



FC LEVADIA
JALGPALLIKOOLI
NOORTETÖÖ ALUSED
2019-2023

FC LEVADIA MISSIOON

Arendada jalgpalli, siduda jalgpalli kaudu erinevaid inimgruppe ning olla aktiivne ühiskonna liige

FC LEVADIA VISIOON

FC Levadia on Eesti kvaliteetseim ja edukaim jalgpalliklubi, mis kasvatab Eesti tippjalgpallureid ning tublisid, terveid, tugevaid, arukaid ja rõõmsameelseid Eesti Vabariigi kodanikke

FC LEVADIA PÕHIVÄÄRTUSED

Austus

Avatus

Ühtekuuluvus

Pühendumus

Püüdlikkus

Rõõmsameelsus

Sihikindlus

FC LEVADIA JALGPALLIKOOLI TEGEVUSE EESMÄRK

Spordihuvilistele noortele tervikliku jalgpalliõpetuse andmine eesmärgiga kasvatada mängijaid FC Levadia esindusvõistkondadele ja Eesti jalgpallikoondisetele.

Teeme õppimise ja mängimise lõbusaks! Näitame, et jalgpall on tore ja lahe mäng, mille kaudu aitame noortel kujuneda iseseisvalt mõtlevateks, otsustavateks ja tegutsevateks isiksusteks, kes suudavad oma tegude eest vastutada.

FC LEVADIA JALGPALLIKOOLI SOTSIAALNE EESMÄRK

Soovime, et Pirita laste silmad säraksid ning nad nakatuksid mõnusa jalgpallisikuga, levitades armastust jalgpalli vastu oma peredes ning sõprade ja lähedaste seas!

Soovime, et Pirita ja lähiümbruse lapsed võiksid Maarjamäe jalgpallikeskuses suurepärase treenerite juhendamisel, kvaliteetsetel väljakutel ning mõnusas ja turvalises keskkonnas jalgpalli mängida, tehes seda rõõmu, kire, hoole, töökuse ja pühendumusega!

Soovime, et lapsed saaksid jalgpalli kaudu ennast mitmekülgset arendada, kasvades seeläbi nii sportlaste kui isiksustena!

Soovime, et erinevast rahvusest ning sotsiaalse päritoluga lapsed leiaksid üheskoos jalgpalli mängides uus sõpru ning lõimuksid omavahel!

Soovime, et tublimatest noortest vutimeestest kasvaks vääriline järelkasv Eesti jalgpallikoondisele ning FC Levadia esindusmeeskonnale!

Sellepärast tegutsebki Maarjamäel FC Levadia Jalgpallikool!

FC LEVADIA JALGPALLIKOOLI VANUSEASTMED

ASTE 1	U6, U7, U8	MÄNGI!	LÖBUTSE JA NAUDI!
ASTE 2	U9, U10, U11	MÄNGI!	OLE LOOV JA OSAV!
ASTE 3	U12, U13	TREENI JA VÕISTLE!	OMANDA JA ÕPI!
ASTE 4	U14, U15, U16	TREENI JA VÕISTLE!	MÄNGI HÄSTI!
ASTE 5	U17, U19	VÕIDA MÄNGE!	SAAVUTA EDU!
ASTE 6	U21	VÕIDA MÄNGE!	PÜRGI TIPPU!

U21 VANUSEKLASS

VÕIDA MÄNGE! PÜRGI TIPPU!

Võistkonna komplekteerimise alused:

- 1) FC Levadia Jalgpallikooli U19 meeskonna parimad ja silmapaistvad noormängijad
- 2) FC Levadia Jalgpallikooli U17 meeskonna parimad ja silmapaistvad noormängijad
- 3) Jalgpallikooli FC Infonet U19 meeskonna parimad ja silmapaistvad noormängijad
- 4) Jalgpallikooli FC Infonet U17 meeskonna parimad ja silmapaistvad noormängijad
- 5) Seleksioon Eesti parimate ja silmapaistvate U21, U19, U17 noormängijate seast
- 6) Silmapaistvate omaduse ja suure tulevikupotentsiaaliga välisriikide noormängijad

Osalemine Eesti meistrivõistlustel: Esiliiga või U21 Esiliiga (tulevikus)

Hooaja kestvus: märts-november

Mängude vahel minimaalselt kaks mänguvaba päeva

Sarja formaat: kodus ja võõrsil

Väljak: täismõõtmetega jalgpalliväljak

Pall: 5 (FIFA Quality või FIFA Quality Pro)

Treeningute/mängude arv nädalas: kokku 5-6 treeningut ja mängu nädalas (4+2, 4+1, 3+2)

Võistkonna suurus: 18-25 mängijat

Võistkonna suurus mängus: kuni 18 mängijat, sh esindusmeeskonna mängijad, vajadusel U19 meeskonna mängijad

Vanuseklassis osalemine põhisünniaastate järgi

Hooaeg 2019 1999-2000

Hooaeg 2020 2000-2001

Hooaeg 2021 2001-2002

Hooaeg 2022 2002-2003

Hooaeg 2023 2003-2004

ÕPETUSE EESMÄRGID

- Anda terviklik jalgpalliharidus mängijatele, kes soovivad saada tippjalgpalluriteks
- Kasvatada profimängijaid esindusmeeskonnale ja Eesti koondistele
- Süvendada huvi tipptasemel jalgpalli mängimise vastu
- Süvendada arusaama treeningprotsessist ja teadlikust treenimisest

ÕPPESISU

- Erialase meisterlikkuse omandamine, spetsiifiline füüsiliste omaduste arendamine, taktikaline arusaam mängust

ÕPITULEMUSED

- Suutlikkus koos meeskonnaga võita mängu ja saavutada püstitatud eesmäärke
- Piisav küpsus tipptasemel jalgpalliks
- Oskus muuta iseseisvalt taktikalisi skeeme mängu käigus
- Professionaalse suhtumise omandamine nii igapäevaelus kui spordis tervikuna

MÄNGIJA PROFIIL

- Mängus intelligentne
- Kõrgelt arenenud tehnilised ja taktikalised omadused
- Võistleja mentaliteet
- Mängija soovib saada palli ja mängida palliga
- Pallikaotuse korral järgneb meeskondlik pressing eesmärgiga pall kiiresti tagasi saada
- Olemuselt ja suhtumiselt professionaal

TREENERI PROFIIL

- Treener kui professionaal
- Meeskondliku soorituse ekspert
- Liider juhtimises ja meeskonna kommunikatsioonis
- Võimekas eesmärkide selgitamisel
- Suutlik andma tagasisidet mängude järel

MÄNGIJATE ARENDAMISE ALUSED

TEHNILINE OSA

Individaalne tehnika, positsioonipõhised treeningud

TAKTIKALINE OSA

Mänguformatsioonid ja -süsteemid, spetsiifilised olukorrad (8vs8, 10vs10)

MÄNGULINE OSA

Markeerimine, standardolukorrad

VASTUTEGEVUS

Võrdsus

EESMÄRGID

Nõudlikud tehnilised ja taktikalised treeningud, efektiivsus võistlusolukordades

EESMÄRGINI JÕUDMISE FAASID

Tehniliste oskuste kasutamine võistlusolukorras

U19 VANUSEKLASS

VÕIDA MÄNGE! SAAVUTA EDU!

Kõikidele FC Levadia Jalgpallikooli noormängijatele on soovi korral võimalus mängida FC Levadia noortevõistkondades kuni U19 vanuseklassini eeldusel, et nende tase on U19 Eliitliigas mängimiseks piisavalt hea. Mängijatele, kelle mänguaeg jääb spordidirektori ja treeneri hinnangul napiks või kes ei osale regulaarselt treeningtöös tehakse FC Levadia Jalgpallikooli poolt ettepanek siirduda hooajapõhise üleminekulooga mängima mõnda teise meeskonda või siirduda harrastajate jalgpalli.

Peale U19 vanuseklassist väljumist on parimatel võimalik püüelda FC Levadia esindusmeeskonna poole läbi FC Levadia U21 meeskonna. Ülejäänud mängijatel aitab FC Levadia Jalgpallikool vajadusel leida sobiliku väljundi madalamate liigade võistkondade, saali jalgpalli või rannajalgpalli näol.

U19 võistkonda on oodatud ka teiste klubide sobilikus eas ja vajalikul tasemel noormängijad, kes soovivad FC Levadia Jalgpallikooliga liituda.

Osalemine Eesti meistrivõistlustel: U19 Eliitliiga

Hooaja kestvus: märts-november, vaheaeg jaanipäevast kuni augusti alguseni

Mängude vahel minimaalselt kaks mänguvaba päeva

Sarja formaat: kodus ja võõrsil

Väljak: täismõõtmega jalgpalliväljak

Mänguaeg: 2x45 minutit

Pall: 5 (FIFA Quality või FIFA Quality Pro)

Treeningute/mängude arv nädalas: kokku 3-4 treeningut ja mängu nädalas

Võistkonna suurus: 18-25 mängijat

Võistkonna suurus mängus: kuni 20 mängijat

Vanuseklassis osalemine põhisünniaastate järgi

Hooaeg 2019 2001-2002

Hooaeg 2020 2002-2003

Hooaeg 2021 2003-2004

Hooaeg 2022 2004-2005

Hooaeg 2023 2005-2006

ÕPETUSE EESMÄRGID

- Anda terviklik jalgpalliharidus mängijatele, kes soovivad saada tippjalgpalluriteks
- Kasvatada profimängijaid esindusmeeskonnale ja Eesti koondistele
- Süvendada huvi tipptasemel jalgpalli mängimise vastu
- Süvendada arusaama treeningprotsessist ja teadlikust treenimisest

ÕPPESISU

- Erialase meisterlikkuse omandamine, spetsiifiline füüsiliste omaduste arendamine, taktikaline arusaam mängust

ÕPITULEMUSED

- Suutlikkus koos meeskonnaga võita mängu ja saavutada püstitatud eesmäärke
- Piisav küpsus tipptasemel jalgpalliks
- Oskus muuta iseseisvalt taktikalisi skeeme mängu käigus

MÄNGIJA PROFIIL

- Mängus intelligentne
- Kõrgelt arenenud tehnilised ja taktikalised omadused
- Võistleja mentaliteet
- Mängija soovib saada palli ja mängida palliga
- Pallikaotuse korral järgneb meeskondlik pressing eesmärgiga pall kiiresti tagasi saada
- Olemuselt ja suhtumiselt professionaal

TREENERI PROFIIL

- Treener kui professionaal
- Meeskondliku soorituse ekspert
- Liider juhtimises ja meeskonna kommunikatsioonis
- Võimekas eesmärkide selgitamisel
- Suutlik andma tagasisidet mängude järel

MÄNGIJATE ARENDAMISE ALUSED

TEHNILINE OSA

Individaalne tehnika, positsioonipõhised treeningud

TAKTIKALINE OSA

Mänguformatsioonid ja -süsteemid, spetsiifilised olukorrad (8vs8, 10vs10)

MÄNGULINE OSA

Markeerimine, standardolukorrad

VASTUTEGEVUS

Võrdsus

EESMÄRGID

Nõudlikud tehnilised ja taktikalised treeningud, efektiivsus võistlusolukordades

EESMÄRGINI JÕUDMISE FAASID

Tehniliste oskuste kasutamine võistlusolukorras

U17 VANUSEKLASS

VÕIDA MÄNGE! SAAVUTA EDU!

U17 vanuseklassis on reeglina üks treeningrühm, mille põhjal moodustatakse kaks meeskonda. Üks võistkond mängib U17 Eliitliigas ning teine U17 vanuseklassi Eesti meistrivõistlustel. Enamik mängijaid kuuluvad paralleelselt mõlemasse meeskonda, ülejäänud mängivad ainult U17 Eliitliigas ning lisaks U19 Eliitliigas või U21 meeskonnas.

Osalemine Eesti meistrivõistlustel: U17 Eliitliiga ja/või U17 vanuseklassi meistrivõistlused

Hooaja kestvus: märts-november, vaheaeg jaanipäevast kuni augusti alguseni

Mängude vahel minimaalselt kaks mänguvaba päeva

Sarja formaat: kodus ja võõrsil

Väljak: täismõõtmetega jalgpalliväljak

Mänguaeg: 2x40 minutit

Pall: 5 (FIFA Quality või FIFA Quality Pro)

Treeningute/mängude arv nädalas: kokku 3-4 treeningut ja mängu nädalas

Võistkonna suurus: 18-30 mängijat

Võistkonna suurus mängus: kuni 20 mängijat

Vanuseklassis osalemine põhisünniaastate järgi

Hooaeg 2019 2003-2004

Hooaeg 2020 2004-2005

Hooaeg 2021 2005-2006

Hooaeg 2022 2006-2007

Hooaeg 2023 2007-2008

ÕPETUSE EESMÄRGID

- Anda terviklik jalgpalliharidus mängijatele, kes soovivad saada tippjalgpalluriteks
- Kasvatada profimängijaid esindusmeeskonnale ja Eesti koondistele
- Süvendada huvi tipptasemel jalgpalli mängimise vastu
- Süvendada arusaama treeningprotsessist ja teadlikust treenimisest

ÕPPESISU

- Erialase meisterlikkuse omandamine, spetsiifiline füüsiliste omaduste arendamine, taktikaline arusaam mängust

ÕPITULEMUSED

- Suutlikkus koos meeskonnaga võita mängu ja saavutada püstitatud eesmäärke
- Piisav küpsus tipptasemel jalgpalliks
- Oskus muuta iseseisvalt taktikalisi skeeme mängu käigus

MÄNGIJA PROFIIL

- Mängus intelligentne
- Kõrgelt arenenud tehnilised ja taktikalised omadused
- Võistleja mentaliteet
- Mängija soovib saada palli ja mängida palliga
- Pallikaotuse korral järgneb meeskondlik pressing eesmärgiga pall kiiresti tagasi saada
- Olemuselt ja suhtumiselt professionaal

TREENERI PROFIIL

- Treener kui professionaal
- Meeskondliku soorituse ekspert
- Liider juhtimises ja meeskonna kommunikatsioonis
- Võimekas eesmärkide selgitamisel
- Suutlik andma tagasisidet mängude järel

MÄNGIJATE ARENDAMISE ALUSED

TEHNILINE OSA

Individaalne tehnika, positsioonipõhised treeningud

TAKTIKALINE OSA

Mänguformatsioonid ja -süsteemid, spetsiifilised olukorrad (8vs8, 10vs10)

MÄNGULINE OSA

Markeerimine, standardolukorrad

VASTUTEGEVUS

Võrdsus

EESMÄRGID

Nõudlikud tehnilised ja taktikalised treeningud, efektiivsus võistlusolukordades

EESMÄRGINI JÕUDMISE FAASID

Tehniliste oskuste kasutamine võistlusolukorras

U16 VANUSEKLASS

TREENI JA VÖISTLE! MÄNGI HÄSTI!

FC Levadia Jalgpallikool registreerib Eesti noorte meistrivõistlustele U16 vanuseklassis ühe või kaks meeskonda, mis komplekteeritakse vastavalt mängijatele tasemele. Tugevam meeskond kannab reeglina Rohelise ning nõrgem Valge meeskonna nime. Meeskonnad mängivad U16 vanuseklassi esiliigas või teises liigas lähtuvalt eelneval hooajal U15 vanuseklassi meistrivõistlustel saavutatud tulemusele.

Osalemine Eesti meistrivõistlustel: U16 vanuseklassi meistrivõistlused

Hooaja kestvus: aprill-oktoober, vaheaeg jaanipäevast kuni augusti alguseni

Mängude vahel minimaalselt kaks mänguvaba päeva

Sarja formaat: kodus ja võõrsil

Väljak: täismõõtmega jalgpalliväljak

Mänguaeg: 2x40 minutit

Pall: 5 (FIFA Quality või FIFA Quality Pro)

Treeningute/mängude arv nädalas: kokku 3-4 treeningut ja mängu nädalas

Võistkonna suurus: 18-30 mängijat

Võistkonna suurus mängus: kuni 18 mängijat

Vanuseklassis osalemine põhisünniaastate järgi

Hooaeg 2019 2004-2005 (lubatud 3 pärast 1. augustit 2003 sündinud mängijat)

Hooaeg 2020 2005-2006 (lubatud 3 pärast 1. augustit 2004 sündinud mängijat)

Hooaeg 2021 2006-2007 (lubatud 3 pärast 1. augustit 2005 sündinud mängijat)

Hooaeg 2022 2007-2008 (lubatud 3 pärast 1. augustit 2006 sündinud mängijat)

Hooaeg 2022 2008-2009 (lubatud 3 pärast 1. augustit 2007 sündinud mängijat)

ÕPETUSE EESMÄRGID

- Treeningprotsessi mõistmine, arusaamine teadlikust treenimisest
- Võistleva õpetamine, taktika mõistmine ja selle alusel tegutsemine
- Süvendada huvi tipptasemel jalgpalli mängimise vastu
- Emotsioonide ja käitumise kontrollimine uutes situatsioonides

ÕPPESISU

- Erialase meisterlikkuse omandamine, spetsiifiline füüsiliste omaduste arendamine, taktikaline arusaam mängust

ÕPITULEMUSED

- Suutlikkus koos meeskonnaga võita mängu ja saavutada püstitatud eesmäärke
- Piisav küpsus tipptasemel jalgpalliks
- Oskus muuta iseseisvalt taktikalisi skeeme mängu käigus

MÄNGIJA PROFIIL

- Loov mängija, kes soovib saada palli ja mängida palliga
- Hea võimekus mängu lugemiseks
- Pallikaotuse korral valmidus osaleva meeskondlikus pressingus
- Talent ja potentsiaaliga mängija omal positsioonil

TREENERI PROFIIL

- Treener kui teadmiste edastaja
- Tunneb põhjalikult taktikat
- Liider juhtimises ja meeskonna kommunikatsioonis
- Võimekas eesmärkide selgitamisel

MÄNGIJATE ARENDAMISE ALUSED

TEHNILINE OSA

Individaalne tehnika, positsioonipõhised treeningud

TAKTIKALINE OSA

Mänguformatsioonid ja -süsteemid, spetsiifilised olukorrad (8vs8, 10vs10)

MÄNGULINE OSA

Markeerimine, standardolukorrad

VASTUTEGEVUS

Võrdsus

EESMÄRGID

Nõudlikud tehnilised ja taktikalised treeningud, efektiivsus võistlusolukordades

EESMÄRGINI JÕUDMISE FAASID

Tehniliste oskuste kasutamine võistlusolukorras

U15 VANUSEKLASS

TREENI JA VÖISTLE! MÄNGI HÄSTI!

FC Levadia Jalgpallikool registreerib Eesti noorte meistrivõistlustele U15 vanuseklassis ühe või kaks meeskonda, mis komplekteeritakse vastavalt mängijatele tasemele. Tugevam meeskond kannab reeglina Rohelise ning nõrgem Valge meeskonna nime. Meeskonnad mängivad U15 vanuseklassi esiliigas või teises liigas lähtuvalt eelneval hooajal U14 vanuseklassi meistrivõistlustel saavutatud tulemusele.

Osalemine Eesti meistrivõistlustel: U15 vanuseklassi meistrivõistlused

Hooaja kestvus: aprill-oktoober, vaheaeg jaanipäevast kuni augusti alguseni

Mängude vahel minimaalselt kaks mänguvaba päeva

Sarja formaat: kodus ja võõrsil

Väljak: täismõõtmega jalgpalliväljak

Mänguaeg: 2x35 minutit

Pall: 5 (FIFA Quality või FIFA Quality Pro)

Treeningute/mängude arv nädalas: kokku 3-4 treeningut ja mängu nädalas

Võistkonna suurus: 18-30 mängijat

Võistkonna suurus mängus: kuni 18 mängijat

Vanuseklassis osalemine põhisünniaastate järgi

Hooaeg 2019 2005-2008 (lubatud 3 pärast 1. augustit 2004 sündinud mängijat)

Hooaeg 2020 2006-2009 (lubatud 3 pärast 1. augustit 2005 sündinud mängijat)

Hooaeg 2021 2007-2010 (lubatud 3 pärast 1. augustit 2006 sündinud mängijat)

Hooaeg 2022 2008-2011 (lubatud 3 pärast 1. augustit 2007 sündinud mängijat)

Hooaeg 2022 2009-2012 (lubatud 3 pärast 1. augustit 2008 sündinud mängijat)

ÕPETUSE EESMÄRGID

- Huvi mängida jalgpalli, arusaam reeglitest
- Võistleva õpetamine, taktika mõistmine ja selle alusel tegutsemine
- Süvendada huvi tipptasemel jalgpalli mängimise vastu
- Emotsioonide ja käitumise kontrollimine uutes situatsioonides

ÕPPESISU

- Erialase tehnika arendamine
- Liini- ja positsioneerimisülesanded
- Koostöö kaitsjate, keskväljamängijate ja ründajate vahel
- Funktsionaalse ja füüsilise ettevalmistuse suurendamine

ÕPITULEMUSED

- Üldised meeskonnatöö ülesanded mängus ja nende elluviimine

MÄNGIJA PROFIIL

- Loov mängija, kes soovib saada palli ja mängida palliga
- Hea võimekus mängu lugemiseks
- Pallikaotuse korral valmidus osaleva meeskondlikus pressingus
- Talent ja potentsiaaliga mängija omal positsioonil

TREENERI PROFIIL

- Treener kui teadmiste edastaja
- Tunneb põhjalikult taktikat
- Liider juhtimises ja meeskonna kommunikatsioonis
- Võimekas eesmärkide selgitamisel

MÄNGIJATE ARENDAMISE ALUSED

TEHNILINE OSA

Meeskonna tehnika, mängu formatsiooni põhised treeningud

TAKTIKALINE OSA

Rünnaku ja kaitse põhimõtted, spetsiifilised olukorrad (7vs5, 8vs6)

MÄNGULINE OSA

Mängu formatsioonid, standardolukorrad

VASTUTEGEVUS

Ülekaal

EESMÄRGID

Arendada tehnilisi ja taktikalisi oskusi, mehhanilisuse ja efektiivsuse tõstmine mängus

EESMÄRGINI JÕUDMISE FAASID

Tehniliste oskuste kasutamine arendamine ja nende lisamine võistlusolukorras

U14 VANUSEKLASS

TREENI JA VÕISTLE! MÄNGI HÄSTI!

FC Levadia Jalgpallikool registreerib Eesti noorte meistrivõistlustele U14 vanuseklassis ühe või kaks meeskonda, mis komplekteeritakse vastavalt mängijatele tasemele. Tugevam meeskond kannab reeglina Rohelise ning nõrgem Valge meeskonna nime. Meeskonnad mängivad U14 vanuseklassi esiliigas või teises liigas lähtuvalt eelneval hooajal U13 vanuseklassi meistrivõistlustel saavutatud tulemusele.

Osalemine Eesti meistrivõistlustel: U14 vanuseklassi meistrivõistlused

Hooaja kestvus: aprill-oktoober, vaheaeg jaanipäevast kuni augusti alguseni

Mängude vahel minimaalselt kaks mänguvaba päeva

Sarja formaat: kodus ja võõrsil

Väljak: vähendatud mõõtmetega jalgpalliväljak (min. 70m x 45m; max. 85m x 64m)

Mänguaeg: 2x35 minutit

Pall: 4 (FIFA Quality või FIFA Quality Pro)

Treeningute/mängude arv nädalas: kokku 3-4 treeningut ja mängu nädalas

Võistkonna suurus: 18-30 mängijat

Võistkonna suurus mängus: kuni 18 mängijat

Vanuseklassis osalemine põhisünniaastate järgi

Hooaeg 2019 2006-2008 (lubatud 3 pärast 1. augustit 2005 sündinud mängijat)

Hooaeg 2020 2007-2009 (lubatud 3 pärast 1. augustit 2006 sündinud mängijat)

Hooaeg 2021 2008-2010 (lubatud 3 pärast 1. augustit 2007 sündinud mängijat)

Hooaeg 2022 2009-2011 (lubatud 3 pärast 1. augustit 2008 sündinud mängijat)

Hooaeg 2023 2009-2011

ÕPETUSE EESMÄRGID

- Huvi mängida jalgpalli, arusaam reeglitest
- Võistleva õpetamine, taktika mõistmine ja selle alusel tegutsemine
- Süvendada huvi tipptasemel jalgpalli mängimise vastu
- Emotsioonide ja käitumise kontrollimine uutes situatsioonides

ÕPPESISU

- Erialase tehnika arendamine
- Liini- ja positsioneerimisülesanded
- Koostöö kaitsjate, keskväljamängijate ja ründajate vahel
- Funktsionaalse ja füüsilise ettevalmistuse suurendamine

ÕPITULEMUSED

- Üldised meeskonnatöö ülesanded mängus ja nende elluviimine

MÄNGIJA PROFIIL

- Loov mängija, kes soovib saada palli ja mängida palliga
- Hea võimekus mängu lugemiseks
- Pallikaotuse korral valmidus osaleva meeskondlikus pressingus
- Talent ja potentsiaaliga mängija omal positsioonil

TREENERI PROFIIL

- Treener kui teadmiste edastaja
- Tunneb põhjalikult taktikat
- Liider juhtimises ja meeskonna kommunikatsioonis
- Võimekas eesmärkide selgitamisel

MÄNGIJATE ARENDAMISE ALUSED

TEHNILINE OSA

Meeskonna tehnika, mängu formatsiooni põhised treeningud

TAKTIKALINE OSA

Rünnaku ja kaitse põhimõtted, spetsiifilised olukorrad (7vs5, 8vs6)

MÄNGULINE OSA

Mängu formatsioonid, standardolukorrad

VASTUTEGEVUS

Ülekaal

EESMÄRGID

Arendada tehnilisi ja taktikalisi oskusi, mehhanilisuse ja efektiivsuse tõstmine mängus

EESMÄRGINI JÕUDMISE FAASID

Tehniliste oskuste kasutamine arendamine ja nende lisamine võistlusolukorras

U13 VANUSEKLASS

TREENI JA VÖISTLE! OMANDA JA ÕPI!

FC Levadia Jalgpallikooli meeskonnad osalevad Eesti noorte meistrivõistluste U13 vanuseklassis, kus kevadel toimub piirkondlik alagrupiturniir ning sügisel üleriigiline valikturniir, mille tulemuste alusel pääsevad 10 tugevamat meeskonda järgnevaks aastaks U14 vanuseklassi Esiliigasse.

Mängijad jagatakse erineva taseme meeskondadesse (Roheline, Valge, Must jne). Roheline ja Must kui vanusegrupi tugevamad võistkonnad mängivad kvalifikatsiooniturniiril pääsu eest U14 esiliigasse järgmiseks hooajaks, Valgel meeskonnal sportlikud eesmärgid puuduvad.

Osalemine Eesti meistrivõistlustel: U13 vanuseklassi meistrivõistlused

Hooaja kestvus: aprill-oktoober, vaheaeg jaanipäevast kuni augusti alguseni

Mängude vahel minimaalselt kaks mänguvaba päeva

Väljaku mõõtmed: 1/2 jalgpalliväljakut (min. 60x40 meetrit, max. 70x50 meetrit)

Mängijate arv väljakul: 9 (väravavaht ja 8 väljakumängijat)

Mänguaeg: 2x30 minutit, vaheaeg 5 minutit

Palli suurus: 4 (FIFA Quality või FIFA Quality Pro)

Võistkonna suurus Eesti MV registreerimisel: min. 9 mängijat, max. 30 mängijat

Võistkonna suurus ühes mängus: kuni 18 mängijat

Vanuseklassis osalemine põhisünniaastate järgi

Hooaeg 2019 2007-2008 (lubatud 2 pärast 1. augustit 2006 sündinud mängijat)

Hooaeg 2020 2008-2009 (lubatud 2 pärast 1. augustit 2007 sündinud mängijat)

Hooaeg 2021 2009-2010

Hooaeg 2022 2010-2011

Hooaeg 2023 2011-2012

ÕPETUSE EESMÄRGID

- Soov ja huvi mängida jalgpalli, arusaam reeglitest
- Võistleva õpetamine, taktika mõistmine ja selle alusel tegutsemine
- Emotsioonide ja käitumise kontrollimine uutes situatsioonides

ÕPPESISU

- Jalgpallitehnika üldine arendamine
- Erinevad söödutehnikad
- Liikuva palli peatamine
- Palli vedamine
- Pöia otsa- ja sisepealse löök
- Võistlusmääruste tundmine
- Taktikaline arusaam ründe- ja kaitsemängust
- Mängu põhivorm 9vs9

ÕPITULEMUSED

- Oskus mängida lihtsustatud mängusituatsioonides, võistlusmääruste tundmine

MÄNGIJA PROFIIL

- Loov mängija, kes soovib saada palli ja mängida palliga
- Hea võimekus mängu lugemiseks
- Pallikaotuse korral valmidus osaleva meeskondlikus pressingus
- Talent ja potentsiaaliga mängija omal positsioonil

TREENERI PROFIIL

- Treener kui teadmiste edastaja
- Tunneb põhjalikult taktikat
- Liider juhtimises ja meeskonna kommunikatsioonis
- Võimekas eesmärkide selgitamisel

MÄNGIJATE ARENDAMISE ALUSED

TEHNILINE OSA

Individuaalne tehnika, meeskonna tehnika, individuaalsed ja meeskonna treeningud

TAKTIKALINE OSA

Rünnaku ja kaitse põhimõtted, spetsiifilised olukorrad (5v3, 6v4)

MÄNGULINE OSA

Liinid ja standardolukorrad

VASTUTEGEVUS

Ilma toetuseta

EESMÄRGID

Parandada tehnilisi ja taktikalisi oskusi

EESMÄRGINI JÕUDMISE FAASID

Tehniliste oskuste lisamine erinevates mänguolukordades.

U12 VANUSEKLASS

TREENI JA VÕISTLE! OMANDA JA ÕPI!

FC Levadia Jalgpallikooli meeskonnad osalevad Eesti noorte meistrivõistluste U12 vanuseklassis, kus kevadel ja sügisel toimub piirkondlik alagrupiturniir. Meeskonnad komplekteeritakse vastavalt mängijate tasemele (Roheline, Valge, Must). Mängude tulemused ja alagruppide tabeliseisud on avalikud.

Osalemine Eesti meistrivõistlustel: U12 vanuseklassi meistrivõistlused
Hooaja kestvus: aprill-oktoober, vaheaeg jaanipäevast kuni augusti alguseni
Mängude vahel minimaalselt kaks mänguvaba päeva
Väljaku mõõtmed: 1/2 jalgpalliväljakut (min. 60x40 meetrit, max. 70x50 meetrit)
Mängijate arv väljakul: 9 (väravavaht ja 8 väljakumängijat)
Mänguaeg: 2x30 minutit, vaheaeg 5 minutit
Palli suurus: 4 (FIFA Quality või FIFA Quality Pro)
Võistkonna suurus Eesti MV registreerimisel: min. 9 mängijat, max. 30 mängijat
Võistkonna suurus ühes mängus: kuni 18 mängijat

Vanuseklassis osalemine sünniaasta järgi

Hooaeg 2019 2008-2009 (lubatud 2 pärast 1. augustit 2007 sündinud mängijat)

Hooaeg 2020 2009-2010

Hooaeg 2021 2010-2011

Hooaeg 2022 2011-2012

Hooaeg 2022 2012-2013

ÕPETUSE EESMÄRGID

- Soov ja huvi mängida jalgpalli, arusaam reeglitest
- Võistleva õpetamine, taktika mõistmine ja selle alusel tegutsemine
- Emotsioonide ja käitumise kontrollimine uutes situatsioonides

ÕPPESISU

- Jalgpallitehnika üldine arendamine
- Erinevad söödutehnikad
- Liikuva palli peatamine
- Palli vedamine
- Pöia otsa- ja sisepealse löök
- Võistlusmääruste tundmine
- Taktikaline arusaam ründe- ja kaitsemängust
- Mängu põhivorm 9vs9

ÕPITULEMUSED

- Oskus mängida lihtsustatud mängusituatsioonides, võistlusmääruste tundmine

MÄNGIJA PROFIIL

- Loov mängija, kes soovib saada palli ja mängida palliga
- Hea võimekus mängu lugemiseks
- Pallikaotuse korral valmidus osaleva meeskondlikus pressingus
- Talent ja potentsiaaliga mängija omal positsioonil

TREENERI PROFIIL

- Treener kui teadmiste edastaja
- Tunneb põhjalikult taktikat
- Liider juhtimises ja meeskonna kommunikatsioonis
- Võimekas eesmärkide selgitamisel

MÄNGIJATE ARENDAMISE ALUSED

TEHNILINE OSA

Individuaalne tehnika, meeskonna tehnika, individuaalsed ja meeskonna treeningud

TAKTIKALINE OSA

Rünnaku ja kaitse põhimõtted, spetsiifilised olukorrad (5v3, 6v4)

MÄNGULINE OSA

Liinid ja standardolukorrad

VASTUTEGEVUS

Ilma toetuseta

EESMÄRGID

Parandada tehnilisi ja taktikalisi oskusi

EESMÄRGINI JÕUDMISE FAASID

Tehniliste oskuste lisamine erinevates mänguolukordades

U11 VANUSEKLASS

MÄNGI! OLE LOOV JA OSAV!

FC Levadia Jalgpallikooli meeskonnad osalevad Eesti noorte meistrivõistluste U11 vanuseklassis, kus kevadel ja sügisel toimub piirkondlik alagrupiturniir. Meeskonnad komplekteeritakse vastavalt mängijate tasemele (Roheline, Valge, Must). Mängude tulemused fikseeritakse, kuid need pole avalikud

Osalemine Eesti meistrivõistlustel: U11 vanuseklassi meistrivõistlused
Hooaja kestvus: mai-september, vaheaeg jaanipäevast kuni augusti alguseni
Mängude vahel minimaalselt kaks mänguvaba päeva
Väljaku mõõtmed: väike jalgpalliväljak (min. 50x35 meetrit, max. 60x40 meetrit)
Reeglid: suluseis puudub, otse lahtilöögist löödud värav loeb, neljaväravalises kaotusseisus olles tohib meeskond väljakule saata lisamängija, kes võib mängida kuni kaheväravalise kaotusseisu saavutamiseni.
Mängijate arv väljakul: 7 (väravavaht ja 6 väljakumängijat)
Mänguaeg: 2x25 minutit, vaheaeg 5 minutit
Palli suurus: 3 (FIFA Quality või FIFA Quality Pro)
Võistkonna suurus Eesti MV registreerimisel: min. 7 mängijat, max. 30 mängijat
Võistkonna suurus ühes mängus: kuni 18 mängijat
Mängude tulemused ega alagruppide tabeliseisud ei ole avalikud.

Vanuseklassis osalemine sünniaasta järgi

Hooaeg 2019 2009-2010
Hooaeg 2020 2010-2011
Hooaeg 2021 2011-2012
Hooaeg 2022 2012-2013
Hooaeg 2023 2013-2014

ÕPETUSE EESMÄRGID

- Soov ja huvi mängida jalgpalli, jalgpallireeglite tundmine
- Kõik mängivad erinevatel positsioonidel
- Püüd mängida hästi, loovus mängus, vastutuse tunnetamine meeskonna mängus
- Üldiste mängijaomaduste arendamine

ÕPPESISU

- Jalgpallitehnika üldine arendamine
- Erinevad söödutehnikad
- Liikuva palli peatamine
- Palli vedamine

- Pöia otsa- ja sisepealse löök
- Võistlusmäärused
- Taktikaline arusaam ründe- ja kaitsemängust
- Mängu põhivorm 7vs7

ÕPITULEMUSED

- Oskus mängida lihtsustatud mängusituatsioonides, võistlusmääruste tundmine

MÄNGIJA PROFIIL

- Loov mängija
- Suutlikkus mängida erinevatel positsioonidel
- Head üldised omadused

TREENERI PROFIIL

- Treener kui õpetaja
- Tunneb hästi mängu
- Tunneb hästi laste arengut ja nende sotsiaalseid vajadusi
- Liider
- Võimekas eesmärkide selgitamisel

MÄNGIJATE ARENDAMISE ALUSED

TEHNILINE OSA

Individaalne tehnika, meeskonna tehnika, pallitreeningud.

TAKTIKALINE OSA

Rünnaku ja kaitse üldised põhimõtted, spetsiifilised olukorrad (3v1, 4v2).

MÄNGULINE OSA

Rünnaku ja kaitse, standardolukordade algtõed.

VASTUTEGEVUS

Passiivne vastupanu

EESMÄRGID

Tehniliste oskuste omandamine ja kohanemine, treeningute rikastamine

EESMÄRGINI JÕUDMISE FAASID

Tehniliste oskuste õppimine, lihtsamad mänguolukorrad

U10 VANUSEKLASS

MÄNGI! OLE LOOV JA OSAV!

FC Levadia Jalgpallikooli meeskonnad osalevad Eesti noorte meistrivõistluste U10 vanuseklassis, kus kevadel ja sügisel toimuvad piirkondlikud ühepäevased turniirid. Mängude tulemused fikseeritakse, kuid need ega turniiride tabeliseisud pole avalikud. Turniiridel määrab mänguaja pikkuse Eesti jalgpalli Liit lähtuvalt osalevate võistkondade arvust. Ühe võistkonna mänguaeg turniiril on kuni 100 minutit, millest iga mängija osaleb ca 30% ulatuses.

Osalemine Eesti meistrivõistlustel: U10 vanuseklassi meistrivõistlused

Hooaja kestvus: mai-september, vaheaeg jaanipäevast kuni augusti alguseni.

Mängude vahel minimaalselt kaks mänguvaba päeva

Väljaku mõõtmed: väike jalgpalliväljak (min. 50x35 meetrit, max. 60x40 meetrit)

Reeglid: suluseis puudub, otse lahtilöögist löödud värav loeb, neljaväravalises kaotusseisus olles tohib meeskond väljakule saata lisamängija, kes võib mängida kuni kaheväravalise kaotusseisu saavutamiseni.

Mängijate arv väljakul: 7 (väravavaht ja 6 väljakumängijat)

Mänguaeg: 2x25 minutit, vaheaeg 5 minutit

Palli suurus: 3 (FIFA Quality või FIFA Quality Pro)

Võistkonna suurus Eesti MV registreerimisel: min. 7 mängijat, max. 30 mängijat

Võistkonna suurus ühes mängus: kuni 18 mängijat

Vanuseklassis osalemine sünniaasta järgi

Hooaeg 2019 2010-2011

Hooaeg 2020 2011-2012

Hooaeg 2021 2012-2013

Hooaeg 2022 2013-2014

Hooaeg 2023 2014-2015

ÕPETUSE EESMÄRGID

- Soov ja huvi mängida jalgpalli, jalgpallireeglite tundmine
- Kõik mängivad erinevatel positsioonidel
- Püüd mängida hästi, loovus mängus, vastutuse tunnetamine meeskonna mängus
- Üldiste mängijaomaduste arendamine

ÕPPESISU

- Jalgpallitehnika üldine arendamine
- Erinevad söödutehnikad
- Liikuva palli peatamine

- Palli vedamine
- Pöia otsa- ja sisepealse löök
- Võistlusmäärused
- Taktikaline arusaam ründe- ja kaitsemängust
- Mängu põhivorm 7vs7

ÕPITULEMUSED

- Oskus mängida lihtsustatud mängusituatsioonides, võistlusmääruste tundmine

MÄNGIJA PROFIIL

- Loov mängija
- Suutlikkus mängida erinevatel positsioonidel
- Head üldised omadused

TREENERI PROFIIL

- Treener kui õpetaja
- Tunneb hästi mängu
- Tunneb hästi laste arengut ja nende sotsiaalseid vajadusi
- Liider
- Võimekas eesmärkide selgitamisel

MÄNGIJATE ARENDAMISE ALUSED

TEHNILINE OSA

Individaalne tehnika, meeskonna tehnika, pallitreeningud.

TAKTIKALINE OSA

Rünnaku ja kaitse üldised põhimõtted, spetsiifilised olukorrad (3v1, 4v2).

MÄNGULINE OSA

Rünnaku ja kaitse, standardolukordade algtõed.

VASTUTEGEVUS

Passiivne vastupanu

EESMÄRGID

Tehniliste oskuste omandamine ja kohanemine, treeningute rikastamine

EESMÄRGINI JÕUDMISE FAASID

Tehniliste oskuste õppimine, lihtsamad mänguolukorrad

U9 VANUSEKLASS

FC Levadia Jalgpallikooli meeskonnad osalevad Eesti noorte meistrivõistluste U10 vanuseklassis, kus kevadel ja sügisel toimuvad piirkondlikud ühepäevased turniirid. Mängude tulemused fikseeritakse, kuid need ega turniiride tabeliseisud pole avalikud. Turniiridel määrab mänguaja pikkuse Eesti jalgpalli Liit lähtuvalt osalevate võistkondade arvust. Ühe võistkonna mängu aeg turniiril on kuni 100 minutit, millest iga mängija osaleb ca 30% ulatuses.

Mängijad jaotatakse erineva taseme meeskondadesse (Roheline, Valge, Must jne).

Osalemine Eesti meistrivõistlustel: U9 vanuseklassi meistrivõistlused

Hooaja kestvus: mai-september, vaheaeg jaanipäevast kuni augusti alguseni.

Väljaku mõõtmed: väike jalgpalliväljak (min. 30x22 meetrit, max. 40x25 meetrit)

Reeglid: suluseis puudub, otse lahtilöögist löödud värav ei loe, neljaväravalises kaotusseisus olles tohib meeskond väljakule saata lisamängija, kes võib mängida kuni kaheväravalise kaotusseisu saavutamiseni.

Mängijate arv väljakul: 5 (väravavaht ja 4 väljakumängijat)

Palli suurus: 3 (FIFA Quality või FIFA Quality Pro)

Võistkonna suurus Eesti MV registreerimisel: min. 7 mängijat, max. 30 mängijat

Võistkonna suurus ühes mängus: kuni 18 mängijat

Vanuseklassis osalemine sünniaasta järgi

Hooaeg 2019 2011-2012

Hooaeg 2020 2012-2013

Hooaeg 2021 2013-2014

Hooaeg 2022 2014-2015

Hooaeg 2023 2015-2016

ÕPETUSE EESMÄRGID

- Huvi äratamine spordi ja jalgpalli vastu
- Kõik mängivad erinevatel positsioonidel
- Püüd mängida hästi, loovus mängus, vastutuse tunnetamine meeskonna mängus
- Üldiste mängijaomaduste arendamine

ÕPPESISU

- Palli tunnetamine
- Kontroll palli üle
- Palli valdamine
- Paigaloleva palli söötmine ja löömine
- Veereva palli peatamine
- Liikuva palli löömine

- Löök põia siseküljega
- Mängu põhivorm 5vs5

ÕPITULEMUSED

- Soov mängida jalgpalli, algteadmised jalgpallist

MÄNGIJA PROFIIL

- Loov mängija
- Suutlikkus mängida erinevatel positsioonidel
- Head üldised omadused

TREENERI PROFIIL

- Treener kui õpetaja
- Tunneb hästi mängu
- Tunneb hästi laste arengut ja nende sotsiaalseid vajadusi
- Liider
- Võimekas eesmärkide selgitamisel

MÄNGIJATE ARENDAMISE ALUSED

TEHNILINE OSA

Individaalne tehnika ja pallikontroll

TAKTIKALINE OSA

Lihtsad olukorrad (1v0, 1v1, 2v2), mängud kuni 4v4

MÄNGULINE OSA

Erinevad jalgpallimängud

VASTUTEGEVUS

Ilma vastaseta

EESMÄRGID

Tehniliste elementide õpetamine

EESMÄRGINI JÕUDMISE FAASID

Tehniliste oskuste õppimine

U8, U7, U6 VANUSEKLASSID

MÄNGI! LÖBUTSE JA NAUDI!

Vanuseklassis osalemine sünniaasta järgi

Hooaeg 2019	U8	2012-2013	U7	2013-2014	U6	2014-2015
Hooaeg 2020	U8	2013-2014	U7	2014-2015	U6	2015-2016
Hooaeg 2021	U8	2014-2015	U7	2015-2016	U6	2016-2017
Hooaeg 2022	U8	2015-2016	U7	2016-2017	U6	2017-2018
Hooaeg 2023	U8	2016-2017	U7	2017-2018	U6	2018-2019

Osalemine võistlustel

U8, U7, U6 vanuseklassi võistkonnad Eesti meistrivõistlustel ei osale.

Võistkonnad osalevad erinevatel turniiridel ning mängivad sõpruskohtumisi.

Võistkondade komplekteerimine

Üks suur treeningrühm, mängijate jaotamist taseme järgi ei toimu.

Gruppide suurus: 13-17 mängijat

Treeninguid nädalas: U8 vanuseklassis 2, U7-U6 vanuseklassis 1-2

Mängijate arv väljakul: tavapäraselt 5 (väravavaht ja 4 väljakumängijat)

Palli suurus: 3 (FIFA Quality või FIFA Quality Pro)

ÕPETUSE EESMÄRGID

- Huvi äratamine spordi ja jalgpalli vastu
- Kõik mängivad erinevatel positsioonidel
- Püüd mängida hästi, loovus mängus
- Üldiste mängijaomaduste arendamine

ÕPPESISU

- Palli tunnetamine
- Kontroll palli üle
- Palli valdamine
- Paigaloleva palli söötmine ja löömine
- Veereva palli peatamine
- Liikuva palli löömine
- Löök põia siseküljega
- Mängu põhivorm 5vs5

ÕPITULEMUSED

- Soov mängida jalgpalli, algteadmised jalgpallist

MÄNGIJA PROFIIL

- Sporditegemist ja jalgpalli mängimist nautiv noor jalgpallur

TREENERI PROFIIL

- Treener kui õpetaja ja toetaja
- Tunneb hästi laste arengut ja nende sotsiaalseid vajadusi
- Positiivne ja isalik eeskuju

MÄNGIJATE ARENDAMISE ALUSED

TEHNILINE OSA

Individaalne tehnika ja pallikontroll

TAKTIKALINE OSA

Lihtsad olukorrad (1v0, 1v1, 2v2), mängud kuni 4v4

MÄNGULINE OSA

Erinevad jalgpallimängud

VASTUTEGEVUS

Ilma vastaseta

EESMÄRGID

Tehniliste elementide õpetamine

EESMÄRGINI JÕUDMISE FAASID

Tehniliste oskuste õppimine

TREENERITE KVALIFIKATSIOONI NÕUDED

Noortetöö juht	UEFA A (EKR 6 või EKR 5 kutsekvalifikatsioon)
U21 vanuseklass	Peatreener UEFA A (EKR 5), abitreener UEFA B (EKR 5)
U19 vanuseklass	Peatreener UEFA A (EKR 5), võib olla omandamisel
U17 vanuseklass	Peatreener UEFA A (EKR 5), võib olla omandamisel
U16 vanuseklass	Treener UEFA B (EKR 5)
U15 vanuseklass	Treener UEFA B (EKR 5)
U14 vanuseklass	Treener UEFA B (EKR 5)
U13 vanuseklass	Treener UEFA B (EKR 5)
U12 vanuseklass	Treener UEFA B (EKR 5)
U11 vanuseklass	Treener UEFA B (EKR 5)
U10 vanuseklass	Treener UEFA B (EKR 5)
U9 vanuseklass	Treener UEFA B (EKR 5)
U8 vanuseklass	Treener EJL C / EJL D
U7 vanuseklass	Treener EJL C / EJL D / lastejalgpall
U6 vanuseklass	Treener EJL C / EJL D / lastejalgpall

TREENERITE EETIKAKOODEKS

Treenerite eetikakoodeksi aluseks on spordis kehtivad ausa mängu (*Fair Play*) põhimõtted. Treenerite eetikanõuded kehtivad kõigil oskuste ja pädevuste tasemetel, nii liikumisharrastuses kui ka võistlusspordis töötavatele treeneritele.

Treener peab oma töös käituma eetiliselt, juhindudes järgnevatest reeglitest:

- Treener peab austama inimõigusi – kõigil treenitavatel on võrdsed õigused ja neid ei tohi diskrimineerida soo, rassi, nahavärvi, keele, usutunnistuse, poliitiliste või muude vaadete, rahvusliku või sotsiaalse kuuluvuse, rahvusvähemusse kuuluvuse, sünnipära või muu ühiskondliku seisundi tõttu.
- Treener peab austama kõigi treenitavate eneseväarikust, tunnustama igaühe panust ning õigust olla sõnaliselt, füüsiliselt ja seksuaalselt ahistamata ning ära kasutamata.
- Treener peab tagama sportimistingimuste sobivuse ja ohutuse ning arvestama treenitavate ea, võimete ja oskustega. Eriti tähelepanelikult peab treener seda jälgima noorte ja algajate puhul.
- Treener peab tundma ja austama võistlusreeglitiku sisu ja mõtet nii treeningutel kui võistlustel, tagades kõikidele sportlastele võrdsed võimalused ja võistlustingimused.
- Treener peab austama kohtunikke ja tunnustama nende osa võistluste õiglasel ja määrustepärasel läbiviimisel.
- Treeneri ülesanne on juhtida ja mõjutada treenitavate sportlikku käitumist ja sooritust ning samas julgustada neid iseseisvalt otsustama ja oma otsuste, käitumise ja soorituse eest vastutama.
- Treener peab juhtima dopingut ja keelatud meetodite kasutamise vastast ennetustegevust, selgitama treenitavatele järjekindlalt dopingainete ja keelatud meetodite kahjulikku mõju.
- Treener peab tunnustama, et kõigil treeneritel on võrdne õigus oodata oma treenitavalt reeglitepärasel võistluses edu. Märkused, soovitusel ja kriitika tuleb esitada otse vastavale inimesele ja nendest tuleb rääkida omavahel, mitte avalikult.
- Treener ei tohi avalikult ega varjatult muuta tema kui koondiste treeneri hoolde usaldatud sportlase treeningplaane ega sundida peale oma treeningmetoodikat, kaasamata sportlase senist treenerit.
- Treener peab tunnustama kõigi treenitavate õigust püüelda oma võimete realiseerimise poole, seda ka juhul, kui see tooks kaasa muutused koostöösse senise treeneriga. Sellistel juhtudel peab treener tagama, et teise treeneri kaasamine või treenitava üleminek teise treeneri juurde arutatakse treenitavaga põhjalikult läbi ja muutus on treenitava huvides.

- Treeneril peavad olema tunnustatud kutseoskused. Treener mõistab, et kutseoskuste arendamine tähendab järjepidevat õppimist ja töö kaudu kogemuste omandamist. Treeneri ülesanne on jagada saadud teadmisi ja oskusi.
- Treener peab austama treeneri ametiväärikust ning olema alati välimuselt ja käitumiselt korrektne. Treener ei tohi treenitavate juuresolekul suitsetada. Treener peab olema treeningu ajal kaine ega tohi ei enne tööd ega töö ajal tarvitada alkoholi ega teisi psühhotroopseid aineid. Ka väljapool treening- ja võistluskeskkonda peab treener käituma korrektselt ning olema treenitavatele ja kolleegidele eeskujuks.
- Treener peab looma hea koostöö kõigi isikute ja institutsioonidega, kellest võib sõltuda tema treenitavate areng, sealhulgas teiste treenerite, sporditeadlaste, arstide, oma spordialaliidu ja teiste spordiorganisatsioonidega.

MEDITSIINILINE ABI JA JÄRELVALVE

U21 vanuseklassis on meeskonna mängude ajal kohal klubi arst või füsioterapeut, kes annab vajadusel esmaabi, korraldab vigastada saanud mängija transpordi traumapunkti ning kutsub tõsisema vigastuse korral kiirabi.

U19-U6 vanuseklassides annavad treeningute ja mängude ajal esmaabi treener ja/või lapsevanemad. Erakorraliste juhtumite puhul toimetatakse vigastada saanud noormängija traumapunkti või kutsutakse mängupaika kiirabi.

Igal võistkonnal on mängul kaasas esmaabikott, mis sisaldab elementaarset varustust esmaabi andmiseks (kummikindad, käärid, ühekordsed külmakotid või külmakotid eraldi termos, haavapuhastusvahendid, haavapuhastuspadjad, erineva suurusega plaastrid, elastikside, steriilsed sidemed jne).

Kõik U19-U12 vanuseklasside noormängijad peavad ühe korra aastas läbima spordimeditsiinilise asutuse poolt teostatava noorsportlase terviseuuringu ning esitama FC Levadia Jalgpallikoolile sellekohase tõendi. Terviseuuring peab sisaldama vähemalt järgmisi uuringuid: puhkeoleku EKG, EKG koormustest, spirograafia, vere analüüs, hapnikutarbimise kompleksuuring (soovituslik), lisauuringud meditsiinilistel näidustustel (nt ehkardiograafia, röntgenuuringud, ultraheliuuringud jm).

U11-U6 vanuseklasside noormängijatele on soovituslik regulaarne meditsiiniline järelvalve perearsti poolt.

Õppetöö osana tutvustatakse noormängijate tervisliku toitumise ning eluviise üldpõhimõtteid.

Tõsisemate traumade korral pikemaajalise ravi määramiseks või taastusraviks suunatakse noormängijad vajadusel klubi füsioterapeudi või arsti poole.

KÄITUMINE VIGASTUSTE KORRAL

Jalgpallis on vigastuste esinemine sage, eriti just jalgade ja alaselja piirkonnas. Vigastuse võib põhjustada trauma või ülekoormus ning laste puhul on oluline arvesse võtta ka nende individuaalset kasvutempot.

Kui lapsel juhtub trauma või hakkab kusagilt valutama, siis võib tekkida küsimus, kuidas käituda edasi. Just selle jaoks on FC Levadia Jalgpallikoolis olemas füsioterapeudid, kelle jaoks jalgpallialased vigastused ning nende taastusravi on igapäevaseks nähtuseks. Vajadusel saavad nad suunata lapse edasi FC Levadia arsti või oma ala tippspetsialistide juurde. Kõik see tähendab lapsele **kvaliteetsemat ravi**.

Korrektne taastusravi vähendab oluliselt jalgpalli juurde tagasipöördumise aega ning aitab vältida korduvvigastuste tekkimist.

Kuidas käituda vigastuse korral?

1. Esimese asjana loomulikult esmaabi.
2. Juhul kui vigastus on saadud kusagil mujal või ilmneb alles peale trenni/mängu, siis tuleb kindlasti informeerida treenerit.
3. Mängus või trennis saadud trauma korral rakendada RICE printsiipi.
4. Olenevalt vigastuses raskusest kaasab treener lapse trenni, võimaldades tal kaasa teha neid harjutusi, mida ta saab või vahendab lapsele/lapsevanemale FC Levadia arsti või füsioterapeudi kontaktandmed.
5. Laps või lapsevanem võtab ühendust FC Levadia füsioterapeudiga ja lepib kokku kohtumise aja. Mõistlik on helistada vahemikul esmaspäevast reedeni kell 9:00-18:00.
6. FC Levadia füsioterapeut vaatab lapse üle ja annab edasised juhised (määrab puhkuse, suunab edasi järgmiste arstide juurde, lepib kokku järgmise kohtumise, koostab taastusravi kava).
7. Iga tõsise vigastusega kaasneb taastusravi. Vältimaks olukorda, kus laps ei täida taastusravi kava, siis on tal kohustus käia oma võistkonna trennide ajal kohal ja teha seal taastusraviks ettenähtud harjutusi. Sellel on mitu plussi: esiteks on ta jätkuvalt võistkonna juures ja sõprade keskel, teiseks saab treener vajadusel teda aidata ja anda omapoolseid soovitusi, kolmandaks on treeneril olemas ülevaade, mis seisus laps on, millal saab teda hakata kaasama lihtsamatesse harjutustesse ja millal on tal jälle võimalik täiskoormusega trenni teha. Juhul kui harjutused on ette nähtud ka trennivabadel päevadel, siis sooritab ta neid iseseisvalt kodus (lastevanemate ülesanne siinkohal on oma lapse tervise eest seista ja jälgida, et laps harjutusi ka realselt sooritab).

RICE pritsiip

Trauma esmaabi algab peale koheselt peale trauma saamist võistlusväljakul või trennis ja jätkub kodus. Mida kiiremini jää (külm) viga saanud kohale peale saadakse, seda väiksem on trauma ulatus.

REST

Puhkus, vigastatud kohale tuleb anda puhkust.

ICE

Jääkompress, mis aeglustab vereringet, alandab paistetust ja vähendab valu, tuleb vigastatud kohale asetada iga tunni tagant umbes 20 minutiks 24-48 tunni jooksul peale trauma saamist.

Jääd ei tohi kunagi asetada otse paljale nahale, selle võib mässida näiteks käteräti sisse.

Iga jalgpalluri kodus võiks sügavkülmas olla korduvkasutatav külmakott, selle puudumisel sobivad ka muud sügavkülmas olevad produktid.

COMPRESSION

Kompressioon vähendab paistetust ning seisneb vigastatud koha elastiksidemega kinni sidumises. Poodides on saadaval isekleepuvad ja korduvkasutatavad elastiksidemed. Jällegi võiks see olla iga jalgpalluri koduse apteegi standardvarustustes.

Kompressioon aitab ka mängus saadud väiksemate traumade korral – selleks tuleks panna jääkott koos nahka katva riidega vigastada saanud kohale ning siduda see elastiksidemega tugevalt kinni.

ELEVATION

Vigastatud kehaosa kõrgemale tõstmine vähendab paistetust ja alandab valu. Kuna jalgpallis on sagedased jalavigastused, siis heaks vahendiks on öösel magamise ajaks padja jala alla seadmine.

ANTIDOPINGU-ALASTE PÕHIMÕTETE TUTVUSTAMINE

Kõikide FC Levadia Jalgpallikooli noortevõistkondade treenerid selgitavad enne hooaja algust oma gruppide noormängijatele puhta spordi põhimõtteid ning teavitavad neid dopingainete negatiivsest mõjust sportlase organismile ning võimalikest tagajärgdest tulevikus. Oluline on rõhutada, et Kool propageerib ausat sporti ega totalreeri keelatud medikamentide kasutamist. Treenerid pööravad noorsportlaste tähelepanu ka tervisliku toitumise tähtsusest ning soovivad hoiduda rästoidust ning ebanaturaalse koostisega jookidest, sealhulgas energijookidest.

Täiendavalt jälgivad kõik treenerid, et ükski mängija ei tarvitaks treeningute ega mängude vältel kahtlasi medikamente. Mistahes sarnase juhtumi ilmnemisel kohustub treener konkreetse noormängija ja tema vanematega antidopingu teema tõsiselt vestlema ning teavitama sellest ka kooli direktorit.

Antidopingu alaseid põhimõtteid tutvustavad treenerid ka lastevanemate koosolekutel ühel korral hooaja jooksul. Samuti lisatakse vastav teave FC Levadia kodulehele internetis.

AUSA MÄNGU PÕHIMÕTETE SELGITAMISE KORD

FC Levadia Jalgpallikooli ausa mängu (Fair Play) põhimõtteid kommuikneeritakse kõikidele treeneritele, mängijatele, klubi töötajatele, fännidele ja lastevanematele.

Ausa mängu põhimõtete tutvustamisel noormängijatele langeb keskne roll kõikidele treeneritele, kes selgitavad oma noortevõistkondade mängijatele regulaarselt Fair Play ehk Ausa mängu põhimõtteid.

Samuti arutleb iga grupi treener koos mängijatega erinevate jalgpallis tekkinud olukordade üle, analüüsid üheskoos ausa mängu põhimõtete järgimist või mittejärgimist kõnealusel situatsioonis.

Näide: üks vastasmängija ei surunud pärast kohtumist vastastel kätt, vaid siirdus otse riietusruumi. Järeldus: selline teguviis pole Ausa mängu põhimõtete kooskõlas ja meie kunagi nii ei tee!

Samuti sisalduvad ausa mängu põhimõtted koos FC Levadia Jalgpallikooli noormängija ja lapsevanema käitumisjuhendites.

KIHLVEOPETTUSTE ENNETAMINE

FC Levadia töötab koostöös Eesti Jalgpalli Liiduga välja üldised põhimõtted ja tegevuskava kihlveopettuste ennetamiseks ning noormängijate ja nende vanemate teavitamiseks.

Kihlveopettuste ennetamise põhimõtted ja tegevuskava edastatakse kõikidele treeneritele, mängijatele, klubi töötajatele, fännidele ja lastevanematele. Samuti lisatakse teave FC Levadia kodulehele.

KOOLIHARIDUSE HINDAMINE

FC Levadia Jalgpallikool on huvialakool, mis ei tee noormängijatele kohustusliku, täiendus-ega erialase hariduse omandamisel vähimaidki takistusi.

FC Levadia Jalgpallikool lähtub põhimõttest, et jalgpallialane huvialaharidus on terve ja täisväärtusliku ühiskonna liikme kasvatamisel oluline, kuid see peab toimuma tihedas koostöös koolitarkuste omandamisega.

JALGPALLIKOOLI FINANTSEERIMINE

FC Levadia Jalgpallikooli finantseerimine määratakse kindlaks kooli iga-aastases eelarves.

FC Levadia Jalgpallikooli peamiseks finantsallikateks on klubi toetus, koostööpartneritelt saadav toetus, linnavalitsuse toetus, riigipoolne toetus ning lastevanemate poolt makstavad õppemaksud.

FC Levadia Jalgpallikool pakub vähekindlustatud peredele võimalust taotleda õppemaksust vabastamist. Selleks tuleb koolile esitada lihtkirjalik avaldus, mille kooli juhtkond üle vaatab ja seejärel rahuldab.

JALGPALLI PROPAGEERIMINE ROHUJUURE TASANDIL

FC Levadia Jalgpallikoolil on neli peamist tegevust jalgpalli propageerimiseks ja populariseerimiseks rohujuure tasandil:

- Pidev uute noortegruppide loomine ning sellega kaasnev lasteaedade ja koolide küllastamine treenerite ja noormängijate poolt
- Klubi noormängijate ja nende pereliikmete pidev informeerimine klubi kodumängudest koos sooduspääsmete levitamisega
- Jalgpallialane koostöö Tallinna Lastekodu Maarjamäe keskusega ja Pirita Linnaosa Valitsusega eesmärgiga populariseerida jalgpalli Pirital

KÄITUMISJUHISED NOORMÄNGIJALE

- Suhtu treeneritesse, klubi- ja meeskonnakaaslastesse, vastasmängijatesse, kohtunikesse, klubi töötajatesse ja abilistesse, lastevanematesse ning kõikidesse jalgpallipere liikmetesse austusega ja viisakal. Kohtudes tervita neid alati esimesena!
- Hoia oma meeskonna ja klubi mainet ning head nime. Räägi ja käitu alati viisakalt.
- Kuula oma treenerit ning tema juhiseid, täida need täpselt ja sõnakuulelikult.
- Keskendu treeningute ajal täielikult oma tegevusele. Pinguta igas olukorras maksimaalselt ning anna endast alati parim.
- Jalgpall on meeskonnamäng! Julgusta ja toeta oma meeskonnakaaslast.
- Anna endast igas olukorras parim, et meeskonnal läheks hästi!.
- Tule treeningule ja mängule alati õigeaegselt. Juhul kui Sul pole võimalik treeningul või mängul osaleda, siis teavita aegsasti oma treenerit.
- Suhtu staadionisse kui oma teise kodusse, hoia puhtust ja korda. Ära sõida jalgpalliväljakul rula, jalgratta, tõukeratta ega tasakaaluliikuriga. Suhtu lugupidavalt muruväljakusse ning hoia seda.
- Treeningule minnes või sealt tulles kasuta alati kõnniteid või liigu mööda väljaku äärt. Ära kunagi jaluta üle jalgpalliväljaku.
- Kanna treeningute, mängude ja klubi ürituste ajal alati uhkusega FC Levadia varustust. Hoia oma jalgpallivarustus puhas ning laitmatus korras. Treeningule või mängule tulles võta kõik vajalikud asjad kaasa ning koju minnes ära unusta oma varustust staadionile.
- Osale aktiivselt maskotilapse, pallilapse, kandraami kandja või vabatahtliku abilisena klubi tegemistes. Suhtu sellesse kui võimalusse vahetult suure jalgpalli sees olla, tippmänge lähedalt näha ning oma ala meistritelt õppida.
- Mängi alati ausalt ja *fair play* vaimus! Aus kaotus on parem kui vääritud võit!
- Pööra tähelepanu tervislikule toitumisele ning piisavale puhke- ja uneajale. Kasuta nutitelefoni ja mängukonsoole mõõdukalt.
- Juhul kui Sul tekib oma treeneri või mõne meeskonnakaaslasega tugev vastuolu, Sind kiusatakse trennis või Sul on mõni mure, mida treeneriga ei saa jagada, siis pöördu julgelt FC Levadia Jalgpallikooli tugiisikute poole, nende kontaktid leiad www.fclevadia.ee lehelt. Pea meeles, et vajadusel on Sul alati võimalik oma murega pöörduda Lasteabisse (www.lasteabi.ee)
- Pea meeles, et JALGPALL ON AINULT MÄNG! Elus on palju tähtsamaid asju!

KÄITUSMISJUHISED LAPSEVANEMALE

- Ole oma lapse suhtes alati toetav. Võimalusel külasta kõiki oma lapse mängu ja turniire, ela tema võistkonnale positiivselt kaasa ning näita üles mängurõõmu.
- Ole oma lapsele eeskujuks. Käi temaga koos sportimas ja mängige erinevaid sportmänge. Käige võimalikult palju koos jalgpalli ning teisi võistlusi vaatamas.
- Usalda oma lapse võistkonna treenerit, kellel on lastega töötamiseks vajalik litsents ja kvalifikatsioon. Austa treeneri valikuid. Küsimuste korral pöördu eravestluse vormis julgelt treeneri poole ning räägi temaga omavahel.
- Too oma laps treeningule ja mängule õigeks ajaks. Kui soovid treeningut jälgida, siis tee seda tribüünilt või selleks ettenähtud alalt. Mida suuremaks kasvab laps, seda enam hakkab lapsevanema kohalolek treeningu ajal teda häirima. Ära kunagi sekku treeningu läbiviimisesse välja arvatud juhul kui treener seda palub.
- Mängude ajal viibi tribüünil või selle puudumisel väljaku ääres mängijate pinkidest vastaspool. Ära kunagi seisa tehnilises alas või meeskonna pingi läheduses. Samuti väldi väravate taga seismist, et mitte segada väravavahtidel oma töö tegemist.
- Jäta laste juhendamine nii treeningute kui mängude ajal ainult treeneri hooleks. Hoidu väljaku kõrvalt laste juhendamisest ning nende tegevuse hindamisest.
- Pea meeles, et iga laps on oma võimete poolest erinev. Võimalda oma lapsele mitmekülgne kehaliste ja vaimsete võimete areng. Ära pööra tähelepanu ainult võidule ning selle saavutamisele.
- Julgusta oma last. Ära kritiseeri ega alanda teda või tema võistkonnakaaslasi. Hoidu lapse peale hääle tõstmisest - selline teguviis mõjub lapse emotsioonidele kõige rängemalt. Räägi mängust ainult siis, kui laps seda ise soovib.
- Püüa mõista, et mänguplatsil on kõik mängijad võrdsed! Mänguaega peavad saama kõik lapsed, mitte ainult parimad mängijad. Innusta oma last mängust rõõmu tundma ning anna talle aega arenemiseks ja kogemuste saamiseks. Noortespordi uuring näitab, et lapsed mängiksid palju parema meelega võistkonnas, mis kaotab, kuid kus nad saavad platsile, kui võistkonnas, mis võidab, kuid nemad peavad pingil istuma.
- Ole oma lapsele eeskujuks, ära kaota kontrolli emotsioonide üle. Väldi kohtunike süüdistamist ja kritiseerimist nende vigade tõttu. Eksimine on inimlik!
- Lähtu alati ausa mängu põhimõtetest! Ole lugupidav nii oma lapse kui tema meeskonnakaaslaste suhtes. Tunnusta nii oma last kui kogu meeskonda nende ühise pingutuse eest nii võidu kui kaotuse korral.
- Pööra tähelepanu lapse tervislikule ja tasakaalustatud toitumisele ning piisavale puhke- ja uneajale.
- Käi oma lapsega regulaarselt perearsti juures ja noorsportlase tervisekontrollis ning esita jalgpallikoolile sellekohased tõendid.

- Lapse ja lapsevanema esimene kontaktisik on võistkonna treener. Kui Sinu lapsel või Sinul endal tekib treeneriga vastuolu või te ei jõua mõnes küsimuses üksmeelele, siis pöördu FC Levadia Jalgpallikooli tegevjuhtkonna poole.
- Kui näed, et FC Levadia Jalgpallikooli või klubi tegevuses esineb puudujääke või mõningaid asju on võimalik paremini teha, siis pöördu julgelt tegevjuhtkonna poole ning tee oma ettepanekud. Kriitika olgu alati konstruktiivne ja edasiviiv!
- Tasu jalgpallikooli poolt esitatavad arved alati õigeaegselt. Õppemaksu tasutakse 12 kuud aastas. Vajadusel taotle kuutasust vabastamist saates FCLJK tegevjuhile selle kohta tegevjuhile lihtkirjaliku taotluse.
- Hoidu klubi ja meeskonna mainet kahjutavatest postitustest sotsiaalmeedias.

Lapsevanema käitumisjuhendi koostamisel on kasutatud FCF Jalgpallikooli, Tartu JK Tammeka, FK Krasnodari, Torino Juventuse ning Valencia CF-i dokumente.