

Jäähoki treenerite õppekava programm

Kutseõppe programm EKR 3 (35 tundi seminari ja praktilist õpet)

Rõhuasetus programmis:

- Luua lõbus ja ohutu treeningkeskkond ja –atmosfäär
- Mitme erineva spordiala harrastamine
- Liikumisõpetuse õpetamine ja arendamine

EESMÄRGID

1. Treener teab hokimängu võistlusmäärusi, 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.

EKR 3 taseme jäähokitreenerite koolituse õppekava sisu

- | | |
|---|-------------------------|
| 1) Treeneri filosoofiline olemus ja tähtsus - | 2 tundi seminari |
| <ul style="list-style-type: none">• Treeneri roll ja kohused• Üldmõisted | |
| 2) Õpetamine ja eakohasete arengu põhimõtete kasutamine - | 2 tundi seminari |
| <ul style="list-style-type: none">• Noorsportlase pika perspektiivi arengukava• Vanusele vastav noorsportlaste arengu struktuur | |
| 3) Treener kui elukutse – Treening metoodika printsiibid - | 6 tundi seminari |
| <ul style="list-style-type: none">• Baasteadmised jää välise treeningu planeerimisel• Baasteadmised jäätreeningu planeerimisel• Treeningplaani koostamine ja organiseerimine <p>(Treeneri jäävälise ja jäätreeningu funktsioonid ja aja efektiivne kasutamine)</p> <ul style="list-style-type: none">• Treeneri pedagoogika• Arengu hindamine ja analüüsimine<ul style="list-style-type: none">○ Mentaalne areng○ Füüsiline areng○ Sotsiaalne areng• Oksuste õpetamine (Treening metoodika) | |

MTÜ Eesti Jäähokiliit
Eesti Hoki

- Suhtlus ja suhtlemine noormängijatega
- Tagasiside andmine

4) Ohtusreeglid jäähokis - 2 tundi seminari

- Jäävälise treeningu ohtus (Treeningul ja riietusruumis)
- Jäätreeningu ohutus
- Vigastuste ennetamine

5) Jäähoki reeglite tundmine - 1 tund seminari

6) Jäähoki baasoksute mõistmine - 6 tundi seminari + 6 tundi praktilist õpet

- Uisutehnika (Vastavalt vanusele)
- Jäähokikepi käsitlemine ja litri liikumine (kontroll) (Vastavalt vanusele)
- Söötmine ja söödu vastuvõtmine
- Pealevisete sooritamine
- Indiviaalse taktika tundmine
- Grupi taktika tundmine
- Väravavahi oskuste baastadmiste tundmine

7) Jäähoki hooaja planeerimise baastadmised - 2 tundi seminari

8) Sissejuhatus mängu liikumisõpetusse läbi mängimise 2 tundi seminari

9) Sissejuhatus ründe- ja kaitsemängu põhimõtetele – väikse väljakuala mängud 2 tundi seminari + 2 tundi praktilist õpet

10) Mängimine risti (põiki) väljakul - 1 tund seminari

11) Lõbusa ja efektiivse treeningu koostamine - 1 tund seminari + 1 tund praktilist õpet

12) Fair Play and Respect – Aus mäng ja respect - 1 tund seminari

Kutseõppe programm EKR 4

Rõhuasetus programmis:

- Üldine sportlike oskuste arendamine
- Peamine oskuste õpetamise faas noorsportlasel
- Jäähoki erioskuste arendamine
- Peamine füüsilise ettevalmistuse arendamisefaas

Noorem treener

(50 tundi seminare ja praktilist õpet)

EESMÄRGID

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

EKR 4 taseme jäähokitreenerite koolituse õppekava sisu

1) Juhtimine kui eestvedamine (Leadership) -

5 tundi seminari

- Teooria ja metoodika kaasaegsest juhtimisest
- Treener kui liider
 - Eneseanalüüsi võimekus ja oskus
 - Planeerimine ja oraganiseerimisoskused
- Motivatsioon ja motiveerimine
 - Efektiivne suhtlus ja keskkonna loomine
 - Organisatsiooni liikmete efektiivne kasutamine ja kaasamine

2) Individuaalse talendikuse arendamine Individual talent development – 5 tundi seminari

- Sportlase keskne treening metoodika
 - Sportlase kaasahaaratus
 - Sportlase – treeneri suhe

3) Pikajaline sportlase arengukava -

6 tundi seminari

MTÜ Eesti Jäähokiliit
Eesti Hoki

- Vanusele vastav sportlase arengu planeerimine
 - Pshühholoogiline areng
 - Vaimne areng
 - Sotsiaalne areng
- Sissejuhatus perioodikasse (eri perioodide kasutamine läbi hooaja ja üle hooegade)

4) Mängu elemendid -

12 tundi seminari

- Vanusele vastav tehniliste oskuste tase
 - Uisutamine
 - Hokikepi käsitlemine ja litri liikumine (kontorll)
 - Söödu andmine ja vastuvõtmine
 - Pealevisked (randme- ja löökvisked)
- Mängu füüsiline iseloom
 - Keha kontakt jääl
 - Kehamängu iseloom ja keha kasutamine jääl
- Vanusele vastavad taktikalised oskused
 - Individuaalne taktika mängus Individual tactics
 - Võistkonna taktika mängus
 - Võistkonna mäng (5 vs 5; 4 vs 4; 3 vs 3)
 - Strateegia
- Mängimine võistkondlikus ülekaalus ja alakaalus
- Lahtivisked
- Väravate löömine
- Väravavaht mängus
- Video analüüsi koostamine

+ 12 tundi praktilist õpet

5) Planeerimine -

5 tundi seminari

- Treeningu planeerimine
- Jäähoki eriolukordade planeerimine treeningutel
- Hooaja planeerimine

6) Toitumine -

2 tundi seminari

- Õige toidu- ja joogivaliku planeerimine ja soovitamine

7) Anti – Doping -

1 tundi seminari

8) Sportlase ohtutus -

2 tundi seminari

- Vigastuste ja liigväsimumise ennetamine

Kutseõppe programm EKR 5

Rõhuasetus programmis:

- Jäähoki eriala tehniline, taktikaline ja füüsiline treening
- Jäähoki eriala väljakupositsiooni ettevalmistus
- Sportlase areng võistlustingimustes

Treener

(70 tundi seminare ja praktilist õpet)

EESMÄRGID

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.

EKR 5 taseme jäähokitreenerite koolituse õppekava sisu

- | | |
|---|----------------------------------|
| 1) Juhtimine kui eestvedamine (Leadership) - | 8 tundi seminari |
| <ul style="list-style-type: none">• Treeneri filosoofia arendamine• Mentorluse sissejuhatus• Efektiivne järelvalve• Treeningtöö efektiivsuse hindamine• Hooajaplaani väljatöötamine ja arendamine• Mängijate valik ja hinadamine• Vaimne ettevalmistus ja motiveerimine | |
| 2) Pikajaline mängija arendamine - | 3 tundi seminari |
| <ul style="list-style-type: none">• Füüsiline tugevus ja selle ettevalmistus<ul style="list-style-type: none">○ Füüsiline areng• Spetsialiseerumine• Perioodika kasutamine treeningtöös | + 5 tundi praktilist õpet |
| 3) Võistkonna loomine - | 2 tundi seminari |
| <ul style="list-style-type: none">• Võistkonna manageerimine ja juhendamine | + 2 tundi praktilist õpet |

MTÜ Eesti Jäähokiliit
Eesti Hoki

- Suhtlus
- Võistkonna sisekorra loomine ja distsipliin

4) Mängudes sooritusvõime tagamine ja arendamine -

**20 tundi seminari
+ 20 tundi praktilist õpet**

- Indiviuaalne taktikaline lähenemine
- Võistkonna taktikaline lähenemine
- Võistkonna mäng
 - Ründetsooni taktika loomine võistkonnale
 - Kaitsetsooni taktika loomine võistkonnale
- Strateegia ja mängu filosoofia
- Video analüüsi koostamine
- Väravate tegemine ehk skoorimine
- Väravavahi roll mängus

5) Sooritusvõime testiimne – Jäähoki eriala sooritusvõime eesmärgid – 5 tundi seminari

+ 5 tundi praktilist õpet

- Osavus
- Tugevus
- Vastupidavus
- Koordinatsioon
- Kiirus
- Kogutud informatsiooni kasutamine ja rakendamine treeningtöös