



## SAALIHOKI TREENERITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA

2019

### III TASE

maht 30 tundi

#### Eesmärgid

1. Treener tunneb saalihoki võistlusmäärusi, mängu iseloomu ja olemust, põhilisi tehnikalisi võtteid ning omab algteadmisi mängutaktikast.
2. Treener tunneb harjutusvara, põhilisi algaja-noormängija arengut tagavaid kehalisi võimeid ning oskab eristada kehaliste võimete baastreeningu erialatreeningust ja leiab sellele sobiva koha treeningprotsessis.
3. Treener on võimeline läbi viia saalihoki treeninguid algajatele ja noormängijatele, tagades osalejatele optimaalse koormuse. Omab baasoskusi mängu tehnikast ja taktikast ning tunneb saalihoki reegleid.
4. Treener on võimeline kindlustama õpilase ohutuse nii treeningutel kui ka võistlustel.
5. Oskab läbi viia alg- ja harrastustaseme saalihoki võistlusi.

#### III taseme saalihokitreenerite koolituse õppekava sisu

- |   |         |
|---|---------|
| 1. Saalihoki ajalugu, areng ( <i>loeng</i> )  | 3 tundi |
| 1.1 mängu kujunemine ja ajalugu maailmas ja Eestis  |         |
| 1.2 saalihoki maailmameistrivõistlused  |         |
| 2. Saalihoki võistlusmäärused ja mängu olemus ( <i>loeng</i> )                                      | 5 tundi |
| 2.1 väljaku mõõtmed, väravad, pall, saalihoki kepp, kaitseprillid, riietus ja treeningu abivahendid |         |

- 2.2 saalihoki mängureeglid, mänguaeg, karistused, mängija õigused
- 2.3 mini- ja lihtvariandi mängureeglid
- 2.4 võistluste korraldamine võistlussüsteemid, juhendid ja protokoll
- 2.5 kohtunike ja sekretariaadi tegevus
- 2.6 võistkonna komplekteerimine harrastustasemel
- 2.7 saalihoki rahvusvahelised mängureeglid
- 3. Saalihoki treeningprogrammi koostamine (*loeng, seminar*) 2 tundi
  - 3.1 hooaja treeningperioodid (üleminekuperiood, ettevalmistusperiood, ja võistlusperiood)
- 4. Algaja saalihokimängija kehaline ettevalmistus (*loeng, seminar*) 2 tundi
  - 4.1 baastreening
  - 4.2 erialane kehaline ettevalmistus
- 5. Saalihoki treeningtund (*seminar, praktikum*) 3 tundi
  - 5.1 treeningtunni eesmärgid
  - 5.2 treeningtunni sisu ja maht
  - 5.3 treeningtunni konspekt
- 6. Saalihoki harjutusvara tundmine ja õpetamise metoodika (*loeng, seminar*) 2 tundi
  - 6.1 saalihoki varustuse reeglitepärane ja optimaalne kasutamine
  - 6.2 Mängija põhiasend, selle hoidmise vajaduse selgitamine
- 7. Saalihoki tehnika õpetamine ja omandamine (*seminar, praktikum*) 2 tundi
  - 7.1 tehnika mõiste ja olemus
  - 7.2 saalihoki mängu tehnika võtted (põhivõtted, abistavad võtted)
  - 7.3 tehnika võtted ja omandamine algõpetuse tasandil (ründemängu võtted, kaitsemängu võtted)
- 8. Saalihoki tehnika võtted ründemängus (*seminar, praktikum*) 2 tundi
  - 8.1 pallitunnetus saalihokikepi kasutamisel ees- ja tagakäel
  - 8.2 söötmine, söödu vastuvõtt
  - 8.3 vise
- 9. Saalihoki tehnika võtted kaitsemängus (*seminar, praktikum*) 2 tundi
  - 9.1 palliga mängija katmine
  - 9.2 viske blokkeerimine
  - 9.3 söödu vaheltlöiked
- 10. Väravavahi tehnikalised võtted (*seminar, praktikum*) 2 tundi
  - 10.1 väravavahi mänguasendi tundmine ja selle õpetamine
  - 10.2 väravahi liikumine
  - 10.3 palli tõrjumine
  - 10.4 palli püüdmine ja väljavisked
- 11. Saalihoki mängutaktika algajatele (*loeng, seminar*) 3 tundi
  - 11.1 väljakumängija individuaalne taktika algajatele
  - 11.2 saalihoki võistkonna kollektiivne mängutaktika algajatele
  - 11.3 väravavahi individuaalne mängutaktika
  - 11.4 väravavahi võistkondlik mängutaktika
- 12. Võistluste ja treeningmängude läbiviimine (*loeng*) 1 tund

- 12.1 võistluste korraldamine
- 12.2 mängueelne ettevalmistus
- 13. Ohud ja vigastused saalihoki mängus (*loeng*) 1 tund
- 13.1 ohud algajate saalihoki treeningul
- 13.2 peamised vigastused saalihokis ja nende vältimine

Seonduvad materjalid:

1. Saalihoki treenerite tasemekoolituse õppematerjal 2019

<http://www.saalihoki.ee/upload/Saalihoki%20%C3%B5ppematerjal%202019.pdf>

2. Saalihoki reeglid <http://www.saalihoki.ee/Materjalid/Reeglid.aspx>

3. Saalihoki õpik [http://treener.eok.ee/oppematerjal\\_vaata.php?id=164](http://treener.eok.ee/oppematerjal_vaata.php?id=164)

4. Treenerikoolituse materjalid <http://www.saalihoki.ee/Materjalid/Treeneri-tasemekoolitus.aspx>,  
[http://treener.eok.ee/otsing.php?vk\\_id=144&SESSION\\_OIS=a922832594a114977be01a958e399409](http://treener.eok.ee/otsing.php?vk_id=144&SESSION_OIS=a922832594a114977be01a958e399409)

5. Treenerikutse taotlemise materjalid <http://www.sport.ee/et/treenerid>

6. Eesti Saalihoki Liit [www.saalihoki.ee](http://www.saalihoki.ee)

7. Soome alaliit [www.salibandy.fi](http://www.salibandy.fi)

8. Rahvusvaheline alaliit [www.floorball.org](http://www.floorball.org)

#### IV TASE

maht 50 tundi

#### Eesmärgid

1. Treener oskab planeerida ja läbi viia treeningtööd noorte ja harrastusmängijate rühmadega võistlusspordi eesmärgil.
2. Treener oskab planeerida lühiajalisi noortetreeningu tsükleid (mikrotsükleid) saalihokis.
3. Treener tunneb ja on võimeline õpetama ning analüüsima saalihokimängus kasutatavaid tehnikavõtteid.
4. Treener on võimeline juhendama noortevõistkondi erinevate vanuseklasside Eesti noorte meistrivõistlustel ning harrastusmängijate võistkondi täiskasvanute meistrivõistluste madalamates liigades.

5. Treener tunneb noormängija arengulisi iseärasusi ning oskab vastavalt planeerida ja organiseerida treeningtööd.
6. Treener tunneb saalihoki tehnika ja taktika õpetamise metoodikat, oskab märgata puudujääke õppeprotsessis ning neid parandada.

#### IV taseme saalihokitreenerite koolituse õppekava sisu

- |   |         |
|---|---------|
| 1. Saalihoki ajalugu, struktuur maailmas ja Eestis ( <i>loeng</i> )   | 4 tundi |
| 1.1 mängu kujunemine ja ajalugu maailmas ja Eestis  |         |
| 1.2 saalihoki maailmameistrivõistlused  |         |
| 1.3 saalihoki Eesti meistrivõistlused   |         |
| 1.4 saalihoki hetkeseis maailmas ja Eestis  |         |
| 2. Saalihoki võistlusmäärused ( <i>loeng</i> )  | 8       |
| tundi   |         |
| 2.1 saalihoki mängureeglid, mänguaeg, karistused, mängija õigused   |         |
| 2.2 erinevate mänguolukordade määrustele vastav tõlgendamine  |         |
| 2.3 viimase aja muudatused võistlusmäärustes  |         |
| 2.4 võistluste korraldamine võistlussüsteemid, juhendid ja protokoll rahvuvahelistel võistlustel                    |         |
| 2.5 kohtunike ja sekretariaadi tegevus Eestis ja rahvusvahelisel tasandil   |         |
| 2.6 saalihoki rahvusvahelised mängureeglid  |         |
| 2.7 võistkonna komplekteerimine võistlusspordi eesmärgil  |         |
| 3. Saalihoki treeningprogrammi koostamine ( <i>loeng, seminar</i> )   | 2 tundi |
| 3.1 hooaja treeningperioodid (üleminekuperiood, ettevalmistusperiood ja võistlusperiood)                            |         |
| 3.2 treeningtöö planeerimine noorte saavutusspordi ja täiskasvanute harrastusspordi tasemel, mikrotsükkel (1 nädal) |         |
| 4. Treeningtund ja selle planeerimine ( <i>seminar, praktikum</i> )   | 4 tundi |
| 4.1 treeningtundi eesmärgid   |         |
| 4.2 treeningtundi komponendid, selle sisu ja maht   |         |
| 4.3 treeningtundi ülesehitus  |         |
| 4.4 treeningtundi konspekt  |         |
| 5. Saalihoki tehnika õpetamine ja omandamine ( <i>seminar, praktikum</i> )  | 3 tundi |
| 5.1 tehnika mõiste ja olemus  |         |
| 5.2 saalihoki mängu tehnika võtted (põhivõtted, abistavad võtted)   |         |
| 5.3 tehnika võtted ja omandamine algõpetuse tasandil (ründemängu võtted, kaitsemängu võtted)                        |         |
| 6. Saalihoki tehnika võtted ründemängus ( <i>seminar, praktikum</i> )   | 4       |
| tundi   |         |
| 6.1 liikumistehnika õpetamine (valmisolek, keha asend, suuna muutused)  |         |
| 6.2 pallitunnetus saalihokikepi kasutamisel ees- ja tagakäel  |         |
| 6.3 söötmine, söödu vastuvõtt   |         |

6.4 visketechnikad (randmevise, löökvise, löök), millal mida kasutada	
7. Saalihoki tehnika võtted kaitsemängus ( <i>seminar, praktikum</i> )	4
tundi	
7.1 palliga mängija katmine	
7.2 viske blokeerimine	
7.3 söödu vaheltlöiked	
7.4 vastasmängijale surve avaldamine ja selle eesmärk	
8. Väravavahi tehnikalised võtted ( <i>seminar, praktikum</i> )	5 tundi
8.1 väravavahi mänguasendi tundmine ja selle õpetamine	
8.2 väravahi liikumine	
8.3 palli tõrjumine	
8.4 karistusvisete tõrjumine	
8.5 palli püüdmine ja väljavisked	
9. Saalihoki ründetaktika õpetamine ( <i>seminar</i> )	3 tundi
9.1 väljakumängija individuaalne taktika variatsioonid ja võtted	
9.2 grupitaktika (2 ja 3 mängija koostöö) rünnakul	
9.3 saalihoki võistkonna kollektiivne mängutaktika ründemängus	
10. Kaitsetaktika õpetamine ( <i>seminar, praktikum</i> )	3 tundi
10.1 individuaalne kaitsetaktika võtted ja nende õpetamine	
10.2 grupitaktika võtted kaitsemängus	
10.3 võistkonnataktika kaitses olles; kaitsesüsteemid mees mehe kaitses, maa-ala kaitses (formatsioonid 2-1-2, 1-2-2, 2-2-1, 1-3-1)	
11. Võistluste ja treeningmängude läbiviimine ( <i>loeng, seminar</i> )	1 tund
11.1 võistluste korraldamine	
11.2 võistlusteks ettevalmistumine	
11.3 mängueelne ettevalmistus	
11.4 võistlusmängu juhtimine	
11.5 mängueelne ja mängujärgne analüüs	
12. Ohud ja vigastused saalihoki mängus ( <i>loeng</i> )	1 tund
12.1 ohud algajate saalihoki treeningul	
12.2 peamised vigastused saalihokis ja nende vältimine	

Seonduvad materjalid:

1. Saalihoki treenerite tasemekoolituse õppematerjal 2019

<http://www.saalihoki.ee/upload/Saalihoki%20%C3%B5ppematerjal%202019.pdf>

2. Saalihoki reeglid <http://www.saalihoki.ee/Materjalid/Reeglid.aspx>

3. Saalihoki õpik [http://treener.eok.ee/oppematerjal\\_vaata.php?id=164](http://treener.eok.ee/oppematerjal_vaata.php?id=164)

4. Treenerikoolituse materjalid <http://www.saalihoki.ee/Materjalid/Treeneri-tasemekoolitus.aspx>,

[http://treener.eok.ee/otsing.php?vk\\_id=144&SESSION\\_OIS=a922832594a114977be01a958e399409](http://treener.eok.ee/otsing.php?vk_id=144&SESSION_OIS=a922832594a114977be01a958e399409)

5. Treenerikutse taotlemise materjalid <http://www.sport.ee/et/treenerid>
6. Eesti Saalihoki Liit [www.saalihoki.ee](http://www.saalihoki.ee)
7. Soome alaliit [www.salibandy.fi](http://www.salibandy.fi)
8. Rahvusvaheline alaliit [www.floorball.org](http://www.floorball.org)

## V TASE

maht 70 tundi

Saalihoki treener tase V on kõrge ettevalmistusega treener, kes on võimeline juhendama tulemusele suunatud noori ja täiskasvanud mängijaid nii meistrivõistluste kui ka koondvõistkondade tasemel.

### Eesmärgid

1. Treener tunneb saalihoki mängija energeetilist, füsioloogilist ja biomehaanilist struktuuri ja oskab seda arvestada treeningtöö planeerimisel ning läbiviimisel.
2. Treener tunneb saalihoki mängus olulisi kehalisi võimeid ning oskab neid arendada treeningprotsessis.
3. Treener on võimeline läbi viia saalihoki treeninguid noormängijatele ja täiskasvanutele saavutusspordi tasemel, tagades osalejatele optimaalse koormuse.
4. Treener omab oskusi mängu tehnikast ja taktikast ning tunneb saalihoki reegleid.
5. Treener on võimeline planeerima pikaajalist saalihokialast treeningtööd.
6. Treener on võimeline kindlustama õpilase ohutuse nii treeningutel kui ka võistlustel.
7. Oskab läbi viia saalihoki võistlusi.

### V taseme saalihokitreenerite koolituse õppekava sisu

- |  |         |
|--|---------|
| 1. Pikaajalise treeningtöö planeerimine saalihokis ( <i>seminar</i> )                    | 4 tundi |
| 1.1 aasta treeningtöö planeerimine (makrotsükkel)  |         |
| 1.2 mesotsykli treeningtöö planeerimine  |         |
| 1.3 nädalase treeningtöö planeerimine (mikrotsükkel)                                     |         |
| 1.4 treeningtunni ettevalmistus  |         |
| 2. Võistlussüsteemid ( <i>loeng</i> )  | 3 tundi |
| 2.1 võistlussüsteemide arvestamine treeningprotsessis                                    |         |
| 2.2 juhendid ja normatiivdokumendid  |         |
| 2.3 protokollid (internetis)   |         |
| 3. Saalihoki mängija tervisliku seisundi arvestamine treeningprotsessis ( <i>loeng</i> ) | 3 tundi |
| 3.1 vigastused ja haigused treeningprotsessi ajal  |         |

3.2 treeningud vigastusperioodil		
3.3 mängija liitumine treeningprotsessiga vigastuse või haiguse järgselt		
4. Saalihoki mängureeglid ( <i>loeng</i> )	5 tundi	
4.1 rahvusvahelised mängureeglid		
4.2 uuendused ja muutused rahvusvahelistes mängureeglites		
4.3 rahvusvahelise saalihoki liidu (IFF) korraldatavate turniiride võistlussüsteemid		
4.4 Eesti meistrivõistluste korraldamine (liigad, süsteem)		
4.5 kohtuniku käemärgid, mängija õigused		
5. Aeroobsed ja anaeroobsed mehhanismid saalihokis ( <i>loeng, seminar</i> )	2 tundi	
5.1 võistlusmängus		
5.2 treeningul		
6. Kiiruse osatähtsus saalihoki mängus ( <i>loeng, seminar</i> )	4 tundi	
6.1 liigutuse kiirus, liikumise kiirus, kiiruslik tehnika		
6.2 kiiruslik vastupidavus		
6.3 optimaalne kiirus		
6.4 kiire mängutaktika		
7. Jõu osatähtsus ja selle arendamine ( <i>loeng, seminar</i> )	5 tundi	
7.1 jõuliigid saalihoki mängus		
7.2 plahvatuslik jõud ja selle arendamine		
7.3 kiiruslik jõud ja selle arendamine		
8. Vastupidavus saalihoki mängus ( <i>loeng, seminar</i> )		3
tundi		
8.1 üldine vastupidavus		
8.2 jõu vastupidavus		
8.3 kiiruslik vastupidavus		
9. Osavus ja kordinatsioon saalihoki mängus ( <i>loeng, seminar</i> )	2 tundi	
9.1 osavuse harjutamine treeningprotsessis		
9.2 kordinatsiooni harjutamine treeningprotsessis		
10. Mängu lugemine ja operatiivne mõtlemine saalihoki mängus ( <i>loeng, seminar</i> )	4 tundi	
10.1 operatiivse mõtlemise arendamine treeningprotsessis		
10.2 mängu lugemine ja kiirete otsustuste tegemine mängus		
11. Treeningtund ( <i>seminar, praktikum</i> )	3 tundi	
11.1 individuaalne treening		
11.2 kollektiivne treening (väiksemad grupid)		
11.3 võistkondlik treening		
12. Saalihokimängu tehnika ( <i>seminar, praktikum</i> )	10 tundi	
12.1 tehnika õpetamise järjekord		
12.2 individuaalne mängutehnika ja selle õpetamine		
12.3 kollektiivne mängutehnika ja selle õpetamine		
13. Saalihokimängu taktika ( <i>loeng, seminar</i> )	20 tundi	
13.1 mängutaktika põhinõuded		
13.2 individuaalne mängutaktika ja selle õpetamine		
13.3 individuaalne mängutaktika õpetamine vastavalt mängupositsioonile		

- 13.4 väravavahi mängutaktika
- 13.5 kollektiivne mängutaktika ja selle õpetamine
- 13.6 eriolukordade mängutaktika (arvuline ülekaal ja vähemus)
- 13.7 vahetused ja nende seos mängutaktikaga.
- 14. Saalihoki mängija moraalne ja mentaalne ettevalmistus (*loeng, seminar*) 2 tundi
  - 14.1 mentaalne treening treeningprotsessis
  - 14.2 moraalne ja tahteline treening

Seonduvad materjalid:

1. Saalihoki treenerite tasemekoolituse õppematerjal 2019

<http://www.saalihoki.ee/upload/Saalihoki%20%C3%B5ppematerjal%202019.pdf>

2. Saalihoki reeglid <http://www.saalihoki.ee/Materjalid/Reeglid.aspx>

3. Saalihoki õpik [http://treener.eok.ee/oppematerjal\\_vaata.php?id=164](http://treener.eok.ee/oppematerjal_vaata.php?id=164)

4. Treenerikoolituse materjalid <http://www.saalihoki.ee/Materjalid/Treeneri-tasemekoolitus.aspx>,  
[http://treener.eok.ee/otsing.php?vk\\_id=144&SESSION\\_OIS=a922832594a114977be01a958e399409](http://treener.eok.ee/otsing.php?vk_id=144&SESSION_OIS=a922832594a114977be01a958e399409)

5. Treenerikutse taotlemise materjalid <http://www.sport.ee/et/treenerid>

6. Eesti Saalihoki Liit [www.saalihoki.ee](http://www.saalihoki.ee)

7. Soome alaliit [www.salibandy.fi](http://www.salibandy.fi)

8. Rahvusvaheline alaliit [www.floorball.org](http://www.floorball.org)

Õppekava on välja töötatud Spordikoolituse ja -teabe Sihtasutuse toetusel.

Koostajad: Risto Lall, Tõnis Teesalu

Eesti Saalihoki Liit 2019

Õpetatava omandamist hinnatakse seminaride ja praktikumide töö käigus. Koolitusi viivad läbi koondvõistkondade treenerid ja Eesti Saalihoki Liidu poolt määratud lektorid nii kodu- kui välismaalt.