

KÄSIPALLITREENERITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA

ABITREENER, KÄSIPALLITREENER TASE III

ABITREENER, käsipallitreener tase III on algõpetuse ja harrastustegevuse treener käsipallis.

	ÕPPEKAVA EESMÄRGID	KOGU- MAHT
1.	Treener tunneb käsipalli võistlusmääruisi, mängu olemust, põhilisi tehnikat võtteid ning mängu elementaartaktikat.	30 tundi
2.	Treener tunneb põhilisi algaja-noormängija arengut tagavaid kehalisi võimeid ning nende kohta treeningprotsessis ja treeningtunnis.	
3.	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.	
4.	Treener oskab korraldada algajate ja harrastajate võistlusüritusi.	

III TASEME KÄSIPALLITREENERI KOOLITUSE ÕPPEKAVA SISU

JRK. NR.	ÕPPEKAVA SISU	VORM- LOENG, SEMINAR, PRAKT.	TUN- DE
1.	Käsipallimängu ajalugu ja areng: 1.1. Mängu kujunemine, ajalooline ülevaade maailmas, Euroopas, Eestis . 1.2. Käsipall OM-l	L	2

2.	Käsipalli võistlusmäärused ja mängu olemus: 2.1. Võistkond, mänguväljak, pall, mänguaeg, riietus, treeningu abivahendid 2.2. Mängija õigused, kohustused, karistused mängijale, võistkonnale. 2.3. Võistluste korraldamine: võistlussüsteemid, juhend, protokoll. Kohtunike ja sekretariaadi tegevus minikäsipalli festivalide ja võistluste korraldamisel algajatele ja harrastusmängijatele. 2.4. Võistkonna komplekteerimine algõpetuse ja harrastuse tasandil. 2.5. Mängijate tegevuse spetsiifika vastavalt asukohale väljakul.	S/P	2
3.	Algajate-noormängijate ja harrastusmängijate kehaline ettevalmistus, selle baaskomponendid.	L	2
4.	Treeningtund käsipallis: 4.1. Treeningtunni eesmärgid algõpetuse ja harrastuse tasandil. 4.2. Treeningtunni komponendid, sisu ja maht 4.3. Treeningtunni ülesehitus. Konspekt	L	2
5.	Minikäsipall. Liikumismängud käsipalli elementidega: söödu-püüdmise, põrgatamise, viskemängud	P	2
6.	Käsipallivõtete tehnika õpetamine ja omandamine 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).	S	2
7.	Käsipallimängu baastehnika algõpetuse tasandil: ründemängu võtted 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
8.	Käsipallimängu baastehnika algõpetuse tasandil: kaitsemängu võtted: 8.1. Individuaalse kaitsemängu põhivõtted (liikumistehnika,	S/P	2

	palliga ja pallita mängija katmine, palli vahetlõige söödul ja põrgatamisel, viske blokeerimine).		
9.	Käsipallimängu taktika algõpetuse tasandil: 9.1. Taktika mõiste ja olemus: individuaalne, grupi ja võistkonnataktika rünnakul ja kaitses olles.	L/S	2
10.	Individaalse ründe- ja kaitsemängu õpetamine ja kasutamine mängus. Sööda-lõika (otsi vaba kohta). Mees-mehe kaitse.	S/P	2
11.	Võistkondlik ründemäng algõpetuse ja harrastuse tasandil 11.1. Kiirrünnaku lihtvariant e. I laine kiirrünnak 11.2. Positsioonirünnaku olemus ja selle õpetamine algõpetuse tasandil	S/P	3
12.	Võistkondlik kaitsemäng ja selle õpetamine. 12.1. Mees-mehe kaitse tutvustamine ja harjutamine 12.2. Maa-ala kaitse tutvustamine ja harjutamine 12.3. Segakaitse olemus 12.4. Väravavahi tegevus	S/P	3

Soovitav kirjandus.

1. Visnapuu, M (2001). Minikäsipall. **7 : 7** käsipall. EKL, Tallinn
2. Visnapuu, M (2012). Õpetajate ja treenerite tasemekoolitus. Käsipall. EKL, Tartu, 2012, 100 lk.
3. Visnapuu, M., Allikivi, P.. (2012). Õpetajate ja treenerite tasemekoolitus. Käsipalli harjutusvara. I, II osa. EKL, Tartu, 2012, 72 lk.
4. Lenk, V.(2001). Sportmängud. Võistluste süsteemid. EASL
5. Rahvusvahelised võistlusmäärused. Eesti Käsipalliliit, www.handball.ee
6. Ööpik, V., Port, K., jt. Treenerite tasemekoolitus. Spordi üldainete õpik. Abitreener, tase III (2017), Spordikoolituse ja –Teabe sihtasutus, ISBN 978-9949-9051-6-4
7. Loko, J. (2002). Laste ja noorte spordiõpetus. Tartu
8. Euroopa Käsipalliliit, www.eurohandball.com
9. Rahvusvaheline Käsipalliliit, www.ihf.info

IV TASE - NOOREMTREENER, KÄSIPALLITREENER TASE IV

NOOREMTREENER, käsipallitreener tase IV on võistlusspordile orienteeritud noorte käsipallitreener

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

IV TASEME KÄSIPALLITREENERI KOOLITUSE ÕPPEKAVA SISU

JRK NR	ÕPPEKAVA SISU	VORM- LOENG SEMINAR PRAKT.	TUN- DE
1.	Käsipalli organisatsioon ja struktuur maailmas, Euroopas, Eestis: 1.1. IHF, EHF, EKL. 1.2. Tähtsamad võistlussarjad maailmas, Euroopas, Eestis. 1.3. Käsipalli hetkeseis maailmas, Euroopas, Eestis.	L	2
2.	Käsipalli võistlusmäärused: 2.1. Erinevate mänguolukordade määrustele vastav tõlgendamine 2.2. Viimaste aastate muudatused võistlusmäärustes.	L	2
3.	Kaasaegse tippkäsipalli olemus: 3.1. Liigutuslik tegevus mängus 3.2. Mängijate kehaehituslikud iseärasused vastavalt	L	2

	mängupositsioonile 3.3. Mängijale esitatavad füsioloogilised nõudmised		
4.	Ründetehnika võtete omandamine, täiustamine, kinnistamine käsipallis: 4.1. Liikumistehnika (jooks, peatumised, hüpped, suunamuutused) õpetamise metoodika. Harjutusvara. 4.2. Palli valdamise (sööt-püüdmine, söödupetted, põrgatamine) tehnika täiustamine: sööduharjutused, harjutusvara. 4.3. Visete õpetamise metoodika; erinevad viskeviisid – visked tugiasendist, visked hüppelt, visked kukkumiselt. Põhivisked, spetsiaalvisked (joonemängija, ääremängija) Viskepetted. 4.4. Läbimurdepetete õpetamise metoodika: juurdeviivad harjutused, harjutusvara	L/S S/P S/P S/P S/P	2 2 2 4 4
5.	Kaitsemängu tehnika õpetamine 5.1. Liikumine kaitses, harjutusvara. 5.2. Visete blokeerimise tehnika, harjutusvara 5.3. Mängija blokeerimise tehnika, harjutusvara	S/P	4
6.	Väravavahi tehnika õpetamine 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	S/P	4
7.	Ründetaktika õpetamine: 7.1. Individuaalse ründetaktika võtted, nende variatiivsus 7.2. Grupitaktika (2-3 mängija koostöö) rünnakul olles: kasutatavad võtted (paralleel- e. samasuunaline lõige, ristlõige, kate), nende õpetamine, harjutusvara 7.3. Võistkonnataktika rünnakul olles: ründesüsteemid – kiirrünnak (I, II laine), positsioonirünnak (6 : 0; 5 : 1; 3 : 3 formatsioonid).	S/P S/P S/P	2 4 4
8.	Kaitsetaktika õpetamine: 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 (mees-mehe kaitse, maa-ala kaitse, segakaitse) ja maa-ala kaitse formatsioonid (6 : 0; 5 : 1; 4 : 2; 3 : 3;)	S/P	4

	8.4. Väravavahi taktika		
9.	Üldise, spetsiaalkehalise ja mängulise ettevalmistuse hindamine, nende tähtsus ja eesmärgid 9.1. Kontrollnormatiivide sooritamine 9.2. Kontroll- ja treeningmängude korraldamine	L/S	2
10.	Võistlusteks ettevalmistumine: võistlusmängu juhtimine; mängueelne ja mängujärgne analüüs.	L/S	2
11.	Mikrotsükli (üks nädal) treeningtöö planeerimine noorte käsipallirühmadele ja amatöörvõistkondadele.	L/S	2
12.	Rannakäsipalli olemus, areng, hetkeseis, võistlusmäärused	S/P	2

Soovitatav kirjandus.

1. Visnapuu, M (2008). Treenerite tasemekoolitus. Käsipall. Sunprint Invest, 141 lk. ISBN 978-9985-9876-6-7
2. Visnapuu, M (2012). Õpetajate ja treenerite tasemekoolitus. Käsipall. EKL, Tartu, 2012, 100 lk.
3. Visnapuu, M., Allikivi, P.. (2012). Õpetajate ja treenerite tasemekoolitus. Käsipalli harjutusvara. I, II osa. EKL, Tartu, 2012, 72 lk.
4. Lenk, V.(2001). Sportmängud. Võistluste süsteemid. EASL
5. Rahvusvahelised võistlusmäärused. Eesti Käsipalliliit, www.handball.ee
6. Ööpik, V., Port, K., jt.. Treenerite tasemekoolitus. Spordi üldained. Nooremtreener, tase IV (2015). Spordikoolituse ja –Teabe sihtasutus, ISBN 978-9949-9051-5-7
7. Loko, J. (2002). Laste ja noorte spordiõpetus. Tartu
8. Viru, A. (1988). Sportlik treening. Tallinn
9. Euroopa Käsipalliliit, www.eurohandball.com
10. Rahvusvaheline Käsipalliliit, <http://www.ihf.info/>

V TASE - TREENER, KÄSIPALLITREENER TASE V

TREENER, käsipallitreener tase V on kõrge ettevalmistusega käsipallitreener, kes on suuteline juhendama meisterlikkusele orienteeritud noor- ja täiskasvanud mängijaid ning tagama nende edasise meisterlikkuse tõusu.

	ÕPPEKAVA EESMÄRGID	KOGU- MAHT
1.	Treener tunneb käsipalli energeetilist, füsioloogilist ja biomehaanilist struktuuri ning oskab neid arvestada treeningtöö planeerimisel ning juhtimisel.	70 tundi
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	

V TASEME KÄSIPALLITREENERI KOOLITUSE ÕPPEKAVA SISU

JRK. NR.	ÕPPEKAVA SISU	VORM- LOENG, SEMINAR, PRAKT.	TUN- DE
1.	Pikaajalise treeningtöö planeerimine käsipallis: ettevalmistusperiood, võistlusperiood, üleminekuperiood	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

2.	Aeroobse ja anaeroobse energiatootmise mehhanismid käsipalli võistlusmängus ja treeningus.	L/S	2
3.	Kiiruse osatähtsus käsipallimängus ja selle arendamine treeningprotsessis: 3.1. Liigutuste kiirus, liikumise kiirus, kiiruslik tehnika 3.2. Optimaalne kiirus ja täpsus 3.3. Kiiruslik vastupidavus 3.4. Kiire mängu taktika	L/S	2
4.	Jõu osatähtsus käsipallimängus ja selle arendamine treeningprotsessis: 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.	L/S	4
5.	Vastupidavuse osatähtsus käsipalluri mängulises tegevuses ja selle arendamine treeningprotsessis: 5.1. Üldine mänguline vastupidavus 5.2. Kiiruslik vastupidavus 5.3. Jõuvastupidavus 5.4. Viskevastupidavus	L/S	2
6.	Osavuse, koordineerimise ja paindumise osatähtsus käsipalluri mängulises tegevuses. Nende arendamine treeningprotsessis.	L/S	2
7.	Operatiivne mõtlemine ja prognoosimine (etteaimamine) kui tähtsad psüühika omadused käsipalluri mängulises tegevuses. Nende arendamine treeningprotsessis.	L/S	2
8.	Treeningtund käsipallis – temaatiline, kompleksne treening 8.1. Individuaalne treening 8.2. Grupitreening 8.3. Võistkonnatreening	L/S	2
9.	Ründevõtete sooritamise tehnika täiustamine 9.1. Tehniline mitmekülgsus ja universaalsus 9.2. Tehnika variatiivsus söödupete järgneva sööduga, söödupete järgneva põrgatusega, söödupete järgneva viskega väravale, viskepete järgneva sööduga,	S/ P	8

	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.		
10.	Taktikaliste oskuste täiustamine rünnakul olles 10.1. Maailma tippkäsipalli ründetaktika arengusuunad ja -tendentsid 10.2. Individuaalne taktika – erinevate mänguvõtete sidumine erinevates sooritamise tingimustes. Individuaalse taktika täiustamine 10.3. Grupitaktika (2-3 mängija koostöö) täiustamine erinevates sooritamise tingimustes (kaitse vastutegutsemisel, mängulistes olukordades). 10.4. Erinevate mängupositsioonide omavahelise koostöö arendamine ja täiustamine. 10.5. Võistkondliku taktika eesmärgid, ülesanded, teostamine noorte meisterlikkuse tasandil. 10.6. Võistkondliku taktika täiustamine erinevates sooritamise tingimustes (passiivne kaitse, aktiivne kaitse, mänguline olukord, kontrollmäng). 10.7. Erinevate ründesüsteemide ja –formatsioonide kasutamise taktika.	L/S S/P S/P S/P S/P S/P S/P	2 2 4 4 2 2 4
11.	Tehnilis-taktikaliste oskuste täiustamine kaitses olles: 11.1. Maailma tippkäsipalli kaitsetaktika arengusuunad 11.2. Individuaalsete oskuste täiustamine 11.3. Grupitaktika täiustamine 11.3. Võistkondliku taktika täiustamine 11.4. Koostöö väravavahiga 11.5. Erinevate kaitsesüsteemide ja –formatsioonide kasutamise taktika	S/P S/P S/P S/P S/P S/P	2 2 2 2 2 4
12.	Sportlik valik käsipallis 12.1. Tippmängija mudel – sportliku valiku alus 12.2. Esmase valiku teostamine 12.3. Põhivaliku teostamine	L/S	2
13.	Universaalsus ja spetsialiseerumine käsipallis	L/S	2

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

Soovitatav kirjandus.

1. Visnapuu, M (2008). Treenerite tasemekoolitus. Käsipall. Sunprint Invest, 141 lk. ISBN 978-9985-9876-6-7
2. Visnapuu, M (2012). Õpetajate ja treenerite tasemekoolitus. Käsipall. EKL, Tartu, 2012, 100 lk.
3. Visnapuu, M., Allikivi, P.. (2012). Õpetajate ja treenerite tasemekoolitus. Käsipalli harjutusvara. I, II osa. EKL, Tartu, 2012, 72 lk.
4. Lenk, V.(2001). Sportmängud. Võistluste süsteemid. EASL
5. Rahvusvahelised võistlusmäärused. Eesti Käsipalliliit, www.handball.ee
6. Treenerite tasemekoolitus. Spordi üldainete õpik. Treener, tase V(2015). Spordikoolituse ja –Teabe Sihtasutus. ISBN 978-9949-9051-3-3
7. Loko, J. (2002). Laste ja noorte spordiõpetus. Tartu
8. Viru, A. (1988). Sportlik treening. Tallinn
9. Euroopa Käsipalliliit, www.eurohandball.com
10. Rahvusvaheline Käsipalliliit, <http://www.ihf.info/>

Õppekava koostaja: Milvi Visnapuu, PhD
Spordipedagoogika instituut
Tartu Ülikool

Uuendatud sept 2017: Milvi Visnapuu, PhD
EKL kutsekomisjoni esimees