



## **II Tase – noorte ja täiskasvanute amatöörvõistkonna treener ( tundi)**

Eesmärk:

- Treener on võimeline planeerima ja läbi viima treeningtööd noorte rühmadega võistlusspordi eesmärgil.
- Treener on võimeline juhendama võistlustel nii noorte-, kui ka täiskasvanute amatöörvõistkondi.
- Treener tunneb petanque tehnikat ja taktika õpetamise metoodikat ja oskab näha õpetamise käigus õpilase poolt tehtud vigu ja treeningtöö käigus need ka parandada.

### **Teooria**

- Petanque struktuur: EPKL, CEP, FIPJP Tähtsamad
- võistlused maailmas ja Eestis Petanque hetkeseis
- maailmas, Euroopas ja Eestis Mängu lugemine
- (meeskonna mäng)
- Mängu analüüs
- Võistkonna kommunikatsioon
- Kapteni roll võistkonnas
- Mängu algne strateegia
  - mängu strateegiat mõjutavad elemendid
    - ilm
    - maastik
    - muud tegurid (vastane, turniirisituatsioon)

**tundi**

### **Praktika**

- Asetamistehnikat arendavad harjutused
- Tulistamistehnikat arendavad harjutused
- Harjutused edasijõudnutele
- Võistkonna kommunikatsioon mängu ajal
- Strateegia õpetus reaalses mänguolukordades
- Vastasvõistkonna "lugemine" mängus

**tundi**

## **III Tase – Eesti noorte ja täiskasvanute petanque amatöörvõistkonna treener (70 tundi)**

Eesmärk:

- Treener on omandanud täiendavaid erialaseid teadmisi ja oskusi tasemel, mille põhjal ta on võimeline juhendama nii Eesti noorte-, kui ka täiskasvanute amatöörvõistkondi.
- Treener oskab planeerida õppe-treeningu protsessi ja pidada selle üle ka vastavat arvestust.

### **Teooria**

- Mängu lugemine
- Strateegia edasijõudnutele
  - Võistkonna töö
  - Vastaste "lugemine"
  - Ajafaktor
  - "Inimfaktor" strateegia valikul
- Võistkonna hooaja planeerimine
  - Ettevalmistusperiood
- Mängustiili arendamine
- Statistika kasutamine abinõuna
- Vaimne vorm ja spordipsühholoogia
- Mänguvahendite erinevused
- Mänguks valmistumine
- Võistlustaktika **35 tundi**

### **Praktika**

- Juhendamine
- Individuaalne juhendamine
- Aeroobne treening
- Anaeroobne treening
- Painduvuse treenimine
- Jõutreening petanque jaoks
- Mänguks valmistumine
- Mängu harjutused **35 tundi**

## **Tase 4 – Kohalik tippreener**

## **Tase 5 – Rahvusvahelisel tasemel tippreener**