

tase 4. käsipallitreeneri koolitus

Koolituse aeg: 25.03.2018

Asukoht: Tallinna Saksa Gümnaasium, Sütiste tee 20, Tallinn

Maksumus: 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: 23.03.2018 kell 16:00, täites järgmise lingi <https://goo.gl/forms/tT5BKM1027jorfeJ3>

Koolitaja: käsipallitreener Martin Noodla, Eesti Käsipalliliit.

Koolituse eesmärk on anda 4. taseme käsipallitreeneritele detailseid näpunäiteid visketehnika õpetamiseks tänapäeva käsipallis. Samuti individuaalse kaitsemängu tehnika ja harjutused selle arendamisel. Koolitus põhineb praktilisel tegevusel ja koolitavad teevad analüüsitavaid teemasid füüsiliselt kaasa. Esimeses osas analüüsitakse läbi visketehnika ja sellega seonduv ja teises osas rõhk mängija kaitsetegevusel käsipallis.

10:00 Sissejuhatus

10.00-11:15 spordisaal

- Soojendus
- Individuaalne visketehnika(erinevad visked, tasakaalu saavutamine enne viset, jõu rakendamine viskel, käte asend, keha asend, sammu pikkus, võimsuse saavutamine, distants kaitse suhtes jne.
- Hüppeviske arendamine
- Viskele eelneva söödu tehnika ja põhimõtted, abistavad harjutused
- Individuaalne ründetehnika, petted, pettest viskele minek
- Teema sidumine mängudega

11:15-11:45 Paus

11:45-13:00 spordisaal

- Individuaalne ja võistkondlik kaitsemäng
- Kaitsemängija asend, põhimõtted
- Individuaalne tehnika, jalgade töö,
- paarisharjutused,
- juurdeviivad harjutused
- Teema sidumine mängudega
- Elementide õpetamine koolituse põhjal kaaskoolitavatele

Teooria ja kokkuvõtte klassiruumis

13.15-15.00 klassiruum

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