

FC Flora noortetöö ülevaade ja põhimõtted

Ilmar Põhjala
22. jaanuar 2015

FC Flora noortetöö I

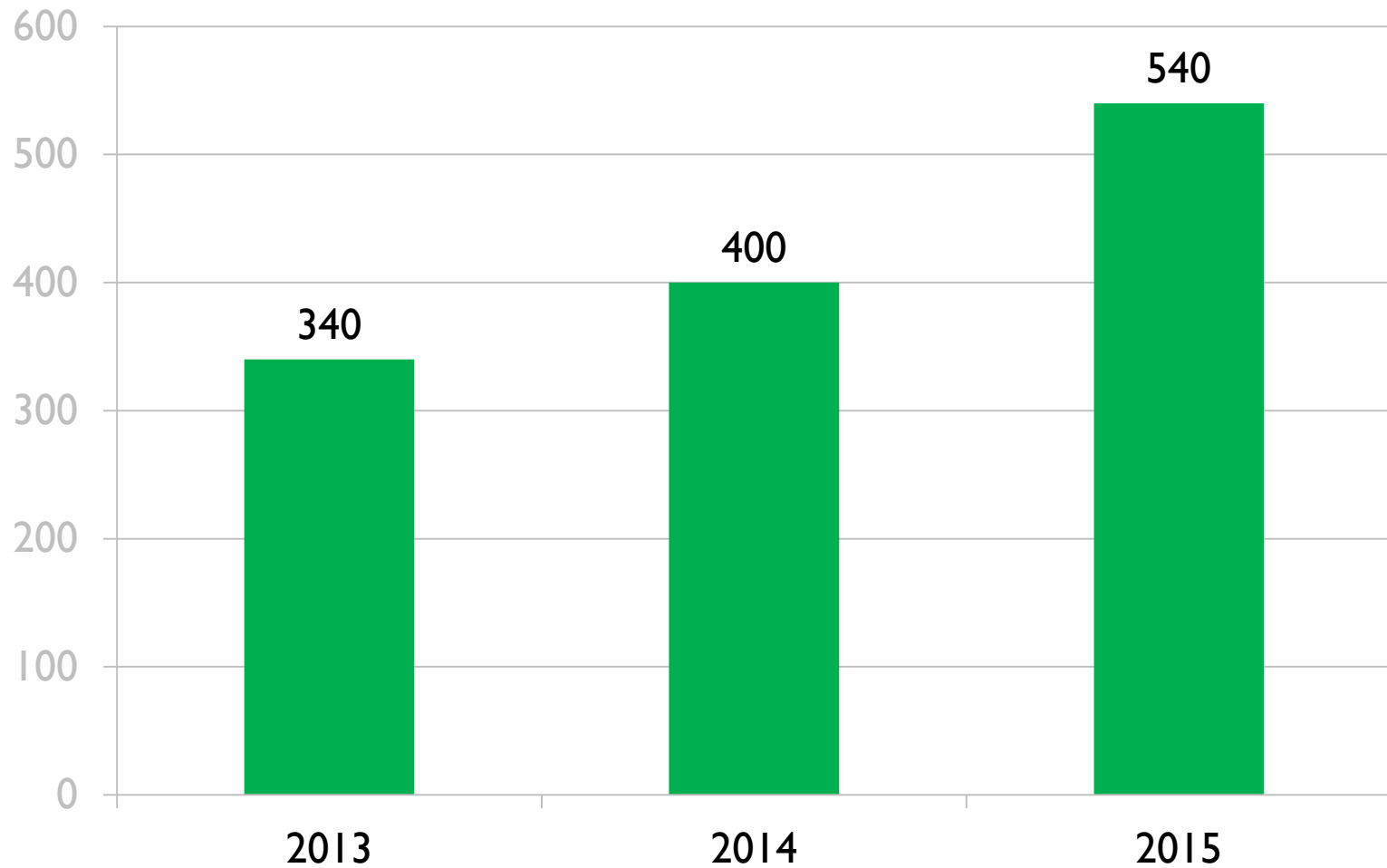
- ▶ FC Flora esindusmeeskond
 - ▶ FC Flora II (valdavalt 1995, 1996 poisid)
 - ▶ FC Flora III (valdavalt 1997, 1998 poisid)
 - ▶ 18 poiste gruppi (1998-2009)

 - ▶ FC Flora esindusnaiskond
 - ▶ FC Flora II (naiskond)
 - ▶ 3 tüdrukute gruppi
-

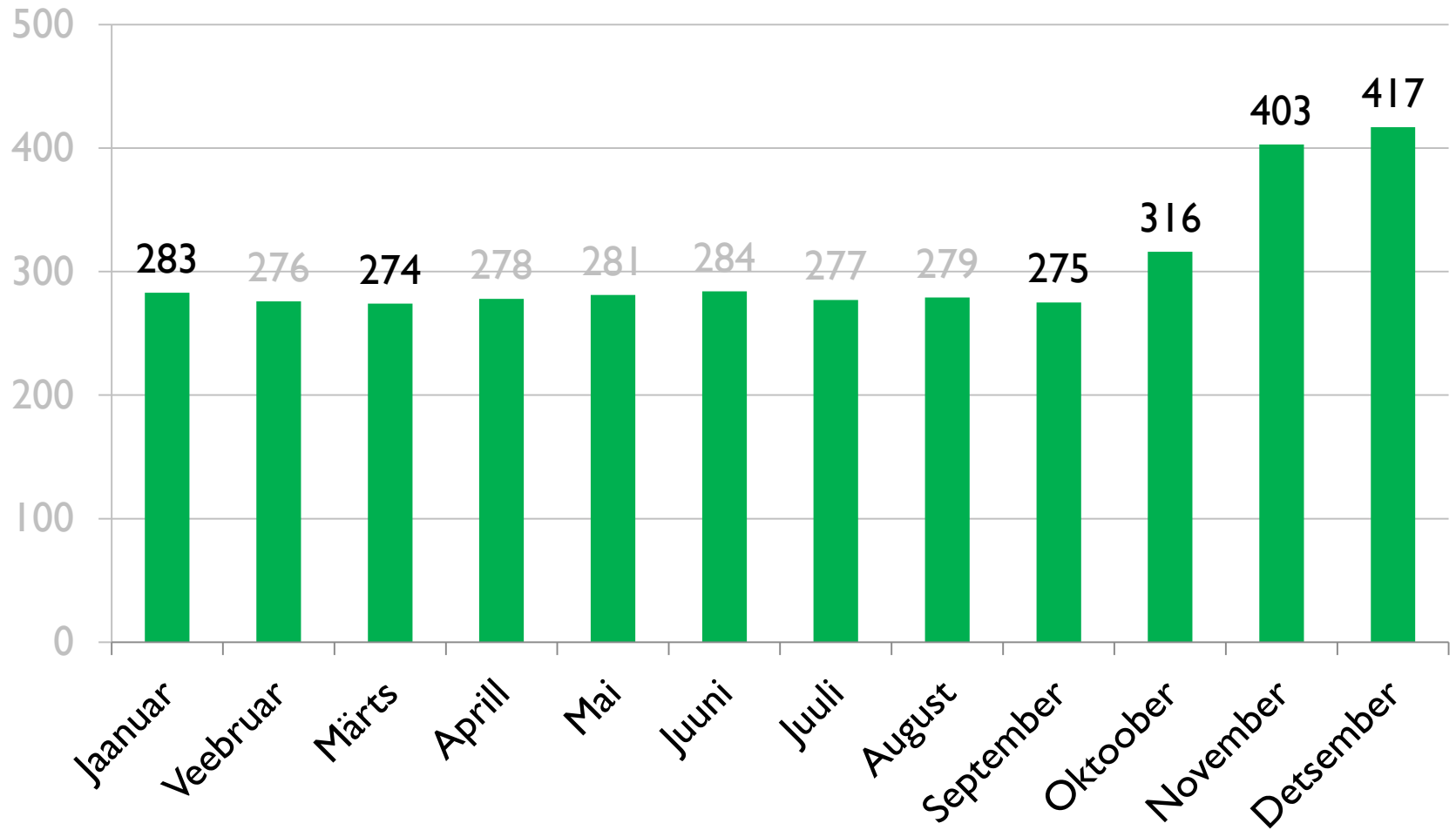
FC Flora noortetöö II

- ▶ 540 noort sündinud 1995-2009
 - ▶ 20 noortetreenerit
 - ▶ Spordidirektor – Norbert Hurt – EKR-6 “Vanemtreener”
 - ▶ Noortetöö juht – Ilmar Põhjala – EKR-6 “Vanemtreener”
 - ▶ 5 treenerit EKR-6 “Vanemtreener” kutsetunnistusega
 - ▶ 6 treenerit EKR-5 “Treener” kutsetunnistusega
 - ▶ 4 treenerit EKR-4 “Nooremtreener” kutsetunnistusega
 - ▶ 5 treenerit ilma kutsetunnistuseta
 - ▶ 2014. aastal lisandus 7 noortetreenerit
 - ▶ 11 treeneril on kehakultuuri alane kõrgharidus
-

Noormängijad FC Floras I



Noormängijad FC Floras II



Noortetöö põhimõtted

- ▶ U6-U8 – tunda rõõmu mängust, 2 trenni nädalas
- ▶ U9-U10 – tugevusgrupid või vanusegrupid poole aasta kaupa, 3 trenni/mängu nädalas
- ▶ U11-U12 – tegeleme tõsisemalt jalgpalliga, 3-4 trenni/mängu nädalas
- ▶ U13-U14 – valik, kas jalgpall või midagi muud, 4-5 trenni/mängu nädalas, tugevusgruppide moodustamine
- ▶ U15-U17 – 5 trenni/mängu nädalas
- ▶ U19 – FC Flora III
- ▶ U21 – FC Flora II

Kõik lapsed saavad võimaluse mängida jalgpalli!

| EJL | Vanus | Sünniaasta | Trenne | Kommentaar |
|--------|-------|-----------------|--------|--|
| | U21 | FCF II (95,96) | | |
| | U19 | FCF III (97,98) | 5-7 | |
| BI,U17 | U17 | 1999 | 4-6 | |
| B2,U17 | U16 | 2000 | 4-6 | |
| C1 | U15 | 2001 | 4-5 | Aasta lõpus uus treener |
| C2 | U14 | 2002 | 4-5 | |
| D1 | U13 | 2003 | 4-5 | Valik, kas jalgpall või midagi muud, tugevusgrupid |
| D2 | U12 | 2004 | 4 | Tegeleme tõsisemalt jalgpalliga, aasta lõpus uus treener |
| E1 | U11 | 2005 | 3-4 | |
| E2 | U10 | 2006 | 3 | |
| F | U9 | 2007 | 3 | Osaleb esimest aastat MV, regulaarsete treennidega 3 korda nädalas alustab kevadel uuesti välja minnes |
| | U8 | 2008 | 2 | Tunda rõõmu mängust |
| | U7 | 2009 | 2 | |
| | U6 | 2010 | 2 | Avatakse sügisel |

Täiendav info noortetöö põhimõtete juurde

- ▶ U7 esimesed 2-3 turniiri kogu aasta peale
 - ▶ U8 alates sellest vanusest 4-6 turniir aastas
 - ▶ Spordilaagrid kõikidele gruppidele alates U9 vanusest (spordilaagrit võib asendada välisturniir)

 - ▶ Gruppide puhkused toimuvad suvekuudel ja/või vanematel gruppidel novembris/detsembris peale hooaja lõppu
 - ▶ Minimaalne puhkuse aeg 1 kuu
 - ▶ Maksimaalne puhkuse aeg 2 kuud
-

Harrastajate grupid

- ▶ Alates U13 vanusest pakume lastele, kelle ei ole eesmärgiks jõuda tippu, 3-4 korral nädalas harrastajate trenne
 - ▶ See ei välista hilise arenguga lastel jõudmise esimestesse gruppidesse ja ei garanteeri ka esimestes gruppides olijatel püsimise esimeses grupis
 - ▶ **OLULINE** – olenemata sellest, kus grupis laps treenib on iga treeneri eesmärgiks realiseerida selle lapse potentsiaal, s.t. aidata jõuda lapsel võimalikult kõrgele tasemele
-

TREENINGUTE ARV NÄDALAS

LASTE TREENIMINE KOOS NOOREMATE VÕI VANEMATEGA

TREENER

- ▶ Klubi annab raamistiku ja treener lähtub klubi filosoofiast
 - ▶ Treener teeb lõppotsused
-

FC Flora vaimsed väärtused

- ▶ Lojaalsus
 - ▶ Ausameelsus
 - ▶ Distsipliin
 - ▶ Tööarmastus
 - ▶ Kirg
 - ▶ Pädevus
 - ▶ Tervis
-

VANEMAD

- ▶ “I love to watch you play.”
 - ▶ “Ma armastan vaadata kuidas sa mängid”
-

U-6/U-7

- ▶ Pall ja mina
 - ▶ Elementaarne tehnika (pallitunnetus, palli peatamine, palli söötmine) läbi mängulisuse
-

U-8/U-9

- ▶ sama mis eespool
 - ▶ ÕIGE TEHNIKA, mõlemajalgsus, lisanduvad harjutused koos meeskonnakaaslastega
-

U-10/U-11

- ▶ Elementaarne tehnika
 - ▶ Arusaamine mängust (kes on ründaja/kaitsja), millal tuleb rünnata, esimesed sammud 7vs7
 - ▶ Lisanduvad harjutused meeskonnakaaslaste ja vastastega
 - ▶ Õpetada aru saama lihtsatest mänguolukordadest
-

U-12

- Harjutused meeskonnakaaslaste ja vastastega
 - Formatsioonis mängimise arendamine
 - Mänguolukorrad ja eesmärgid selles faasis
-

U-13

- ▶ Mänguline arusaamine
 - ▶ Õpetada mängijaid kasutama oma tehnilisi oskusi mängus
-

U-14

- ▶ Pöörata tähelepanu mängust arusaamisele
 - ▶ Arendada individuaalseid omadusi (eriti tugevusi ja positsioonist lähtuvat tehnikat)
 - ▶ Arendada mängijate arusaamist meeskonna ülesannetest ja enda rollist selles
 - ▶ Pöörata tähelepanu:
 - mängijate asetusele
 - mängijate vahelised vahemaad mängus (väljakul)
 - mängu kvaliteedile palli valdamisel
-

U-15

- ▶ Arendada mängijaid aru saama:
 - ülesannetest mängides formatsioonis
 - ülesannetest oma positsioonil
 - tehnilistest oskustest vastavalt oma positsioonile
-

U-16/U-17

- ▶ sama mis U-15
 - ▶ õpetada mängu võitma
 - ▶ arendada mängijat aru saama oma ülesannetest, mis võivad mõjutada mängu tulemust
 - ▶ õpetada mängima erinevate stiilide vastu
 - ▶ õpetada nägema vastaste tugevaid ja nõrku külgi
 - ▶ õpetada mängus kaaslase juhendamist
-

U-16/U-17

- ▶ Treener peab:
 - Harjutustele lisama mängukiirust väljaku mõõtmeid vähendades
 - Parandama mängijate tehnilisi oskusi mängu kiiruse suurenedes
 - Arendama füüsilisi omadusi (kiirus, jõud, vastupidavus)
-

U-16/U-17

- ▶ Treener peab jälgima, et mängijad oleksid treeningul:
 - erksad
 - oskaksid taluda ebaõnnestumisi
 - et nad oleksid julged
 - hoiaksid mängudistsipliini
 - et nad oleksid sallivad oma kaaslase suhtes
-

U-18/U-19

- ▶ sama mis U-16/U-17
 - ▶ õpetada, mida teised positsioonid peavad tegema
 - ▶ leida mängijatest spetsialiste
 - ▶ Valmistada mängijaid ette veel suuremaks mängu kiiruseks ja kiiremaks reageerimiseks väljakul
 - ▶ Arendada ajastust nii palliga kui pallita mängides
-

U-18/U-19

- ▶ Lisa treeninguid, et arendada tehnilisi oskusi konkreetsetel positsioonil
 - ▶ Arendada meeskonda taktikaliselt (õpetama võitma mängu, sundima tegema asju täpselt ja korrektset)
 - ▶ Enesekontroll oma eluviisides
 - ▶ Treeneri roll on väga suur, et mõjutada mängijat hoolitsema enda eest
-

“Your most unhappy customers are your greatest source of learning.”

-- Bill Gates
