

### Tase 3. Abitreener tasemekoolitus käsipallitreener.

Koolituse aeg : 30.september 2018, kell. 12.00-18.00

Asukoht: Tallinna Saksa Gümnaasium, Sütiste tee 20, Tallinn

Aeg: 12.00-18.00

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

Registreerimine koolitusele hiljemalt 24.09.2018 järgmise vormi kaudu <https://goo.gl/forms/fmBlrbNaabkiUxy73>

Vajalik: sisejalanõud treeninguks, sportlik riietus.

Koolitaja: Martin Noodla, Eesti Käsipalliliit koolitusjuht [noodla@handball.ee](mailto:noodla@handball.ee) tel 56618332

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 praktikaprogrammi ise füüsiliselt kaasa. Praktilise tegevuse käigus näited treenitavate motiveerimisest, kasvatuslikest aspektidest, didaktilistest (õpetamise praktiline pool) aspektidest ja strateegilisest seotusest vanuseliste eripäradega.

Programm:

12.00-14.00 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.)
- 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

14.00-14.30 lõunapaus

14.30-16.00 teooria klassiruumis

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

16.00 - 16.15 paus

16.15 - 18.00 teooria klassiruumis

- Treeningplaani koostamine,
- Faktorid, mida arvestada
- Treenitavate võimed

- Treeningtunni planeerimise alused
- Treeningplaani osad
- Ajafaktorid
- Varustus
- Ülesannete maht treeningtunnis
- Meetodid ja planeerimine
- Kommunikatsioon ja motiveerimine
- Kokkuvõte ja küsimused