

# JÄÄHOKITREENERITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA

I TASE - jäähoki algõpetuse ja harrastustegevuse treener.

EESMÄRGID

Kogumaht 30 tundi

1. Treener teab hokimängu võistlusmääruisi, tunneb mängu olemust ja iseloomu.
2. Tunneb õpetamisemethodikat ja treeningprotsessi struktuuri.
3. On võimeline jäähokimängu algteadmisi suuliselt ja näitlikult õpetama.
4. Kindlustab õpilaste ohutuse nii treeningutel, kui ka võistlustel.
5. Oskab algajatele võitlusi korraldada.

I taseme jäähokitreenerite koolituse õppekava sisu

- |  |          |
|--|----------|
| 1. Jäähokimängu olemus ja iseloom  | 1 tund   |
| 2. Mängu ajalugu ja areng.   | 1 tund   |
| 3. Võistlusmäärused  | 2 tundi  |
| 4. Mängijate tutvustamine õpitava materjaliga ja selle esialgne omandamine   | 2 tundi  |
| 4.1. Ettekujutuse loomine, seletamine, ettenäitamine, praktiline proovimine  |          |
| 5. Harjutamismeetodid  | 2 tundi  |
| 5.1. Õpitud liigutuste või tegevuse sihipärane kordamine   |          |
| 6. Hokimängu tehnika   | 15 tundi |
| 6.1. Edasiliikumine uiskudel: lühikeste sammudega, pikkade (libisevate sammudega), ülejalasõit, selg ees uisutamine. |          |
| 6.2. Pidurdamine, peatumised, pöörded (sahk-, poolsahk-, paralleel pidurdamine)                                      |          |
| 6.3. Litri ja hokikepi käsitlemine: (litri vedamine, peatamine, söötmine, visked, löögid, petteliigutused).          |          |
| 6.4. Väravavaht ( varustus, põhiasend, kepi hoie, litri püüdmine) ja tema erinevus väljakumängijatest.               |          |

7. Mängutaktika. 4 tundi  
7.1. Individuaalne  
7.2. Kollektiivne  
7.3. Mäng arvulises vähemuses ja arvulises ülekaalus.  
7.4. Väravavahi mängutaktika (koha valik, liikumine väravaalal,, väljasõit väravast, Litri püüdmine ja söötmine).
8. Üldine mänguline ettevalmistus. 2 tundi  
8.1. Treeningmängud
9. Võistlusteks ettevalmistus: mängueelne ja järgne selgitus ja analüüs, mängu juhtimine 1 tund

## II TASE - JÄÄHOKI NOORTE ja TÄISKASVANUTE AMATÖÖRMEESKONNA TREENER

Õppekava eesmärgid

Kogumaht 50 tundi

1. Treener on võimeline planeerima ja läbi viima treeningtööd noorte rühmadega võistlusspordi eesmärgil.
2. Treener tunneb ja on võimeline õpetama ja analüüsima jäähokimängus kasutatavaid põhi- ja spetsiifilisi tehnikavõtteid.
3. Treener on võimeline kindla eesmärgi ja suunitlusega planeerima nende lühiajalisi treeningtsükleid (mikrotsükleid).
4. Treener on võimeline juhendama võistlustel nii noorte-, kui ka täiskasvanute amatöörvõistkondi.
5. Treener tunneb hokimängu tehnika ja taktika õpetamise metoodikat ja oskab näha õpetamise käigus õpilaste poolt tehtud vigu ja treeningtöö käigus need ka parandada

Koolituse õppekava sisu.

1. Jäähokistruktuur: 3 tundi
  - 1.1. NHL, IIHF, EJHL.
  - 1.2. Tähtsamad võistlussarjad maailmas ja Eestis
  - 1.3. Jäähokihetkeseis maailmas, Euroopas, Eestis.
2. Jäähoki võistlusmäärused: 5 tundi
  - 2.1. Viimased (2006.a) muudatused võistlusmäärustikus
  - 2.2. Erinevate mänguolukordade määruste pärane tõlgendamine.
  - 2.3. Mängijate õigused, kohustused, karistused
3. Jäähokivõistluste läbiviimine: 2 tundi
  - 3.1. Võistlussüsteemid, juhend, protokoll
  - 3.2. Väljakukohtunike ja lauakohtunike tegevus noorte ja harrastajate võistlustel.
  - 3.3. Võistkonna komplekteerimine.
4. Tingimuste loomine õpetamise eesmärgi saavutamiseks: 2 tundi
  - 4.1. Füüsiline ettevalmistus
5. Treeningtund 3 tundi
  - 5.1. Treeningtunni eesmärgid algõpetuse tasandil
  - 5.2. Treeningtunni komponendid, selle sisu ja maht.
  - 5.3. Treeningtunni ülesehituse
  - 5.4. Treeningtunni konspekt

- |   |          |
|---|----------|
| 6. Õpitava materjali tutvustamine ja selle esialgne omandamine:         | 4 tundi  |
| 6.1. Ettekujutise loomine   |          |
| 6.2. Ettenäitamine  |          |
| 6.3. Praktiline proovimine  |          |
| 7. Hokimängu tehnika.   | 18 tundi |
| 7.1. Edasiliikumine uiskudel, selg ees uisutamine, ülejalasõit.         |          |
| 7.2. Pidurdamine, peatumised, pöörded, petteliigutused                  |          |
| 7.3. Litri ja hokikepi käsitlemine                                      |          |
| 7.4. Visked (randme-, lühikese tõmbega-, tagantkäe- ja löökvised)       |          |
| 7.5. Kehamäng   |          |
| 8. Väravavaht   | 3 tundi  |
| 8.1. Väravavahi tegevus.  |          |
| 9. Jäähokimängu taktika algõpetus:                                      | 9 tundi  |
| 9.1. Taktika mõiste ja selle olemus.                                    |          |
| 9.2. Individuaalne ja kollektiivne taktika                              |          |
| 9.3. Väravavahi taktika   |          |
| 9.4. Kaitsemängijate taktika  |          |
| 9.5. Ründemängijate taktika   |          |
| 9.6. Kaitsemängu taktika  |          |
| 9.7. Ründemängu taktika   |          |
| 9.8. Mäng ebavõrdsetes koosseisudes ( arvulises vähemuses ja ülekaalus) |          |
| 9.9. Karistusvised  |          |
| 9.10. Mängijate vahetamine  |          |
| 10. Treeningtöö planeerimine  | 1 tund   |

### III TASE - EESTI NOORTE JA TÄISKASVANUTE JÄÄHOKI-MEISTRIVÕISTLUSTE MEESKONNA TREENER.

Õppekava eesmärgid

Maht 70 tundi

1. Treener on omandanud täiendavaid erialaseid teadmisi ja oskusi tasemel, mille põhjal ta on võimeline juhendama nii Eesti noorte-, kui ka täiskasvanute meistrivõistlustel mängivaid meeskondi.
2. Treener oskab planeerida õppe-treeningu protsessi ja pidada selle üle ka vastavat arvestust.

Koolituse õppekava sisu.

1. Treeningprotsessi planeerimine ja arvestamine
  - 1.1. Ettevalmistus periood
  - 1.2. Põhiperiood
  - 1.3. Üleminekuperiood 12 tundi
  - 1.4. Treeningutsükkel
  - 1.5. Klubi-, spordikooli jäähokiosakonna tööplaan
  - 1.6. Treeningtunni konspekt
2. Võistlussüsteemid ja nende arvestamine treeningprotsessi käigus. 2 tundi
3. Hokimängija tervislik seisund ja selle kasutamine treeningprotsessis. 2 tundi
4. Jäähoki võistlusmäärused. 4 tundi
5. Hokimängu tehnika ja taktika. 40 tundi
  - 5.1. Õppematerjali õpetamise järjekord:
  - 5.2. Mängutaktika põhinõuded
  - 5.3. Individuaalne mängutaktika
  - 5.4. Kollektiivne mängutaktika
  - 5.5. Väravavahi mängutaktika
  - 5.6. Kaitsjate mängutaktika
  - 5.7. Keskmängija mängutaktika
  - 5.8. Ründemängija mängutaktika
  - 5.9. Mängutaktika arvulises vähemuses ja ülekaalus
  - 5.10. Mängutaktika litri lahtiviskel
  - 5.11. Mängijate vahetamine
  - 5.12. Karistusvise
6. Mängutaktika õpetamine. 2 tundi

6.1. Ründemängu taktika õpetamine

6.2. Kaitsemängu taktika õpetamine

7. Hokimängija moraalne ja tahteline ettevalmistus 2 tundi

8. Füüsiline ettevalmistus 2 tundi

9. Organisatsiooniline ettevalmistus 1 tund

10. Kohtunikutöö 3 tundi