

# **EESTI KORVPALLILIIT**

## **KORVPALLITREENERITE TASEMEKOOLITUSE ERIALASED**

### **TEEMAD**

#### **I TASE: LASTE KORVPALLITREENER**

30 TUNDI

Loengud:

- 1. Laste korvpallitreeneriks saamine (6)**
  - 1.1. Lastetreeneri ülesanded ja kohustused
  - 1.2. Treeningrühma moodustamine
  - 1.3. Treeningtöö eesmärgid
  - 1.4. Treeningtöö planeerimine
  - 1.5. Treeningute organiseerimine ja ülesehitus
  - 1.6. Korvpalli õpetamise põhimõtted ja meetodid
  - 1.7. Korvpalli õpetamine erinevatele vanuserühmadele
- 2. Minikorvpalli reeglid (2)**

Praktilised tunnid:

- 1. Harjutused laste liigutusvilumuse ja kehalise võimekuse arendamiseks (6)**
  - 1.1. Jõu-, osavus-, koordineerimis-, reaktsiooniharjutused, jooksud, hüppenöörid, redelid.
  - 1.2. Liikumismängud korvpallielementidega
- 2. Korvpalli põhioskuste õpetamise metoodika(3)**
- 3. Ründemängu tehnikaelementide õpetamine (6)**
  - 3.1. Individuaalse ründemängu võtted
  - 3.2. Pallikäsitsustehnika (pallihoie, põrgatus, söötmine, püüdmine ja pealevisked)
- 4. Kaitsemängu tehnikaelementide õpetamine (6)**
  - 4.1. Individuaalse kaitsemängu võtted pallita ja palliga mängija vastu
  - 4.2. Lauavõitlus
- 5. Treeningtunni töökava koostamine ja osaline läbiviimine etteantud teemal (1)**

## **II TASE: NOORTE KORVPALLITREENER**

50 TUNDI

Loengud:

### **1. Teadmised noorte korvpallitreeneri tööks (3)**

- 1.1. Treeneritöö filosoofia loomine ja arendamine korvpallis
- 1.2. Suhtlemine
- 1.3. Motiveerimine

### **2. Mängureeglid erinevates vanuseastmetes noorte korvpallis (2)**

### **3. Noorte treeningprotsessi planeerimine ja teostamine (3)**

- 3.1. Perspektiivne planeerimine noorte korvpallis
- 3.2. Hooaja planeerimine
- 3.3. Treeningtunni kava

### **4. Ründemängu loomine ja arendamine (4)**

- 4.1 Ründemäng erinevate kaitseformatsioonide vastu
- 4.2. Erinevatel positsioonidel (1,2,3,4,5) mängivate mängijate oskused
- 4.3. Katted ja nende kasutamine

### **5. Kaitsemängu loomine ja arendamine (4)**

- 5.1. Kaitsemängu erinevad formatsioonid
- 5.2. Kaitsemäng erinevatel positsioonidel mängivate mängijate vastu
- 5.3. Kaitsemängu põhimõtted katete vastu

### **6. Kehalise ettevalmistuse põhimõtteid noorte korvpallis (3)**

### **7. Võistkonna ettevalmistamine konkreetseks mänguks või turniiriks (3)**

- 7.1. Scouting
- 7.2. Treeneri ülesanded, enne mängu ,mängu ajal ja peale mängu.

## **Praktilised tunnid:**

### **1. Ründemängu õpetamine (10)**

- 1.1. Individuaalse ründemängu tehnikaelementide kinnistamine ja täiustamine
- 1.2. Kiirrünnak
- 1.3. Rünnak mees-mehe kaitse vastu
- 1.4. Rünnak maa-ala kaitse vastu
- 1.5. Rünnak pressingu vastu
- 1.6. Audisisevisked ja eriolukorrad

### **2. Kaitsemängu õpetamine (10)**

- 2.1. Individuaalse kaitsemängu tehnikaelementide kinnistamine ja täiustamine
- 2.2. Mees-mehe kaitse
- 2.3. Maa-ala kaitse
- 2.4. Pressing: mees-mees ja maa-ala
- 2.5. Kombineeritud kaitse
- 2.6. Eriolukorrad

### **3. Mängijate kehalise võimekuse arendamine(6)**

- 3.1. Kiirus
- 3.2. Jõud
- 3.3. Vastupidavus
- 3.4. Painduvus
- 3.5. Venitusharjutused
- 3.6. Testid kehalise võimekuse määramiseks

### **4. Treeningtunni töökava koostamine ja läbiviimine etteantud teemal (2)**

# III TASE: TÄISKASVANUTE KORVPALLITREENER

70 TUNDI

Loengud:

## **1. Treeneritöö põhialused kaasaegses korvpallis (13)**

- 1.1. Kaasaegne korvpalli kaitse- ja ründemängu olemus ja arengusuunad
- 1.2. Korvpallitreeneri filosoofia ja selle arendamine
- 1.3. Korvpallitreenerite erinevad juhtimis- ja käitumisstiilid
- 1.4. Korvpalli rahvusvaheline terminoloogia
- 1.5. Playbook (Mänguraamat)

## **2. Hooaja planeerimine(3)**

- 2.1. Ettevalmistav periood
- 2.2. Võistlusperiood
- 2.3. Hooajajärgne ehk üleminekuperiood

## **3. Scouting (2)**

- 3.1. Scoutingu meetodid
- 3.2. Scoutinguraporti koostamine

## **4. Korvpallivõistkonna juhtimine (4)**

- 4.1. Võistkonna juhtimine treeningutel, mängudel ja väljaspool spordisaali
- 4.2. Võistkonna psühholoogiline ettevalmistus

Praktilised tunnid

:

## **1. Ründemäng (14)**

- 1.1. Mängijate individuaalsed oskused ja tehnilis- taktikalised võtted
  - 1.1.1. Perimeetril mängijad
  - 1.1.2. Sisemised mängijad

- 1.2. Mitmekesise võistkondliku ründemängu ettevalmistamine.
- 1.2.1. Penetrate and kick
- 1.2.2. Kiirrünnak
- 1.2.3. Rünnak mees- mehe kaitse vastu
- 1.2.4. Rünnak maa- ala kaitse vastu
- 1.2.5. Rünnak erinevate pressingute vastu
- 1.2.6. Audi sissevisked ja eriolukorrad

## **2. Kaitsemäng (14)**

- 2.1. Mängijate individuaalsed oskused ja tehnilis- taktikalised võtted
- 2.1.1. Perimeetril mängijad
- 2.1.2. Sisemised mängijad
  
- 2.2. Mitmekesise võistkondliku kaitsemängu ettevalmistamine.
- 2.2.1. Üleminek rünnakust kaitseesse
- 2.2.2. Mees-mees kaitse
- 2.2.3. Maa-ala kaitse
- 2.2.4. Kombineeritud kaitse
- 2.2.5. Erinevate pressingute kasutamine
- 2.2.6. Audi sissevisked ja eriolukorrad.

## **3. Kehalise võimekuse arendamine (5)**

- 3.1. Painduvus
- 3.2. Kiirus
- 3.3. Jõud
- 3.4. Vastupidavus
- 3.5. Koordinatsioon, reaktsioon, osavus
- 3.6. Testid kehalise võimekuse määramiseks

## **4. Võistlusmängude analüüsi erinevad võimalused ja nende rakendamine (5)**

## **5. Treeningtunni töökava ettevalmistamine ja läbiviimine kinnitatud teemal (5)**

## **6. Kursusetöö koostamine ja selle esitamine (5)**