

EUROOPA KÄSIPALLIFÖDERATSIOON EESTI KÄSIPALLILIIT

Tase 3. Abitreener. Käsipallikoolitus

Koolituse aeg: 18.märts 2018, kell. 10.00-15.00

Asukoht: Tallinna Saksa Gümnaasium, Sütiste tee 20, Tallinn

Aeg: 10.00-15.00

Tasu: 20,00 eurot 1 osaleja, palun tasu ülekandega Eesti Käsipalliliit arvele EE302200221002100143 ja kirjuta selgitusse koolitustasu ja oma nimi.

Vajalik: sisejalanõud treeninguks, sportlik riietus.

Materjalid kohapeal!

Registreerimise viimane tähtaeg : 16.3.2018 kell 14.00 palun kasuta registreerimiseks järgmist linki

<https://goo.gl/forms/MnlCn5chBzAWSOLq1>

Koolitaja: käsipallitreener Martin Noodla, Eesti Käsipalliliit

Koolituse eesmärk on anda alustavatele käsipallitreeneritele ja kehalise kasvatusõpetajatele 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.

Programm:

10.00-11.15 praktika võimlas

- 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.)

11.15 -11.45 Paus

11.45-13.00 praktika võimlas

- 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

13.15-15.00 teooria klassiruumis

- Treeningtunni osade analüüs ja lisad
- Teooria kordamine ja täiustamine
- Iseseisva tegevuse analüüs
- Kokkuvõtte ja küsimused