

# KÄSIPALLI ÕPPEKAVA KEHALISE KASVATUSE ÕPETAJATE JA II KUTSETASEME TREENERITE TASEMEKOOLITUSEKS

## ÕPPEKAVA

| TEEMA  | ÕPPEVORM,<br>TUNDIDE<br>HULK       |
|--|------------------------------------|
| <b>1. Käsipallimängu olemus.</b><br><b>2. Käsipall kooli kehalise kasvatuse ja koolispordi raames</b>  | Loeng-seminar<br><b>2</b>          |
| <b>1. Käsipallimäärused</b><br><b>2. Mängijate õigused ja kohustused määrustest lähtudes.</b>  | Seminar -<br>praktikum<br><b>2</b> |
| <b>1. Väravavahile vajalikud omadused.</b><br><b>2. Mängulised ja spetsiifilised harjutused ja vahendid nende arendamiseks.</b>  | Seminar -<br>praktikum<br><b>2</b> |
| <b>1. Tugiasendist sooritatavad kaugvisked - visete tehnika, õpetamine.</b><br><b>2. Juurdeviivad harjutused, mängulised harjutused, kasutamine mängus</b>   | Seminar -<br>praktikum<br><b>2</b> |
| <b>1. Hüppelt sooritatavad kaugvisked - visete tehnika, õpetamine.</b><br><b>2. Juurdeviivad harjutused, mängulised harjutused, kasutamine mängus</b>  | Seminar -<br>praktikum<br><b>2</b> |
| <b>1. Söödu- ja püüdmise tehnika: põhisööt ja teised käsipallis enamkasutatavad sööduviisid, nende kasutamine. Sööduharjutused.</b><br><b>2. Põrgatamine, põrge – sooritamise tehnika, kasutamine mängus</b>                                     | Seminar -<br>praktikum<br><b>3</b> |
| <b>1. Väravavahi tõrjetehnika lähi- ja kaugvisetel. Harjutused tõrjetehnika arendamiseks</b>   | Seminar -<br>praktikum<br><b>2</b> |
| <b>1. Lähivisete sooritamise tehnika – a) vise väravaalajoone keskosast tõukega väravaalasse b) vise nurgapositionilt - c) joonemängija viskeviisid. Lähivisete õpetamine – juurdeviivad harjutused, harjutused kaitsega, kasutamine mängus.</b> | Seminar -<br>praktikum<br><b>4</b> |
| <b>1. Söödupete</b><br><b>2. viskepete</b><br><b>3. läbimurde pete</b><br>Petete sooritamise tehnika. Petete õpetamine – mängulised harjutused, juurdeviivad harjutused, harjutused kaitse vastutegutsemisel. Petete kasutamine mängus.          | Seminar -<br>praktikum<br><b>4</b> |

|  |                                    |
|--|------------------------------------|
| <b>1. Eesti käsipalli lähiajalugu ja hetkeseis</b>   | Loeng-seminar<br><b>2</b>          |
| <b>1. Õppematerjalidega tutvustamine</b>   | Loeng/<br>seminar<br><br><b>2</b>  |
| <b>1. Individuaalse kaitse</b> võtted. Mängijate koostöö kaitstes. Õpetamine, kasutamine mängus<br><b>2. Mängud ja harjutused</b> individuaalse kaitsemängu arendamiseks   | Seminar -<br>praktikum<br><b>3</b> |
| <b>1. Mees-mehe kaitse;</b> selle olemus, õpetamine algajatele, kasutamine mängus.<br>Mees-mehe kaitse eelised ja puudused   | Seminar -<br>praktikum<br><b>2</b> |
| <b>1. Maa-ala kaitse,</b> maa-ala kaitse erinevad asetused ( <b>6 : 0; 5 : 1; 3 : 2 : 1</b> ). Maa-ala kaitse õpetamine algajatele. Maa-ala kaitse erinevate asetuste eesmärgid, ülesanded, eelised-puudused.<br><b>2. Kombineeritud e. segakaitse</b> – selle eesmärgid, ülesanded, eelised-puudused.<br>Erinevate kaitseasetuste kasutamine mängus. <b>3. Positsioonirünnak;</b> selle erinevad asetused. Positsioonirünnaku õpetamine käsipalli alg- ja baasõpetuses. Positsioonirünnaku erinevate asetuste kasutamine mängus olenevalt erinevatest maa-ala kaitse asetustest | Seminar -<br>praktikum<br><b>3</b> |
| <b>Vaatluspraktika:</b> Eesti Rahvuskoondise ja Hollandi mängu jälgimine ja arutelu  | Seminar -<br>praktikum<br><b>5</b> |
| <b>1. Kiirrünnak</b> – kiirrünnaku I, II, III laine olemus, eesmärgid, ülesanded. Kiirrünnaku I ja II laine teostus, kasutamine mängus<br><b>2. Eeltingimused ja oskused</b> organiseeritud kiirrünnaku õpetamiseks ja kasutamiseks. Nõuded harjutustele ja nende sooritamisele. Õpetamine baasõpetuses. Harjutusvara  | Seminar -<br>praktikum<br><b>3</b> |
| <b>1. 2-3 mängija koostöö rünnakul:</b><br><b>a) löiked</b> – „sööda-lõika“, ristlõiked, samasuunalised löiked, nende eesmärgid, ülesanded, õpetamine algajatele, kasutamine mängus. Juurdeviivad ja mängulised harjutused<br><b>b) katted</b> – erinevad katteliigid, nende eesmärgid, ülesanded, õpetamine, kasutamine mängus. Juurdeviivad ja mängulised harjutused   | Seminar -<br>praktikum<br><b>3</b> |
| <b>1. Rannakäsipalli</b> olemus, määrused.<br><b>2. Rannakäsipalli kasutamine koolisportdis</b> ja lastelaagri tingimustes. Rannakäsipalli väljaku rajamine  | Seminar -<br>praktikum<br><b>3</b> |
| Koolitusest <b>kokkuvõtete</b> tegemine. Analüüs ja arutelu  | seminar<br><b>1</b>                |