



EUROPEAN HANDBALL  
FEDERATION



## EUROOPA KÄSIPALLIFÖDERATSIOON EESTI KÄSIPALLILIIT

### Käsipallikoolitus 2015-2016 I osa

Koolituse aeg: 01.11.2015

Asukoht: Kehra Spordihoone

Maksumus: 10,00 eurot 1 osaleja, palun tasu ülekandega Eesti Käsipalliliit arvele EE302200221002100143 ja kirjuta selgitusse koolitustasu 01.11.15 ja oma nimi.

Vajalik: kaasa võtta treeningriided, sisejalanõud, käsipall

Materjalid kohapeal

Registreerimise viimane tähtaeg: 30.10.2015 kell 12:00 e-mailile [pirje@handball.ee](mailto:pirje@handball.ee)

Koolitaja: käsipallitreener Martin Noodla, Eesti Käsipalliliit

Koolituse eesmärk on anda käsipallitreeneritele detailseid näpunäiteid ründemängu teostamiseks tänapäeva käsipallis. Läbi põhialuste detailse kordamise jõutakse individuaalse ja võistkondliku ründemängu tehnilise poole peale ja pööratakse tähelepanu nüanssidele, mida on võimalik kasutada ründemängu täiustamisel ja teadvustatud suunamisel. Koolitus põhineb praktilisel tegevusel ja koolitatavad teevad analüüsitud teemad füüsiliselt kaasa. Esimeses osas käiakse läbi põhialused ja teises osas laiendatakse tegevust konkreetsetesse mänguolukordadesse.

10:00 Sissejuhatus

10:00-12:30 1.osa:

- Soojendus
- põhiasend, palli hoidmine, käe asendid keha suhtes, juurdeviivad harjutused
- pörgatustehnika, kukkumised (turvalisus), tähelepanu suunamine harjutustel spetsiifilistele osadele
- söödutehnika kaasaegses käsipallis, juurdeviivad harjutused
- palli püüdmine ja selle õpetamise faasid
- Juurdeviivad harjutused jalgade töö parandamiseks käsipallis ja põhimõtted
- 0-samm ja selle tähtsus käsipallis, õpetamise võimalused
- palli viimine pörgatusse läbi 0-sammu, jalgade koordineerimine
- Pette sooritamine 0-sammult, spetsiifika, eelised, edasised lahendused

12:30-13:00 Lõuna (iga osaleja oma kulul on võimalus lõunatada Sohvikus)

13:00-15:30 2.osa

Individuaalne ja võistkondlik ründemäng

- sissejuhatav mäng
- palli püüdmine söödult ja 0-sammu kaudu pette sooritamine möödamängimisega
- palli püüdmine pörgatuselt ja 0-sammu kaudu pette sooritamine
- hüppesammuga möödamängimine kaitsest ja viskele minek, spetsiifika
- järgnev tegevus palliga ja pallita mängijate poolt, 2-3 mängija koostöö ründefaasis
- distants kaitse suhtes, sammude pikkused ja suunad, ajastamine, söödu saamine tühja tsooni
- kaitse liigutamiseks vajalik tegevus, risti ja trepi põhimõtted

Kokkuvõtte