

PADELITREENERITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA - TASE III

Padeli abitreener, EKR tase 3

Maht: 30 akadeemilist tundi (loeng, praktiline osa)

Teema (tundide arv)	Sisu	Õppevorm
Padeli spordiala tutvustus (2)		Loeng
	Spordiala tutvustus ja ajalugu	
	Väljak - mõõdud, võrk, kate, jms	
	Reketid, pallid ja muu inventar	
	Punktisüsteem ja erinevad formaadid	
Padelitreeneri roll (2)		Loeng
	Treeneritöö tähtsus	
	Filosoofia ja treenimise stiilid	
	Kommunikatsiooni tähtsus treeningul	
Padeli harrastamise ohutus (3)		Loeng + praktikum
	Võimalikud ohud väljakul	
	Ohtude ennetamine	
	Levinumad vigastused ja nende vältimine	
Padelilöökide tehnika alused (10)		Loeng + praktikum
	Reketihoie erinevatel löökidel	
	Löökide valim ja tehniline sooritus	
	<i>Bandeja, bajada, vibora, rulo</i> jt löökide sooritus ja õpetamine	
Padelimängu taktika (6)		Loeng + praktikum
	Löökide vindid ja mõju mängule	
	Liikumine väljakul	
	Kaitsemäng	
	Ründemäng	
	Vastaste analüüsimine ja mentaalne tugevus	
Treeningtunni ülesehitus (7)		Loeng + praktikum
	Erinevate treeningute tüübid: eratreening ja grupitreening	
	Korvist ettelöömine	
	Erinevad treeningosad	
	Algajate treening	
	Väikelaste treeningud	
	Rühmatreeningute eripärad	

PADELITREENERITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA - TASE IV

Padeli nooremtreener, EKR tase 4

Maht: 50 akadeemilist tundi (loeng, seminar, praktiline osa)

Teema (tundide arv)	Sisu	Õppevorm
Padeli spordiala ajalugu, organisatsioon ja võistlusmäärustik (8)		Loeng
	Lühiülevaade Eesti padeli ajaloost	
	Tiitlivõistlused	
	Padeli organisatsioon Eestil ja välisriikides	
	Võistlusmäärustik	
Padeli treeningtsükli ülesehitus (5)		Loeng
	Tsükli osad ja planeerimine	
	Tsükli koostamine vastavalt oskustele/vanusele	
	Tsükli koostamine hooajaks, kuudeks, nädalaks	
Ohutus väljakul (10)		Loeng + praktikum
	Võimalikud ohud väljakul	
	Ohtude ennetamine treeningutel	
	Mängijate vigastused ja nende vältimine	
Padelilöökide tehnika õpetus (12)		Loeng + praktikum
	Reketihoie erinevatel löökidel	
	Löökide eripärad	
	<i>Bandeja, bajada, vibora, rulo</i>	
Taktika edasijõudnud harrastajatele ja võistlussportlastele (10)		Loeng + praktikum
	Liikumine väljakul	
	Kaitsemäng	
	Ründemäng	
Üldkehalise ettevalmistuse tähtsus (5)		Loeng + praktikum
	Erinevate treeningute tüübid	
	Algajate treening	

PADELITREENERITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA - TASE V

Padeli treener, EKR V tase

Maht: 70 akadeemilist tundi (loeng, seminar, praktiline osa)

Teema (tundide arv)	Sisu	Õppevorm
Padeli taktika õpetamine ja kasutamine treeningtöös (22)		Loeng + praktikum
	Taktika põhitõed ja mängustiilid	
	Väljaku ja mängijate eripära	
	Taktika analüüs ja treenimine	
Võistluste ettevalmistamine ja korraldus (6)		Loeng
	Võistluspaigaga seotud nõuded	
	Tabelite täitmine	
	Mängijate paigutamine ja loosimine	
Psühholoogia padelis (6)		Loeng
	Psühholoogilised tegurid	
	Motivatsioon, keskendumine, emotsionaalne kontroll	
	Praktilised rakendused	
Padelilöökide tehnilised elemendid edasijõudnud mängijatele (20)		Loeng + praktikum
	Reketite valik edasijõudnud mängijatele	
	Löökide õpetusmetoodikad	
	<i>Bandeja, bajada, vibora, rulo</i>	
Treeneri osa sportlase arengus (8)		Loeng
	Treeneri roll, kõnelemine, kuulamine	
	Suhtlemine mängijatega, lapsevanematega	
	Enesearendamise ja selle tähtsus	
Võistlusmängija füüsiline ettevalmistus (8)		Loeng + praktikum
	Füüsilise ettevalmistuse tähtsusest	
	Treenimise põhiprintsiibid ja ealised iseärasused	
	Soojendus ja treeningjärgsed harjutused	
	Praktilised harjutused	