

## KÄSIPALLITREENERITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA

### I TASE - KÄSIPALLI ALGÕPETUSE JA HARRASTUSTEGEVUSE TREENER

	ÕPPEKAVA EESMÄRGID	KOGU- MAHT
<b>1.</b>	Treener tunneb käsipalli võistlusmääruisi, mängu olemust, põhilisi tehnikaid võtteid ning mängu elementaartaktikat.	<b>30 tundi</b>
<b>2.</b>	Treener tunneb põhilisi algaja-noormängija arengut tagavaid kehalisi võimeid ning nende kohta treeningprotsessis ja treeningtunnis.	
<b>3.</b>	Treener on võimeline läbi viima käsipalli treeningtundi algajatele noormängijatele ja harrastusmängijatele ning tagama osalejatele optimaalse koormuse, baasoskused mängu tehnikast, taktikast ja võistlusmäärustest. Kindlustama treeningtunnis ohutuse.	
<b>4.</b>	Treener oskab korraldada algajate ja harrastajate võistlusüritusi.	

### I TASEME KÄSIPALLITREENERI KOOLITUSE ÕPPEKAVA SISU

JRK. NR.	ÕPPEKAVA SISU	VORM- LOENG PRAKT.	TUN- DE
<b>1.</b>	<b>Käsipallimängu ajalugu ja areng:</b> 1.1. Mängu kujunemine, ajalooline ülevaade maailmas, Euroopas, Eestis . 1.2. Käsipall OM-l	<b>L</b>	<b>2</b>
<b>2.</b>	<b>Käsipalli võistlusmäärused ja mängu olemus:</b> 2.1. Võistkond, mänguväljak, pall, mänguaeg, riietus, treeningu abivahendid	<b>L/S</b>	<b>2</b>

	<p>2.2. Mängija õigused, kohustused, karistused mängijale, võistkonnale.</p> <p>2.3. Võistluste korraldamine: võistlussüsteemid, juhend, protokoll. Kohtunike ja sekretariaadi tegevus minikäsipalli festivalide ja võistluste korraldamisel algajatele ja harrastusmängijatele.</p> <p>2.4. Võistkonna komplekteerimine algõpetuse ja harrastuse tasandil.</p> <p>2.5. Mängijate tegevuse spetsiifika vastavalt asukohale väljakul.</p>		
3.	<b>Algajate-noormängijate ja harrastusmängijate kehaline ettevalmistus, selle baaskomponendid.</b>	L	2
4.	<b>Treeningtund käsipallis:</b> 4.1. Treeningtunni eesmärgid algõpetuse ja harrastuse tasandil. 4.2. Treeningtunni komponendid, sisu ja maht 4.3. Treeningtunni ülesehitus. Konspekt	L	2
5.	<b>Minikäsipall. Liikumismängud käsipalli elementidega: söödu-püüdmise, põrgatamise, viskemängud</b>	P	2
6.	<b>Käsipallivõtete tehnika õpetamine ja omandamine</b> 6.1. Tehnika mõiste ja olemus 6.2. Käsipallimängu tehnika võtted (põhivõtted, abistavad võtted). 6.3. Baastehnika võtted ja omandamine algõpetuse tasandil (ründemängu võtted, kaitsemängu võtted).	L/S	2
7.	<b>Käsipallimängu baastehnika algõpetuse tasandil: ründemängu võtted</b> 7.1. Liikumistehnika rünnakul (start, spurt, peatumised suunamuutused) 7.2. Palli püüdmine ja söötmine – põhisööt käe tööga ülalt. Palli põrgatamine, põrge 7.3. Käsipallis kasutatavad põhivisked: a) lähivise hüppelt ja tugiasendist, b) kaugvise tugiasendist – erinevad sammukombinatsioonid viske sooritamiseks c) kaugvise hüppelt – sammukombinatsioonid	S/P	2
		S/P	2
		S/P	2
8.	<b>Käsipallimängu baastehnika algõpetuse tasandil: kaitsemängu võtted:</b> 8.1. Individuaalse kaitsemängu põhivõtted (liikumistehnika, palliga ja pallita mängija katmine, palli vahetlõige söödul ja põrgatamisel, viske blokeerimine).	S/P	2

<b>9.</b>	<b>Käsipallimängu taktika algõpetuse tasandil:</b> 9.1. Taktika mõiste ja olemus: individuaalne, grupi ja võistkonnataktika rünnakul ja kaitses olles.	<b>L/S</b>	<b>2</b>
<b>10.</b>	<b>Individuaalse ründe- ja kaitsemängu õpetamine ja kasutamine mängus. Sööda-lõika (otsi vaba kohta). Mees-mehe kaitse.</b>	<b>S/P</b>	<b>2</b>
<b>11.</b>	<b>Võistkondlik ründemäng algõpetuse ja harrastuse tasandil</b> 11.1. Kiirrünnaku lihtvariant e. I laine kiirrünnak 11.2. Positsioonirünnaku olemus ja selle õpetamine algõpetuse tasandil	<b>S/P</b>	<b>3</b>
<b>12.</b>	<b>Võistkondlik kaitsemäng ja selle õpetamine.</b> 12.1. Mees-mehe kaitse 12.2. Maa-ala kaitse 12.3. Segakaitse 12.4. Väravavahi tegevus	<b>S/P</b>	<b>3</b>

### Soovitatav kirjandus.

1. Visnapuu, M (2001). Minikäsipall. **7 : 7** käsipall. EKL, Tallinn
2. Klusov, N.P. (1986). Rutšnoi mjatš v škole. ( vene keeles ). Moskva
3. Lenk, V. (1985). Sportmängud. Võistluste süsteemid ja korraldamine. Tartu Riiklik Ülikool
4. Lenk, V.(2001). Sportmängud. Võistluste süsteemid. EASL
5. Rahvusvahelised võistlusmäärused (2005). Eesti Käsipalliliit, [www.handball.ee](http://www.handball.ee)
6. Treenerite tasemekoolitus. Spordi üldained. I tase (2006). EOK
7. Loko, J. (1996). Sporditeooria. Tartu
8. Loko, J. (2002). Laste ja noorte spordiõpetus. Tartu
9. Viru, A. (1988). Sportlik treening. Tallinn
10. Euroopa Käsipalliliit, [www.eurohandball.com](http://www.eurohandball.com)
11. Rahvusvaheline Käsipalliliit, [www.ihf.info](http://www.ihf.info)

## II TASE - KÄSIPALLI NOORTETREENER

	<b>ÕPPEKAVA EESMÄRGID</b>	<b>KOGU- MAHT</b>
	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Treener on võimeline planeerima ja läbi viima treeningtööd noorte rühmadega võistlusspordi eesmärgil.</li><li>2. Treener tunneb ja on võimeline õpetama ja analüüsima käsipallimängus kasutatavaid põhi- ja spetsiifilisi tehnikavõtteid.</li><li>3. Treener on võimeline planeerima kindla eesmärgi ja suunitlusega lühiajalisi noortetreeningu tsükleid (mikrotsükleid) käsipallis.</li><li>4. Treener on võimeline võistlustel juhendama noortevõistkondi ja täiskasvanute amatöörvõistkondi ning teostama mängujärgset analüüsi.</li><li>5. Treener tunneb noormängija arenguspetsiifikat ning oskab vastavalt planeerida ja organiseerida treeningtööd.</li><li>6. Treener tunneb käsipallimängu tehnika ja taktika õpetamise metoodikat, oskab näha õpilaste vigu ning leida harjutusvara nende kõrvaldamiseks.</li></ol>	<b>50 tundi</b>

## II TASEME KÄSIPALLITREENERI KOOLITUSE ÕPPEKAVA SISU

JRK NR	<b>ÕPPEKAVA SISU</b>	VORM- LOENG PRAKT.	TUN- DE
<b>1.</b>	<b>Käsipalli organisatsioon ja struktuur maailmas, Euroopas, Eestis:</b> 1.1. IHF, EHF, EKL. 1.2. Tähtsamad võistlussarjad maailmas, Euroopas, Eestis. 1.3. Käsipalli hetkeseis maailmas, Euroopas, Eestis.	<b>L</b>	<b>2</b>
<b>2.</b>	<b>Käsipalli võistlusmäärused:</b> 2.1. Erinevate mänguolukordade määrustele vastav tõlgendamine 2.2. Viimaste aastate muudatused võistlusmäärustes.	<b>L</b>	<b>2</b>

3.	<p><b>Kaasaegse tippkäsipalli olemus:</b>  3.1. Liigutuslik tegevus mängus  3.2. Mängijate kehaehituslikud iseärasused vastavalt mängupositsioonile  3.3. Mängijale esitatavad füsioloogilised nõudmised</p>	L	2
4.	<p><b>Ründetehnika võtete omandamine, täiustamine, kinnistamine käsipallis:</b></p> <p>4.1. Liikumistehnika ( jooks, peatumised, hüpped, suunamuutused ) õpetamise metoodika. Harjutusvara.</p> <p>4.2. Palli valdamise ( sööt-püüdmine, põrgatamine ) tehnika täiustamine: sööduharjutused, harjutusvara.</p> <p>4.3. Visete õpetamise metoodika; erinevad viskeviisid – visked tugiasendist, visked hüppelt, visked kukkumiselt. Põhivisked, spetsiaalvisked ( joonemängija, ääremängija ) Viskepetted.</p> <p>4.4. Läbimurdepetete õpetamise metoodika: juurdeviivad harjutused, harjutusvara</p>	L/S	2
5.	<p><b>Kaitsemängu tehnika õpetamine</b></p> <p>5.1. Liikumine kaitses, harjutusvara.  5.2. Visete blokeerimise tehnika, harjutusvara  5.3. Mängija blokeerimise tehnika, harjutusvara</p>	S/P	4
6.	<p><b>Väravavahi tehnika õpetamine</b></p> <p>6.1 Väravavahi valiku teostamine  6.2. Väravavahi liikumise tehnika õpetamine, harjutusvara  6.3. Väravavahi palli tõrje tehnika õpetamine, harjutusvara  6.4. Väravavahile vajalike omaduste arendamine, harjutusvara</p>	S/P	4
7.	<p><b>Ründetaktika õpetamine:</b></p> <p>7.1. Individuaalse ründetaktika võtted, nende variatiivsus</p> <p>7.2. Grupitaktika ( 2-3 mängija koostöö ) rünnakul olles: kasutatavad võtted ( paralleel- e. samasuunaline löige, ristlõige, kate ), nende õpetamine, harjutusvara</p> <p>7.3. Võistkonnataktika rünnakul olles: ründesüsteemid – kiirrünnak ( <b>I, II</b> laine ), positsioonirünnak ( <b>6 : 0; 5 : 1; 3 : 3</b> formatsioonid ).</p>	S/P	2
		S/P	4
		S/P	4

<b>8.</b>	<b>Kaitsetaktika õpetamine:</b> 8.1. Individuaalse kaitsetaktika võtted, nende õpetamine, harjutusvara. 8.2. Grupitaktika võtted kaitses olles (julgestamine, ümberlülitumine, läbilibistamine ), nende õpetamine. 8.3. Võistkonnataktika kaitses olles; kaitsesüsteemid (meesmehe kaitse, maa-ala kaitse, segakaitse ) ja kaitseformatsioonid ( 6 : 0; 5 : 1; 4 : 2; 3 : 3; ) 8.4. Väravavahi taktika	<b>S/P</b>	<b>4</b>
<b>9.</b>	<b>Üldise, spetsiaalkehalise ja mängulise ettevalmistuse hindamine:</b> 9.1. Kontrollnormatiivide sooritamine 9.2. Kontroll- ja treeningmängude korraldamine	<b>L/S</b>	<b>2</b>
<b>10.</b>	<b>Võistlusteks ettevalmistumine: võistlusmängu juhtimine; mängueelne ja mängujärgne analüüs.</b>	<b>L/S</b>	<b>2</b>
<b>11.</b>	<b>Mikrotsükli ( üks nädal ) treeningtöö planeerimine noorte käsipallirühmadele ja amatöörvõistkondadele.</b>	<b>L/S</b>	<b>2</b>
<b>12.</b>	<b>Rannakäsipalli olemus, areng, hetkeseis, võistlusmäärused</b>	<b>S/P</b>	<b>2</b>

### Soovitatav kirjandus.

1. Visnapuu, M (2001). Minikäsipall. **7 : 7** käsipall. EKL, Tallinn
2. Klusov, N.P. (1986). Rutšnoi mjatš v škole. ( vene keeles ). Moskva
3. Lenk, V. (1985). Sportmängud. Võistluste süsteemid ja korraldamine. Tartu Riiklik Ülikool
4. Lenk, V.(2001). Sportmängud. Võistluste süsteemid. EASL
5. Rahvusvahelised võistlusmäärused (2005). Eesti Käsipalliliit, [www.handball.ee](http://www.handball.ee)
6. Treenerite tasemekoolitus. Spordi üldained. I tase (2006). EOK
7. Loko, J. (1996). Sporditeooria. Tartu
8. Loko, J. (2002). Laste ja noorte spordiõpetus. Tartu
9. Viru, A. (1988). Sportlik treening. Tallinn
10. Euroopa Käsipalliliit, [www.eurohandball.com](http://www.eurohandball.com)
11. Rahvusvaheline Käsipalliliit, <http://www.ihf.info/>

**III TASE - KÕRGE ETTEVALMISTUSEGA KÄSIPALLITREENER, KES ON SUUTELINE JUHENDAMA MEISTERLIKKUSELE ORIENTEERITUD NOOR- JA TÄISKASVANUD MÄNGIJAID NING TAGAMA NENDE EDASISE MEISTELIKKUSE TÕUSU.**

	<b>ÕPPEKAVA EESMÄRGID</b>	<b>KOGU- MAHT</b>
1.	Treener tunneb käsipalli energeetilist, füsioloogilist ja biomehaanilist struktuuri ning oskab neid arvestada treeningtöö planeerimisel ning juhtimisel.	<b>70 tundi</b>
2.	Treener tunneb kehaliste võimete spetsiifilist osakaalu käsipalluri mängulises tegevuses ning treeningprotsessi ülesehituses.	
3.	Treener on võimeline juhtima ja korraldama treeningtööd noorte meisterlikkuse rühmadele ning klubivõistkondadele arvestades ealisi ja soolisi iseärasusi.	
4.	Treener valdab kaasaegseid teadmisi maailma tippkäsipalli tehnikast, taktikast, strateegiast.	
5.	Treener on võimeline planeerima pikaajalist käsipallialast treeningtööd	

### III TASEME KÄSIPALLITREENERI KOOLITUSE ÕPPEKAVA SISU

JRK NR.	ÕPPEKAVA SISU	VORM- LOENG PRAKT	TUN- DE
<b>1.</b>	<b>Pikaajalise treeningtöö planeerimine käsipallis: ettevalmistusperiood, võistlusperiood, üleminekuperiood</b>	L/S	2
	1.1 Mikrotsükli ( nädal ) treeningtöö planeerimine noorte meisterlikkuse ja täiskasvanute võistlusspordi tasandil.	L/S	2
	1.2. Mesotsükli treeningtöö planeerimine noorte meisterlikkuse ja täiskasvanute võistlusspordi tasandil	L/S	2
	1.3. Makrotsükli (aasta) treeningtöö planeerimine noorte meisterlikkuse ja täiskasvanute võistlusspordi tasandil.	L/S	2
<b>2.</b>	<b>Aeroobse ja anaeroobse energiatootmise mehhanismid käsipalli võistlusmängus ja treeningus.</b>	L/S	2
<b>3.</b>	<b>Kiiruse osatähtsus käsipallimängus ja selle arendamine treeningprotsessis:</b>	L/S	2
	3.1. Liigutuste kiirus, liikumise kiirus, kiiruslik tehnika		
	3.2. Optimaalne kiirus ja täpsus		
	3.3. Kiiruslik vastupidavus		
	3.4. Kiire mängu taktika		
<b>4.</b>	<b>Jõu osatähtsus käsipallimängus ja selle arendamine treeningprotsessis:</b>	L/S	4
	4.1 Tähtsamad jõu liigid käsipalluri mängulises tegevuses		
	4.2. Plahvatusliku jõu osatähtsus mängulises tegevuses		
	4.3. Plahvatusliku jõu arendamine käsipalluri treeningprotsessis		
	4.4. Kiiruslik jõud (spurdid, visked) käsipalluri mängulises tegevuses ja selle arendamine treeningprotsessis.		
<b>5.</b>	<b>Vastupidavuse osatähtsus käsipalluri mängulises tegevuses ja selle arendamine treeningprotsessis:</b>	L/S	2
	5.1. Üldine mänguline vastupidavus		
	5.2. Kiiruslik vastupidavus		
	5.3. Jõuvastupidavus		
	5.4. Viskevastupidavus		
<b>6.</b>	<b>Osavuse, koordineerimise ja paindumise osatähtsus käsipalluri mängulises tegevuses. Nende arendamine treeningprotsessis.</b>	L/S	2
<b>7.</b>	<b>Operatiivne mõtlemine ja prognoosimine (etteaimamine)</b>	L/S	2



	<b>kui tähtsad psüühika omadused käsipalluri mängulises tegevuses. Nende arendamine treeningprotsessis.</b>		
<b>8.</b>	<b>Treeningtund käsipallis – temaatiline, kompleksne treening</b> 8.1. Individuaalne treening 8.2. Grupitreening 8.3. Võistkonnatreening	<b>L/S</b>	<b>2</b>
<b>9.</b>	<b>Ründevõtete sooritamise tehnika täiustamine</b> 9.1. Tehniline mitmekülgsus ja universaalsus 9.2. Tehnika variatiivsus söödupete järgneva sööduga, söödupete järgneva põrgatusega, söödupete järgneva viskega väravale, viskepete järgneva sööduga, viskepete järgneva läbimurdega, viskepete järgneva viskega, läbimurdepete järgneva sööduga, läbimurdepete järgneva viskega, läbimurdepete järgneva läbimurdega. 9.3. Tehnika täiustamine raskendatud tingimustes (abivahendid, kaitsetegevus jne.) 9.4. Aheltegevus (ühelt tehniliselt võttelt üleminek teisele) tehnika täiustamisel.	<b>S/ P</b>	<b>8</b>
<b>10.</b>	<b>Taktikaliste oskuste täiustamine rünnakul olles</b> 10.1. Maailma tippkäsipalli ründetaktika arengusuunad ja -tendentsid	<b>L/S</b>	<b>2</b>
	10.1. Individuaalne taktika – erinevate mänguvõtete sidumine erinevates sooritamise tingimustes. Individuaalse taktika täiustamine	<b>S/P</b>	<b>2</b>
	10.2. Grupitaktika (2-3 mängija koostöö) täiustamine erinevates sooritamise tingimustes (kaitse vastutegutsemisel, mängulistes olukordades).	<b>S/P</b>	<b>4</b>
	10.3. Erinevate mängupositsioonide omavahelise koostöö arendamine ja täiustamine.	<b>S/P</b>	<b>4</b>
	10.4. Võistkondliku taktika eesmärgid, ülesanded, teostamine noorte meisterlikkuse tasandil.	<b>S/P</b>	<b>2</b>
	10.5. Võistkondliku taktika täiustamine erinevates sooritamise tingimustes (passiivne kaitse, aktiivne kaitse, mänguline olukord, kontrollmäng).	<b>S/P</b>	<b>2</b>

	10.6. Erinevate ründesüsteemide ja –formatsioonide kasutamise taktika.	S/P	4
<b>11.</b>	<b>Tehnilis-taktikaliste oskuste täiustamine kaitses olles:</b>	S/P	2
	11.1. Maailma tippkäsipalli kaitsetaktika arengusuunad	S/P	2
	11.2. Individuaalsete oskuste täiustamine	S/P	2
	11.3. Grupitaktika täiustamine	S/P	2
	11.3. Võistkondliku taktika täiustamine	S/P	2
	11.4. Koostöö väravavahiga	S/P	4
	11.5. Erinevate kaitsesüsteemide ja –formatsioonide kasutamise taktika	L/S	2
<b>12.</b>	<b>Sportlik valik käsipallis</b>		
	12.1. Tippmängija mudel – sportliku valiku alus		
	12.2. Esmase valiku teostamine		
	12.3. Põhivaliku teostamine	L/S	2
<b>13.</b>	<b>Universaalsus ja spetsialiseerumine käsipallis</b>		

### Soovitatav kirjandus.

1. Visnapuu, M (2001). Minikäsipall. **7 : 7** käsipall. EKL, Tallinn
2. Klusov, N.P. (1986). Rutšnoi mjatš v škole. ( vene keeles ). Moskva
3. Lenk, V. (1985). Sportmängud. Võistluste süsteemid ja korraldamine.

Tartu Riiklik Ülikool

4. Lenk, V.(2001). Sportmängud. Võistluste süsteemid. EASL
5. Rahvusvahelised võistlusmäärused (2005). Eesti Käsipalliliit, [www.handball.ee](http://www.handball.ee)
6. Treenerite tasemekoolitus. Spordi üldained. I tase (2006). EOK
7. Loko, J. (1996). Sporditeooria. Tartu
8. Loko, J. (2002). Laste ja noorte spordiõpetus. Tartu
9. Viru, A. (1988). Sportlik treening. Tallinn
10. Euroopa Käsipalliliit, [www.eurohandball.com](http://www.eurohandball.com)
11. Rahvusvaheline Käsipalliliit, <http://www.ihf.info/>

**NB!** Erinevate teemade käsitlemisel on võimalikud mõningased muutused tundide vormilises mahus (loeng-L, seminar-S, praktikum-P), sõltuvalt konkreetset teemat käsitleva lektori õppematerjali esitamisest.

Õppekava koostaja: Milvi Visnapuu, lektor, MSc  
Spordipedagoogika instituut  
Tartu Ülikool