TARTU TAMMEKA 1989

TERE TULEMAST TAMMEKASSE!

1-0
METEC
METEC
METEC

MTÜ JALGPALLIKOOL TAMMEKA

Tammeka on 1989 aastal asutatud Tartus tegutsev jalgpalliklubi, mille liikmeskond on laiemas mõttes klubi treeningutest osa võtvad ja võistkondadesse kaasatud lapsed, noored ja täiskasvanud, töötajad ning MTÜ juhatuse liikmed. Jalgpallikool Tammeka kogukonda kuuluvad lisaks liikmeskonnale ka lapsevanemad, fännid, toetajad ning teised kaasaaitajad.

Liikmeks astumine

Teie esimene kuu Tammekaga tutvumiseks on täiesti tasuta! Ühe kuu möödudes tuleb teil täita kodulehel **liitumisavaldus** ja **allkirjastada liitumisleping**. (www.jktammeka.ee/lepingud)

Liikmetasu

Klubi liikmetasu on püsimakse, mida tuleb tasuda aastaringselt (k.a. suvekuud) ja ka juhul, kui treeningutest on puudutud (soodustust on võimalik taotleda pikemaajalise haiguse või trauma korral, mis kestab kauem kui kaheksa nädalat). Liikmetasu suurus on treeninggrupipõhine ja ajas muutuv. Kehtestatud liikmetasu suurusega saate tutvuda siit: www.jktammeka.ee/lepingud

Makse saaja: Jalgpallikool Tammeka, konto nr: 221050706777, IBAN: EE662200221050706777
Makse selgitus: lapse nimi, vanusegrupp ning periood, mille eest tasutakse

NB! 20.11.2014 kinnitati MTÜ Jalgpallikool Tammeka õppekava Eesti Hariduse Infosüsteemis. See tähendab, et lapsevanem saab alates sellest kuupäevast tasutud liikmemaksu (kui koolituskulu) maha arvata maksustamisperioodi tulust.

Liikmetasu soodustused

Kahe või enama ühe pere lapse osalemisel Klubi treeningutel ning vähekindlustatud peredele on ette nähtud liikmemaksusoodustus (kirjalik avaldus saata e-mailile: jktammeka@jktammeka.ee).

Liikmelisuse lõpetamine

Soovist klubist lahkuda teavitab noormängija lapsevanem e-maili teel vähemalt üks (1) kalendrikuu ette. Selleks palume saata vabas vormis avaldus e-mailile: jktammeka@jktammeka.ee

MTÜ JALGPALLIKOOL TAMMEKA

Liikmesusega kaasnevad lisahüved

• Tammeka Cup ja Tammeka Junior Cup on kõigile Tammeka noorliikmetele tasuta.

• Kõikide ENMV osalevate võistkondade transpordi eest tasub Tammeka.

• Tasuta Sepa Jalgpallikeskuse kasutamine vabadel aegadel.

• Tasuta sissepääs Tammeka esindusmeeskonna kodumängudele.

• Erinevad sooduspakkumised Tammeka koostööpartneritelt (vaata kodulehelt www.jktammeka.ee).

Noormängijate üleminekud

Noormängijad, kelle mängijaõigused kuuluvad teisele jalgpalliklubile ning soovivad JK Tammekaga liituda, tuleb läbi teha järgmine protsess:

1. Teavitage meid oma soovist klubi vahetada e-maili teel (jktammeka@jktammeka.ee).
2. Teavitage endise klubi treenerit ja klubi, et soovite klubi vahetada.
3. Enne üleminekut tuleb vana klubi ees tasuda kõik võlgnevused (kui neid peaks olema).
4. Peale seda võtab Tammeka klubi esindaja endise klubiga ühendust ning lepib kokku ülemineku tingimustes. Kui kokkulepe saavutatakse, siis vormistavad klubid mängija ülemineku taotluse, mille kinnitab Eesti Jalgpalli Liit. Kui klubid omavahel kokkuleppele ei jõua, siis on endisel klubil õigus nõuda mängija ülemineku eest lähtuvalt EJLi kehtestatud määrast üleminekutasu.
5. Sama protsess tuleb läbida ka Tammekast teise jalgpalliklubisse lahkujal.

TAMMEKA VABAAEG

WWW.TEAMSPIRIT.EE

MTÜ JALGPALLIKOOL TAMMEKA

Treeningud ja võistlused

Tammekas on erineva sisu ja väljakutsetega treeninggrupid, mis vastaksid mängijate tasemele ja ootustele (tippjalgpall, harrastusjalgpall). See tähendab, et sama vanuse treeninggruppide treeningute sisu ja maht võivad erineda.

Lisaks treeningutele pakume mängijatele väljundit ja väljakutseid Eesti meistrivõistluste, turniiride (Eestis kui ka välismaal), treeninglaagrite ning erinevate sotsiaalsete ürituste näol. Võistlustel käimine arendab last nii sportlikult kui ka aitab jõudsalt kaasa lapse iseseisvumisele. Eesti Meistrivõistlusel hakatakse mängime kõige varem 8 aastaselt, kuid mängijate valmisoleku osas võistlustel osaleda võtab otsuse vastu antud grupi peatreener (koostöös noortetöö juhiga). Treeninggruppide info ja kalendrid leiate siit: www.jktammeka.ee/treeninggrupid

Selektsioon

Üldjuhul määrab mängija treeninggrupi see, mis hetkel mängija treeningutega liitub: varem alustanud mängijad moodustavad SINISE grupi, järgmised VALGE grupi jne. Lisaks võivad mängijad sattuda teatud gruppi mingitel muudel põhjustel (sõbrad on seal, treeningajad ei sobi jne).

Treeningaastate möödudes juhtub aga tihtilugu, et mõned mängijad lähevad oma tasemelt teistest kõvasti eest ära ja mõned mängijad jäävad oma tasemelt teistest kõvasti maha, sest iga laps areneb erineva kiirusega. Nii tekib olukord, kus mängija jaoks võib antud treeningkeskkond esitada liiga suuri väljakutseid või vastupidiselt - väljakutse puudub. See omakorda tekitab raske olukorra treenerile treeningute sisu planeerimises ja mänguaja jaotamises.

Lisaks erinevad mängijad ka oma motiveerituse tasemelt: üks tahab juba väga noorelt tõsisemalt jalgpalliga tegeleda ja unistab jalgpalluriks saamisest, teine näeb seda lihtsalt hea võimalusena sõpradega lõbusalt ja sportlikult aega veeta.

Sellest kõigest tulenevalt toimub U12 (10-11 aastased poisid) vanuseklassis **mängijate tasemepõhine jaotus ehk selektsioon**. Kuna jalgpallitüdrukuid veel hetkel nii palju pole kui poisse, siis toimub nende puhul tasemepõhine jaotus jooksvalt.

Soovime rõhutada, et tegemist on alles mängijate arendamise nullpunkti määramisega ja tähtis pole see, mis grupis mängija oma teekonda alustab, vaid see, kus mängija oma teekonna lõpetab ja kas protsess oli tema jaoks nauditav. Siinkohal on ülimalt oluline, et lapsevanemad ja treenerid suhtleksid omavahel. Ei tee paha, kui lapsevanem küsib vahest treenerilt, et kuidas ta lapsel treeningutel läheb. Nii on muutuste käigus vähem segadust ja välditakse ebavajaliku stressi.

Eel-selektsioon

Klubi poolt on antud väiksemate laste treeninggruppide treeneritele juhised, et kui mängija tase erineb märgatavalt grupi üldisest tasemest, siis tuleks ta suunata talle tasemelt sobivamasse treeninggruppi. Kuid enne U12 vanuseklassi on see pigem soovituslik, sest sellises noores eas mängija puhul tuleb esmalt arvestada sotsiaalsete aspektidega. Nii on esmatähtis, et antud keskkonnas tunneb mängija ennast turvaliselt ja hästi.

TAMMEKA KULTUUR

Kuidas me mängime

Mängija arendamise põhimõtted

Treener

Mängija

Lapsevanem

KUIDAS ME MÄNGIME? (MÄNGUSTIIL)

Olenemata täiskasvanute esindusvõistkonna mängustiilist ja valikutest, peame noori arendades lähtuma ennekõike sellest, mis mängijale pikas perspektiivis kasulikum. Kas positiivne resultaat meistrivõistluste mängus kaalub üle selle, et keskvälja mängijad ei pruugi mängu jooksul saada kordagi söötu oma kaitsjatelt, sest palli kaotuse risk on kõrgendatud ja meie valitud mängustiil ei toeta seda? Selliseid näiteid ja olukordi on noorte spordis liigagi palju, kus tulemus kaalub üle arengu, ning meie võimuses on seda muuta.

Julgustame oma mängijaid võtma riske ja mängima stiilis, mis lubaks neil ennast palliplatsil maksimaalselt väljendada. Samuti soovime, et mängijad võtaksid ise otsuseid vastu ja tegutseksid väljakul proaktiivselt. Rünnakul tähendab see vastavalt olukorrale söötude ja triblingute abil vastase värava ründamist, kaasates tegevusse kõik võistkonna mängijad (kaasaarvatud väravavaht). Sarnaselt ründamisele osalevad ka kõik mängijad oma värava kaitsmises (kaasaarvatud ründajad). Niimodi kollektiivselt tegutsedes on mängust saadud rõõm suurem ja mängijad õpivad tegutsema tiimina.

MÄNGIJA ARENDAMISE PÕHIMÕTTED

Lapsed ei õpi samal viisil nagu täiskasvanud - seda eriti siis, kui õppeprotsess hõlmab endas kognitiivset ja füüsilist aktiivsust. Lapse vanus määrab viisi, kuidas nad informatsiooni vastu võtavad, suhtuvad teistesse inimestesse, maailma nende ümber ning kuidas nad tajuvad iseennast (füüsiliselt, emotsionaalselt).

Seda kõike arvesse võttes, on vanus peamine indikaator õige sisu ja metoodika valimisel igapäeva õppetöös. Seetõttu ei saa me õpetada 6 aastast ja 13 aastast samal viisil ning samuti ei saa neid kumbagi treenida nagu täiskasvanuid. Meie õppekava põhineb fundamentaalsel põhimõttel arendada mängijad pikas perspektiivis. See tähendab, et treeningutel esitatud väljakutsed peavad olema ea-ja tasemekohased ning ühegi oskuse arengut ei forseerita. Nii säilib lapsel emotsionaalselt stabiilne treeningkeskkond, õpitud oskused kinnistuvad paremini ja välditakse hilisemas eas võimalike ülekoormusest tingitud vigastusi.

TAMMEKA TREENERI MEELESPEA

Üldiseks suhtlemiseks

• Jään alati viisakaks.

• Olen aus ja väljendan ennast võimalikult täpselt.

• Olen avatud suhtluseks teiste treenerite ja klubi töötajatega.

• Suhtlus lapsevanematega on osa mängija arendamise protsessist ja hoian neid pidevalt informeerituna.

Organisatoorne

• Planeerin oma tegevused pikemas perspektiivis ette ja olen oma tegemistes korrektne.

• Analüüsin oma treeninguid ja mänge, et aidata mängijaid ja tõsta enda töö kvaliteeti.

• Võimalusel tulen treeningutele vähemalt 30min ja mängudele 1h varem kohale. Nii jääb veel vajadusel aega ümberkorraldusteks ja väljaku ettevalmistamiseks.

• Tagan mängijatele ohutu treeningkeskkonna (väljakuäärsed puhtad, üleliigsed väravad väljaku kõrvalt minema jne).

• Hoolitsen mulle usaldatud väljaku, ruumide ja varustuse eest.

• Kannan töö ajal ettenähtud Tammeka treeneri riietust.

Treeninguks ja mänguks

• Olen mängijate vastu aus, õiglane ja nõudlik.

• Arvestan sellega, et iga inimene on erinev.

• Pööran tähelepanu mängijate küsimustele, trennivälistele huvidele ja võimalikele muredele.

• Julgustan, kiidan ja väldin pidevat negatiivset kriitikat või sarkasmi. Samas selgitan mängijatele arusaadavas keeles kui miski vajab parandamist või muutmist.

• Aitan mängijatel paika panna nende isiklikud sportlikud eesmärgid.

• Kaasan mängijaid õppeprotsessi, küsides avatud küsimusi mänguolukordade lahendamise kohta.

• Lasen mängijatel ise väljakul otsuseid vastu võtta ja läbi õnnestumiste/eksimuste õppida. Nii õpivad nad iseseisvalt tulevikus olukordi hindama ja lahendama.

• Mängudel juhendan ainult oma võistkonda ja kohtuniku töösse ei sekku.

• Treeningute ja mängude ajal ei tegele kõrvaliste tegevustega (telefoniga rääkimine vms).

• Säilitan igas olukorras enesevalitsuse ning olen emotsionaalselt tasakaalukas.

• Vajadusel kutsun lapsevaneamad korrale ning selgitan nende rolli treeningutel ja mängudel.

Lisaks

• Täiendan ennast igal võimalusel, et mängijad saaksid parima jalgpalliharidusе.

Kokkuvõttes:

treener peab käituma viisil, mis paneb mängijad end tundma vajaliku ja rõõmsana.

”

Kõik lapsed vajavad natuke abi, natuke lootust ja kedagi, kes neisse usub

Magic Johnson - NBA legend

LOOTOS CUP 2020
DIPLOM
LOOTOS CUP 2020
TARTU TAMMEKA
coop
Maksimarket
Kensum
Tartu

TAMMEKA MÄNGIJA MEELESPEA

Enne ja peale treeninguid

• Mõistan, et esindan Tammekat ka kõikides treeninguvälistes tegevustes.

• Käin Tammeka esindusvõistkondade mängudel ja elan neile kaasa.

• Hoian kõigi Tammeklastega häid suhteid. Ei kiusa kedagi ega lase ka teisi kiusata.

• Staadionile tulles ütlen kõigile TERE!

• Peale igat treeningut või mängu käin korralikult pesemas ja hoolitsen enda hügieeni eest.

Treening

• Annan igal treeningul endast parima, nii et saan ise paremaks ja aitan seeläbi ka oma trenni-kaaslastel paremaks saada.

• Treeningule ja võistlustele võtan alati kaasa oma isikliku joogipudeli veega.

Võistlusmäng

• Võistlusmängule tulles hoolitsen selle eest, et mul oleks kogu varustus kaasas: vorm (vajadusel soe pesu), kaitsmed, putsad ja joogipudel.

• Olen väljakul oma positiivse suhtumisega teistele eeskujuks (mängija, kes mõjutab oma negatiivse hoiakuga meeskonnakaaslasi, mänguaega ei saa).

• Ma austan kohtuniku otsuseid ja ei vaidle temaga (mängija, kes vaidleb kohtunikuga, vahetatakse mängust kohe välja).

• Ma austan vastaseid ja selle märgiks tervitan neid enne igat mängu ja tänan peale igat mängu.

Hilinemised / puudumised

Hilinemisest ja puudumisest teatamine näitab austust oma võistkonna ja treeneri vastu. Lisaks saab treener trenne paremini ette valmistada, kui ta teab juba eelnevalt trennis osalejate arvu. Alates 11. eluaastast ootame, et mängija teavitaks treenerit puudumisest/hilinemisest ise. Puudumisi ja hilinemisi võetakse arvesse ka võistlustel mänguaja jagamisel.

- Kui hilinen või puudun trennist/mängult, teatan sellest esimesel võimalusel.
- Viimasel hetkel treeningule hilinemisest või puudumisest annnan treenerile teada telefonikõnega.

NB! Kui puudumine on kaugemas tulevikus, siis teavitada treenerit e-kirja teel!

TAMMEKA MÄNGIJA MEELESPEA

Haigused/vigastused

• Trenni tohib tulla ainult hea tervise juures.

• Vigastuse korral tohib kaasa teha harjutusi treeneri ja/või füsioterapeudiga kooskõlastatult. Tõsisema vigastuse korral määrab edasise ravi füsioterapeut või arst, kooskõlastades selle treeneriga.

• Vigastuste ja taastusravi kohta leiad rohkem informatsiooni: www.jktammeka.ee/vigastused

Mängija treeningvarustus ja võistlusvorm

• Trennis ja mängudel käin ilmale vastavalt ja klubi poolt paika pandud riietusega. Jaheda ilma korral kannan treeningriiete all musta värvi sooja pesu. Kaitsmeid kannan nii võistlustel kui ka treeningutel.

• Valin putsad (jalgpallijalatsid) vastavalt väljakule (muru/kunstmuru). Nii peavad putsad ajale paremini vastu ja lisaks aitab õige valik vältida erinevaid ülekoormusvigastusi.

• Hoolin oma treeningvarustusest (treeningriided, putsad, pallid, väravad jne).

TAMMEKA TREENING-JA VÕISTLUSVARUSTUS ON SAADAVAL TARTU LÕUNAKESKUSE SPORTLANDIS!

TAMMEKA LAPSEVANEMA MEELESPEA

Mängija-treener-lapsevanem

• Kõik osapooled peavad mõistma, et treeningud ja mängud toimuvad eesmärgiga viia mängija parimale võimalikule tasemele tema täisikka jõudes, s.t et noorteklassides on peamiseks eesmärgiks mängijate isiksuse ja mänguline areng. Tulemuslike eesmärkide seadmine ja lapse maksimaalne areng samal ajal võimalik ei ole, sest puhtalt tulemuse peale mängides ei julge laps uusi ja võib-olla esmalt keerulisena tunduvaid elemente väljakul proovida.

Samuti peab lapsevanem usaldama treeneri poolt mängijale antud juhtnööre, sest kui üks soovitab üht ja teine teist, siis tekitab see lapse peas ainult segadust ja hirmu eksida (igal juhul teeb ta kellegi jaoks midagi valesti, sest on võibolla saanud kaks teineteisele vasturääkivat juhist). Küsimuste korral saab lapsevanem ja treener neid omakeskis arutada peale treeningut või mängu.

Käitumine treeningutel ja mängudel

• Mängu ja treeningu jooksul lastevanemate poolt erinevad hüüded nagu: „edasi-edasi" ja „löö peale" võivad platsi kõrvalt tunduda küll mõistlike ja parimate lahendustena, aga mängija arengu seisukohalt ei aita need kuidagi protsessile kaasa, sest erinevaid tegevusi ja lahenduskäike ette hõigates võtame mängijatelt ära võimaluse ise otsuseid teha, piirates sellega nende loomingulisust ja pikas perspektiivis kannatab nii nende mängulugemine.

• Isad ja emad on oma laste suurimad eeskujud. Kindlasti ei anna teiste lapsevanematega vaidlemine, kohtuniku sõimamine ning oma lapse (ja ka teiste laste) peale karjumine edasi neid väärtusi, mida mängijatele nende tulevikukus kaasa tahame anda.

Lapsevanema roll

• Kas olete kunagi oma lapsele organiseerinud sünnipäevapidu ja kui keegi jätab tulemata ega anna sellest teada, siis olete pahased? Sama tunneb treener, kes soovib teie lastele parimat, on treeningu kvaliteetselt ettevalmistanud, ja alles treeningul selgub, et pooled mängijad on puudu. Palun näidake üles austust nii treenerite kui teiste laste suhtes ja andke puudumistest/hilinemistest võimalikult varakult teada. Lisaks saadavad treenerid iga aasta alguses laiali treeninggrupi aastaplaani. Võimalusel erinevate ürituste, turniiride ja laagritega oma plaanide tegemisel arvestada.

• Lapsevanem saab olla suureks abiks mängija innustamisel individuaalsete tehniliste oskuste ja

TAMMEKA LAPSEVANEMA MEELESPEA

üldfüüsilise vormi arendamisel treeningute välisel ajal (mitte last sundides vaid ise head eeskuju ja aktiivsust üles näidates).

• Sama tähtis nagu on pingutus, on ka sellest pingutusest taastumine. Siinkohal on lapsevanema roll esmatähtis: et laps toituks tervislikult ja magakas öösel vähemalt 8 tundi.

Infovahetus

• Treener saadab iga nädala lõpus järgmise nädala treeninguid, võistlusi ja muid olulisi teemasid puudutava nädalakirja lastevanematele e-postiga.

• Treeninguid ja muid üritusi puudutav info on samuti kättesaadav klubi kodulehel (www.jktammeka.ee) vastava vanusegrupi kalendris.

Koostöö ja sponsorlus

• Lapsevanem saab abiks olla klubiliste ürituste korraldamisel. Vabatahtlikuna saab osaleda klubi poolt korraldavatel üritustel (Tammeka Cup'il, esindusvõistkondade kodumängud jms), abistada saab veel transpordiga võistlustele, Jalgpallikooli paremaks toimimiseks kontaktide leidmisega ja sponsorlusega.

Kui soovid Tammeka tegemistes kaasa aidata, siis anna sellest teada oma grupi treenerile või kirjuta aadressile: jktammeka@jktammeka.ee

Lapse võidud ja kaotused ei ütle midagi sinu vanemlike oskuste kohta.

Kuid mängija, kes austab treenerit, oma võistkonna-kaaslasi, kohtuniku, vastaseid ning annab alati oma parima, on otsene peegeldus sinu vanemaks olemisest.

LHV Jalgpallikaart on pangakaart, millega makstes **toetad Tammekat**

- Iga sinu ostu pealt maksab LHV Pank 10 senti sinu valitud jalgpalliklubi toetuseks
- Jalgpallikaart on Eesti jalgpalli ametlik fännikaart
- Naudi erinevaid soodustusi

www.lhv.ee/et/jalgpallikaart

MTÜ Jalgpallikool Tammeka
Tamme pst. 1, 40302 Tartu
Tel: +372 7428038
Web: www.jktammeka.ee
copyright © 2021