Abitreener Tase 3 – algõpetuse ja harrastustegevuse treener (30 tundi)

Eesmärgid:

- Treener tunneb petanque mängureegleid, mängu olemust ja iseloomu.
- Treener on võimeline petanque algteadmisi suuliselt ja näitlikult edastama oma õpilastele.
- Treener oskab kindlustada õpilaste ohutuse nii treeningutel kui võistlustel.
- Treener oskab algajatele võistlusi korraldada.

Abitreeneri koolituse õppekava sisu

Teooria

Mis on petanque?

- Petanque ajalugu ja areng
- Petanque algtõed, mängu olemus ja iseloom
- Petanque etikett
- Petanque varustus
- Petanque mängureeglid
- Mängijate positsioonid **8 tundi**

Õpetamine/treenimine

- Mida vajame treeningul
- Treeningu elemendid
    - Soojendus
    - Visketehnika: haare, suund/tasakaal, backswing, kuuli saatmine, kuuli lahti laskmine, vaba käe kasutus
    - Asetamise- ja tulistamisetehnika õpetamine
    - Treeningrühma juhtimine
- Turvalisus treeningul **7 tundi**

Praktika

- Soojendus
- Visketehnikate õpetamine
    - haare
    - suund/tasakaal
    - backswing
    - kuuli saatmine
    - kuuli lahti laskmine
    - vaba käe kasutus
- Teiste õpilaste visete analüüs
- Asetamise harjutus : 2 varianti (kükki ja püsti) 3 moodust (madal, poolkõrge ja kõrge)
- Tulistamise harjutus : erinevad variandid sõltuvalt väljaku iseloomust
- Petanque etiketi tutvustamine läbi mängimise **15 tundi**

Nooremtreener EKR 4 – noorte ja täiskasvanute amatöörvõistkonna treener (50 tundi)

Eesmärk:

- Treener on võimeline planeerima ja läbi viima treeningtööd noorte rühmadega võistlusspordi eesmärgil ja pidada selle üle ka vastavat arvestust.
- Treener on võimeline juhendama võistlustel nii noorte-, kui ka täiskasvanute amatöörvõistkondi.
- Treener tunneb petanque tehnika 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 - spordipsühholoogia
- Mänguvahendite erinevused
- Mänguks valmistumine - kehaline vormisolek, soojendus, motoorse vormisoleku komponendid ja nende arendamine,
- Mängu algne strateegia
    - mängu strateegiat mõjutavad elemendid
        - ilm
        - maastik
        - muud tegurid (vastane, turniirisituatsioon)

25 tundi

Praktika

- Asetamistehnikat arendavad harjutused
- Tulistamisetehnikat arendavad harjutused
- Harjutused edasijõudnutele
- Võistkonna kommunikatsioon mängu ajal
- Strateegia õpetus reaalsetes mänguolukordades
- Vastasvõiskonna "lugemine" mängus
- Visete kirjeldused koos taktikalise konseptsiooniga
- Treeningtunni läbiviimine lastele, kus treenerid rakendavad kõiki õpitud oskusi- teadmisi.Peale treeningut toimub koos analüüs

25 tundi

Treener EKR 5 – Eesti noorte ja täiskasvanute petanque koondise 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 koondisi.
- Treenerite oskuste ja teadmiste täienemine treeningkavade koostamises, spordipsühholoogias ja treeningmetoodikas, mis võimaldavad treeneritel viia mängijaid kõrgemale tasemele ja luua mängijatele baas püsivaks arenguks. Uute teadmiste ja oskuste omandamine hooaja treeningprogrammide ja individuaalsete treeningkavade koostamiseks ning edasijõudnud mängijate arendamiseks

Teooria

- Eetilised väärtused treenimisel - Ahistamine, anti-doping, aus käitumine
- Strateegia edasijõudnutele
    - Võistkonna töö
    - Vastaste "lugemine"
    - Ajafaktor
    - ”Inimfaktor” strateegia valikul
- Võistkonna hooaja planeerimine
    - Ettevalmistusperiood
    - Võistlusperiood
    - Puhkeperiood
- Mängustiili arendamine
- Hooaja treeningplaanidea koostamine individuaalselt mängijatele vastavalt mängijate vajadustele.
- Hooaja treeningplaanide koostamine võistkonnale
- Treeningu läbiviimine vastavalt mängija vajadustele, kasutades sealjuures efektiivseid harjutusi, teemat toetavaid abivahendeid ja pedagoogilisi ja psühholoogilisi oskusi
- Statistika kasutamine abinõuna
- Vaimne vorm ja spordipsühholoogia - võistlusteks valmistumine, keskendumine, lõdvestumine, ebaõnnestumisega toimetulek
- Sportlikud eluviisid ja toit - Hügieen, unevajadus, toitumine, toidulisandid, vedeliku tarbimine **35 tundi**

Praktika

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

Vanemtreener EKR 6

Meistertreener EKR 7

Eliittreener EKR 8