



# **KEILA JK**

## **NOORTETÖÖ ARENGUKAVA**

### **2017 – 2021.a**

***„Üks meeskond, üks unistus“***

## Sisukord

1. Noortetlöö alused ja põhiväärtused .....	3
Keila JK noortetöö etapid .....	3
Keila JK noortetöö põhiväärtused .....	3
2. Treenerid .....	3
3. Infrastruktuur .....	5
Keila JK treeningute läbiviimiseks kasutatavad kohad: .....	5
4. Juhendamise põhimõtted eri vanuserühmades .....	5
• U 5 – U 7 – huvi tekitamise aste .....	5
• U 8 – U 9 - algfase .....	5
• U 10 – U 13 – õppimise aste .....	6
• U 14 – U 17– õppimise aste võistkonna tasemel .....	6
• U 17 ja vanemad – õppimise aste tipptasemel .....	6
5. Finantsvõimalused .....	8
Keila JK suuremad tuluallikad .....	8
Keila JK suuremad kuluallikad .....	8
6. Meditsiiniline abi .....	8
7. Ausa mängu põhimõtted ja antidoping .....	9
8. Eesmärkide hindamine ja tagasiside andmine .....	9
Tagasiside saamise ja andmise meetodid: .....	9
Tagasiside saamise ja andmise ellurakendamise plaan: .....	9
9. Noortetöö eesmärgid .....	10
10. Sportliku poole kvantitatiivsed eesmärgid ja plaan .....	10
Duubelmeeskond .....	10
U-17 eliitliiga .....	11
2003 treeningrühm .....	11
Potentsiaalsed stipendiaadid .....	11

# 1. Noortetöö alused ja põhiväärtused

Keila JK on Lääne-Harjumaa suurim jalgpalliklubi, kes tegutseb noorte jalgpallihuviliste treenimisega aastast 1995, mil alustati esimese treeningrühmaga (1986/1987.a sündinud poistega). 2016.a. lõpus on meil ligi 300 last ja 50 täiskasvanut liiget. Lisaks Keilas tegutsevatele rühmadele alusatsime 2016.a. sügisest treeningutega ka väljaspool Keilat: Lehola lasteaias- ja algkoolis, Rummu lasteaias „Lepatriinu“, Turba koolis, Nissi lasteaias- ja algkoolis ning Kernu koolis.

Keila JK eesmärgiks on anda igale lapsele võimalus tegeleda jalgpalliga – liikmeks astumisel katseid ei ole. Läbi jalgpalli pakume lastele võimalust osa võtta treeningutest, turniiridest, treeninglaagritest, välisvõistlustest ja muudest klubi poolt korraldatavatest üritusest (perepäev, hooaja lõpetamine jne).

## Keila JK noortetöö etapid

- U 5 – U 7 (4 – 7.a. lapsed);
- U 8 – U 9 (7 – 9.a. lapsed);
- U 10 – U 13 (9 – 13.a. lapsed);
- U 14 – U 17 (13 – 17.a. lapsed);
- U 17 ja vanemad (täiskasvanud).

## Keila JK noortetöö põhiväärtused

- Igaüks väärib võimalust;
- Hea koostöö koolide- ja lasteaedadega;
- Kvaliteetsed treeningtingimused;
- Haritud treenerid;
- Kvaliteetsed ja läbimõeldud treeningud;
- Noormängijate haridusse panustamine;
- Noorliikmetel võimalus pürgida esindusmeeskonda;
- Noorliikmel võimalus pürgida läbi esindusmeeskonna mõnda Eesti tippklubisse (FC Flora, FC Levadia, FC Infonet, FC Nõmme Kalju jne).

# 2. Treenerid

Klubis toimuvad hetkel treeningud 10-le treeningrühmale ning kahes lasteaias Keilas. Samuti toimuvad treeningud 5 erinevas asulas väljaspool Keilat (Lehola, Rummu, Nissi, Turba, Kernu). Treeninguid viivad läbi 9 treenerit ja 3 abitreenerit:

TREENINGRÜHM	TREENERI NIMI	TASE
Esindusmeeskond (I-liiga B) ja U-17 eliitliiga	Tiit Tikenberg	Uefa B/ ESR 5
Duubelmeeskond (IV-liiga)	Egon Mõek	EJL C/ ESR 3
U-15	Tõnu Metsson	EJL C/ ESR 3
U-14	Ott Aunver	kehakultuur/ kõrgharidus
U-12	Tauri Tamkivi	EJL C/ ESR 3 UEFA B omandamisel
U-10	Mart-Mattis Niinepuu	EJL C/ ESR 3
T U-15 ja naised	Gerli Israel	kehakultuuri 3. kursus EJL C omandamisel
T U-14 ja nooremad	Gerli Israel	kehakultuuri 3. kursus EJL C omandamisel
Lasteaiarühmad ja väljaspool Keilat rühmad	Erkki Kuriks	EJL C/ ESR 3 omandamisel
Värvavahid U-8 – U-15	Ain Karutoom	EJL C/ ESR 3
Värvavahid U-16 ja vanemad	Mart-Mattis Niinepuu	2017.a. EJL C koolitusele
Abitreener U-17 eliitliiga	Targo Kaldoja	UEFA A/ ESR 6
Abitreener duubelmeeskond	Erkki Kuriks	EJL C/ ESR 3 vormistamisel
Abitreener U10	Niilo Saarma	2017.a. EJL C koolitusele

Treeningute ülesehituse põhimõte - mida väiksem laps, seda lihtsam ja lõbusam treening.

Lapsed peavad saama rahulikult areneda ning klubi ega ka vanemate poolt ei panda neile varakult peale võidukohustusi. Esimestel aastatel on oluline saada sõbraks palliga ja kasvatada enesekindlust palliga mängimisel. Noortetöö üldisemaks eesmärgiks on lastes huvi tekitamine tegelemaks regulaarselt spordiga.

Keila JK noortetöö motoks on „Soov võita on Olulisem, kui võit ise“.

Esimene vanuserühm, kus mängitakse tulemuse peale, on U-13. ENMV alagrupiturniiril pannakse paika tugevusjärjestus järgmiseks aastaks U-14 meistrivõistlutsel (I liiga, II liiga jne).

Klubi eesmärgiks on jätkuvalt kasvatada ja koolitada treenereid oma liikmeskonnast. Treenerite miinimumtasemeks on klubi poolt kehtestatud EJL C/ ESR 3 tase. Klubi eesmärgiks on et hiljemalt 2018.a. on 11 vs 11 mängivate võistkondade (al. U-14) treeneritel minimaalselt UEFA B/ ESR 5 tase.

## 3. Infrastruktuur

Keila JK treeningute läbiviimiseks kasutatavad kohad:

- Keila Jalgpallistaadioni kunstmuruväljak;
- Keila Jalgpallistaadioni muruväljak;
- Keila Tervisekeskuse võimla;
- Keila Kooli võimla;
- Keila Noortekeskuse pallisaal;
- Keila Lasteaed Vikerkaar saal;
- Keila Lasteaed Rukkilill saal;
- Lehola Algkool- Lasteaia saal;
- Lehola Algkool- Lasteaia muruväljak;
- Nissi Lasteaia saal;
- Nissi Kooli staadion ja võimla;
- Turba Kooli staadion ja võimla;
- Kernu Kooli staadion ja võimla.

Keila JK koduks on 2008.a. valminud täismõõtmetega, valgustusega kunstmuru- ja naturaalmuruga jalgpalliväljakud. Naturaalmuruväljakul on 200-kohaline tribüün ja kunstmurul 150-kohaline tribüün. 2016.a. valmis 60 m<sup>2</sup> Keila JK klubihoone, kus treeneritele ja mängijatele tagatud kaasaegsed tingimused (eraldi pesuruumid, massaažilaud, interneti püsiühendus jne). Senine 24 m<sup>2</sup> riietus- ja varustusruum on plaanis 2017.a. renoveerida (fassaad). Külalisvõistkondade kasutada on 24 m<sup>2</sup> pesemistingimustega riietusruum staadioni vahetus läheduses (ca 20 m).

## 4. Juhendamise põhimõtted eri vanuserühmades

### • U 5 – U 7 – huvi tekitamise aste

Põhirõhk söötmisel, liikumisel ja osavusel – eelkõige **tehnikal**. Enesekindlus palliga on prioriteediks. Treeningud peavad olema lõbusad ja mängulised. Lastel peab olema võimalus lüüa palju väravaid. Treeningute arv nädalas 1 – 2, kestvusega 45 – 60 min. Treeningud toimuvad enamasti lasteaias või koolis kohapeal.

### • U 8 – U 9 - algtase

Põhirõhk söötmisel, liikumisel ja osavusel – eelkõige **tehnikal** ja **intuitsioonil**. Suuremat tähelepanu pööratakse tehnika erinevatele elementidele nagu näiteks pallisöötmine ja palli omaksvõtmine. Enesekindlus palliga on prioriteet. Treeningud peavad olema lõbusad ja mängulised ning mängudel peab olema kindel suund ja eesmärk.

Treeningute arv nädalas 2, kestvusega 60 – 90 min. Keilas luuakse alates U-8 vanuserühmast treeningrühmad ja treeningud toimuvad Keila kunstmurustaadionil,

ning sügis/talvel Keila Tervisekeskuses ja/või Keila Koolis. Treeningud toimuvad ka väljaspool Keilat tegutsevates treeningrühmades kohapeal.

- **U 10 – U 13 – õppimise aste**

Põhirõhk söötmisel, palli omaksvõtul, tehnika treenimisel, positsioonimängul, peaga mängul ja väravalöömisel – eelkõige **tehnikal, intuitsioonil ja suhtlemisel**. Samuti tuleb arendada laste füüsilist ja vaimset poolt. Enesekindlus palliga alati prioriteet. Treeningud peavad olema mängulised ning mängudel peab olema kindel suund ja eesmärk. Võrdset tähelepanu tuleb pöörata mängu neljale põhimomendile: 1. palliga mäng; 2. pallita mäng; 3. palli kaotamine; 4. palli võitmine.

Treeningute arv nädalas 3, kestvusega 90 min. Treeningud toimuvad Keila kunstmurustaadionil, ning sügis/talvel Keila Tervisekeskuses ja/või Keila Koolis. Treeningud toimuvad ka väljaspool Keilat tegutsevates treeningrühmades kohapeal. Alates U-13 vanusest hakatakse andekamaid noori suunama min. 1x nädalas Keilas tegutsevasse treeningrühma kus on ühtlasem tase ja paremad konkurentsitingimused lapse arenguks. Alates U-10 vanusest hakatakse tegema min. 1 – 2 korda aastas füüsilisi ja tehnilisi katseid palliga andmaks lastele konkreetset tagasisidet nende arengust.

- **U 14 – U 17– õppimise aste võistkonna tasemel**

Algab mängijate määratlemine positsioonidele ja arendamine vastavalt positsioonile. Treeningu ülesehitus peaks algama soojendusest (keskendunud tehnikale), väikesed mängud/harjutused ja lõppema suurema mänguga (11 vs 11/ 9 vs 9). Keskenduda tuleb täpsusele (mängu 4 põhimomenti) ja treeningu intensiivsusele. **Tehnika, intuitsioon, füüsis ja psühholoogia** – kõik on ühtviisi tähtsad. Enesekindlus palliga alati prioriteet.

Toimuvad koordineerimise ja paindumise treeningud ning jõutreeningud oma keharaskusega.

Mängustiil – soov mängida palliga, rahulik mängu ülesehitus läbi söödumängu kasutades palju ääri ja otsides tsenderduste ja/või söötudega ründajaid.

Treeningute arv nädalas 3 - 4, kestvusega 90 min. Treeningud toimuvad Keila kunstmurustaadionil, ning sügis/talvel Keila Tervisekeskuses ja/või Keila Koolis. Treeningud toimuvad ka väljaspool Keilat tegutsevates treeningrühmades kohapeal. Alates U-13 vanusest hakatakse andekamaid noori suunama min. 1 x nädalas Keilas tegutsevasse treeningrühma kus on ühtlasem tase ja paremad konkurentsitingimused lapse arenguks.

- **U 17 ja vanemad – õppimise aste tiptasemel**

Mängijate treenimine ja arendamine vastavalt positsioonile. Treeningu ülesehitus peaks algama üldjuhul probleemi püstitamisest (nt. eelmine mäng – mis oli probleem?). Soojendus (keskendunud tehnikale), väikesed mängud/ harjutused ja lõppema suurema mänguga (11 vs 11/ 9 vs 9). Keskenduda tuleb täpsusele (mängu 4 põhimomenti) ja treeningu intensiivsusele. **Tehnika, intuitsioon, füüsis ja psühholoogia** – kõik on ühtviisi tähtsad. Enesekindlus palliga alati prioriteet.

Toimuvad koordinatsiooni ja painduvuse treeningud, jõutreeningud oma keharaskusega ning jõusaali treeningud klubi füüsilise ettevalmistuse treeneri poolt koostatud kava(de) alusel.

Mängustiil – soov mängida palliga, rahulik mängu ülesehitus läbi söödumängu kasutades palju ääri ja otsides tsenderduste ja/või söötudega ründajaid.

Treeningute arv nädalas 3 - 4, kestvusega 90 min. Treeningud toimuvad Keila kunstmurustaadionil, ning sügis/talvel Keila Tervisekeskuses ja/või Keila Koolis.

Selles vanuses teevad noored tavaliselt valiku – kas proovida jalgpallis tippkonkurentsis edasi jõuda (mujal Eesti tippklubis, pürgimine välismaale, noortekoondised jne) või tehakse valik ainult hariduse kasuks ja jalgpallis jätkatakse hobikorras!

Vanus	Mängijate arv	Mängude arv E(N)MV	Periood	Turniirid/mängud	Periood	Treeningid + mängud nädalas
17 +	11 vs 11	26 - 50	Marts - November	2-4	Veebruar - Märts	3 + 1
U-17 U-16	11 vs 11	20 – 40	Marts - November	2-6 (1-2 kuus)	Jaanuar - Märts	3 (4) + 1
U-15 U-14	11 vs 11	15 – 36	Aprill - Oktoober	5-10 (1-2 kuus)	November - Märts	3 (4) + 1
U-13 U-12	9 vs 9	15 – 30	Aprill - Oktoober	5-10 (1-2 kuus)	November - Märts	3 + 1
U-11 U-10	7 vs 7	10 – 24	Mai - September	7-14 (1-2 kuus)	Oktoober - Aprill	2 + 1
U-9 U-8 U-7	5 vs 5 5 vs 5 4 vs 4	10 – 15	Mai - September	7-14 (1-2 kuus)	Oktoober - Aprill	2 + 1
U-6 U-5	4vs4 4vs4	- -	- -	- -	August - Juuni	1 - 2

## 5. Finantsvõimalused

### Keila JK suuremad tuluallikad

- Liikmemaksudest laekuv tulu;
- Toetused sponsoritelt ja reklaami müük;
- Omavalitsuse toetused;
- Turniiride ja ürituste korraldamine;
- Keila Jalgpallistaadioni renditulud;
- Riiklikud toetused läbi alaliidu.

### Keila JK suuremad kuluallikad

- Treenerite töötasud ja autokompensatsioonid;
- Võistlustega seotud transpordikulu;
- Keila kunstmuru- ja naturaalmuru hooldus- ja halduskulud;
- Treeningvarustus (pallid, vestid, markerid jne);
- Võistlustest osavõtuatsud.

## 6. Meditsiiniline abi

Laste tervisekontrolli osas järgib Keila JK Eesti Jalgpalli Liidu poolt kehtestatud korda.

U16, U17, U17 Eliitliiga ja U19 vanuseklassi mängija ülesandmiseks tuleb klubil esitada tõend spordimeditsiinilise asutuse poolt teostatud terviseuuringu läbimise kohta.

U9, U10, U11, U12, U13, U14 ja U15 vanuseklassi mängija ülesandmiseks peab mängija olema kuulunud jälgimisele perearsti poolt tavatervisekontrolli käigus vastavalt „Kuni 18-aastase lapse tervisekontrolli juhendile“ (kehtiv alates 30.09.2009), mille käigus hinnatakse lapse arengut vastavalt eale. Eakohaselt arenenud lapsele sobib mitmekülgne kehaline tegevus lapse võimete piires, mille esmaseks otsustajaks on lapsevanem või lapse seaduslik esindaja, kes annab vastava kinnituse mängijale litsentsi taotlemisel.

Klubi peab igal aastal rühmadega lastevanemate koosolekuid, kus rõhutatakse lapse tervisele ja tervisekontrolli vajadusele. Klubi seisukoht on, et alates 11 vs 11 jalgpallist kui koormused hakkavad kasvama on lastel soovituslik käia 1x aastas spordimeditsiini uuringutel. Noorematel lastel piisab lapsevanema järelvalvest ja/või vajadusel perearsti uuringust.

Tervisetõendid säilitatakse klubis kuni 1a pärast kehtivusaja lõppu, misjärel need hävitatakse.



Klubi liikmeks astumisel kinnitavad lapsevanemad ja/ või seaduslikud esindajad, et nad on kohustatud lapse haigustest ja tervislikust seisundist informeerima treenerit.

Esindusmeeskonnal ja U-17 võistkonnal on oma esmaabikott mida kasutatakse vajadusel nii treeningutel kui ka võistlustel. Teistele klubi rühmadele on komplekteeritud kaks esmaabikotti ühiskasutamiseks nii treeningutel kui ka võistlustel.

## 7. Ausa mängu põhimõtted ja antidoping

Keila JK lähtub oma tegevuses ausa mängu põhimõtetest. Klubi treeningutel ja võistlustel vastutavad treenerid ausa mängu reeglite järgimise- ja tutvustamise eest noorliikmetele.

Antidopingu alast teavitust viiakse läbi alates U-14 vanuseklassist treeningrühma igaaastasel koosolekul, kus lisaks anti dopingule tutvustatakse ka õiget toitumist.

## 8. Eesmärkide hindamine ja tagasiside andmine

Tagasiside saamise ja andmise meetodid:

- Jooksev tagasiside treenerilt lapsele;
- Jooksev tagasiside treenerilt lapsevanemale;
- Jooksev tagasiside Noortetöö juhilt ja juhtkonnalt treeneritele;
- Testide kasutamine individuaalsete võimete hindamiseks;
- Treeningrühma lastevanemate koosolekud;
- U-16 ja U-17 vanuserühmas arenguestluse läbiviimine;
- Treeningrühma(de) aastaplaani täitmise hindamine Noortetöö juhi poolt ja tagasiside andmine treeneritele.

Tagasiside saamise ja andmise ellurakendamise plaan:

Tagasiside meetod	Täitja	Täitmise eeldus	Sagedus	Tähtaeg
Treenerilt lapsele	Treener	Ametijuhend	Jooksev	-
Treenerilt lapsevanemale	Treener	Ametijuhend	Jooksev	-
Noortetöö juhilt treeneritele	Noortetöö juht	Ametijuhend	Jooksev	-
Juhtkonnalt noortetöö juhile (ja treeneritele)	Tegevjuht, juhatusesimees	-	Jooksev	-
Võimekuse	Mängijad	Ametijuhend	1x aastas	Suvevaheajal

hindamine				
Arenguvestluse läbiviimine	Treener	Ametijuhend	1x aastas	Hooajaeelselt
Lastevanemate koosolek	Treener	Ametijuhend	1x aastas	Hooajaeelselt
Treeningplaani koostamine ja täitmine	Treener	Ametijuhend	Igakuine	Iga kuu 30ndaks kuupäevaks
Aasta tööplaani koostamine ja täitmine	Treener	Ametijuhend	1x aastas	Hooajaeelselt

## 9. Noortetöö eesmärgid

Keila JK eesmärk on anda linna ja lähisümbruskonna lastele võimalus tegeleda jalgpalliga heal tasemel – igaüks väärib võimalust. Iga suve lõpus augustis – septembris on plaanis avada uus treeningrühm sügisel kooliminevatest lastest (2017.a. sügisel treeningrühm 2010.a. sündinud lastele).

2017.a. eesmärk on U-17 vanuserühma tublimatele mängijatele mänguaja võimaldamine esindusmeeskonnas ja U-17 võistkonna baasil toimiva duubelmeeskonna loomine.

Eesmärk on alustada spordiklassiga gümnaasiumi astmes 2017/2018 õppeaastal kus üheks suunaks jalgpall. Selle käivitamise järel saab hinnata selle edukust ja koostööd Keila Kooliga. Projekti edukuse korral saab sellest Keila JK pikaajaline eesmärk, kus igal aastal õppeaastal avatakse Keila Koolis spordiklass jalgpalli suunaga minimaalselt 10 – 15 õpilasega igal õppeaastal. Plaan kaasata õppeprotsessi ka Eesti Jalgpalli Liit kohtunike baaskursuse ja treenerite koolituse (EJL C) läbiviimiseks koha peal.

## 10. Sportliku poole kvantitatiivsed eesmärgid ja plaan

### Duubelmeeskond

- Meeskonna tuumiku moodustavad U-17 mängijad;
- Treeningute läbiviimine 3x nädalas (lisaks 1x EMV);
- Treeningute eesmärgiks sportliku taseme tõstmine, st igal aastal 2-3 noormängija pürgimine esindusmeeskonda;
- 2017 sportlikuks eesmärgiks võita IV liiga

### U-17 eliitliiga

- Liigas osalemise eesmärk on ette valmistada noormängijaid täiskasvanute jalgpalliks ja kasvatada järelkasvu esindus- ja duubelvõistkonnale. Tublimatel noortel võimalus silma jääda noortekoondiste- ja tippklubide treeneritele;
- Sportlik eesmärk on U-17 I-liigas mängides saavutada võimalikult kõrge koht (kohad 5 – 8).

### 2003 treeningrühm

- Kasvatada 1-3 tulevast tippjalgpallurit;
- Vähemalt 3-5 noormeest (20 - 25% protsenti) peaksid jätkama täiskasvanute jalgpallis
- Treeningute kvaliteedi oluline tõstmine. Mõõdikud al. U-14 vanuserühmast:
  - Mis liigat mängitakse (I-liiga vs II-liiga) ja mis koht liigas saavutatakse;
  - Kas treeningrühmast on mängija(id) noortekoondise kandidaatide seas;
  - Võistkonna ja mängijate üldine areng.
- Alates U-13 vanusest võimalikult palju noormehi kaasata Tallinnas toimuvatele talenditreeningutele, mis võiks olla noormeestele lisamotivatsiooniks suhtumisel treeningutesse.

### Potentsiaalsed stipendiaadid

- Ergo Veeremaa – 05.07.1999.a. (tulevane Esindusmeeskonna esiväravahvt);
- Falf Friedemann – 11.10.2001.a. (U-17 võistkonna ründaja);
- Martin Uusla – 01.03.2001.a. (U-17 võistkonna poolkaitsja/ kaitsja);
- Rasmus Lumiste – 10.06.2001.a. (U-17 võistkonna poolkaitsja/ kaitsja).