

RAE HUVALAKOOLI SPORDIOSAKONNA KORVPALLI AINEKAVA

ÜLDOSA

Korvpalli ainekava on korvpalliosakonna alusdokument, mis määrab kindlaks: õppe-treening- ja kasvatustöö eesmärgid ja ülesanded; õppe-treeningtöö korralduse ja õppematerjali; õppuri arengu hindamise alused; nõuded spordikooli lõpetajale; treeningrühmade vanuse, soovitava treeningmahu, õppematerjali jaotusmahu .

Ainekava täitmine seab korvpalli osakonna põhiülesanneteks:

- laste ja noorte eesmärgistatud ja järjepideva õpetamise algettevalmistuse astmest alates õppe-treeningastme ja meisterlikkuse astme tasemele,
- heatasemeliste noorkorvpallurite kasvatamise Rae Huvialakooli erinevate vanuseastmete võistkondadele,
- järelkasvu kasvatamise noorte ja täiskasvanute koondistele.

ÕPPETÖÖ KORRALDUS

Korvpalli 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 korvpalli huvilistest noortest.

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

ÕPPE EESMÄRGID JA PÄDEVUSED

Algettevalmistusaste

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.
- 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.
- Korvpall 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.
- Võistkondliku mängutaktika täiustamine, ründe- ja kaitsesüsteemid..
- Võistluskogemuste omandamine, koostöö treeneriga, mängudistsipliini tugevdamine.
- Teoreetiliste teadmiste täiustamine, korvpallikirjanduse iseseisev läbitöötamine.
- Tutvumine korvpalli ajaloo ja organisatsioonidega.
- Õppe - treeningtöö planeerimine.

KORVPALLIAINE ÕPPEPROTSESS JA ÕPITULEMUSED

Korvpalli osakonna õppe-treeningtöö korraldus põhineb plaanipärasel ja regulaarsel treeningtööl.

Kolmes astmes:

- algettevalmistusaste, kestvusega 1-4 aastat (AE-1-4),
- õppe-treeningaste, kestvusega 1-4 aastat

- meisterlikkuse aste, kestvusega 1-2 aastat. ÕT-4 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)

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

- 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
- Kaitseelemendid (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

2. 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.

- Kaks-kaks mänguolukorra lahendamine rünnakul
- Kaks-üks kiirrünnak
- Maa-ala kaitse
- Maa-ala kaitse murdmine
- Topelttiimi vastu söötmine
- Ilma pallita mehe löiketeravuse katmine
- Üks –ühe mäng pörgatusega –söötmine pörgatuse pealt.
- Tagauks-rünnakul löike kasutamine
- Kiirrünnak 2-1,2-2,3-2
- Kiirrünnaku järellaine-lõiked vastase alasse pallita
- Üleminek kaitsetegevuselt ründetegevusele(kiireesse)
- Kiirrünnaku pidurdamine
- Meeskondliku kaitse juurutamine (abikaitse 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
- Eesliini ja tagaliini koostöö
- Erinevate ründeliikumiste lisandumine-otsa ja küljeautide sissemäng
- 24 sek. rünnak

Taktika täiustamine.

- Kaitsetaktika täiustamine
- Ründekombinatsioonide täiustamine
- Ründekombinatsioonid
- Mängijate osaline spetsialiseerumine teatud mängufunktsioonide täitmiseks
- Mängujuht –treeneri abi

3. MEISTERLIKKUSE ASTE

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

Kinnitatud õppenõukogus 27.08.2014

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

Toimub kõikide **tehnikaelementide viimistlemine ja täiustamine.**

Mängutaktika, nii individuaalse- kui võistkondliku, viimistlemine ja täiustamine, mängijate spetsialiseerumine.

Integraalne treening.

Eesmärgiks edukas esinemine erinevatel võistlustel.