

Sulgpalliliidu erialase koolituse õppekava, tase 1, 2 ja 3:

Tase 1:

1. Sissejuhatus, sulgpalli ajalugu, sulgpalli arengu perspektiivid. 1 t.
2. Võistlusreeglid - käitumisnormid ja võistlusreeglistik, mida vajab treener ja mängija. Olukordi rahvusvahelisest kogemusest. 2 t.
3. Sulgpallitehnika põhialused, mängu omadused, sulgpalluri arendamine vastavalt ealisusele, taktika põhiprintsiibid, mängija psühholoogiline suunamine, "Motoorne kuldaeg" - mites see seisneb? 2 t.
4. Käetehnika põhialused - energiaallikad löögitehnikas, harjutused, põhilised vead, liigutustegevuse kirjeldus, pehmed löögid ja tõsted võrgu piirkonnast. Tõste biomehaaniline kirjeldus. 3 t.
5. Võrgudrop, löök võrgus, mida õpetada algajatele, kirjeldus vastavalt "Motoorse kuldaja" teooriale, harjutused. 3 t.
6. Palling, tagakäepalling ja eeskäepalling, kirjeldus ja harjutused, põhilised vead. 2 t.
7. Ülaltlöö, ülaltlöögi biomehaaniline kirjeldus. Põhilöögid eeskäepoolt tagant: tagant - taha, drop ja rabak. Ülaltlöögi sooritamisel taktikalised aspektid. 3 t.
8. Jalgade töö sulgpallis, jalgade töö loomus, erinevad viisid, mõisted "Motoorsest kuldajast" jalgade töö osas. Harjutused, arendamiseks jalgade tööd. 3 t.
9. Treenerite oskus kirjeldada lööke ja ka jalgade tööd baseerudes "Motoorse kuldaja" põhimõtetele. 3 t.
10. Ettemängimine, mitmepalliharjutused ja harjutused ühe palliga. Erinevad viisid. 2 t.
11. Läbitud löögid koos jalgade tööga, jalgade töö sobivuse printsiibid vastavalt olukorrale. 2 t.
12. Abivahendid, mida kasutatakse sulgpallitehnika ja jalgade töö

õpetamisel. Harjutused, kasutades abivahendeid. 2 t.

13. Sulgpallipärased harjutused soojenduseks, üldkehaliseks ettevalmistuseks ja "fun" mängud sulgpallitreeningus. "Fun" mängude tähtsus sulgpallitreeningus. 2 t.

Kokku: 30 tundi

Tase 2:

1. Omadused, mida vajab noor mängija, kuidas neid arendada. Üksikmängu taktika - kuidas kujundada taktikalist konseptsiooni. Paarismäng - põhitõed. Terminoloogia. 4 t.
2. Hoiete tähtsus, erinevad hoided, harjutused hoiete muutuste kohta, küünarvarrepöörde õpetamine - sulgpallitehnika alus. 4 t.
3. Võrgumäng, võrgulöögid, biomehaaniline kirjeldus, jalgade töö taktikaline aspekt. 4 t.
  - 3.1. Tagakäevõrgudrop, minnes reketipea ees palli suunda.
  - 3.2. Võrgudrop otse ja veidi küljele.
  - 3.3. "Safe" võrgudrop.
  - 3.4. "Spinndrop " - milles see seisneb.
  - 3.5. TagakäevõrguspinnDROP.
  - 3.6. EeskäevõrguspinnDROP.
  - 3.7. Pettelöögid võrgus, nende olemus ja tähtsus laste treeningus.
  - 3.8. Ristilöögid võrgus erinevatest positsioonidest.
  - 3.9. Rünnak võrgus - "rush" ja "brush".
  - 3.10. "Dropid" ja tõsted võrgus reketipea ülal.
  - 3.11. "Spinlöögid " võrgus vasakukäelistele.
4. Keskväljak ja keskväljaku löögid, biomehaaniline kirjeldus, jalgade töö, taktikaline aspekt. 4 t.
  - 4.1. Rabaku tõrje rünnakul keresse.
  - 4.2. "Safe" kaitse külgedelt - eeskäe poolt ja tagakäe poolt.
  - 4.3. "Drive" eeskäe poolt ja tagakäe poolt külgedelt.
  - 4.4. "Stick smash" eeskäe poolt otse ja risti ning tagakäe poolt otse ja risti.
5. Löögid tagaväljakult, biomehaaniline kirjeldus, jalgade töö, taktikaline aspekt. 4 t.

- 5.1. Eeskäe poolt tagant ründav (viivitusega) clear. Kerepetetega clearid.
  - 5.2. Eeskäega löigatud dropid tagant ülalt.
  - 5.3. Rabak otse, risti.
  - 5.4. Tagakäe "clear".
  - 5.5. Tagakäe löigatud "drop" ülalt otse ja risti.
  - 5.6. Tagakäe löigatud "safe drop" otse ja risti.
  - 5.7. Eeskäe poolt tagant löigatud "safe" dropid otse ja risti.
6. Treenerite oskus kirjeldada lööke, jalgade tööd ja taktikaliseid aspekte toetudes "Motoorse kuldaja " põhimõtetele. 6 t.
  7. Erinevaid liikumisviise sulgpallis, taktikalised lahendused seotud jalgade tööga, mõned jalgade tööle iseloomulikud "fun" mängud. 5 t.
  8. Kombinatsioonide ja harjutuste ülesehitus ning läbiviimine tunnis, teema käsitus sulgpallitreeningutel. 5 t.
  9. Taktikalised harjutused üksikmängus, oskus teha häid lahendusi. Analüüs. 4 t.
  10. Paarismäng, löögitehnika iseärasused, jalgade töö, taktika. 5 t.
  11. Ettemängimine. 3 t.
  12. "Fun " mängud edasijõudnutele. 2 t.

Kokku: 50 tundi.

### Tase 3:

1. Eetilised väärtused treeningute läbiviimisel. 1 t.
2. Treeningu planeerimine ja kavandamine. 6 t.
  - 2.1. Algsituatsioon ja eesmärkide seadmine.
  - 2.2. Treenimine.
  - 2.3. Treeningkord.
  - 2.4. Treeningperiood.
  - 2.5. Perspektiivplaan.
3. Füüsiline ettevalmistus.

4. Erialane füüsiline ettevalmistus. 13 t.
  - 4.1. Vanusega seotud arengujärgud.
  - 4.2. Vastupidavus.
  - 4.3. Kiirus.
  - 4.4. Jõud.
  - 4.5. Antidoping.
  - 4.6. Sportlikud eluviisid ja toit.
  - 4.7. Alale tüüpilised traumad ja nendest hoidumine.
  
5. Treeningu läbiviimine. 8 t.
  - 5.1. Vastastikune mõjutamine, motivatsioon, õppimine.
  - 5.2. Rühma dünaamika (kooslus - koosmõju).
  - 5.3. Tagasiside.
  - 5.4. Meeskonna moodustamine (treener, arst jne.)
  - 5.5. Kontroll aja üle.
  - 5.6. Juhendamine võistlustel.
  - 5.7. Treeneri abivahendid ja nende kasutamine.
  
6. Tehnika õpetamine - treenimine. 15 t.
  - 6.1. Ülevaade oskustest.
  - 6.2. Analüüs.
  - 6.3. Uue õpetamine - parandamine.
  - 6.4. Treenimise - õppimise järgud.
  - 6.5. Kasutatava tehnika harjutused.
  - 6.6. Feedaustehnika (ettemängimistehnika) arendamine.
  
7. Taktika õpetamine - treenimine. 10 t.
  - 7.1. Naisüksikmäng.
  - 7.2. Meesüksikmäng.
  - 7.3. Naispaarismäng.
  - 7.4. Meespaarismäng.
  - 7.5. Segapaarismäng.
  - 7.6. Taktika õpetamine.
  
8. Psühholoogiline treening - ettevalmistus. 7 t.
  - 8.1. Kujutuspilt.
  - 8.2. Ebaõnnestumise väljaelamine, hirmude hajutamine.
  - 8.3. Visuaalsus, kuuldelisus, aistingilisus.
  - 8.4. Enesesund.
  - 8.5. Mina 1 ja mina 2.
  - 8.6. Dialoog endaga, eneseületamine.

- 8.7. Lõdvestumine, keskendumine, sundimatus.
- 9. Kirjandus lugemiseks. 5 t.
  - 9.1. Psühholoogilise ettevalmistusega seonduv ja muu sarnane.
- 10. Ettevalmistustööd. 5 t.
  - 10.1. Algolukorra kaardistamine.
  - 10.2. Süsteemi väljatöötamine.
  - 10.3. Valminud terviku hindamine.

Kokku: 70 tundi.

Eesti Sulgpalliliit