

EESTI KORVPALLILIIT

KORVPALLITREENERITE TASEMEKOOLITUSE ERIALASED TEEMAD

I TASE: LASTE KORVPALLITREENER

(Mängijate vanus 6-11)

30 TUNDI

Loengud:

- 1. Laste korvpallitreeneriks hakkamine (2)**
 - 1.1. Lastetreeneri ülesanded ja kohustused
 - 1.2. Lastetreeneri tööriistad
- 2. Minikorpalli reeglid (2)**
- 3. Treening minikorpallis (2)**
 - 3.1. Treeningrühma moodustamine
 - 3.2. Treeningtöö eesmärgid
 - 3.3. Treeningtöö planeerimine
 - 3.4. Treeningute organiseerimine ja ülesehitus
- 4. Mänguõpetus minikorpallis (3)**
 - 4.1. Mängu õpetamise põhimõtted ja meetodid
 - 4.2. Mängu põhioskused
 - 4.3. Mängu õpetamine erinevatele vanuserühmadele

Praktilised tunnid:

- 1. Erinevaid harjutusi laste liigutusvilumuste ja osavuse arendamiseks pallita ning palliga (2)**
- 2. Korvpalli põhioskuste õpetamine lastele (7)**
 - 1.1. Jalgade töö ehk liikumistehnika
 - 1.2. Pallikäsitsustehnika (pallihoie, pörgatus, söötmine, püüdmine)
 - 1.3. Viskamine
 - 1.4. Lauavõitlus
 - 1.5. Individuaalne kaitsemängutehnika
 - 1.6. Katete tegemine ja kasutamine
 - 1.7. Ilma pallita liikumine
- 3. Ründemängu õpetamine (4)**
 - 2.1. Individuaalse ründemängu võtted
 - 2.2. Võistkondlik ründemäng
- 4. Kaitsemängu õpetamine (4)**
 - 3.1. Individuaalse kaitsemängu võtted
 - 3.2. Võistkondlik kaitsemäng

5. Liikumismängud korvpallielementidega (2)

6. Harjutusi minikorvpallurite kehalise võimekuse tõstmiseks (2)

II TASE: NOORTE KORVPALLITREENER

(Mängijate vanus 12-18)

50 TUNDI

Loengud:

1. Vundament noorte korvpallitreeneri tööks (3)

- 1.1. Treeneritöö filosoofia loomine ja arendamine korvpallis
- 1.2. Suhtlemine
- 1.3. Motiveerimine
- 1.4. Hooaja programm ja selle teostamine

2. Mängureeglid erinevates vanuseastmetes noorte korvpallis (2)

- 2.1. C- ja B- vanuseklassi reeglid
- 2.2. A- vanuseklassi reeglid

3. Noorte korvpallitreeningu planeerimine (3)

- 3.1. Perspektiivne planeerimine noorte korvpallis
- 3.2. Hooaja plaan
- 3.3. Treeningtunni plaan

4. Ründemängu loomine ja arendamine (4)

- 4.1 Ründemängu süsteem
- 4.2. Erinevatel kohtadel (no1,2,3,4,5) mängivate mängijate oskused
- 4.3. Positsiooniline rünnak erinevatest algasetustest
- 4.4. Rünnak erinevate kaitseformatsioonide vastu

5. Kaitsemängu loomine ja arendamine (4)

- 5.1. Kaitsemängu süsteem
- 5.2. Erinevatel kohtadel mängivate mängijate oskused
- 5.3. Erinevad kaitseformatsioonid ja nende kasutamine

6. Kehalise ettevalmistuse põhimõtteid noorte korvpallis (3)

- 6.1. Noorte korvpallurite kehalise ettevalmistuse põhimõtted
- 6.2. Noorte korvpallurite kehaliste võimete arendamine
- 6.3. Noorte kehalise ettevalmistuse programm

7. Võistkonna ettevalmistamine konkreetseks mänguks või turniiriks (2)

- 7.1. Luuramine
- 7.2. Võistkonna ettevalmistus mänguks või mängudeks

8. Noorte korvpallivõistkonna juhtimine mängupäeval (2)

- 8.1. Treeneri ülesanded ja käitumine enne mängu
- 8.2. Mängu juhtimine
- 8.3. Mängujärgne käitumine ja protseduurid

Praktilised tunnid:

1. Ründemängu õpetamine ja treenimine (12)

- 1.1. Individuaalse ründemängu oskused ja võtted
- 1.2. Kiirrünnaku arendamine
- 1.3. Rünnak mees-mehe kaitse vastu
- 1.4. Rünnak maa-ala kaitse vastu
- 1.5. Rünnak pressingu vastu
- 1.6. Audisisevisked ja eriolukorrad

2. Kaitsemängu õpetamine ja treenimine (10)

- 2.1. Individuaalse kaitsemängu oskused ja võtted
- 2.2. Mees-mehe kaitse
- 2.3. Maa-ala kaitse
- 2.4. Pressing: mees-mees ja maa-ala
- 2.5. Kombineeritud kaitse
- 2.6. Eriolukorrad

3. Noorte mängijate kehalise ettevalmistuse harjutused (5)

- 3.1. Venitusharjutused
- 3.2. Harjutused kiiruse arendamiseks
- 3.3. Harjutused jõu arendamiseks
- 3.4. Harjutused erialase vastupidavuse arendamiseks väljakul
- 3.5. Erialase kiirusliku jõu harjutused
- 3.6. Testid

III TASE: TÄISKASVANUTE KORVPALLITREENER

(Mängijate vanus 18-)

70 TUNDI

Loengud:

1. Treeneritöö põhialused kaasaegses korvpallis (4)

- 1.1. Kaasaegne korvpall: analüüs ja arengusuunad
- 1.2. Korvpallitreeneri oma filosoofia arendamine
- 1.3. Korvpallitreenerite erinevad stiilid
- 1.4. Treeningmeetodid ja – tehnikad korvpallis
- 1.5. Korvpalli rahvusvaheline terminoloogia
- 1.6. Playbook (Mänguraamat)

2. Planeerimine: aastaringne korvpallitreening (3)

- 2.1. Aastaringse programmi komponendid
- 2.2. Ettevalmistav periood
- 2.3. Võistluseelne periood
- 2.4. Võistlusperiood
- 2.5. Hooajajärgne ehk üleminekuperiood

3. Ründemäng kaasaegses korvpallis (3)

- 3.1. Ründemängu üldisi suundi ja põhimõtteid
- 3.2. Ründemängu üldisemad stiilid ja süsteemid
- 3.3. Mimekesise ründemängu loomine ja arendamine

4. Kaitsemäng kaasaegses korvpallis (3)

- 4.1. Kaitsemängu üldisi suundi ja põhimõtteid
- 4.2. Kaitsemängu üldisemad stiilid ja süsteemid
- 4.3. Mitmekesise kaitsemängu loomine ja arendamine

5. Scouting ehk luuramine (2)

- 5.1. Luuramise meetodid
- 5.2. Luureraporti koostamine

6. Korvpallivõistkonna juhtimine (2)

- 6.1. Treeneri juhtimisoskused ja liidriomadused
- 6.2. Võistkonna juhtimine treeningutel, mängudel ja ka väljaspool spordisaali

Praktilised tunnid:

1. Ründemängu treenimine (14)

- 1.1. Mängijate individuaalsed oskused ja võtted
 - 1.1.1. Väljasmängijad
 - 1.1.2. Seesmängijad
- 1.2. Mitmekesine võistkondlik rünnak:
 - 1.2.1. Kiirrünnak
 - 1.2.2. Rünnak mees- mehe kaitse vastu
 - 1.2.3. Rünnak maa- ala kaitse vastu
 - 1.2.4. Rünnak erinevate pressingute vastu
 - 1.2.5. Audisisevisked ja eriolukorrad

2. Kaitsemängu treenimine (14)

- 1.1. Mängijate individuaalsed oskused ja võtted
 - 1.1.1. Väljasmängijad
 - 1.1.2. Seesmängijad
- 1.2. Mitmekesine võistkondlik kaitsemäng:
 - 1.2.1. Üleminek rünnakust kaitsesse
 - 1.2.2. Mees- mehe kaitse
 - 1.2.3. Maa- ala kaitse
 - 1.2.4. Kombineeritud kaitse
 - 1.2.5. Erinevate pressingute kasutamine
 - 1.2.6. Audisisevisked ja eriolukorrad

3. Kehalise ettevalmistuse harjutuste läbiviimine (5)

3.1. Painduvus/venitusharjutused

3.1. Kiirus

3.2. Jõud/plahvatuslik jõud

3.3. Erialane kiiruslik jõud

3.5. Aeroobne/anaeroobne töövõime

4. Mängude jälgimine ja luureraportite tegemine (10)

5. Kursusetöö kirjutamine ja seminaril esinemine (10)