



EUROPEAN HANDBALL
FEDERATION



EUROOPA KÄSIPALLIFÖDERATSIOON EESTI KÄSIPALLILIIT

Tase 3. abitreener. Käsipallitreenerite koolitus

Koolituse aeg: 10.september 2017, kell. 10.00-16.00

Asukoht: Tallinna Saksa Gümnaasiumi, Sütiste tee 20, Tallinn

Aeg: 10:00-16:00, kohume kell 10:00 TSG võimlas.

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

Vajalik: sisejalanõud treeninguks ja sportlik riietus

Materjalid kohapeal!

Registreerimise viimane tähtaeg: 08.september 2017.a. täites vormi <https://goo.gl/forms/UVgF8vHWeWx2jwF22>.

Koolitaja: käsipallitreener Martin Noodla, Eesti Käsipalliliit; käsipallitreener ja klubijuht Risto Lepp HC Tallinn

Koolituse eesmärk on anda alustavatele käsipallitreeneritele ja kehalise kasvatuse õpetajatele ülevaade treeningtunni korraldusest, kehaliste võimete arendamisest, tehniliste ja taktikaliste oskuste arendamisest, treeningkeskkonna loomisest, õpetamise praktilistest aspektidest ja treeningu strateegilisest ülesehitusest. Koolitusel osalejad teevad programmi ise füüsiliselt kaasa. Praktilise tegevuse käigus näited treenitavate motiveerimisest, kasvatuslikest aspektidest, didaktilistest (õpetamise praktiline pool) aspektidest ja strateegilisest seotusest vanuseliste eripäradega.

Koolituse sisu:

- Tegevuse selgitus (treeningtunni ülesehitus, treeneri roll treeningtunnis, turvalisus jne.)
 - Soojenduse läbiviimise võimalused
 - Vigastusennetuslik tegevus
 - Kehaliste võimete arendamine treeningtunnis, ajastatus treeningtunni kontekstis.
 - Põhiliste käsipalli tehnikaelementide õpetamise alused (keha asendid, palli hoidmine, sööt, vise, liigutustegevuse õpetamine erinevate elementide õpetamisel, terminoloogia jne.)
 - Kaitse ja rünnakutegevuse põhialused.
 - Põhiliste tehnikaelementide õpetamise alused
 - Tehnikaelementide õpetamisel abistavad harjutused
 - Koolitatavate praktiline tegevus - lühidalt läbi viia mõne eelnevalt läbi käidud tehnikaelemendi või harjutuse õpetamine kaaskoolitatavatele.
 - Minikäsipalli ja tänavakäsipalli alused ja õpetamise võimalus koolitunnis
-
- Treeningtunni osade analüüs ja lisad
 - Teooria kordamine ja täiustamine
 - Iseseisva tegevuse analüüs
 - Kokkuvõtte