

KÄSIPALLITREENERITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA

ABITREENER, KÄSIPALLITREENER III TASE - KÄSIPALLI ALGÕPETUSE JA HARRASTUSTEgevuse TREENER

	ÕPPEKAVA EESMÄRGID	KOGU- MAHT
1.	Treener oskab äratada lastes huvi ja naudingut käsipallimängu vastu. Treener tagab (kinnistada) käsipalli põhioskuste omandamise.	30 tundi
2.	Treener on võimeline läbi viima käsipalli treeningtundi algajatele noormängijatele ja harrastusmängijatele ning tagama osalejatele optimaalse koormuse, elementaaroskused mängu tehnikast, taktikast . Kindlustama treeningtunnis ohutuse.	
3.	Treener teab ja tunneb põhilisi algaja-noormängija ja arengut tagavaid kehalisi võimeid ning nende kohta treeningprotsessis ja treeningtunnis.	
4.	Treener tunneb käsipalli võistlusmäärusi, mängu olemust, põhilisi tehnika võtteid ning mängu elementaartaktikat.	
5.	Treener oskab korraldada käsipalliüritusi algajatele noormängijatele ja harrastusmängijatele.	
6.	Treener omab ülevaadet käsipallimängu kujunemisest, ajaloolist ülevaadet maailmas, Euroopas, Eestis.	

III TASEME KÄSIPALLITREENERI KOOLITUSE ÕPPEKAVA SISU

JRK. NR.	ÕPPEKAVA SISU	VORM- LOENG, SEMINAR, PRAKT.	TUN- DE
1.	<p>Treeningtund käsipallis:</p> <p>1.1. Treeningtunni eesmärgid algõpetuse ja harrastuse tasandil.</p> <p>1.1.1. Käsipalli põhiolemuse mõistmine. Käsipallimängust koosmängimise ja võistkonnamängu kontseptsiooni loomine.</p> <p>1.1.2. Õige suhtumise kujundamine, ausa mängu põhimõtete rõhutamine – enne nauding, seejärel tulemus.</p>	S/P	2

2.	Käsipalli mänguks vajaliku osavuse ja vilumuse kujundamine läbi mängude ja harjutuste 2.1. Jooksutehnika, viskevilumuse arendamine 2.2. Asukoha, positsiooni mõiste, perifeerse nägemise arendamine, tähelepanu arendamine. 2.3. Terve ja ausa võistlusvaimu kujundamine	S/P	2
3.	Minikäsipall. Liikumismängud käsipalli elementidega: söödu-püüdmise, põrgatamise, viskemängud.	P	2
4.	Käsipallivõtete tehnika õpetamine ja omandamine 4.1. Tehnika mõiste ja olemus 4.2. Käsipallimängu tehnika võtted (põhivõtted, abistavad võtted). 4.3. Baastehnika võtted ja omandamine algõpetuse tasandil (ründemängu võtted, kaitsemängu võtted).	L/S	2
5.	Käsipallimängu baastehnika algõpetuse tasandil: ründemängu võtted 5.1. Liikumistehnika rünnakul (start, spurt, peatumised suunamuutused) 5.2. Palli püüdmine ja söötmine – palli hoie kahe ja ühe käega, põhisööt käe tööga ülalt. 5.3. Palli põrgatamine, põrge 5.4. Käsipallis kasutatavad põhivisked: vise käe tööga ülalt a) lähivise hüppelt ja tugiasendist, b) kaugvise tugiasendist – erinevad sammukombinatsioonid viske sooritamiseks c) kaugvise hüppelt – sammukombinatsioonid	S/P	4
6.	Käsipallimängu baastehnika algõpetuse tasandil: kaitsemängu võtted: 6.1. Individuaalse kaitsemängu põhivõtted (liikumistehnika, palliga ja pallita mängija katmine, mängija blokeerimine, palli vaheltlöige söödul ja põrgatamisel, viske blokeerimine).	S/P	2
7.	Käsipallimängu elementaartaktika algõpetuse tasandil: 7.1. Taktika mõiste ja olemus: individuaalne, grupi ja võistkonnataktika rünnakul ja kaitses olles.	L/S	2
8.	Individuaalse ründe- ja kaitsemängu õpetamine ja kasutamine mängus. Sööda-lõika (otsi vaba kohta). Mees-mehe kaitse.	S/P	2
9.	Võistkondlik ründemäng algõpetuse ja harrastuse tasandil 9.1. Kiirrünnaku lihtvariant e. I laine kiirrünnak. Sirge pikk sööt, sööt läbi kaasmängija 9.2. Positsioonirünnaku olemus ja selle õpetamine algõpetuse tasandil: 5:1 asetus; 3:3 asetus.	S/P S/P	2 2
10.	Võistkondlik kaitsemäng ja selle õpetamine. 10.1. Organiseeritud mees-mehe kaitse		

	10.2. Maa-ala kaitse tutvustamine ja õpetamine (6 : 0 avatud ja suletud vormid) 10.3. Väravavahi tegevus mängijate vabal soovil ja suunamisel	S/P	4
11.	Võistkonna komplekteerimine algõpetuse ja harrastuse tasandil. 11.1. Mängijate tegevuse spetsiifika tutvustamine vastavalt asukohale väljakul	S/P	2
12.	Algajate-noormängijate kehaline ettevalmistus, selle baaskomponendid.	L/S	2
13.	Käsipalli võistlusmääruste tundmine ja mängu olemus: 13.1. Võistkond, mänguväljak, pall, mänguaeg, riietus, treeningu abivahendid 13.2. Mängija õigused, kohustused, karistused mängijale, võistkonnale. 13.3. Võistluste korraldamine: võistlussüsteemid, juhend, protokoll. Kohtunike ja sekretariaadi tegevus minikäsipalli festivalide ja võistluste korraldamisel algajatele ja harrastusmängijatele. 13.4. Käsipallimängu ajalugu ja areng: Mängu kujunemine, ajalooline ülevaade maailmas, Euroopas, Eestis, Käsipall OM-l	S/P	2

Soovitatav 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. Treenerite tasemekoolitus. Spordi üldained. I tase (2006). EOK
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 IV TASE

	ÕPPEKAVA EESMÄRGID	KOGU- MAHT
<ol style="list-style-type: none"> 1. Treener on võimeline planeerima ja läbi viima treeningtööd noorte rühmadega võistlusspordi eesmärgil. Selle saavutamiseks on eesmärk laiendada ja täiendada mängijate baasoskusi 2. Treener tunneb ja on võimeline õpetama õigetel metoodilistel alustel 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. Juhib tühelepanu 	50 tundi	

IV TASEME KÄSIPALLITREENERI KOOLITUSE ÕPPEKAVA SISU

JRK NR	ÕPPEKAVA SISU	VORM- LOENG SEMINAR PRAKT.	TUN- DE
1.	<p>Ründetehnika võtete omandamine, täiustamine, kinnistamine käsipallis:</p> <p>1.1. Liikumistehnika (jooks, peatumised, hüpped, suunamuutused-külgliikumised, diagonaalliikumised, pidurdamised, start ja kehapetted) õpetamise metoodika. Kate rünnakul. Harjutusvara.</p> <p>1.2. Palli valdamise (sööt-püüdmine - söödupetted, randmesööt, püüdmine-söötmine ühe käega; sööt hüppelt, põrgatamine-põrge erineval kõrgusel, kohavalik palli hankimisel) tehnika täiustamine: sööduharjutused, harjutusvara.</p> <p>1.3. Visete õpetamise metoodika; erinevad viskeviisid – kaugvisked tugiasendist ja hüppelt, visked kukkumiselt. Visked käe tööga ülalt ja alt, spetsiaalvisked (joonemängija, ääremängija). Viskepetted. Kasutamine mängus.</p>	<p>L/S</p> <p>S/P</p> <p>S/P</p> <p>S/P</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>4</p>

	1.4. Läbimurdepetete õpetamise metoodika: juurdeviivad harjutused, harjutusvara. Erinevate mänguvõtete sidumine. Kasutamine mängus	S/P	4
2.	Kaitsemängu tehnika õpetamine 2.1. Liikumine kaitses – külgliikumine, diagonaal-liikumine, ette-taha liikumine; harjutusvara. 2.2. Visete blokeerimise tehnika – individuaalne ja grupi, harjutusvara 2.3. Mängija blokeerimise tehnika, harjutusvara 2.4. Kohavalik ja tehnika pika, lühikese ja pörkesöödu vahetlõikel	S/P	4
3.	Väravavahi tehnika õpetamine 3.1 Väravavahi valiku teostamine 3.2. Väravavahi liikumise tehnika (kohavalik väravas, vastuliikumine, hüpped, spagaadid, väljaastesammud) õpetamine, harjutusvara 3.3. Väravavahi palli tõrje tehnika õpetamine, harjutusvara. Palli hankimine peale tõrjumist. 3.4. Väravavahile vajalike omaduste arendamine, harjutusvara. Väravavahi isikupärasus.	S/P	2
4.	Ründetaktika õpetamine: 4.1. Individuaalse ründetaktika võtted (sööt-püüdmine, söödupetted, põrgatamine, põrge, läbimurre palliga), nende variatiivsus, kasutamine konkreetses mänguolukorras. Spetsialiseerumine kindlale mängupositsioonile arvestades mängijate soovi. 4.2. Grupitaktika (2-3 mängija koostöö) rünnakul olles: kasutatavad võtted (paralleel- e. samasuunaline löige, ristlõige, kate), nende õpetamine, spetsiaalharjutused, kasutamine mänguolukoras. 4.3. Võistkonnataktika rünnakul olles: ründesüsteemid – kiirrünnaku laiendamine liikumissuuna säilitamisega, kohavahetustega, kombineeritud liikumistega (I, II laine), positsioonirünnak (5 : 1; 2 : 4; 3 : 3 asetused).	S/P	2
5.	Kaitsetaktika õpetamine: 5.1. Individuaalse kaitsetaktika võtted, nende õpetamine, harjutusvara (mängija blokeerimine, viske blokeerimine, söödu vahetlõige), kasutamine konkreetses mänguolukorras. 5.2. Grupitaktika võtted kaitses olles (julgestamine, ümberlülitumine, läbilibistamine), nende õpetamine, spetsiifiline harjutusvara, kasutamine mänguolukorras. 5.3. Võistkonnataktika kaitses olles; kaitsesüsteemid (maa-ala kaitse, kombineeritud kaitse) ja maa-ala kaitse (aktiivsed asetused 4 : 2; 3 : 3;), passiivsemad asetused (6 : 0; 5 : 1) 5.4. Väravavahi taktika kaugvisete tõrjumisel, lähivisete tõrjumisel (väravaala keskosast, nurgapositsioonilt sooritatud visked), palli hankimisel, võistkonna kaitse	S/P	2
		S/P	4
		S/P	2
		S/P	4
		S/P	2

	organiseerimisel.		
6.	Võistlusteks ettevalmistumine: võistlusmängu juhtimine; mängueelne ja mängujärgne analüüs.	S/P	2
7.	Üldise, spetsiaalkehalise ja mängulise ettevalmistuse hindamine, nende tähtsus ja eesmärgid 7.1. Kontrollnormatiivide sooritamine – üldkehalised, spetsiaalkehalised, mängulised 7.2. Kontroll- ja treeningmängude korraldamine	S/P	2
8.	Kaasaegse tippkäsipalli olemus: 8.1. Liigutuslik tegevus mängus 8.2. Mängijate kehaehituslikud iseärasused vastavalt mängupositsioonile 8.3. Mängijale esitatavad füsioloogilised nõudmised	L/S	2
9.	Mikrotsükli (üks nädal) treeningtöö planeerimine noorte käsipallirühmadele ja amatöörvõistkondadele.	L/S	2
10.	Rannakäsipalli olemus, areng, hetkeseis, võistlusmäärused	S/P	2
11.	Käsipalli võistlusmäärused: 11.1. Erinevate mänguolukordade määrustele vastav tõlgendamine 11.2. Viimaste aastate muudatused võistlusmäärustes.	S/P	2
12.	Käsipalli organisatsioon ja struktuur maailmas, Euroopas, Eestis: 12.1. IHF, EHF, EKL. 12.2. Tähtsamad võistlussarjad maailmas, Euroopas, Eestis. 12.3. Käsipalli hetkeseis maailmas, Euroopas, Eestis.	L/S	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. (1985). Sportmängud. Võistluste süsteemid ja korraldamine. Tartu Riiklik Ülikool
5. Lenk, V.(2001). Sportmängud. Võistluste süsteemid. EASL
6. Rahvusvahelised võistlusmäärused. Eesti Käsipalliliit, www.handball.ee
7. Treenerite tasemekoolitus. Spordi üldained. I tase (2006). EOK
8. Loko, J. (2002). Laste ja noorte spordiõpetus. Tartu
9. Viru, A. (1988). Sportlik treening. Tallinn
10. Euroopa Käsipalliliit, www.eurohandball.com
11. Rahvusvaheline Käsipalliliit, <http://www.ihf.info/>

V TASE - TREENER, KÄSIPALLITREENER V TASE

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

	ÕPPEKAVA EESMÄRGID	KOGU-MAHT
1.	Treener tunneb käsipalli energieetilist, 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.	TUNDE
1.	Kaasaegse tippkäsipalli olemus: 1.1. Liigutuslik tegevus mängus 1.2. Mängijate kehaehituslikud iseärasused vastavalt mängupositsioonile 1.3. Mängijale esitatavad füsioloogilised nõudmised	L/S	2
2.	Pikaajalise treeningtöö planeerimine käsipallis: ettevalmistusperiood, võistlusperiood, üleminekuperiood 2.1 Mikrotsükli (nädal) treeningtöö planeerimine noorte meisterlikkuse ja täiskasvanute võistlusspordi tasandil. 2.2. Mesotsükli treeningtöö planeerimine noorte meisterlikkuse ja täiskasvanute võistlusspordi tasandil 2.3. Makrotsükli (aasta) treeningtöö planeerimine noorte meisterlikkuse ja täiskasvanute võistlusspordi tasandil.	L/S	2
3.	Aeroobse ja anaeroobse energiatootmise mehhanismid	L/S	2

	käsipalli võistlusmängus ja treeningus.		
4.	Kiiruse osatähtsus käsipallimängus ja selle arendamine treeningprotsessis: 4.1. Liigutuste kiirus, liikumise kiirus, kiiruslik tehnika 4.2. Optimaalne kiirus ja täpsus 4.3. Kiiruslik vastupidavus 4.4. Kiire mängu taktika	L/S	2
5.	Jõu osatähtsus käsipallimängus ja selle arendamine treeningprotsessis: 5.1. Tähtsamad jõu liigid käsipalluri mängulises tegevuses 5.2. Plahvatusliku jõu osatähtsus mängulises tegevuses 5.3. Plahvatusliku jõu arendamine käsipalluri treeningprotsessis 5.4. Kiiruslik jõud (spurdid, visked) käsipalluri mängulises tegevuses ja selle arendamine treeningprotsessis. 5.5. Jõu arendamine spetsiifilise stardi- ja jooksukiiruse, hüppevõime ja viskekiiruse tagamiseks	L/S	2
6.	Vastupidavuse osatähtsus käsipalluri mängulises tegevuses ja selle arendamine treeningprotsessis: 6.1. Üldine mänguline vastupidavus 6.2. Kiiruslik vastupidavus 6.3. Jõuvastupidavus 6.4. Viskevastupidavus 6.5. Vastupidavuse arendamine vastavalt mängupositsiooni nõuetele.	L/S	2
7.	Osavuse, koordineerimise ja paindumise osatähtsus käsipalluri mängulises tegevuses. Nende arendamine treeningprotsessis. 7.1. Tehniliste võtete ratsionaalsem, ökonoomsem sooritamine 7.2. Palli valdamine maksimaalsel kiirusel	L/S	2
8.	Operatiivne mõtlemine ja prognoosimine (etteaimamine) kui tähtsad psüühika omadused käsipalluri mängulises tegevuses. Nende arendamine treeningprotsessis.	L/S	2
9.	Treeningtund käsipallis – temaatiline, kompleksne treening 9.1. Treeningtunni komponendid, sisu ja maht 9.2. Treeningtunni ülesehitus. Konspekt, selle tähtsus. 9.3. Individuaalne treening 9.4. Grupitreening 9.5. Võistkonnatreening	S/P	2
10.	Ründevõtete sooritamise tehnika täiustamine 10.1. Tehniline mitmekülgsus ja universaalsus 10.2. Tehnika variatiivsus söödupete järgneva sööduga, söödupete järgneva põrgatusega, söödupete järgneva viskega väravale, viskepete järgneva sööduga, viskepete järgneva läbimurdega,	S/P	8

	viskepete järgneva viskega, läbimurdepete järgneva sööduga, läbimurdepete järgneva viskega, läbimurdepete järgneva läbimurdega. 10.3. Tehnika täiustamine raskendatud tingimustes (abivahendid, kaitsetegevus jne.) 10.4. Aheltegevuse (ühelt tehniliselt võttelt üleminek teisele) tehnika täiustamisel. 10.5. Väravavahi spetsiaaltreening		
11.	Taktikaliste oskuste täiustamine rünnakul olles 11.1. Maailma tippkäsipalli ründetaktika arengusuunad ja -tendentsid 11.2. Individuaalne taktika – erinevate mänguvõtete sidumine erinevates sooritamise tingimustes. Optimaalne lahendus konkreetsetes mänguolukorras 11.3. Grupitaktika (2-3 mängija koostöö) täiustamine erinevates sooritamise tingimustes (kaitse vastutegutsemisel, mängulistes olukordades). 11.4. Erinevate mängupositsioonide omavahelise koostöö arendamine ja täiustamine. 11.5. Võistkondliku taktika eesmärgid, ülesanded, teostamine noorte meisterlikkuse tasandil. 11.6. Võistkondliku taktika täiustamine erinevates sooritamise tingimustes (passiivne kaitse, aktiivne kaitse, mänguline olukord, kontrollmäng). 11.7. Erinevate ründesüsteemide (kiirrünnak ja positsiooni-rünnak) ja –formatsioonide (asetuste) kasutamise taktika.	L/S S/P S/ P S/P S/P S/P S/P	2 2 2 4 2 2 4
12.	Tehnilis-taktikaliste oskuste täiustamine kaitses olles: 12.1. Maailma tippkäsipalli kaitsetaktika arengusuunad 12.2. Individuaalsete oskuste täiustamine 12.3. Grupitaktika täiustamine 12.3. Võistkondliku taktika täiustamine 12.4. Koostöö väravavahiga 12.5. Erinevate kaitsesüsteemide ja –formatsioonide kasutamise taktika	S/P S/P S/P S/P S/P S/P	2 2 2 2 2 4
13.	Sportlik valik käsipallis 13.1. Tippmängija mudel – sportliku valiku alus 13.2. Esmase valiku teostamine 13.3. Põhivaliku teostamine 13.4. Mängijate spetsialiseerumine kindlatele mängupositsioonidele arvestades võistkonnale kasuteguri loomist.	L/S	2
14.	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.

Soovitav 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 üldained. I tase (2006). EOK
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
EKL kutsekomisjoni esimees