, motiveeriv, arusaamine mängust, õppimine vigadest, individuaalsete oskuste arendamine, palju puuteid palliga, positiivne tagasiside). Treeningute ülesehitus võib alata mänguliste harjutustega, et tagada emotsionaalne valmisolek ja tähelepanu trenniks. Treeningu keskel tuleb keskenduda üldistele liikumisoskuste arendamisele ja tehnilistele harjutustele palliga. Viimases faasis uuesti väikesed mängud.

Harjutused treeningutel peavad olema arengule omased ehk mängijatele võimetekohased ning progressiivsed (võimalusel saab harjutust muuta raskemaks või kergemaks). Tänu sellele saavad lapsed tunda edu kogemust. Selles etapis on oluline arendada painduvust, liigutuste kiirust ja mängijate tehnilisi oskusi. Mängudes tuleb anda võimalus lastel teha iseseisvaid otsuseid, olla positiivselt meelestatud ja suhtlemisaltid.

U6/U7

Tehniline:

-  Väikesed mängud 1v1 - 5v5. Võib mängida ka 2v4, 3v2 jne.
-  Triblamine
-  Söödu/löögi tehnika põhiprintsiibid (sisekülg, pealne, väliskülg)
-  Paigalt söödud lühikesel distantstil ja liikumise pealt (1-10 m)
-  Palli kontrollimine (peatamine, kehaga palli kontrollimine, vastuvõtmine)
-  Löömine väravale
-  Suunamuutus palliga

Füüsiline:

-  Üldine arendamine (liikuvus, tasakaal, koordineerimine, kiirus)
-  Painduvus
-  Kiirus, suunamuutused vabalt valitud suunas
-  Jooksmine
-  Hüppamine
-  Hüplemine
-  Keha pööramine
-  Viskamine
-  Püüdmine

-  Jalgade töö, liikuvus, osavus
-  Rullimine, kukerpallid Liigutuste kombineerimine
- 

Taktikaline:

-  Rünnaku suund

Psühholoogiline:

-  Keskkonnaga kohanemine
-  Lihtsate probleemide lahendamine
-  Loomingulisus
-  Meeskonnavaim

U8**Tehniline:**

-  Väikesed mängud 1v1-5v5. Võib mängida ka 2v4, 3v2 jne.
-  Triblamine
-  Palliga jooksmine
-  Söödu/löögi tehnika põhiprintsiibid (sisekülg, pealne, väliskülg)
-  Paigalt söödud lühikesel distantstil ja liikumise pealt (1-15 m)
-  Palli kontrollimine (peatamine, kehaga palli kontrollimine, vastuvõtmine)
-  Löömine väravale
-  Suunamuutus palliga
-  Erinevad lihtsamad petted palliga
-  Harjutused paarides
-  Kõksimine (põrkega)

Füüsiline:

-  Jooksutehnika (õige rüht, põid, käed, sammu pikkus)
-  Painduvus
-  Kiirus, suunamuutused vabalt valitud suunas
-  Jooksmine
-  Hüppamine
-  Keha pööramine
-  Viskamine
-  Püüdmine
-  Jalgade töö, liikuvus, osavus
-  Rullimine, kukerpallid
-  Liigutuste kombineerimine

Taktikaline:

- ✓ Mängu reeglid (rännaku suund, audid, nurgalöögid, väravavahi lahti löögid)
- ✓ Palli valdamise ja palli mittevaldamise põhiprintsiibid Positsioonide tutvustamine
- ✓ Vabasse ruumi liikumine
- ✓ Palli küsimine

Psühholoogiline:

- ✓ Keskkonnaga kohanemine
- ✓ Lihtsate probleemide lahendamine
- ✓ Individuaalne mängu lugemine
- ✓ Loomingulisus
- ✓ Meeskonnavaim
- ✓ Töötamine paarides
- ✓ Enese ja meeskonna distsipliin

ÕPPIMISE ETAPP

U9 – U12 vanuses lähevad lapsed üle organiseeritud jalgpallile ning hakkavad mängima liigamänge 5v5, 7v7 ning 9v9 vastu. Mängijad omandavad entusiastlikud uusi oskusi ning võtavad vastu uusi väljakutseid. Kõige efektiivsem areng selles staadiumis toimub siis, kui laps tunneb jalgpallist rõõmu ja kirge mängu vastu. Treeneri peaeesmärk selles staadiumis on anda edasi lastele kõik fundamentaalsed jalgpalli oskused ja arendada jätkuvalt üldisi spordioskuseid. Noored peaksid saama arendada enda loovust ning individuaalseid oskusi ning mitte kartma eksimist. Kindlasti peab pöhirõhk jääma mängijate arengule ning uute oskuste õppimisele, mitte võitmisele. Sellega seoses ei tohi treeneritel meelest minna, et kõik noored tahavad mängida, ning isegi kui kõik ei ole samal tasemel, siis peaks mõtlema pikas perspektiivis, andes kõigile võrdselt mänguaega. Treener peab olema ka kursis asjaoluga, et mängijate füüsilised näitajad hakkavad teistest erinema ja mängijatel tekib enda mängustiil.

Selles etapis tutvustatakse mängijatele mängureegleid ja Ausa mängu põhimõtteid. Seoses liigamängude algusega tuleb päevakorda nii mängijatele kui ka lastevanematele võistlussüsteemide, reeglite ja korraldusliku poole tutvustamine. Suhtumine ja käitumine kohtunike, vastasvõistkonna mängijate, treenerite ning ka oma mängijate suhtes. Märksõnadeks toetav, mõistev ning

lugupidav käitumine sest alustavatel mängijatel ning kohtunikel võib tulla palju eksimusi.

Treeningute arv selles etapis on 3 - 4 korda nädalas pikkusega 60 – 90 minutit. Eelkõige peaks keskenduma laste tehnilisele arengule ning selleks peaks treener olema võimeline ette näitama harjutusi õige tehnikaga ning seletama kus, millal, miks ja kellega teatud oskuseid kasutama peab. Puhtalt tehnikaharjutustest aga ei piisa ja kõige efektiivsemaks tehnika-arendajaks on endiselt väiksed mängud, kus lapsed saavad teha palju puuteid palliga ning individuaalselt õpitud oskusi mängulistest olukordades kasutama. Kuna mängijad on faasis, kus nende arusaamine mängust suureneb, on võimalik hakata õpetama keerulisemaid mänguelemente nagu seinasöödud, petted ja üleminekud rünnakust kaitsesse ja kaitsest rünnakule. Lisaks tehniliste mänguelementide õpetamisele tuleks rõhku panna ka painduvuse, kiiruse ja üldise koordineerimise arendamisele. Kuna lapsed on aktiivses kasvamisperioodis, siis tuleb tegeleda ka üldise koordineerimise arendamisele, et säiliks keha tasakaal ja võime liigutusi efektiivselt kombineerida.

Psühholoogiliselt on lapsed võimelised omandama varasemast rohkem informatsiooni ja suureneb ka tähelepanu võime. Neile on võimalik seletada ja näidata uusi ja keerulisemaid harjutusi, aga tuleb meeles pidada, et lapsed õpivad kõige paremini harjutusi ise proovides. Lisaks muutuvad nad rohkem enesekriitiliseks ja otsivad meeskonnakaaslaste heakskiitu.

Kuna hakatakse mängima liigamänge ja mängu keerukus muutub, siis peaks treener hakkama rõhuma ka taktikalise poole arendamisele. Kõige olulisem siinkohal on aru saada rünnaku ja kaitse põhiprintsiipidest ning üleminekufaasidest. Mängijad peaksid oskama mängida mõlemal pool palli, et nad suudaksid erinevates olukordades kiireid ja hästi kaalutletud otsuseid teha. Samuti õpetada formatsioone ja positsioone väljakul.

Harjutused treeningutel peavad olema mängukesksed ehk pool treeningust peab sisaldama erinevaid mänge ning teine pool kiiruse ja koordineerimise ning jalgpalli tehnika elemente.

U9**Tehniline:**

-  Väikesed mängud 1v1 - 5v5. Võib mängida ka 2v4, 3v2 jne.
-  Lühikesed söödud
-  Söödu täpsus/tehnika
-  Rünaku lõpetamine
-  Palli kontrollimine/peatamine
-  Peamäng
-  Suunamuutused palliga
-  Triblamine

Füüsiline:

-  Koordinatsioon, kiirus
-  Jooksutehnika (õige rüht, pöid, käed, sammu pikkus)
-  Hüppamine
-  Keha pööramine

Taktikaline:

-  Kollektiivne mängu lugemine
-  Suunaga palli valdamine
-  Positsioonirünnak
-  Üleminekufaasid (kaitse-rünnak)
-  Vabasse ruumi jooksmine
-  Palli küsimine
-  Ruumi tekitamine

Psühholoogiline:

-  Otsuste tegemise kiirus
-  Meeskonnavaim
-  Loomingulisus
-  Enesekehtestamine
-  Enese/meeskonna distsipliin
-  Keskendumisvõime
-  Vaimne tasakaal

U10**Tehniline:**

-  Väiksed mängud 1v1 - 7v7, võib mängida ka 5v7, 3v2 jne.
-  Rõhk kordustel (õige tehnika)
-  Lühikesed söödud
-  Söödu täpsus/tehnika; sise- ja väliskülg
-  Palli hoidmine
-  Rünnaku lõpetamine
-  Palli kontrollimine/peatamine; palli vastuvõtt sise- ja välisküljega
-  Peamäng, löömisel, tsenderdustel
-  Vastase üle mängimine
-  Suunamuutused palliga
-  Tribamine, kehapetted
-  Pikad söödud
-  Audi visked

Kaitses

-  Libistamine
-  Üks-ühele katmine
-  Kehaga blokeerimine
-  Olukorra hindamine
-  Üks-ühele võitlused
-  Petetele mitte reageerimine
-  Palli vahelt löikamine
-  Väravavahtide spetsiifilised oskused

Füüsiline:

-  Liikumiskiirus, tasakaal, koordinatsioon, kiirus.
-  Õige jooksutehnika (õige rüht, põid, käed, sammu pikkus)
-  Paindumus
-  Hüppamine
-  Keha pööramine
-  Viskamine
-  Püüdmine

Taktikaline:

-  Individuaalne/kollektiivne mängu lugemine
-  Suunaga palli valdamine
-  Positsioonirünnak
-  Üleminekufaasid (kaitse-rünnak)
-  Vabasse ruumi jooksmine
-  Palli küsimine
-  Töötamine kolmikutes
-  Teadmised erinevatest positsioonidest

Psühholoogiline:

-  Otsuste tegemise kiirus
-  Meeskonnavaim
-  Loomingulisus/intelligentsus
-  Enesekehtestamine
-  Distsipliin
-  Keskendumisvõime
-  Vastusvõime
-  Kommunikatsioon meeskonnakaaslastega
-  Ausa mängu põhimõtete kinnistumine

U11**Tehniline:**

-  Väiksed mängud 1v1 - 7v7, võib mängida ka 5v7, 3v2 jne)
-  Rõhk kordustel (õige tehnika)
-  Lühikesed söödud
-  Söödu täpsus/tehnika; sise- ja välisküljega
-  Palli hoidmine
-  Rünnaku lõpetamine
-  Palli kontrollimine/peatamine; palli vastuvõtmine sise- ja välisküljega
-  Peamäng, löömised tsenderdustel
-  Vastase üle mängimine
-  Suunamuutused palliga
-  Triblamine
-  Pikad söödud
-  Nõrkade külgede lihvimine
-  Eksperimendid pörkavate pallidega
-  Kehapetted
-  Peaga löömised ja tsenderdused
-  Audi visked
- 

Kaitstes

-  Libistamine
-  Üks-ühele katmine
-  Kehaga blokeerimine
-  Olukorra hindamine
-  Üks-ühele võitlused
-  Petetele mitte reageerimine
-  Palli vahelt lõikamine
-  Väravavahtide spetsiifilised oskused

Füüsiline:

-  Liikumiskiirus, tasakaal, koordineerimine, kiirus.
-  Õige jooksutehnika (õige rüht, põid, käed, sammu pikkus)
-  Painduvus
-  Hüppamine
-  Keha pööramine
-  Viskamine
-  Püüdmine

Taktikaline:

-  Individuaalne/kollektiivne mängu lugemine
-  Suunaga palli valdamine
-  Positsioonirünnak
-  Üleminekufaasid (kaitse-rünnak)
-  Vabasse ruumi jooksmine
-  Palli küsimine
-  Võimaluste loomine
-  Rünnaku lõpetamine/värava löömine
-  Teadmised erinevatest positsioonidest



Psühholoogiline:

-  Otsuste tegemise kiirus
-  Meeskonnavaim
-  Loomingulisus/intelligentsus
-  Enesekehtestamine
-  Distsipliin
-  Keskendumisvõime
-  Vastutusvõime
-  Kommunikatsioon meeskonnakaaslastega
-  Ausa mängu põhimõtete kinnistumine
-  Kolmemõõtelisuse tunnetamine (sügavus, pikkus, kõrgus)

U12**Tehniline:**

-  Väiksed mängud 1v1 - 9v9, võib mängida ka 5v7, 3v2 jne.
-  Rõhk kordustel (õige tehnika)
-  Lühikesed söödud mõlema jalaga
-  Söödutäpsus/tehnika
-  Palli hoidmine
-  Rünaku lõpetamine
-  Palli kontrollimine/peatamine mõlema jalaga, rinnaga, põlvega
-  Peamäng
-  Vastase üle mängimine
-  Suunamuutused palliga
-  Triblamine
-  Pikad söödud
-  Nõrkade külgede lihvimine
-  Õhust tulevate pallidega kontroll
-  Peaga väravate löömine
-  Seinasöödud erinevate nurkade alt
-  Tsenderdused ette/taha posti
-  Kannasöödud

Kaitses

-  Libistamine
-  Üks-ühele katmine/võitlused
-  Kehaga blokeerimine
-  Olukorra hindamine
-  Petetele mitte reageerimine
-  Palli vahelt löikamine
-  Väravavahtide spetsiifilised oskused

 Palli puhtaks löömine

Füüsiline:

-  Liikumiskiirus, tasakaal, koordinatsioon, kiirus.
-  Jooksutehnika (õige rüht, pöid, käed, sammu pikkus)
-  Hüppamine
-  Keha pööramine
-  Viskamine
-  Püüdmine
-  Jõuvastupidavus
-  Painduvus
-  Külg-küljele liikuvus

Taktikaline:

-  Individuaalne/kollektiivne mängu lugemine
-  Suunaga palli valdamine
-  Positsioonirünnak
-  Üleminekufaasid (kaitse-rünnak)
-  Vabasse ruumi jooksmine
-  Palli küsimine
-  Võimaluste loomine
-  Rünnaku lõpetamine/värava löömine
-  Teadmised erinevatest positsioonidest
-  Ruumi tekitamine
-  Ühe puutega mängimine

Psühholoogiline:

-  Otsuste tegemise kiirus
-  Meeskonnavaim
-  Loomingulisus/intelligentsus
-  Enesekehtestamine
-  Distsipliin
-  Keskendumisvõime
-  Kolmemõõtelisuse tunnetamine (sügavus, pikkus, kõrgus)
-  Meeskonnatöö
-  Enesekindlus
-  Stressiga toimetulemine

TREENIMISE ETAPP

See etapp U13 – U16 on kriitiline aeg professionaalse sportlase treenimisel. Selle perioodi peamine eesmärk on arendada mängijate füüsilisi näitajaid (kiirus, jõud, vastupidavus), lihvida edasi jalgpalli spetsiifilisi oskuseid ja arendada mängijate arusaamist mängust (intuitsiooni). Laste elus toimuvad selles faasis suured muutused- puberteet- ning kasvuspurt (kiire kasvu ja kaalu tõus), mis võtab endaga palju energiat ja lapsed väsivad kiiremini. Selles osas peab treener olema mängijatele toeks ja seletama noortele, et kiire kasv võib oluliselt mõjutada nende füüsilise vormi ja koordinatsiooni kaotust kuid see tasakaalustub 6-18 kuu jooksul peale kasvu lõppu. Treenerid peavad mõistma, et lapsed arenevad erinevatel kiirustel ja kiire kasvuaeg võib sageli tekitada ebameeldivat valu liigestes, sest luud kasvavad kiiresti ja lihased ei jõua selle kasvuga kaasas käia. Tüdrukutel esineb puberteet enamasti 12 aastasena ja poistel enamasti 14 aastasena, mille lõpus on selgesti eristatavad erinevad kehatüübid.

Lisaks bioloogilistele muutustele suureneb ka noorte arusaamine mängust (intuitsioon) ning treenerite nõudlikkus peaks sellega oluliselt kasvama, et saada igast mängijast maksimaalne potentsiaal. Noorte mõtlemine muutub ja nad on võimelised kiiremini omastama informatsiooni mängu taktikalistest komponentidest. Noored seostavad ennast varasemast rohkem meeskonnakaaslastega ja otsivad sotsiaalset aktsepteeritust, et enda kohta meeskonnas kindlustada, mistõttu meeskond muutub tähtsaks osaks nende elus.

Füüsiliselt tuleks varasemast rohkem rõhku panna jõuvastupidavuse arendamisele tehes harjutusi enda keharaskusega ning progressiivselt rohkem kordusi arengu tagamiseks. Etapi lõpupoole tuleks ettevaatlikult sisse tuua jõusaali harjutusi raskustega, tehes kindlaks, et kasutusel on õige tehnika (1218 kuud pärast kasvuspurti on keha valmis suuremateks koormusteks). Olenevalt bioloogilisest vanusest tuleb hakata sisse tooma järgmisi harjutusi: umbes 13 aastaselt keskenduma plahvatusliku jõu arendamisele (kõrgus- ja kaugushüpe); umbes 14 aastaselt maksimaalse jõu arendamisele; umbes 15 aastaselt aeroobse vastupidavuse arendamisele.

Väga tähtsaks osaks selles faasis on ka õige venitamistehnika, mida tuleks teha regulaarselt, ennetades vigastusi, sest kondid sirguvad kiiresti ja lihased ei jõua sellega samaaegselt järgi kasvada (samast tuleb vältida üle-venitamist). Treener peaks hakkama mängijatele sisestama erinevaid rutiine nagu venitamine, toitumine, mentaalne valmisolek, mängudeks valmistumine.

Psühholoogiline valmisolek mängib siinkohal varasemast suuremat rolli ning „läbiküpsemise“ vältimiseks peab treener oskama noori õigesti motiveerida. Noored peaksid panema endale lühi- ja pikaajalisi eesmärke ning häälestama

end positiivselt vastutulevatele katsumustele. Kindlasti peaksid treenerid oskama mängijaid mugavustsoonist välja ajama. Mängijatelt peaks nõudma heal tasemel mängulugemist ja emotsioonide kontrollimist. Selleks peaksid trennid sisaldama erinevaid taktikalisi elemente, mis täiendavad noorte silmaringi ja mängu lugemise võimet. Noored peaksid suutma keskenduma distsiplineeritult treenidele ja mängudele ja võtma vastutust oma tegude eest. See kõik aga nõuab treenerilt täielikku pühendumust, sest oskus teha trenne nauditavaks ja piisavalt motiveerivaks, kus lapsed saavad olla loomingulised, tuleb ainult kasuks.

Selles vanuse etapis kus poisid ja tüdrukud on juba teadlikumad ühiskondlikest tavadest ja reeglitest tutvustatakse neile ka diskrimineerimise ja rassismiga seonduvaid hoiakuid jalgpallis. Samuti tehakse esmased infotunnid seoses antidopingu ja hasartmängude reeglitega EJL ja UEFA eeskirjade põhjal.

Treeningute (selles faasis 3 – 5 korda nädalas 75 – 90 minutit) ja mängude tasakaal peab olema paigas. Liiga palju treeningut võtab ära võimaluse efektiivselt arendada oskusi võistluslikus olukorras, aga teisest küljest liiga palju võistlusmänge võib lõppeda sellega, et tehnika pole piisavalt viimistletud ja oskused arendatud, et neid õigetes kohtades kasutada.

Tuleb hakata tegema rohkem kordusi mänguliste liikumistega, et liigutused automatiseeruksid, mängijad harjuksid intensiivsusega ning tunneksid end rohkem enesekindlamalt. Kuna mängijad kasvavad ja muutuvad füüsiliselt kiiremaks ja jõulisemaks, siis muutub ka mängu olemus, mistõttu tuleb oskusi hakata arendama suurtematel kiirustel, rohkemate vastaste ning väiksemas ruumis. Mäng muutub kiiremaks ja kriitiliselt tähtsaks muutub palli kontroll kitsas alas, õige söödutehnika ja söödu kiirus/täpsus, peaga mäng ning löökide tugevus/täpsus. On oluline et noored mõistaksid palli valdamise olulisust! Võitmiseks ei pea alati palli ettepoole mängima vaid saab ka tagant läbi mängida ja positsioonirünnakuga vastased üle kavaldada.

Taktikaliselt tuleb selles faasis varasemast enam hakata rõhku panema mänguliste liikumistele, mistõttu treener peab hakkama rõhuma meeskonna kokkumängule. See aga nõuab treenerilt sügavat arusaamist mängust, sest treeneri eesmärk on osata iga positsiooni eripärad ja taktikalised liikumised noortele välja tuua, et nad suudaksid mängudes neid kasutada.

Läbivaks teemaks treenides peab endiselt olema kolmnurkades töötamine: ründefaasis tuleb väljak teha võimalikult laiaks, et mängijatel oleks rohkem ruumi ja kõrval alati toetus ning kaitses töötada võimalikult kompaktselt, et palli kollektiivselt pressida.

U13

Tehniline:

-  Mängud (manipuleerimine platsi suuruse, vastaste arvu, ajaga)
-  Palli kontroll kitsas alas, palli katmine
-  Palli kontroll suurtel kiirustel
-  Söödu täpsus/tehnika
-  Kordused tehnikaharjutustes
-  Nõrkade külgede lihvimine
-  Esimene puude
-  Suunamuutused palliga
-  Eksperimendid õhust söötudega: vindid, chippimised, tsenderdused ette/taha posti,
-  Diagonaal söödud
-  Volley söödud/löögid
-  Peaga mäng: söödud, löögid, pörkest tulevad pallid, kõrged pallid
-  1v1
-  Palli vastuvõtmine ja kontrollimine erinevate kohtadega
-  Kehapetted
-  Löögid pöördelt/erinevate nurkade alt/ühe puutega/õhust

Kaitstes

-  Väravavahtide spetsiifilised oskused
-  Üks-ühele katmine
-  Kehaga blokeerimine
-  Olukorra hindamine
-  Üks-ühele võitlused
-  Petetele mitte reageerimine
-  Palli puhastamine kaitsest
-  Palli vahelt löikamine
-  Libistamine

Füüsiline:

-  Kiirendus
-  Kiirus (sammu tihedus ja maksimaalne kiirus)
-  Koordinatsioon
-  Jõuvastupidavus
-  Anaeroobsed harjutused
-  Painduvus
-  Staatiline venitamine
-  Külge-küljele liikuvus

Puhkuse olulisus

Taktikaline:

-  Toetus - millal ja kuhu palli küsida
-  Üleminekufaaside tähtsus
-  Efektiivne pallivaldamine väikeses ruumis
-  Teadmised erinevatest positsioonidest
-  Ruumi efektiivne kasutus (laius, sügavus)
-  Mängimine vastase kolmandikul
-  Positsioonide vahetamine mängus
-  Põhipositsioonide kinnitumine
-  Strateegia variatsioonid
-  Mängijate hindamine kindla aja jooksul
-  Mängu analüüs
-  Vastase kolmandikul riskide võtmine ja teravuse tekitamine
-  Tark/eesmärgiga liikumine ilma pallita/toetamine

Kaitsefaasis

-  Kollektiivne mängulugemine: kõrge press vs tasakaal
-  Kompaktsus
-  Kontrarünnakutega toimetulemine: jälitus ja positsioonidele võtmine
-  Reageerimine standardolukordadele ja 'surnud' palli olukordadele
-  Tsoonikaitse
-  Julgestamine
-  Mängu lõhkumine
-  Vastase sundimine vigade tegemisele
-  Mängutempo aeglustamine
-  Kahevõitlused

Psühholoogiline:

-  Mängu lugemine
-  Pinge taluvus
-  Distsipliin
-  Keskendumisvõime parandamine
-  Emotsioonidega toimetulemine
-  Kiirete otsuste tegemine
-  Keeruliste probleemide lahendamine
-  Intelligentsus
-  Meeskonnavaim
-  Loomingulisus
-  Julgus

-  Kolmemõõtelisuse tunnetamine (sügavus, pikkus, kõrgus)

U14

Tehniline:

-  Mängud (manipuleerimine platsi suuruse, vastaste arvu, ajaga)
-  Palli kontroll kitsas alas, palli katmine
-  Palli kontroll suurtel kiirustel
-  Söödu täpsus/tehnika
-  Kordused tehnikaharjutustes
-  Nõrkade külgede lihvimine
-  Esimene puude
-  Suunamuutused palliga
-  Eksperimendid õhust söötudega: vindid, chippimised, tsenderdused ette/taha posti,
-  Diagonaal söödud
-  Volley söödud/löögid
-  Peaga mäng: söödud, löögid, pörkest tulevad pallid, kõrged pallid
-  1vs1
-  Palli vastuvõtmine ja kontrollimine erinevate kohtadega
-  Kehapetted
-  Löögid pöördelt/erinevate nurkade alt/ühe puutega/õhust

Kaitstes

-  Väravavahtide spetsiifilised oskused
-  Üks-ühele katmine
-  Kehaga blokeerimine
-  Olukorra hindamine
-  Üks-ühele võitlused
-  Petetele mitte reageerimine
-  Palli puhastamine kaitsest
-  Palli vahelt löikamine
-  Libistamine

Füüsiline:

-  Kiirendus
-  Kiirus (sammu tihedus ja max kiirus)
-  Koordinatsioon
-  Jõuvastupidavus (võimaluste aken) Anaeroobsed harjutused

-  Staatilene venitamine
-  Painduvus
-  Külge-küljele liikuvus
-  Puhkuse olulisus
- Plahvatuslik jõud (kõrgus- ja kaugushüpe; võimaluste aken)

Taktikaline:

-  Toetus- millal ja kuhu küsida palli
-  Üleminekufaaside tähtsus
-  Efektiivne pallivaldamine väikses ruumis
-  Teadmised erinevatest positsioonidest
-  Ruumi efektiivne kasutus (laius, sügavus)
-  Mängimine vastase kolmandikul
-  Positsioonide vahetamine mängus
-  Põhipositsioonide kinnitumine
-  Strateegia variatsioonid
-  Mängijate hindamine kindla aja jooksul
-  Mängu analüüs
-  Vastase kolmandikul riskide võtmine ja teravuse tekitamine
-  Tark/eesmärgiga liikumine ilma pallita/toetamine
-  Overlapid

Kaitsefaasis

-  Kollektiivne mängulugemine kaitses: kõrge press v tasakaal
-  Kompaktsus
-  Kontrarünnakutega toimetulemine: jälitus ja positsioonidele võtmine
-  Reageerimine standardolukordadele ja 'surnud' palli olukordadele
-  Tsoonikaitse
-  Julgestamine
-  Mängu lõhkumine
-  Vastase sundimine vigade tegemisele
-  Mängutempo aeglustamine
-  Kahevõitlused

Psühholoogiline:

-  Mängu lugemine
-  Pingetaluvus
-  Distsipliin
-  Keskendumisvõime parandamine
-  Emotsioonidega toimetulemine

Kiirete otsuste tegemine

Keeruliste probleemide lahendamine

-  Intelligentsus
-  Meeskonnavaim
-  Loomingulisus
-  Julgus
-  Kolmemõõtelisuse tunnetamine (sügavus, pikkus, kõrgus)

U15

Tehniline:

-  Mängud (manipuleerimine platsi suuruse, vastaste arvu, ajaga)
-  Palli kontroll kitsas alas, palli katmine
-  Palli kontroll suurtel kiirustel
-  Söödu täpsus/tehnika
-  Kordused tehnikaharjutustes
-  Nõrkade külgede lihvimine
-  Esimene puude
-  Suunamuutused palliga
-  Eksperimendid õhust söötudega: vinnid, chippimised, tsenderdused ette/taha posti
-  Diagonaal söödud
-  Volley söödud/löögid
-  Peaga mäng: söödud, löögid, pörkest tulevad pallid, kõrged pallid
-  1vs1
-  Palli vastuvõtmine ja kontrollimine erinevate kohtadega
-  Kehapetted
-  Löögid pöördelt/erinevate nurkade alt/ühe puutega/ühust

Kaitstes

-  Väravavahtide spetsiifilised oskused
-  Üks-ühele katmine
-  Kehaga blokeerimine
-  Olukorra hindamine
-  Üks-ühele võitlused
-  Petetele mitte reageerimine
-  Palli puhastamine kaitsest

Palli vahelt löikamine
Libistamine

Füüsiline:

-  Kiirendus
-  Kiirus (sammu tihedus ja maksimaalne kiirus)
-  Koordinatsioon
-  Jõuvastupidavus
-  Anaeroobsed harjutused
-  Painduvus
-  Staatiline venitamine
-  Külg-küljele liikuvus
-  Puhkuse olulisus
-  Plahvatuslik jõud (Kõrgus- ja kaugushüpe; võimaluste aken)
-  Maksimaalne jõud (võimaluste aken)

Taktikaline:

-  Toetus- millal ja kuhu küsida palli, 'näita-sööda-kontroll'
-  Üleminekufaaside tähtsus
-  Efektiivne pallivaldamine väikeses ruumis
-  Teadmised erinevatest positsioonidest
-  Ruumi efektiivne kasutus (laius, sügavus)
-  Mängimine vastase kolmandikul
-  Positsioonide vahetamine mängus
-  Põhipositsioonide kinnitumine
-  Strateegia variatsioonid
-  Mängijate hindamine kindla aja jooksul
-  Mängu analüüs
-  Vastase kolmandikul riskide võtmine ja teravuse tekitamine
-  Tark/eesmärgiga liikumine ilma pallita/toetamine
-  Overlapid

Kaitsefaasis

-  Kollektiivne mängulugemine kaitstes: kõrge press v tasakaal
-  Kompaktsus
-  Kontrarünnakutega toimetulemine: jälitus ja positsioonidele võtmine
-  Reageerimine standardolukordadele ja 'surnud' palli olukordadele
-  Tsoonikaitse
-  Julgestamine
-  Mängu lõhkumine
-  Vastase sundimine vigade tegemisele

Mängutempo aeglustamine Kahevõitlused

Psühholoogiline:

-  Mängu lugemine
-  Pinget taluvus
-  Distsipliin
-  Keskendumisvõime parandamine
-  Emotsioonidega toimetulemine
-  Kiirete otsuste tegemine
-  Keeruliste probleemide lahendamine
-  Intelligentsus
-  Meeskonnavaim
-  Loomingulisus
-  Julgus
-  Kolmemõõtelisuse tunnetamine (sügavus, pikkus, kõrgus)

U16

Tehniline:

-  Mängud (manipuleerimine platsi suuruse, vastaste arvu, ajaga)
-  Palli kontroll kitsas alas, palli katmine
-  Palli kontroll suurtel kiirustel
-  Söödu täpsus/tehnika
-  Kordused tehnikaharjutustes
-  Nõrkade külgede lihvimine
-  Esimene puude
-  Suunamuutused palliga
-  Eksperimendid õhust söötudega: vinnid, chippimised, tsenderdused ette/taha posti,
-  Diagonaal söödud
-  Volley söödud/löögid
-  Peaga mäng: söödud, löögid, pörkest tulevad pallid, kõrged pallid
-  1vs1
-  Palli vastuvõtmine ja kontrollimine erinevate kohtadega
-  Kehapetted
-  Löögid pöördelt/erinevate nurkade alt/ühe puutega/õhust

Kaitstes

-  Väravavahtide spetsiifilised oskused

Üks-ühele katmine

Kehaga blokeerimine

 Olukorra hindamine

 Üks-ühele võitlused

 Petetele mitte reageerimine

 Palli puhastamine kaitsest

 Palli vahelt löikamine

 Libistamine

Füüsiline:

 Kiirendus

 Kiirus (sammu tihedus ja maksimaalne kiirus)

 Koordinatsioon

 Jõuvastupidavus

 Anaeroobsed harjutused

 Painduvus

 Staatiline venitamine

 Külge-küljele liikuvus

 Puhkuse olulisus

 Plahvatuslik jõud (kõrgus- ja kaugushüpe)

 Maksimaalne jõud

 Aeroobne vastupidavus

Taktikaline:

 Toetus- millal ja kuhu küsida palli, 'näita-sööda-kontroll'

 Üleminekufaaside tähtsus

 Efektiivne pallivaldamine väikeses ruumis

 Teadmised erinevatest positsioonidest

 Ruumi efektiivne kasutus (laius, sügavus)

 Mängimine vastase kolmandikul

 Positsioonide vahetamine mängus

 Põhipositsioonide kinnitumine

 Strateegia variatsioonid

 Mängijate hindamine kindla aja jooksul

 Mängu analüüs

 Vastase kolmandikul riskide võtmine ja teravuse tekitamine

 Tark/eesmärgiga liikumine ilma pallita/toetamine

 Overlapid

Kaitsefaasis

-  Kollektiivne mängulugemine kaitses: kõrge press vs tasakaal kompaktsus
-  Teise ja kolmanda kaitsja roll
-  Kontrarünnakutega toimetulemine: jälitus ja positsioonidele võtmine
-  Reageerimine standardolukordadele ja 'surnud' palli olukordadele
-  Tsoonikaitse
-  Julgestamine
-  Mängu lõhkumine
-  Vastase sundimine vigade tegemisele
-  Mängutempo aeglustamine

Kahevõitlused

Psühholoogiline:

-  Mängu lugemine
-  Pinge taluvus
-  Distsipliin
-  Keskendumisvõime parandamine
-  Emotsioonidega toimetulemine
-  Kiirete otsuste tegemine
-  Keeruliste probleemide lahendamine
-  Intelligentsus
-  Meeskonnavaim
-  Loomingulisus
-  Julgus
-  Kolmemõõtelisuse tunnetamine (sügavus, pikkus, kõrgus)

VÕISTLEMISE ETAPP

Selles etapis U17 – U19 hakatakse rühma sportlaste tulemusele ning noored peaksid spetsialiseeruma terve aasta vältel jalgpallile. Treeningute arv on 4-6 korda nädalas ning parimatel on võimalus hakata mängima Viimsi JK II. Selle faasi eesmärk on treenida noori võistlusteks, mis nõuab suuremat küpsust ja valmisolekut nii väljakul kui ka väljaspool jalgpalli. Trennides peaks keskenduma füüsiliste näitajate parandamisele (kiirus, tugevus, võimsus) ning positsioonist olenevalt spetsiifiliste jalgpalli-oskuste õppimine. Treeneril on selles etapis väga tähtis roll noorte motiveerimisel, kaasamisel ja positiivse keskkonna loomisel, et säiliks kirg ja armastus jalgpalli vastu. On kindlaks tehtud, et just selles vanuses on spordist

väljakukkumine kõige suurem, mis võib tuleneda teistest huvidest, sõpruskonna muutumisest, ebaedust, vähesest mänguajast, puuduvatest omadustest jne.

Kuna mäng muutub intensiivsemaks ja jõulisemaks, siis peavad mängijad valdama mängulisi oskusi suure pinge all, mis on vastutusrikas ning tõstab mentaalselt pinget. Väga tähtis on harjutuste kordus ja tasakaal, mis annaks piisaval hulgal uusi katsumusi ja jäljendaks võimalikult palju mängulisi olukordi. On oluline lasta mängijatel arendada enda mängustiili! Tähtsaks muutub ka pikkade pallide ja diagonaalide mängimine, mis lisab olulisi taktikalisi komponente meeskonna strateegiale.

Taktiliselt peab rõhku hakkama asetama uutele mängustiilidele ja taktikalistele käikudele. On oluline, et mängijad saaksid treenida mängu kiirustega, et tõuseks nende taktikaliste otsuste kiirus olenevalt olukorrast. Individuaalselt peaksid noored selleks ajaks kõik kaitse printsiibid ära olema õppinud, et saaks üle minna kollektiivse kaitsmise printsiipide juurde. Kuigi positsioonid on selleks ajaks juba suuremalt jaolt määratletud, siis tuleks neid ikkagi aegajalt vahetada, et mängijad õpiksid sügavamalt tundma ka teisi positsioone ja sellega ka uusi taktikalisi liikumisi. Lisaks tuleb tõsisemalt õppida liikumisi standardolukordades nii ründes kui kaitses. Kuna mängude tulemuse osakaal tõuseb märgatavalt, siis peaksid mängijad arendama analüüsivõimet ning hakkama jälgima vastaste tugevus ja nõrkusi.

Psühholoogiliselt peab treener hakkama rõhutama juhioskuste tähtsust, mistõttu on hea mõte hakata noori kaasama erinevates diskussioonides ja grupi kokkutulekutel. Samuti on hea anda mängijatele iseseisvaid ülesandeid, et nad hakkaksid aktiivsemalt mõtlema ja trenne/mänge analüüsima. Lisaks tuleb paika panna lühi- ja pikaajalised eesmärgid, mille poole trennides ja mängudes püüelda. See tugevdab meeskonnavaimu ja suunab mängijaid rohkem kokku hoidma. Vanuse ja iseseisvuse kasvamisega on mängijatel suurem vastutus enda tegude üle ning oluline on jalgpallile keskendumine, mistõttu vaba aja tegevused peaksid samuti olema kooskõlas karjääri valikutega. Mängijatel tekib kindel spetsiifiline roll meeskonnas ning hakatakse rohkem kasutama peale meeskonna tugevuste ka individuaalseid oskusi. Mängijad õpivad mängu kõrgel tasemel lugema ning ennast adapteerima erinevate situatsioonidega. Seejuures aga ei tohi ära unustada, et mängijate aju pole veel täielikult välja arenenud, mistõttu taktikalisi vigu endiselt esineb.

Füüsiliselt muutuvad mängijad tugevamaks ja kiiremaks, sest on jõudnud staadiumisse, kus kasv on suurel määral aeglustunud ja lihased välja arenenud. Suurt rõhku tuleks panna kiirus ja jõutreeningutele, et valmistada mängijaid ette meeste klassi üleminekuks. Siinkohal muutub oluliseks „ülelaadimise“ treeningmeetod, kus kehas tekitatakse piisavalt stressi, et lagundada mikrokiud, mille asemel saavad areneda uued ja tugevamad kiud (jõu- ja kiirustreening). Uute treeningmeetodite kasutusele võtmisega tuleb varasemalt rohkem hakata tähelepanu pöörama mitmekesisele ja tervislikule toitumisele ning vigastuste ennetamisele, sest koormused on suuremad kui kunagi varem ja mäng jõulisem ja kiirem. Tuleks teha kuni 30m sprindi teste (seda vahemaad läbitakse mängus kõige rohkem), et analüüsida mängijate kiiruslikku arengut. Peale maksimaalse jõu- ja kiirusharjutuste tegemisele tuleks hakata ka keskenduma mängijate aeroobse vastupidavuse arendamisele, sest kiire kasvuperiood on möödas ning maksimaalne hapnikutarbimine on suurenenud ja kehad on suurtematele koormustele vastuvõtlikumad.

U17

Tehniline

-  Mängud (manipuleerimine platsi suuruse, vastaste arvu, ajaga)
-  Löömine väravale (karistusala väljas, karistusala, viiekastis, peaga)
-  Loomingulisus rünnakute lõpetamisel (chippimised, käärid, volley)
-  Vastasest mööda triblamine
-  Palli kontroll kitsas alas, palli katmine
-  Söödu täpsus/tehnika
-  Kordused tehnikaharjutustes
-  Nõrkade külgede lihvimine (nõrgem jalg, peamäng vms)
-  Suunamuutused palliga
-  Õhust söötude viimistlemine (vindid, volleyd, chippimised, tsenderdused ette/taha posti)
-  Diagonaalid
-  Peaga mäng: söödud, löögid, põrkest tulevad pallid, kõrged pallid
-  Palli vastuvõtmine ja kontrollimine erinevate kohtadega
-  Kehapetted
-  Löögid pöördelt/erinevate nurkade alt/ühe puutega/õhust

Kaitstes

-  Väravavahtide spetsiifilised oskused
-  Üks-ühele katmine
-  Kehaga blokeerimine
-  Olukorra hindamine
-  Üks-ühele võitlused
-  Petetele mitte reageerimine
-  Peaga löömine
-  Palli vahelt löikamine

Füüsiline

-  Ülelaadimise meetod füüsiliste näitajate tõstmisel!
-  Maksimaalne jõud (jalgpallile kohane)
-  Maksimaalne plahvatus (kõrgus- ja kaugushüpe)
-  Maksimaalne kiirus/kiirendus
-  Võimsus
-  Aeroobne vastupidavus
-  Keha kompositsioon
-  Intervalltreeningud
-  Taastusharjutused
-  Painduvus
-  Staatiline venitamine
-  Jõuvastupidavus
-  Anaeroobsed harjutused
-  Külge-küljele liikuvus
-  Korralik soojendus/maha jahtumine

Taktikaline

-  Arusaamine üleminekufaaside olulisusest
-  Adapteerimine erinevatele olukordadele
-  Taktika valik olenevalt vastasest
-  Palli valdamise olulisus
-  Palli üleviimine äärest äärde
-  Standardolukordade tähtsus
-  Kombinatsioonid vastase kolmandikul
-  Mängu dikteerimine/domineerimine
-  Positsioonirünnak
-  Kontrarünnak
-  Meeskonnakaaslaste toetamine

-  Mängu analüüs
-  Vastase kolmandikul riskide võtmine ja teravuse tekitamine
-  Tark/eesmärgiga liikumine ilma pallita/toetamine
-  Overlapid
-  Töötamine kolmnurkades

Kaitsefaasis

-  Kaitsmine kesk tsoonis
-  Kaitsmine vastase kolmandikul
-  Meeskondlik kõrge press
-  Reageerimine standardolukordadele
-  Reageerimine äärevahetusele
-  Kompaktsus
-  Meeskonna organiseerimine
-  Kannatlikkus
-  Mees-mehele markeering

Värvavahid

-  Mängu juhendamine
-  Kaitsjate toetamine
-  Kaitseliini organiseerimine

Psühholoogiline

-  Enesekindlus palliga
-  Julgus
-  Austus ausa mängu põhimõtete vastu
-  Emotsioonide kontroll
-  Sihikindlus
-  Spordimehelikkus
-  Suhtlemine meeskonnakaaslastega
-  Tervislik eluviis
-  Kiire kohanemine uute olukordadega
-  Vastutuse võtmine
-  Professionaalne käitumine
-  Puhkuse olulisus
-  Liidriomaduste tähtsus
-  Sihtide seadmine

U19

Tehniline

-  Mängud (manipuleerimine platsi suuruse, vastaste arvu, ajaga)
-  Löömine väravale (karistusala väljas, karistusala, viiekastis, peaga)
-  Loomingulisus rünnakute lõpetamisel (chippimised, käärid, volley)
-  Vastasest mööda triblamine
-  Palli kontroll kitsas alas, palli katmine
-  Söödu täpsus/tehnika
-  Kordused tehnikaharjutustes
-  Nõrkade külgede lihvimine (nõrgem jalg, peamäng vms)
-  Suunamuutused palliga
-  Õhust söötude viimistlemine (vindid, chippimised, tsenderdused ette/taha posti)
-  Diagonaalid
-  Peaga mäng: söödud, löögid, pörkest tulevad pallid, kõrged pallid
-  Palli vastuvõtmine ja kontrollimine erinevate kohtadega
-  Palli surmamine erinevate kohtadega (rind, jalg, põlv)
-  Kehapetted
-  Löögid pöördelt/erinevate nurkade alt/ühe puutega/õhust

Kaitstes

-  Väravavahtide spetsiifilised oskused
-  Üks-ühele katmine
-  Kehaga blokeerimine
-  Olukorra hindamine
-  Üks-ühele võitlused
-  Petetele mitte reageerimine
-  Peaga löömine
-  Palli 'puhastamine' kaitsest
-  Palli vahelt löikamine

Füüsiline

-  Ülelaadimise meetod füüsiliste näitajate tõstmisel!
-  Maksimaalne jõud (jalgpallile kohane)
-  Maksimaalne plahvatus (kõrgus- ja kaugushüpe)
-  Maksimaalne kiirus/kiirendus
-  Võimsus
-  Aeroobne vastupidavus
-  Keha kompositsioon
-  Intervalltreeningud

Taktikaline

-  Arusaamine üleminekufaaside olulisusest
-  Adapteerimine erinevatele olukordadele ja positsioonide vahetamine mängu käigus
-  Taktika valik olenevalt vastasest
-  Palli valdamise olulisus
-  Palli üleviimine äärest äärde
-  Standardolukordade tähtsus
-  Kombinatsioonid vastase kolmandikul
-  Mängu dikteerimine/ domineerimine
-  Positsioonirünnak
-  Kontrarünnak
-  Meeskonnakaaslaste toetamine
-  Mängu analüüs
-  Vastase kolmandikul riskide võtmine ja teravuse tekitamine
-  Tark/eesmärgiga liikumine ilma pallita/toetamine
-  Overlapid
-  Töötamine kolmnurkades

Kaitsefaasis

-  Kaitsmine kesk tsoonis
-  Kaitsmine vastase kolmandikul
-  Meeskondlik kõrge press
-  Reageerimine standardolukordadele
-  Reageerimine äärevahetusele
-  Kompaktsus
-  Meeskonna organiseerimine
-  Kannatlikkus

Värvavahid

-  Mängu juhendamine
-  Kaitsjate toetamine
-  Kaitseliini organiseerimine

Psühholoogiline

-  Enesekindlus palliga
-  Julgus
-  Austus ausa mängu põhimõtete vastu
-  Emotsioonide kontroll
-  Sihikindlus
-  Spordimehelikkus
-  Suhtlemine meeskonnakaaslastega
-  Tervislik eluviis
-  Kiire kohanemine uute olukordadega
-  Vastutuse võtmine
-  Professionaalne käitumine
-  Puhkuse olulisus
-  Liidriomaduste tähtsus
-  Sihtide seadmine

VÕITMISE ETAPP

Selle etapi - U21 (VIIMSI JK II) - eesmärk on maksimaalne kehaline valmisolek võistlusolukorraks ning individuaalsete jalgpalli oskuste arendamine. Meeskond peab olema stabiilselt valmis igaks mänguks, mistõttu hooaja alguses läbitakse intensiivne treeningperiood, kus tegeletakse individuaalse vormi saamise ja meeskonnatöö parandamisega ning hooaja keskel vormi hoidmise ja mängudest maksimaalse tulemuse saamise nimel. Iga mängija peab jätkama õpitud oskuste edasi arendamist. Mängijad peavad hakkama iseseisvalt lisatrenne tegema, et olla vormis igaks mänguks (peab olema treeneriga läbi räägitud) ning jälgima tervislikku elustiili ja sportlasele kohast toitumist. Sportlased hakkavad mängima Eesti meeste meistrivõistlustel Viimsi JK esindus või duubel meeskonnas.

Treeningute põhieesmärgiks on 'Totaalne jalgpall' (ainuke fikseeritud mängija on väravavaht ja kõik teised peavad oskama erinevatel positsioonidel mängida, et mängu käigus neid vahetada ja endiselt säilitada meeskonna tasakaal). Grupimängud sisaldavad mängulisi olukordi (rünne v kaitse). Oluliseks muutuvad karistuslöökid, autide ja tsenderduste põhiprintsiibid ja kombinatsioonid. Mängijad peavad aru saama kompaktselt kaitsest ja kuidas võitmiseks palliga mängida. Kuna jalgpall on väga tehniline mäng ja vajab palju mõtlemist, siis peavad mängijad aru saama, et enne tuleb mõelda, siis joosta, mitte vastupidi. Trennid peaksid endiselt sisaldama komponente, kus mängijad saavad iseseisvalt probleeme lahendada, et areneks mängulugemise võime ja intelligentsus.

Meeste klassis on mängutempo kõrgem ning otsuste tegemine peab olema kiirem. Mängijad peavad aru saama, et nende vorm mängib suurt rolli selles, kuidas nad väljakul esinevad, mistõttu peab treener võimalusel tegema pikaajalise arenguplaani igale mängijale. Mängijad, kes taastuvad vigastustest peaksid osa võtma spetsialiseeritud individuaaltrennidest, et kiiremini taastuda ja väljakule naasta.

Trennides ja mängudes peaks iga mängija andma endast 100% ja töötama nii kaitstes kui ründes. Endiselt on oluline treenida 'ülelaadimise' printsiibil (jõud, kiirus), et toimuks efektiivne areng. On oluline aru saada, et ilma pallita on mängijad keskmiselt mängus 96% ajast, mistõttu liikuvus pallita on sama oluline, kui mitte olulisem, kui palliga mängimine. Seega väga tähtis on aeroobne vastupidavus, et mängijad oleksid võimelised tegema jookse kogu mängu vältel.

Psühholoogiliselt peavad mängijad olema valmis kõrgeks stressitaluvuseks ja tagasilöökideks, et võistluslikus keskkonnas läbi lüüa, sest vigu võib ette tulla igas olukorras. Mängijatel tuleb olla valmis kui vastased juhivad, kui meie meeskonda juhib, kui hakkab sadama, kui on palav, kui keegi saab punase kaardi jne. On oluline, et mängijad suudaksid olla positiivsed ja enda vigadest õppida. Edu saavutamiseks suureneb ka õige toitumise ja tervisliku eluviisi osakaal. Taktikaliselt peaksid mängijad adapteeruma meeskonna strateegiatega ja mõistma mängujoonise üksik detaile. Tähtis on teha eraldi taktikatrenne, et kõik mängijad

tunneksid meeskonna filosoofiat ja oskaksid enda mängustiili sellega kohandada. Iga mängija peab teadma enda rolli nii ründe kui kaitsefaasis ja oskama meeskonda juhendada ja toetada olenevalt olukorrast. Näiteks ründemängijad peavad oskama efektiivselt vastaste kolmandikul kombineerida ja teravaid olukordi looma ning kaitsemängijad valmis neid ründes toetama. Kaitsefaasis peavad kõik aktiivselt töötama, et meeskondlikult pall võita (pressida kõrgelt, olema positsioonidel või koos taganema) ja rünnakule lülituda. Üleminekufaasides peavad kõik mängijad kiiresti otsuseid tegema kuidas antud olukorras käituda. Väga tähtsaks muutub ka kontrarünnakute olulisus, et mängijad oleksid võimelised nendest kasu lõikama ja kiiresti ning efektiivselt tegutsema.

Tehniliselt peab selles vanuses õppima palli meisterlikult käsitlema ning suure pinge all mängima. Mängijad peavad suutma palli mängida ühe ja kahe puutega ning samuti vajadusel triblama, olenemata positsioonist. Mängijad peavad kasutama õiget tehnikat õigel ajal ja oskama ka suure pressi all efektiivselt mängima ning jääma palli valdajaks. Individuaalne meisterlikkus on aluseks heale tiimimängule!

U21

Tehniline

-  Mängud (manipuleerimine platsi suuruse, vastaste arvu, ajaga)
-  Löömine väravale (karistusala väljas, karistusala, viiekastis, peaga)
-  Loomingulisus rünnakute lõpetamisel (chippamised, käärid, volley)
-  Vastasest mööda triblamine
-  Palli kontroll kitsas alas, palli katmine
-  Söödu täpsus/tehnika
-  Kordused tehnikaharjutustes
-  Nõrkade külgede lihvimine (nõrgem jalg, peamäng vms)
-  Suunamuutused palliga
-  Õhust söötude viimistlemine (vindid, chippamised, tsenderdused ette/taha posti)
-  Diagonaalid
-  Volley söödud/löögid
-  Peaga mäng: söödud, löögid, pörkest tulevad pallid, kõrged pallid
-  Palli vastuvõtmine ja kontrollimine erinevate kohtadega
-  Palli surmamine erinevate kohtadega (rind, jalg, põlv)
-  Kehapetted
-  Löögid pöördelt/erinevate nurkade alt/ühe puutega/õhust

Kaitstes

-  Väravavahtide spetsiifilised oskused
-  Üks-ühele katmine
-  Kehaga blokeerimine
-  Olukorra hindamine
-  Üks-ühele võitlused
-  Petetele mitte reageerimine
-  Peaga löömine
-  Palli 'puhastamine' kaitsest
-  Palli vahelt löikamine

Füüsiline

Ülelaadimise meetod füüsiliste näitajate tõstmisel!

-  Maksimaalne jõud (jalgpallile kohane)
-  Maksimaalne plahvatus (kõrgus- ja kaugushüpe)
-  Maksimaalne kiirus/kiirendus
-  Võimsus
-  Aeroobne vastupidavus
-  Keha kompositsioon
-  Intervalltreeningud
-  Taastusharjutused
-  Painduvus
-  Staatiline venitamine
-  Jõuvastupidavus
-  Anaeroobsed harjutused
-  Külge-küljele liikuvus
-  Korralik soojendus/maha jahtumine

Taktikaline

-  Arusaamine üleminekufaaside olulisusest
-  Adapteerimine erinevatele olukordadele ja positsioonide vahetamine mängu käigus
-  Taktika valik olenevalt vastasest
-  Palli valdamise olulisus
-  Palli üleviimine äärest äärde
-  Standardolukordade tähtsus
-  Kombinatsioonid vastase kolmandikul
-  Mängu dikteerimine/domineerimine
-  Positsioonirünnak
-  Kontrarünnak
-  Meeskonnakaaslaste toetamine

-  Mängu analüüs
-  Vastase kolmandikul riskide võtmine ja teravuse tekitamine
-  Tark/eesmärgiga liikumine ilma pallita/toetamine
-  Overlapid
-  Töötamine kolmnurkades

Kaitsefaasis

-  Kaitsmine kesk tsoonis
-  Kaitsmine vastase kolmandikul
-  Meeskondlik kõrge press
-  Reageerimine standardolukordadele
-  Reageerimine äärevahetusele
-  Kompaktsus
-  Meeskonna organiseerimine
-  Kannatlikkus

Väravavahid

-  Mängu juhendamine
-  Kaitsjate toetamine
-  Kaitseliini organiseerimine

Psühholoogiline

-  Enesekindlus palliga
-  Julgus
-  Austus ausa mängu põhimõtete vastu
-  Emotsioonide kontroll
-  Sihikindlus
-  Spordimehelikkus
-  Suhtlemine meeskonnakaaslastega
-  Tervislik eluviis
-  Kiire kohanemine uute olukordadega
-  Vastutuse võtmine
-  Professionaalne käitumine
-  Puhkuse olulisus
-  Liidriomaduste tähtsus
-  Sihtide seadmine

ARENGUKAVA HINDAMINE

Arengukava kohustuslik uuendamine toimub iga 2 aasta tagant. Kui klubis toimuvad sel perioodil suuremad muutused kui arengukavas ette nähtud siis toimub selle uuendamine vastavalt vajadusele. Koostamise eest vastutab tegevjuht kuid sportliku poole sisendeid annavad nii klubi peatreener kui ka noortetööjuht.

Iga treeneri klubisse tööle asumisel tutvustab noortetööjuht klubi arengukava ja treeningmetoodikaid. See on üks alusdokumente millega tagame, et meie klubi noorte heaolu on tagatud ning jalgpalluri kasvatamiseks on eeldused loodud.

Arengukava hindamine toimub igal aastal hooaja lõppedes. Tegvjuhi poolt – struktuuri, tingimuste, treenerite ja eelarve olukorra hindamine. Noortetöö juhi poolt – mängijate arendamisega seotud tegevuste kaardistamine, hindamine ja tagasisidestamine treeneritele. Samadel alustel toimub ka treenerite ning mängijate arenguveestlused.