

## **Mina, Keila JK treenerina, ... :**

### **Treeningud ja varustus**

- ... teatan lastevanematele info järgmise kuu regulaarsetest treeningutest hiljemalt eelmise kuu 25.kuupaevaks. Kuugraafikust ja kõikidest võimalikest muudatustest selles informeerin noortetöö juhti ja spordibaasi, kus treenitakse. Juhul kui treeningplaanis esineb muudatusi teavitan sellest lastevanemaid kohe või hiljemalt eelneva nädala neljapäevaks.
- ... valmistan kõik tuleva nädala treeningud ette hiljemalt enne algava nädala esimest treeningut. Treeningutel tehtav peab olema vastavuses õppekava ning mänguplaaniga.
- ... sean ja valmistan võimalusel väljaku treeninguks ette minimaalselt 15 minutit enne treeningu algust (kasvõi osaliselt) ja lõpetan treeningu hiljemalt 5 minutit enne järgmise spordibaasis toimuva treeningu algust.
- ... hoolitsen selle eest, et treeningvarustus oleks esinduslik ja heas seisukorras. Pallid oleks täis ja õiges suuruses, vestid oleks puhtad, terved ja õiges suuruses ning markerid oleksid terved. Probleemide korral pöördun treener klubi spordikoordinaatori poole.
- ... alustan treeningu algust riietusruumist, kust kogu grupp üheskoos väljakule liigub. Vajadusel juhatan noormängijad ise treeningu eel riietusruumi. Lukustan riietusruumi treeningu ajaks. Kontrollin, et lapsed ei riietu õues ega ei jäta treeninguks mittevajalike asju staadioni äärde vedelema.
- ... järgin Keila JK üldist treeningmetoodikat vastavalt oma treeninggrupile vanusele
- ... vastutan oma treeninggrupi mitmekülgse ja teadliku arengu eest. Seega rõhutan pingutuse olulisust, väljakutsete vastuvõtmist ning eksimuste tegemist, sest tean, et just eksimuste tegemine annab mängijale vajalikku tagasisidet ning lubab antud sooritusest õppida, et järgmine kord paremini valja tuleks.
- ... kannan treeningul klubi sümbolika Adidase varustust.
- ... juhin noormängijate tahelepanu endi riide- ja muu varustuse kontrollile – putsad, kedrad, säärekaistmed ja Keila sümbolika Adidase varustus. Lisaks täidetud joogipudel veega. Vedelema jäetud taara koristamise eest hoolitsen ise.
- ... tean, et spordikella voi stopperi kasutamine trennis on mu enda kohustus ja hõlbustab tööd.
- ... ei tegele treeningu ajal kõrvaliste ja segavate tegevustega (näiteks telefoni kasutamine ja sellega rääkimine jms)
- ... hoidun kandmast treeningul päikesepillile. Vajadusel küsin klubi varustajalt nokamütsi.
- ... suhtun heaperemehelikult nii väljakukattesse kui ka väravatesse ning muudesse ühiskasutatavatesse varustuselementidesse.
- ... hoolitsen selle eest, et minu treeninggrupi poolt kasutatud väravad saaksid viidud väljaku äärde.
- ... kogun kokku enda poolt kasutatud varustuse, vajadusel puhastan ning seejärel toimetan need tagasi varustuse ruumi.
- ... täidan puudujatepäeviku hiljemalt treeningule järgneval päeval kell 14.00.
- ... hoolitsen ja vastutan oma treeninggrupi laste ja lastevanemate hea käitumise eest treeningutel ja staadionil. Vajadusel viitan Keila JK noormängija ja lapsevanema käitumiskoodeksi dokumendile.
- ... mõtlen teadlikult oma treeninggrupi mängijate positsioonilise plaani peale lähiaastate algüheteistkümnest. Sellest hoolimata püüan pakkuda kõigile mängijatele võimaluse proovida mängida erinevatel positsioonidel, et tagada võimalikult hea ülevaade, kes kus särama võib luua.

- ... oman ülevaadet teistest minu treeninggrupiga sama aastakäigu poistest klubis.

### **Mängud ja võistlused**

- ... teavitan alati lapsevanemaid, noortetöö juhti ja kodumängu korral spordibaasi mängu toimumisest või mängu aja muutmisest esimesel võimalusel.
- ... tutvun enne hooaega põhjalikult Eesti meistrivõistluste juhendiga (<http://jalgpall.ee/>)
- ... teen endale enne hooaja algust selgeks mängijate ülemineku reeglitest korrast.
- ... määrän koostöös noorteõ juhiga kohtuniku noorte meistrivõistluste mängule. Tean, et protokollis peavad kõik lahtrid olema mängu järgselt korrektselt täidetud. Selle garanteerin koostöös kohtunikuga.
- ... tean, et sõltuvalt vanusest kogunevad noortegrupid 30 kuni 90 minutit enne mängu algust.
- ... kannan hoolt, et koduväljak oleks ette valmistatud vastavalt Eesti meistrivõistluste juhendile.
- ... juhin noormängijate tähelepanu endi riide- ja muu varustuse kontrollile – putsad, kedrad, säärekaistmed ja Keila sümboolikaga Adidase varustus. Lisaks täidetud joogipudel veega. Vedeleva jäetud taara ja muu prügi koristamise eest hoolitseme kogu meeskonnana.
- ... viin enne mängu algust läbi eakohase soojenduse ja ettevalmistuse ning eakohase koosoleku.
- ... olen teadlik, et olen lastele eeskujuks. See tähendab, et kaotades jään viisakaks ja võidu puhul väarikaks ning mängu lõppedes surun kätt nii vastastel kui ka kohtunikel. Ma ei alaväärista ega kasuta solvavaid väljendeid või agressiivsust enda mängijate, kohtunike, pealtvaatajate või vastasvõistkonna treeneri ja mängijate suhtes. Austan jalgpallimängu ja ausa mängu reegleid. Ehk kui olen klubi esindamas, siis esitlen nii ennast kui klubi auvaarselt.
- ... vastutan nii meistrivõistluste mängudel kui muudel turniiridel oma noormängijate käitumise eest. Annan endast parima lapse ja lapsevanemate korrektse käitumise osas võistlustel. Vajadusel juhin tähelepanu Keila JK noormängija ja lapsevanemate käitumiskodeksi dokumendile ning tegutsen vastavalt sealsetele ettekirjutistele.
- ... võimalusel püüan võistlusmänge alati filmida. Vajadusel kaasan abisse lapsevanemaid.

### **Muud kohustused**

- ... hoolitsen selle eest, et minu treeninggrupp ja nende lapsevanemad võtaksid osa üleklubulistest vabaaja üritustest.
- ... hoolitsen selle eest, et minu treeninggrupp täidaks graafikujärgselt pallipoiste kohustust. Juhendan pallipoisse ning garanteerin, et pallipoiste vestid ja pallid jõuaksid pärast mängu kokkulepitud kohta.
- ... tean ja olen arvestanud, et minu kohustus on abistada klubi erinevatel avalikel üritustel (näiteks: lasteaia turniir, klubi tutvustavad üritused, reklaamikampaaniad jne)
- ... garanteerin, et klubi poolt saadetud info jõuab minu treeninggrupini ja nende lapsevanemateni.
- ... uurin pidevalt erinevate treeneri täiendkoolituste kohta, sest tean, et see on minu arenguks oluline ning teavitan nendest ka klubi administratsiooni, et teised klubi treenerid saaksid osaleda.
- ... täidan ja edastan vastutustundlikult klubi poolt ettenähtud mängija ja treeneri arengule ning lapsevanematele suunatud dokumente ja ankeete, mis pikas perspektiivis hõlbustavad minu tööd.

- ... korraldan vähemalt ühe korra aastas (1x) lastevanemate koosoleku või vestluse lastevanematega.
- ... edastan järgneva kuu busside tellimuse spordikoordinaatorile eelneva kuu 15. kuupäevaks. Infos märgin väljasõidu kellaaja ja sihtpunkti.
- ... püüan teha bussisõidud noormängijatele kasulikuks – näiteks kasutan seda aega mõne mängija lühikeseks arenguestluseks või muude õpetuste ja juhiste andmiseks. Vastutan korra ja puhtuse eest bussis. Väljasõidul ja bussis üldiselt kanname kogu grupiga Keila JK sümbolikaga riideid/varustust.
- ... kannan hoolt palliruumi ja treeneriteruumi korrasoleku ja puhtuse eest ning vajadusel tuletan seda meelde ka teistele treeneritele.

### **Registreerimised ja liitumised**

- ... uue lapse liitumine grupiga peab kajastuma treeningpäevikus(sportlyzer).
- ... jagan uuele lapsele ja tema vanematele info sportlyzer.com keskkonnas registreerimise kohta.
- ... informeerin koheselt noortetöö juhti lapse soovist lahkuda treeningutelt ja klubist.