

## **RAE HUVALAKOOLI SPORDIOSAKONNA LAUTENNISE AINEKAVA**

### **ÜLDOSA**

Lauatennise ainekava on lauatenniseosakonna alusdokument, mille alusel toimub õppetöö Rae Huvialakooli lauatennise eriala õpiõppes. Ainekava määrab kindlaks: õppe-treening- ja kasvatustöö eesmärgid ja ülesanded; õppe-treeningtöö korralduse ja õppematerjali; treeningrühmade vanuse ja soovitava treeningmahu.

Õppekava täitmine seab lauatennise osakonna põhiülesanneteks:

- laste ja noorte eesmärgistatud ja järjepideva õpetamise algettevalmistuse astmest alates õppe-treeningastme ja meisterlikkuse astme tasemele,
- järelkasvu kasvatamise noorte ja täiskasvanute koondistele.

### **ÕPPETÖÖ KORRALDUS**

Lauatennise õppe-treening-ja kasvatustöö protsess on kolme astmeline:

- algettevalmistusaste,
- õppe-treeningaste,
- meisterlikkuse aste.

Algettevalmistuse ehk alustreeningu aste kestvusega 4 õppe-treeningaastat. Algettevalmistuse treeningrühmad moodustatakse 7 – 13 aastatest tervetest spordihuvilistest lastest.

Õppe-treening- ehk algspetsialiseerumise aste kestab 4 õppe-treeningaastat. Treeningrühmad komplekteeritakse algettevalmistuse ehk alustreeningu läbinud õppuritest ja täiendavalt ka mujal (teistel spordialadel) vajaliku ettevalmistuse saanud lauatennise huvilistest noortest.

Meisterlikkuse- ehk eriala-ja tippreeningu aste kestab 1-2 treeningaastat.

### **ÕPPE EESMÄRGID JA PÄDEVUSED**

#### **Algettevalmistusaste**

Eesmärgid ja ülesanded

- Kujundada välja huvi regulaarse sportliku tegevuse, treeningute ja lauatennisemängu vastu.
- Sportlaste 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.
- Lauatennisemängu tehnika ja taktika algõpetus.
- Erinevad liikumis- ja sportmängud.

- Võistlusmäärused.

## **Õppe-treening aste**

### 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.
- Võistluste jälgimine.
- Lauatennis meedias.

## **Meisterlikkuse aste**

### 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.
- Tehnika viimistlemine ja täiustamine.
- Võistluskogemuste omandamine, koostöö treeneriga, mängudistsipliini tugevdamine.
- Teoreetiliste teadmiste täiustamine, lauatennisekirjanduse iseseisev läbitöötamine.
- Tutvumine lauatennise ajaloo ja organisatsioonidega.
- Õppe - treeningtöö planeerimine.

## **ÕPPEPROTSESS**

### **ALGETTEVALMISTUSASTE ( AE)**

AE rühmad komplekteeritakse üldjuhul 7 – 12 aastastest lastest.

AE- 1 aastal on treeningtundide kordade arv nädalas 2 korda, kokku 4 tundi nädalas.

AE- 2, 3 ja 4 aastal on treeningtundide arv nädalas 3-4 korda, kokku 6-8 tundi nädalas.

## **Tehnika õpetamine**

### Reketihoid

- Sulepeahoid(Hiina, Jaapani/Korea Stiilis)
- Euroopa reketihoid(eestkäe, tagantkäe-reketihoid)

### Lähteasend

- Eestkäeründe mängija
- Eest-tagantkäeründe mängija
- Kaitsemängija

### Liikumine

- jalgade töö küljelt küljele
- jalgade töö ristsammuga
- jalgade töö ühe sammuga

### Põhioskused mänguks

- Eestkäelöök, eeskäelõige(aktiivne),
- Tagantkäelöök, tagantkäelõige(aktiivne),
- Küünalballide löömine
- Servimine ja servi vastuvõtt
- Kaitsemängija- eestkäelõige (passiivne), tagantkäelõige(passiivne), eeskäega tõstmine, tagantkäega tõstmine

## **Taktika õpetamine**

- Mängutaktika mõisted.
- Ründemängu taktika.
- Kaitsemängu taktika.
- Võistlusmäärused, mänguanalüüs.
- Võistluskogemuste omandamine.

## **ÕPPE-TREENINGASTE (ÕT)**

ÕT astme rühmad komplekteeritakse AE 3 või 4 astme lõpetanud õppuritest, kes omavad erialaseid oskusi ja võimeid jätkata õppetreeningtööd ÕT rühmades.

ÕT rühma kuuluvad õppurid 13. eluaastast.

ÕT-1 aastal toimuvad treeningud 4 korda nädalas, kokku 10 tundi

ÕT-2 aastal toimuvad treeningud 4-5 korda nädalas, kokku 10- 12 tundi

ÕT-3 aastal toimuvad treeningud 4-5 korda nädalas, kokku 12 tundi

ÕT-4 aastal toimuvad treeningud 5 korda nädalas, kokku 12- 14 tundi

ÕT rühmades jätkub AE astme 2-4 aastal omandatud oskuste kinnistamine ja edasiarendamine, koormusi järk-järgult tõstes, täiustades tehnilist ja taktikalist ning mängulist ettevalmistust

### **Tehnika täiustamine**

- lühike eestkäelõige,
- eestkäega katmine,
- eestkäetops tagurpidi- ja vastuvindiga,
- eestkäeblokk,
- lühike tagantkäelõige,
- tagantkäega katmine,
- tagantkäetops tagurpidi- ja vastuvindiga,
- tagantkäeblokk,
- Servimine ja servi vastuvõtt(küljevint, tagurpidine vint, ülespidine vint),
- Kaitsemängija- eeskäega tõstmine, tagantkäega tõstmine.

### **Taktika täiustamine.**

- Kaitsetaktika täiustamine
- Ründemängu täiustamine
- Psühholoogiline ettevalmistus

## **MEISTERLIKKUSE ASTE**

Üldjuhul komplekteeritakse meisterlikkuse rühm (SM) neli õppetreeningastet läbinud õppuritest, kes on omandanud spordimeisterlikkuse taseme, mis võimaldab võistelda täiskasvanute tasemel.

SM rühmas toimuvad treeningud 5- 6 korda nädalas, kokku 14-16 tundi

Toimub kõikide **tehnikaelementide viimistlemine** ja **täiustamine**.

**Taktika** viimistlemine ja täiustamine

### **Integraalne treening.**

Eesmärgiks edukas esinemine erinevatel võistlustel.

Kinnitatud õppenõukogus 27.08.2014