

KOSE HUVIKOOLI SPORDIOSAKONNA KORVPALLI ÕPPEKAVA

Märts 2021

ÜLDSÄTTED

1. Kose Huvikooli spordiosakonna õppekava on alusdokument, mille alusel toimub õppetöö antud koolis.
2. Kose Huvikooli spordiosakonna õppekava määrab kindlaks õppetreening- ja kasvatustöö eesmärgid ja ülesanded; õppe-treeningtöö korralduse ja õppematerjali; treeningrühmade vanuse ja soovitava treeningmahu, õppija arengu hindamise alused; nõuded spordikooli lõpetajale.

1. ÕPPE- JA KASVATUSTÖÖ ÜLDEESMÄRGID

Kose Huvikooli ülesandeks ja eesmärgiks on:

- laste ja noorte süstemaatilise sportliku õppetreeningtöö ja sportimisvõimaluste loomine.
- noortele vaba aja eesmärgipärane sisustamine huvitava, sportliku, mängureeglitele rajatud tegevusega, et kasvatada noortes ausust, kollektiivsuse ja kohusetunnet, seadusekuulekust jt. positiivseid iseloomuomadusi. Tugeva ja täisväärtusliku ühiskonna liikme kasvatamine,
- laste ja noorte liikumisvaeguse vähendamine, mitmekülgne kehaline arendamine, tervise tugevdamine ja tervislik-sportlike eluviiside ja harjumuste kujundamine.
- süstemaatilise treeningu ja võistlemise protsessis igale noorele tema võimetele, eeldustele ja huvidele sobivama spordiala leidmine.
- noortele sporditeoreetiliste teadmiste ja praktiliste oskuste andmine iseseisvaks harjutamiseks, tervisespordiharrastuse jätkamiseks pärast saavutusspordist loobumist ja oma teadmiste rakendamist laste ja noorte spordiharrastuses.

- laste ja noorte eesmärgistatud ja järjepideva õpetamise algettevalmistuse astmest alates õppetreeningastme ja meisterlikkuse astme tasemele
- heatasemeliste noorkorvpallurite kasvatamise Kose Huvikooli erinevate vanuseastmete võistkondadele, järelkasvu kasvatamise noorte ja täiskasvanute koondistele.
- noorte ettevalmistamine korvpalli edendajaks treeneritena, kohtunikena ja organisatoritena.

2. ÕPPE-TREENINGTÖÖ KORRALDUS JA ÕPPEMATERJAL

ÕPPEPROTSESS

Korvpalli osakonna õppe-treeningtöö korraldus põhineb plaanipärasel ja regulaarsel treeningtööl kolmes astmes:

- algettevalmistusaste (AE),
- õppe-treeningaste (ÕT),
- spordimeisterlikkuse aste (SM),

Rühm	Vanus	Tundide arv nädalas (1 ak. tund 45min).
AE	7 - 13	6
ÕT	13 - 16	9
SM	17 - 19	12

ÕT 5 treeningaasta lõpetanud õppurid võivad jätkata õppe-treeningtööd sama koormusega kuni üldhariduskooli lõpetamiseni. Meisterlikkuse astme treeningrühm komplekteeritakse vastava taseme saavutanud õppuritest.

Erinevatel treeningastmetel toimub tehnikaelementide õpetamine ja võistlustest osavõtt vastavalt laste ealisi ja individuaalseid võimeid arvestades. Igal treeningaastal toimub õppuri arengu hindamine.

ALGETTEVALMISTUSASTE (AE)

Algettevalmistuse ehk alustreeningu aste kestvusega 4 õppe-treeningaastat (I-VI klass). Algettevalmistuse treeningrühmad moodustatakse tervetest spordihuvilistest lastest.

Eesmärgid ja ülesanded

- Kujundada välja huvi regulaarse sportliku tegevuse, treeningute ja korvpallimängu vastu.
- Mängijate suhtumiste ja hoiakute kujundamine ja suunamine: vastutustunde, kohusetunde, distsipliini, kaasmängijatega arvestamise ja täpsuse kasvatamine.
- Üldiste- ja erialaste kehaliste võimete arendamine.
- Tervise ja hügieeni nõuete tutvustamine ja järgimine ning vigastuste vältimise õpetamine.
- Korvpallimängu tehnika ja taktika algõpetus.
- Erinevad liikumis- ja sportmängud.
- Erinevate liikumisharrastuste kasutamine treeningprotsessis
- Võistlusmäärused.

Algettevalmistusastme õppeprotsess:

Tehnika õpetamine

- Rinnalt söödu tehnika
- Palli püüdmine, palli kodu(pesa)
- Põhiasend palliga
- Peatumine palliga ja pallita
- Viske liigutus korvile sammudelt ja peatusega
- Kaitseasend
- Kaitseasendis liikumine
- Mängulise mõtlemisviisi kujundamine
- Üks-ühe mängimine rünnakul

- Võistkondlik rünnak
- Mees-mehe kaitse
- Kaitselemendid (ilma pallita katmine, nõrgemale käele suunamine)
- Palliga mehe katmine
- Palli valdamine agressiivse kaitse puhul
- Keskmängija katmine
- Abistav kaitse ja blokkimine

Taktika õpetamine

- Mängutaktika mõisted, mängijate funktsioonid
- Võistkonna komplekteerimine
- Individuaalne taktika, võistkondlik taktika.
- Ründemängu taktika.
- Kaitsemängu taktika.
- Võistlusmäärused, mänguanalüüs.
- Võistluskogemuste omandamine

ÕPPE-TREENINGASTE (ÕT)

Õppe-treeningaste kestvusega 5 treeningaastat (V-IX klass). ÕT rühmad komplekteeritakse korvpalli eriala algettevalmistusetapi läbinud noortest ja täiendavalt ka teistel spordialadel vajaliku ettevalmistuse saanud sportlastest.

ÕT rühmades jätkub AE astme 4 aastal omandatud oskuste kinnistamine ja edasiarendamine, koormusi järk-järgult tõstes, täiustades tehnilist ja taktikalist ettevalmistust.

ÕT 5 treeningaasta lõpetanud õppurid võivad jätkata õppe-treeningtööd sama koormusega kuni üldhariduskooli lõpetamiseni.

Eesmärgid ja ülesanded

- Üldiste kehaliste võimete täiustamine

- Erialaste kehaliste võimete täiustamine
- Tahteliste omaduste tugevdamine.
- Mängu tehniliste võtete viimistlemine ja täiustamine.
- Individuaalse mängutaktika arendamine.
- Võistkondliku mängutaktika viimistlemine.
- Individuaalne iseseisev treening, jõu- ja vastupidavuse arendamine, võimlemine
- Kohtuniku tegevuse omandamine
- Võistlusmäärused, võistlussüsteemid.
- Spordivigastuste vältimine, esmaabi ja ravi.
- Korvpall meedias ja võistluste jälgimine.

Õppetreeningastme õppeprotsess:

- Tehnika täiustamine.
- Algõpetusastme tehnikate täiustamine
- Kaks-kaks mänguolukorra lahendamine rünnakul
- Kaks-üks kiirrünnak
- Maa-ala kaitse
- Maa-ala kaitse murdmine
- Topelttiimi (lõks) vastu söötmine
- Ilma pallita mehe lõiketeravuse katmine
- Üks –ühe mäng põrgatusega –söötmine põrgatuse pealt.
- Tagauks-rünnakul löike kasutamine
- Kiirrünnak 2-1,2-2,3-2
- Kiirrünnaku järellaine-lõiked vastase alasse pallita
- Üleminek kaitsetegevuselt ründetegevusele (kiirrünnaku kiirrünnaku)
- Üleminek ründetegevuselt kaitsetegevusele (kiirrünnaku pidurdamine)
- Meeskondliku kaitse juurutamine (abistav kaitse ja topelt tiimid)
- Liikumine rünnakul ilma pallita
- Kattest mahalõikamine
- Erinevad maa-ala kaitsed (2-3,3-2-maa-ala pressing,2-2-1,1-2-1-1)
- Seljaga korvisuunas mängimine
- Söötmine keskmängijale

- Selg ees mäng
- Eesliini ja tagaliini koostöö
- Paigutus (spacing)
- Erinevate ründeliikumiste lisandumine-otsa ja küljeautide sissemäng 24 sek. rünnak

Taktika täiustamine

- Kaitsetaktika täiustamine
- Ründekombinatsioonide ja nende täiustamine

MEISTERLIKKUSE ASTE

Meisterlikkuse- ehk eriala-ja tipptreeningu aste kestab 3 treeningaastat (X-XIII klass).
Meisterlikkuse astme treeningrühm komplekteeritakse vastava taseme saavutanud õppuritest

Üldjuhul komplekteeritakse meisterlikkuse rühm õppetreening astme läbinud õppuritest, kes on omandanud spordimeisterlikkuse taseme, mis võimaldab tegeleda võistlusspordiga.

Eesmärgid ja ülesanded

- Üldiste kehaliste võimete taseme tõstmine.
- Erialaste kehaliste võimete taseme tõstmine.
- Kõrge moraali kujundamine, tahteliste omaduste arendamine.
- Mängijate funktsioonid, võistkonna komplekteerimise põhimõtted.
- Tehnika viimistlemine ja täiustamine.
- Individuaalse meisterlikkuse tõstmine.
- Võistkondliku mängutaktika täiustamine, ründe- ja kaitsesüsteemid..
- Võistluskogemuste omandamine, koostöö treeneriga, mängudistsipliini tugevdamine.
- Teoreetiliste teadmiste täiustamine.
- Tutvumine korvpalli ajaloo ja organisatsioonidega.
- Õppe - treeningtöö planeerimine.

Meisterlikkuse astme õppeprotsess:

- võistlustel osalemine
- jätkub üldkehaliste võimete arendamine ja tehnika täiustamine ja viimistlemine
- jõuharjutused raskustega (tehnika õpe tõstekangiga)
- tervist tugevdavate ja taastumist kiirendavate tegevuste kasutamine (abistavad aeroobsed kõrvalalad)
- koordineeritud keerulisemad jooksu-, hüppe ja viskeharjutused (vastupanuga, kasutades topispalle, hüppekaste, raskusveste)
- reaktsioonikiiruse pidev arendamine
- mitmesugused liikumismängud ettevalmistaval perioodil (jalgpall, pesapall jne)

SM rühmas toimub kõikide tehnikaelementide, mängutaktika (nii individuaalse- kui võistkondliku) viimistlemine ja täiustamine, mängijate spetsialiseerumine. Eesmärgiks edukas esinemine võimaliku kõrgeima tasemega võistlustel.