



Eesti Jalgpalli Liidu Treener III koolitus programm.

Eesti treenerite kutsekvalifikatsiooni süsteemi I – II tase.

Treener III on madalama astme koolitus, mis on sissejuhatuseks Jalgpalli ja sihtgrupiks on laste - ning noorukite treenerid. Koolituse maht on kuni 100 tundi, mis sisaldab:

Teooria:	<u>Mis on jalgpall?</u>	
	- Mängu algtõed.	
	- Mängijad ja nende individuaalsed omadused.	
	- Jalgpalli põhimomendid	
	- Mängu lugemine (üldine).	
	- Jalgpalli probleemi üleviimine treeningprotsessi.	
	- Mängijate arendamine erinevates vanuseastmetes. (5 – 18... a.)	
	- Väravavahile vajalikud oskused (üldine).	
		32 tundi.
	<u>Õpetamine/treenimine.</u>	
	- Mida vajame treeningul?	
	- Treeningu elemendid.	
	- Treeningu ülesehitus.	
	- Treeningu ettevalmistamine.	
	- Soojendus/koordinatsioon.	
		10 tundi.
	<u>Treener.</u>	
	- Miks ma olen treener?	
	- Treeneri roll.	
	- Treeneri vastutus.	
		2 tundi.
	<u>Psühholoogia.</u>	
	- Laste motiveerimise põhimõtted.	
		4 tundi.
	<u>Jalgpalli reeglid.</u>	
	- Seadused ja treener.	
	- Treeneri suhtumine.	
	- Treeneri hoiak.	
		3 tundi.
	<u>Esmaabi.</u> (teooria ja praktika)	
		4 tundi.
Praktika:	- Treening – seotud jalgpalliga.	
	- Mängijate individuaalsed oskused.	
	- Soojendus/koordinatsioon (seotud jalgpalliga).	
	- Jalgpall probleemi lahendamine läbi jalgpallitreeningu.	
	- 5 – 8 aastaste treening.	
	- Juhendamine treeningul (mängus).	
	- Tehnika arendamine läbi jalgpalli harjutuste.	
		45 tundi.



Eesti Jalgpalli Liidu Treener II (UEFA B litsents) koolitusprogramm. Eesti treenerite kutsekvalifikatsiooni süsteemi II – III tase.

Treener II sihtgrupiks on treenerid, kes treenivad noorukeid ja amatöör võistkondi.
Koolituse maht on kuni 100 tundi, mis sisaldab:

- Teooria:**
- Jalgpallipõhine.
 - Mängu lugemine (meeskonna mäng).
 - Mängu analüüs.
 - Erinevad mängu formatsioonid (nt. 1-4-4-2 jne.).
 - Erinevused noorukite ja täiskasvanute mängus.
 - Mängijate vormi tõstmine (16 - ... a.).
 - Miks ja kuidas teha mängu presentatsiooni.
 - Presentatsioon grupile (oma meeskonnale).
 - Aeroobne treening, anaeroobne treening.
 - Väravavahi tähtsus meeskonnas.
 - Väravavahi käitumine erinevates mängusituatsioonides (4 põhimomenti).

36 tundi.
 - Õpetamine/Treenimine.
 - Probleemide lahendamine (vigade analüüs).
 - Treenimiseks vajalik (varustus, koht jne.).

2 tundi.
 - Psühholoogia.
 - Grupitöö alused.
 - Psühholoogilised oskused spordis.
 - Psüühika- ja käitumishäired.
 - Keskendumine.

6 tundi
 - Füsioloogia, spordimeditatsioon.
 - Noortesporti meditsiinilised probleemid.
 - Ületreening ja ülekoormus.
 - Terviseriskiga seotud kehalised harjutused.
 - Vigastused jalgpallis (esmaabi, ravi).
 - Jalgpalluri toitumine.

12 tundi.
 - Jalgpalliklubi organisatsioon.
 - Klubi struktuur
 - Töö jaotus, kohustused

2 tundi.



- Praktika:**
- Erinevused noorte ja täiskasvanute mängus.
 - Treening seotud jalgpalliga.
 - Treening vastavalt leitud probleemile ja mänguolukorrale.
 - Soojendus.
 - Koordinatsioon.
 - Juhendamine treeningul (mängus).
 - Tehnika/taktika harjutused (nt. 1 v 1)
 - Tehnika arendamine läbi jalgpalli harjutuste (nt. löögid).
 - Väravavahi palli püüdmise tehnika ja palli mängu panek.

42 tundi.



Eesti Jalgpalli Liidu Treener I (UEFA A litsents) koolitusprogramm.

Eesti treenerite kutsekvalifikatsiooni süsteemi III – IV tase.

Treener I sihtgrupiks on treenerid, kes treenivad tipp noori ja amatööride võistkondi.
Kursuste maht on kuni 100 tundi mis sisaldab:

Teooria:	<u>Jalgpallipõhine</u>	
	- Mängulugemine	
	- Erinevad analüüsid (oma meeskond, järgmine vastane, skautimine)	
	- Tehnika/Taktika (nt.kiirrünnak)	
	- Standardolukorrad	
	- Väravavahtide treening	
	- Erinevad mängupositsioonid	
	- Mängustiili arendamine	
	- Jalgpalli spetsiifiline jõusaali treening	
		19 tundi
	<u>Õpetamine/Treenimine</u>	
	- Mängu õpetamine (taktika)	
	- Probleemide lahendamine (vigade analüüs)	
	- Treeningvahendid	
	- Loomingulisus (tehnika)	
		2 tundi
	<u>Juhtimine</u>	
	- Presentatsioonid, koosolekud	
	- Klubi struktuur (töömeeskonna organiseerimine)	
	- Planeerimine (hooajaelne ettevalmistus jne.)	
		6 tundi
	<u>Välisklubi külastus</u>	
	- Klubi struktuur	
	- Mängusüsteem (süsteemi valik)	
	- Taktika valik (Miks? Kuidas?)	
	- Treening protsess	
	- Hooajaelne ettevalmistus	
	- Töö noortega (kasvatamine, eesmärgid, skautimissüsteem)	
	- Noorte treening	
		2 päeva
	<u>Psühholoogia</u>	
	- Spordipsühholoogia olemus ja vajalikkus	
	- Motivatsioon	
	- Treener - kui grupi liider	
		4 tundi



Füsioloogia/Spordieditsiin

- Vormi tõstmine
- Mängijate testimine
- Vigastuste ravi
- Jalgpalluri toitumine

6 tundi

Meediatreening

2 tundi

Seadused

- Treener ja seadused
- Treeneri suhtumine/hoiak

1 tund

- Praktika:**
- Tehnika/Taktika treening (seotud mänguga)
 - Juhendamine
 - Meeskonna organiseerimine väljakul (ka standard olukorrad)
 - Individuaalne juhendamine
 - Väravavahi arendamine läbi meeskonna taktika treeningu
 - Mängijate füüsilise vormi testimine
 - Jõutreening
 - Aeroobne treening (vastupidavus)
 - Anaeroobne treening (kiirus)
 - Lihastreening (jõud)
 - Taastumine (vormi taastamine)

60 tundi

Kokku saadakse üks kord nädalas terveks päevaks (8-10 tundi).

Kursustel kasutatakse video - ja slaidi materjale, praktika tundidest võtavad kursustel osalejad aktiivselt osa. Iga päeva lõpus antakse kodune ülesanne.

Maksimaalselt võib kursustelt puududa kuni 12 tundi.

Igal kursuse lõpus sooritavad treenerid teooria - ja praktika eksamid. Kursuste läbimiseks piisab hinnetest 2,5. Pääsemiseks järgmise taseme koolitusele on vajalikud hinded vähemalt 3,5 kõikidel eksamitel.

Kõik kursused on tasulised.

Koolitajatel on õigus kursuste ajakava ja päevaplaani muuta. Samuti võivad koolitajad anda koolitatavatele lisa ülesandeid.

EJL koolituse süsteem seoses Eesti treenerite kutsekvalifikatsiooni süsteemiga on toodud lisa lehel.



EJL koolitusprogramm seoses Eesti treenerite kutsekvalifikatsiooni süsteemiga.

- **Treener III** kursuse lõpetaja saab taotleda 1. taset.
- **Treener III** kursuse lõpetaja saab taotleda 2. taset juhul kui hinded on 3 ja kõrgemad ning tal on spordialane kõrgharidus või kui hinded on 3,5 ja kõrgemad ning ta sooritab 2. taseme üldainete testi.

- **Treener II** kursuse lõpetaja saab taotleda 2. taset.
- **Treener II** kursuse lõpetaja saab taotleda 3. taset juhul kui ta hinded on 3 ja kõrgemad ning tal on spordialane kõrgharidus ja nõutav erialane töökogemus või ta hinded on 3,5 ja kõrgemad ning ta sooritab 3. taseme üldainete testi.

- **Treener I** kursuse lõpetaja saab taotleda 3. taset ja lisaks on 3. tasemel nõutav vähemalt 3-aastane tööstaazh.
- **Treener I** kursuse lõpetaja saab taotleda 4. taset juhul kui ta hinded on 3 ja kõrgemad ning tal on spordialane kõrgharidus ja nõutav erialane töökogemus