

## **RAE HUVIALAKOOLI SPORDIOSAKONNA JALGPALLI AINEKAVA**

### **ÜLDOSA**

Jalgpalli ainekava on jalgpalliosakonna alusdokument, mis määrab kindlaks õppe-treening- ja kasvatustöö eesmärgid ja ülesanded; õppe-treeningtöö korralduse ja õppematerjali; treeningrühmade vanuse, soovitava treeningmahu, õppematerjali jaotusmahu.

Ainekava täitmine seab jalgpalli osakonna põhiülesanneteks:

- laste ja noorte eesmärgistatud ja järjepideva õpetamise algettevalmistuse astmest alates õppe-treeningastme ja meisterlikkuse astme tasemele,
- heatasemeliste noorjalgpallurite kasvatamise Rae Huvialakooli erinevate vanuseastmete võistkondadele,
- järelkasvu kasvatamise noorte ja täiskasvanute koondistele.

### **ÕPPETÖÖ KORRALDUS**

Jalgpalli osakonna õppe-treeningtöö korraldus põhineb plaanipärasel ja regulaarsel treeningtööl. Treeningud võivad toimida nii sise- kui ka välistingimustes.

Jalgpalli õppe-treening-ja kasvatustöö protsess on kolmeastmeline:

- algettevalmistusaste, kestusega kuni 4 aastat
- õppe-treeningaste, kestusega kuni 4 aastat
- meisterlikkuse aste, kestusega 1-2 aastat.

Meisterlikkuse astme treeningrühm komplekteeritakse vastava taseme saavutanud õppuritest .

Erinevatel treeningastmetel toimub tehnikaelementide õpetamine ja võistlustest osavõtt vastavalt laste ealisi ja individuaalseid võimeid arvestades. Igal treeningaastal toimub õppuri arengu hindamine.

Algettevalmistuse ehk alustreeningu aste kestvusega 4 õppe-treeningaastat. Algettevalmistuse treeningrühmad moodustatakse 6 – 12aastatest tervetest spordihuvilistest lastest.

Õppe-treening- ehk algspetsialiseerumise aste kestab 4 õppe-treeningaastat.

Treeningrühmad komplekteeritakse algettevalmistuse ehk alustreeningu läbinud õppuritest ja täiendavalt ka mujal (teistel spordialadel) vajaliku ettevalmistuse saanud jalgpalli huvilistest noortest.

Meisterlikkuse- ehk eriala-ja tipptreeningu aste kestab 1-2 treeningaastat.

### **ÕPPE EESMÄRGID JA PÄDEVUSED**

#### **Algettevalmistusaste**

## Eesmärgid ja ülesanded

- Kujundada välja huvi regulaarse sportliku tegevuse, treeningute ja jalgpallimängu vastu.
- Mängijate suhtumiste ja hoiakute kujundamine ja suunamine: vastutustunde, kohusetunde, distsipliini, kaasmängijatega arvestamise ja täpsuse kasvatamine. Üldiste- ja erialaste kehaliste võimete arendamine.
- Tervise-, toitumise- ja hügieeninõuete tutvustamine ja järgimine ning vigastuste vältimise õpetamine.
- Jalgpallimängu tehnika ja taktika algõpetus.
- Erinevad liikumis- ja sportmängud.
- Võistlusmäärused.

## Õppe-treeningaste

### Eesmärgid ja ülesanded

- Üldiste kehaliste võimete täiustamine
- Erialaste kehaliste võimete täiustamine Tahteliste omaduste tugevdamine.
- Mängu tehniliste võtete viimistlemine ja täiustamine.
- Individuaalse mängutaktika arendamine.
- Võistkondliku mängutaktika viimistlemine.
- Individuaalne iseseisev treening, jõu- ja vastupidavuse arendamine, võimlemine. Kohtuniku tegevuse omandamine.
- Võistlusmäärused, võistlussüsteemid.
- Spordivigastuste vältimine, esmaabi ja ravi.
- Võistluste jälgimine. Jalgpall meedias.
- Õppetreening-astme viimastel aastatel võib omandada kogemusi täiskasvanute vahel.

## Meisterlikkuse aste

### Eesmärgid ja ülesanded

- Üldiste kehaliste võimete taseme tõstmine.
- Erialaste kehaliste võimete taseme tõstmine.
- Kõrge moraali kujundamine, tahteliste omaduste arendamine.
- Mängijate funktsioonid, võistkonna komplekteerimise põhimõtted.
- Tehnika viimistlemine ja täiustamine.
- Individuaalse meisterlikkuse tõstmine.
- Tehnika viimistlemine ja täiustamine.
- Võistkondliku mängutaktika täiustamine, ründe- ja kaitsesüsteemid..
- Võistluskogemuste omandamine, koostöö treeneriga, mängudistsipliini tugevdamine.

- Teoreetiliste teadmiste täiustamine, jalgpallikirjanduse iseseisev läbitöötamine. □  
Tutvumine jalgpalli ajaloo ja organisatsioonidega.
- Õppe - treeningtöö planeerimine.
- Meisterlikkuse astmes omandatakse kogemusi täiskasvanute vahel.

## JALGPALLIAINE ÕPPEPROTSESS JA ÕPITULEMUSED

### ALGETTEVALMISTUSASTE ( AE)

AE rühmad komplekteeritakse üldjuhul 6 – 12aastastest lastest.

AE on treening-ja võistlustundide arv kokku 2-8 tundi nädalas.

#### Vanus 6-7

Selles vanuses tuleb põhirõhk treeningus seada tehnika arendamisele, kuid kindlasti tuleb arendada ka nelja ülejäänud põhielementi – intuitsioon, suhtlemine, füüsiline ja vaimne.

Kuna selles vanuses areneb liigutuskiiirus ja -vilumus väga hästi, siis on oluline arendada selles eas jooksutehnikat, kiirjooksu ja koordineerimist. Samas ei tohi unustada jõu ja vastupidavuse arendamist. Jõutreeningus kasutada oma keharaskust ja vastupidavust arendada läbi palliga harjutuste.

Treeningutes peavad lapsed olema motiveeritud – võimalus lüüa palju väravaid. Treeningus kasutatavad mänguskeemid on 1vs1...4vs4. Mängus peab olema paigas SUUND. Treeningute põhieesmärk arendada pallitunnetust, palli kontrolli ja palli valdamist. Treeningute arv selles vanuses 1-2 korda nädalas.

#### Vanus 7-9

Selles vanuses on põhirõhk kahel elemendil Tehnika ja Intuitsioon, samuti tuleb arendada edasi suhtlemist, füüsilist ja vaimset.

7. – 8. eluaastal täheldatakse lastel jooksukordineerimise-võime bioloogiliselt eriti kõrget taset, mistõttu just selles vanuses on kõige hõlpsam omandada ratsionaalne jooksutehnika. Seega tuleb selles vanuses samuti pöörata palju rõhku jooksutehnika ja kiirjooksu arendamisele. Edasi tuleb arendada jõudu (kasutades oma keharaskust) ja vastupidavust (läbi palliga harjutuste).

Eesmärgiks on mängu küpsus – lihtne/üldine treening kaitses ja rünnakul. Koostöö õpetamine liinis (koostöö kahe-kolme mängija vahel). Treeningutes kasutada palju 3 vs 3...5 vs 5 mängu, peamiseks mänguskeemiks on 7vs7.

Treeningute arv selles vanuses 3 korda nädalas.

#### Vanus 9-12

Treeningutes tuleb suuremat tähelepanu pöörata Tehnika, Intuitsiooni ja Suhtlemise arengule, samuti tuleb arendada edasi füüsilist ja vaimset poolt.

Kõige kiiremini areneb poistel vastupidavus vanuses 12 – 14 ja tüdrukutel 11 – 13, mistõttu tuleb treeningutes füüsilise poole arendamisel rohkem aeroobse suunitlusega harjutusi kasutada. Enamus aeroobne treening peab toimuma palliga, kuid tuleb sisse viia ka pallita jooksu. Samuti arendada edasi jõudu (kasutades oma keharaskust) ja kiirust (sammusageduse harjutused, spurdid). Selles eas

on peamiseks mänguskeemiks 7 vs 7...11 vs 11 mängud, mida tuleks treeningus kasutada. Meistrivõistlusi mängitakse 11 vs 11, mis eeldab ka taktikalise poole suuremat osatähtsust. Eesmärgiks selles vanuses on teha selgeks põhilised meeskonnatöö ülesanded kaitses ja rünnakul. Treeningute arv selles vanuses 4 korda nädalas, hooajal 3 treeningut pluss mäng.

## 2. ÕPPE-TREENINGASTE (ÕT)

ÕT astme rühmad komplekteeritakse AE lõpetanud õppuritest, kes omavad erialaseid oskusi ja võimeid jätkata õppetreeningtööd ÕT rühmades.

ÕT rühma kuuluvad õppurid alates 12. eluaastast.

ÕT astmes on treening- ja võistlustundide arv nädalas kokku 8-12 tundi.

ÕT rühmades jätkub AE astmes omandatud oskuste kinnistamine ja edasiarendamine, koormusi järk-järgult tõstes, täiustades tehnilist ja taktikalist ning mängulist ettevalmistust

### Vanus 12-16

See on iga, kus treeningutes tuleb rõhuda kõigile viiele elemendile: tehnika, intuitsioon, suhtlemine, füüsis ja vaimsus.

Eelnevaga võrreldes suureneb taktika õpetamise osakaal ja organismi füüsilise poole arendamine, oluliselt tõusevad treeningukoormused. Hooaja ettevalmistusperioodil on oluline aeroobse põhja alla jooksmine. 15-aastastel võib kord nädalas sisse viia jõusaali hooaja ettevalmistusperioodil, kuid kindlasti arendada jõudu lisaks ka palliga treeningutel.

Eesmärgiks selles vanuses liini- ja positsioonmängu ülesanded ning koostöö kaitsjate, keskmängijate ja ründajate vahel.

Treeninguid selles vanuses 4-6 korda nädalas, hooajal 4 treeningut pluss mäng.

## 3. MEISTERLIKKUSE ASTE

Üldjuhul komplekteeritakse meisterlikkuse rühm (SM) neli õppetreeningastet läbinud õppuritest, kes on omandanud spordimeisterlikkuse taseme, mis võimaldab võistelda täiskasvanute tasemel.

SM rühmas on treening- ja võistlustundide arv nädalas toimuvad kokku 14-16 tundi.

Toimub kõikide **tehnikaelementide viimistlemine** ja **täiustamine**.

**Mängutaktika**, nii **individuaalse-** kui **võistkondliku**, viimistlemine ja täiustamine, mängijate spetsialiseerumine. **Integraalne treening**.

Eesmärgiks edukas esinemine erinevatel võistlustel.