



FC TIIGRID JALGPALLIKOOLI ÕPPEKAVA

ÜLDOSA

Tulenevalt Erakooliseadusest ja Huvikooli seadusest on õppekava FC Tiigrid Jalgpallikooli alusdokument, mis määrab kindlaks:

- 1) õppe eesmärgid ja õppeaja kestvuse;
- 2) õpingute alustamise tingimused;
- 3) õppeainete loendi ja mahu ainetundides ja aastates;
- 4) ainekavad;
- 5) õppeainete valiku võimalused ja tingimused;
- 6) õppeetappide (rühm, klass, kursus vms) ja erakooli lõpetamise nõuded.

FC Tiigrid Jalgpallikooli õppekava kinnitab LOO Jalgpalliklubi (registrikood 80155047) juhatus ning see kantakse koolitusloa saamisel Eesti Hariduse Infosüsteemi. Õppekavas teeb muudatusi hoolekogu ning need kinnitab LOO Jalgpalliklubi juhatus. Õppekava muutmisel esitatakse see 10 tööpäeva jooksul peale kinnitamist Haridus- ja Teadusministeeriumile registreerimiseks. Õppekava peab vastama huviharidusstandardile ja raamõppekavale.

Õppekava aluseks on võetud laste-noorte spordikoolide ning FC Tiigrid Jalgpallikooli pedagoogide töökogemused ja vastavad teaduslikke uurimused.

FC Tiigrid Jalgpallikooli põhiülesanne on kehaliselt ja vaimselt arenenud noorsportlaste kasvatamine. Peatingimuseks on aastaid kestev sihikindel õppe-treeningtöö noorte jalgpallurite kasvatamisel, mis näeb ette:

- noorte vabaaja sisustamine jalgpallialase tegevusega;
- professionaalsete jalgpallialaste teadmiste ja oskuste õpetamine;
- võistlemisvõimaluste loomine ja pakkumine;
- Eesti tipp-jalgpallile väärilise järelkasvu kasvatamine;
- sportimisharjumuste ja eluterve ellusuhtumise kujundamine.

FC Tiigrid Jalgpallikooli tegevuse efektiivsuse põhinäitajaks on õpilaste erialane vaimne ja kehaline ettevalmistustase, panuse osakaal Eesti Jalgpallikoondistesse ja tippklubidesse. Ettevalmistuse tase väljendub õpilase vaimses ja spetsiifilises kehalises arengus, tehnilises, taktilises, mängulises ja teoreetilises ettevalmistuses. FC Tiigrid Jalgpallikooli kuulumise peatingimuseks on vastavate näitajate alampiiri täitmine, mida hindab eriala pedagoog.



Õppekava on koostatud FC Tiigrid Jalgpallikoolile. Õpilasi jaotatakse õpperühmadesse vanuse ja ettevalmistustaseme järgi.

Õppe-treeningtöö korraldus näeb ette:

- jalgpalli tehnika ja taktika omandamise ja täiustamise;
- mitmekülgse kehalise ettevalmistuse tagamise;
- oskusliku õppe- ja kontrollmängude kavandamisega saavutada kõrgetasemeline terviklik tehniline, taktikaline ja kehaline ettevalmistus;
- parandada jalgpalliandekust ilmuvate laste juhendamist ja nende suunamist läbi kogu mitmeaastase ettevalmistuse süsteemi;
- käivitada tõhus süsteem FC Tiigrid Jalgpallikooli kasvandike ettevalmistuse, treenerite tegevuse kvaliteedi ja FC Tiigrid Jalgpallikooli tegevuse efektiivsuse hindamiseks tervikuna.

Õppekava on koostatud eeldusel, et aastatepikkuse ettevalmistuse suund on **õpetamine** ja et mitmeaastase tegevuse eesmärgiks on mitmekülgset arenenud jalgpallurite ettevalmistus, aga mitte kitsasihiline noorte sportlaste ettevalmistamine järgnevateks võistlusteks. See põhimõte on õppekava aluseks võetud nii ettevalmistamise töökorraldamise osas, kui ka nõuetes näitajate suhtes. Igas õpperühma ülesanded on ülesseatud arvestades spordiala spetsiifikat, õpilaste vanust, nende võimeid ja esiklubidele täiuslike sportlaste ettevalmistuse nõudeid.

ÕPPEKAVA KESTVUS JA FAASID

- FC Tiigrid Jalgpalliklubi Õppekava on jagatud **5 faasiks**:
 1. algettevalmistusrühmad: 3 õppeaastat; 5.-7 a. vanused
 2. ettevalmistavad rühmad: 3 õppeaastat; 8.-10 a. vanused
 3. keskastme rühmad: 3 õppeaastat; 11.-13 a. vanused
 4. edasijõudnute rühmad: 3 õppeaastat; 14-16 a. vanused
 5. spordimeisterlikkuse rühmad: 2 õppeaastat; 17-18 a. vanused
- **FC Tiigrid Jalgpallikooli õppeaasta** algab septembris ja lõpeb augustis.
- Õppeaasta jooksul on õpilastele ettenähtud 1,5 kuud puhkust, mis on jagatud vähemalt kaheks puhkuse perioodiks.



AINEKAVA EESMÄRGID ERINEVATES FAASIDES

Vanus 5 – 7

- Selles vanuses tuleb pöörata tähelepanu seada **Tehnika** arendamisele, kuid kindlasti hakatakse tähelepanu juhtima kolmele ülejäänud põhielemendile – **intuitsioonile, suhtlemisele, füüsilisele** ettevalmistamisele.
- Kuna selles vanuses areneb liigutuskiirus ja –vilumus väga hästi, siis on oluline arendada selles eas jooksutehnikat, kiirjooksu ja koordineerimist. Vastupidavust arendada läbi palliga harjutuste.
- Treeningutes peavad lapsed olema motiveeritud – võimalus lüüa palju väravaid. Treeningus kasutatavad mänguskeemid on 1vs1 kuni 4vs4. Mängus peab olema paigas **SUUND**. Treeningute põhieesmärk arendada pallitunnetust, palli kontrolli ja palli valdamist.
- Treeningute arv selles vanuses 2 korda nädalas.

Vanus 8 – 10

- Selles vanuses on pöörata tähelepanu kahele elemendile **Tehnika ja Intuitsioon**, samuti tuleb arendada edasi **suhtlemist, füüsilist** ettevalmistamist.
- 8 – 10. eluaastaks lõpeb käigu- ja jooksukordineerimise areng. 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).
- Oluline on arendada laste intuitsiooni ehk vaimset tasandit. See näeb ette ka nn *team-meeting* –uid ehk viiakse läbi aktiivsed arutelud lastega, mis arendavad laste arusaamist spordi mõttest. Samuti on olulisel kohal ausa mängu põhimõtte tutvustamine spordis ning ühiskonnas laiemalt.
- Jalgpalli poole pealt on eesmärgiks mängu mõistmine – lihtne/üldine treening kaitstes ja rünnakul. Koostöö õpetamine liinis (koostöö kahe-kolme mängija vahel). Treeningutes kasutada palju 3vs3 kuni 5vs5 mängu, peamiseks mänguskeemiks on 7vs7.
- Treeningute arv selles vanuses 3-4 korda nädalas.

Vanus 11 – 13

- Treeningutes tuleb suuremat tähelepanu pöörata **Tehnika, Intuitsiooni ja Suhtlemise** arengule, samuti tuleb jätkata kerget **füüsilist ettevalmistamist**.
- Kõige kiiremini areneb poistel vastupidavus vanuses 12 – 14 ja tüdrukutel 11 – 13, mistõttu tuleb treeningutes füüsilise poole arendamisel rohkem aeroobse suunitlusega harjutusi kasutada. Aeroobne treening peab toimuma peamiselt palliga, kuid tuleb sisse viia ka pallita jooksu. Samuti arendada edasi jõudu (kasutades oma keharaskust) ja kiirust (sammusageduse harjutused, spurdid).



- Lisandub suhtlemise õpetamine, mis tähendab meeskonnasisest kommunikatsiooni jalgpalli mängu ajal. Eesmärk on õpetada lapsi mängu ajal üksteist juhendama.
- Selles eas on peamiseks mänguskeemiks 7vs7 kuni 11vs11 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.

Vanus 14 – 16

- See on iga, kus treeningutes tuleb rõhuda kõigile viiele elemendile **Tehnika, Intuitsioon, Suhtlemine, Füüsilisele arengule**.
- Eelnevaga võrreldes suureneb taktika õpetamise osakaal ja organismi füüsilise poole arendamine, oluliselt tõusevad treeningukoormused. Hooaja ettevalmistu perioodil 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 5 korda nädalas, hooajal 4 treeningut pluss mäng.

Vanus 17 – 18

- Treeningutes muutub jälle tähtsamaks **Tehnika** arendamine, samas jäävad alles ülejäänud 4 elementi - **intuitsioon, suhtlemine, füüsiline ettevalmistus**.
- 17. aastastel noortel tuleb treeningprogrammi kaasata **kiiruslikku-vastupidavust** arendavaid treeninguid ja suurema koormusega jõutreeninguid (jõusaal ning lisaks jõudu arendavate harjutuste kasutamine palliga treeningutel – ühel jalal hüpped, sammuhüpped jne.). Suureneb aeroobne maht ettevalmistusperioodil.
- Meeskonnatöö ja taktika arendamine on ka selles vanuses väga oluline. Eesmärk õpetada mängijatele kuidas võita, arendada individuaalseid omadusi (tehnikat) ja vaimseid omadusi.
- Treeningute arv 5 – 6 korda nädalas, andekamatel isegi rohkem.

Käesolev õppekava on kinnitatud MTÜ LOO Jalgpalliklubi juhatuse otsusega 16. juuli. 2012. a.