

RAE HUVIALAKOOLI SPORDIOSAKONNA KORVPALLI AINEKAVA

ÜLDOSA

Korvpalli ainekava on korvpalliosakonna alusdokument, mis määrab kindlaks: õppe-treening- ja kasvatustöö eesmärgid ja ülesanded; õppe-treeningtöö korralduse ja õppematerjali; 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

Treeningud võivad toimida nii sise- kui ka välistingimustes, vajadusel ka veebi vahendusel. Korvpalli õppe-treening-ja kasvatustöö protsess on kolmeastmeline:

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

Algettevalmistuse ehk alustreeningu aste kestusega kuni 4 õppe-treeningaastat. Algettevalmistuse treeningrühmad moodustatakse 6 – 12-aastatest spordihuvilistest tervisepiiranguta või tervisepiiranguga lastest, kes suudavad osaleda treeningutel ja võistlustel.

Õppe-treening- ehk algspetsialiseerumise aste kestab kuni 6 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 1-3 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-, toitumise- ja hügieeninõuete tutvustamine ja järgimine ning vigastuste vältimise õpetamine.
- Korvpallimängu tehnika ja taktika algõpetus.
- Erinevad liikumis- ja sportmängud.
- Võistlusmäärused.

Õppe-treeningaste

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.
- Õppetreening-astme viimastel aastatel võib omandada kogemusi täiskasvanute vahel.

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.
- Meisterlikkuse astmes omandatakse kogemusi täiskasvanute vahel.

KORVPALLIAINE ÕPPEPROTSESS JA ÕPITULEMUSED

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

- algettevalmistusaste, kestusega 1-4 aastat (AE-1-4),
- õppe-treeningaste, kestusega 1-6 aastat
- meisterlikkuse aste, kestusega 1-3 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 6 – 12-aastastest lastest.

AE on treening-ja võistlustundide arv kokku 2-6 treeningtundi 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 lõpetanud õppuritest, kes omavad erialaseid oskusi ja võimeid jätkata õppetreeningtööd ÕT rühmades.

ÕT rühma kuuluvad õppurid alates 13. eluaastast.

ÕT astmes on treening-ja võistlustundide arv nädalas kokku 6-12 treeningtundi.

ÕT rühmades jätkub AE astmes omandatud oskuste kinnistamine ja edasiarendamine, koormusi järkjärgult 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 põrgatusega –söötmine põrgatuse pealt.
- Tagauks-rünnakul löike kasutamine
- Kiirrünnak 2-1,2-2,3-2
- Kiirrünnaku järellaine-lõiked vastase alasse pallita
- Üleminek kaitsetegevusele ründetegevusele(kiiresele)
- 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.

SM rühmas on treening-ja võistlustundide arv nädalas toimuvad kokku 12-16 treeningtundi.

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

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

Integraalne treening.

Eesmärgiks edukas esinemine erinevatel võistlustel.