

SAAREMAA SPORDIKOOLI KORVPALLI ÕPPEKAVA

1. KORVPALLI SPORDIALA EESMÄRGID JA ÜLESANDED

Korvpalli spordiala põhiülesanne on kehaliselt ja vaimselt arenenud sportlaste ettevalmistamine.

- Aastaid kestev sihikindel treeningtöö noorte korvpallurite kasvatamisel näeb ette:
 - mitmekülgse ettevalmistuse soodustamist, õpilaste tervise tugevdamist;
 - võimekate korvpallurite ettevalmistamist sihiga täiendada vabariigi korvpalliklubisid ja Eesti koondist väarikate mängijatega;
 - tahtejõuliste, julgete, võitluslike, võistkondlikust mängust ja elukorrast lugupidavate sportlaste ettevalmistust.
- Komplekteerida heade kehaliste eeldustega arenemisvõimeliste noorte korvpalli paremikki kuuluvate noortega, kelle sportlik eesmärk on jõuda tippsporti.
- eeldustega noortele. Vajadusel erandina mitte nõuda sellistelt noortelt vajalikku taset korvpallialases ettevalmistuses.
- Korvpalli spordiala antava spordikoolituse kasvatuslik eesmärk on noorte mitmekülgne arendamine, noortes sportlike tervislike eluviiside ja harjumuste kujundamine, kasvatades noortes ausust, kohusetunnet, seadusekuulelikkust jt. positiivseid iseloomuomadusi ning suunata sportlikku tegevust ausa mängu reeglitele tuginedes.
- Kõrgete sportlike eesmärkide saavutamiseks peab olema ratsionaalselt ühendatud üldhariduse omandamine ja korvpallialane treeningtöö. Korvpalli spordiala korraldab maakonnaseseid võistlusi ja osaleb vabariiklikel võistlustel.
- Korvpalli eriala tegeleb kaasaegsete meetodiliste materjalide analüüsiga. Treenerid võtavad aktiivselt osa Eesti Korvpalli Liidu poolt korraldatavast treenerite täiendkoolitustest.

2. KORVPALLI TREENINGTÖÖ KORRALDUS

2.1. TREENINGTÖÖ EESMÄRGID

Treeningtöö eesmärgid on:

- korvpalli tehnika ja taktika omandamine ja täiustamine;
- mitmekülgne kehaline ettevalmistus;
- oskusliku õppe- ja kontrollmängude kavandamisega saavutatud kõrgetasemeline terviklik ettevalmistus tehnilise, taktikalise ja kehalise ettevalmistuse loomupärase vastastikuse seostamise kaudu;
- parandada korvpalliandekust ilmutavate laste valiku ja nende suunamise läbi kogu mitmeaastase ettevalmistuse süsteemi;
- käivitada tõhus süsteem korvpalliosakonna kasvandike ettevalmistuse, treenerite tegevuse kvaliteedi ja korvpallikooli tegevuse efektiivsuse hindamiseks.

Õppekava on koostatud eeldusel, et aastatepikkuse ettevalmistamise suund on õpetamine ja mitmeaastase tegevuse eesmärgiks on heade korvpallurite ettevalmistus.

2.2. TREENINGTÖÖ PÕHIMÕTTED

2.2.1. Algettevalmistuse grupid

Teooria

- Korvpalluri üldkehaline ettevalmistus. Füüsiliste võimete arendamise põhialused.
- Sportlase hügieen, hooldus, toitumine, inventar.
- Treening kui ühtne protsess organismi funktsionaalsete võimete arendamiseks.
- Füüsilised võimed, nende tähtsus tehnilis-taktikaliste oskuste realiseerimisel sportliku resultaadi saavutamisel.
- Õppe-treeningprotsessi planeerimine – nädalaplaan.
- Taktika – individuaalne taktika.
- Kehalised katsed – füüsiliste ja tehniliste võimete hindamine ja kontroll korvpalluril.
- Mängu analüüs.

Praktika

Liikumine. Jooks erinevates olukordades suuna muutustega ja erineva kiirusega. Spurdid, pöörded, petted.

Pallikäsitluse tehnika

- palli püüdmine (ühe ja kahe käega liikumiselt);
- kõrgete pallide püüdmine;
- söötmine peale põrgatust;
- pika söödu andmine peale lauavõitlust.

Visked

- paigalt vise;
- hüppelt vise;
- vise liikumiselt (mõlema käega).

Põrgatus

- mõlema käega;
- rütmi muutusega;
- erineva kiirusega.

Kaitsemängu tehnika

- liikumine selg ees;
- liikumine külg ees;
- peatused, spurdid ja pöörded.

Tehnika palli hankimiseks

- põrgatuselt viske takistamine;
- palli vahelt lõikamine ja püüdmine lauast;

- peale pealeviske sooritamist.

Ründemängu taktika

- liikumine ilma pallita – pöörded, petted, spurdid;
- sööt ja lõige;
- kattermäng;
- 3:2 ja 2:1 olukord;
- 2:2 ja 3:3 mängulised olukorrad.

Kiirrünnak ja tema osad

- palli hankimine lauast;
- rünnaku arendus;
- rünnaku lõpetamine.

Kaitsemängu taktika

Individaalne tegevus:

- koha valik palliga mängija suhtes;
- palli hankimine pörgatuselt ja vaheltlõige;
- hoidumine katetest.
- Võistkondlik tegevus:
- kahe kaitsemängija tegevus teineteise suhtes (julgestus ja ümberasetsemine katete puhul);
- pressingud.

2.2.2. Õppetreening grupid

Teooria

- Eesti korvpall rahvusvahelisel areenil. OM, MM, EM. Maailma tugevaimate võistkondade tutvustus. Rahvusvaheliste võistluste läbiviimise printsiip.
- Korvpalluri üld- ja spetsiaalkehaline ettevalmistus. Füüsiliste võimete arendamise põhialused.
- Sportlase hügieen, hooldus, toitumine, inventar.
- Treening kui ühtne protsess organismi funktsionaalsete võimete arendamiseks.
- Füüsilised võimed, nende tähtsus tehnilis-taktikaliste oskuste realiseerimisel sportliku resultaadi saavutamisel.
- Õppe-treeningprotsessi planeerimine – aastaplaan, tsükliplaani, nädalaplaan.
- Tehnika – sportliku meisterlikkuse alus.
- Taktika – individaalne ja võistkondlik taktika.
- Kehalised katsed – füüsiliste ja tehniliste võimete hindamine ja kontroll korvpalluril.
- Mängu analüüs.

Praktika

Liikumine. Jooks erinevates olukordades suuna muutustega ja erineva kiirusega. Spurdid, pöörded, petted.

Pallikäsitluse tehnika

- palli püüdmine (ühe ja kahe käega liikumiselt);
- kõrgete pallide püüdmine;
- söötmine peale pörgatust;
- pika söödu andmine peale lauavõitlust.

Visked

- paigalt vise;
- hüppelt vise;
- vise liikumiselt (mõlema käega).

Pörgatus

- mõlema käega;
- rütmi muutusega;
- erineva kiirusega.

Kaitsemängu tehnika

- liikumine selg ees;
- liikumine külg ees;
- peatused, spurdid ja pöörded.

Tehnika palli hankimiseks

- pörgatuselt viske takistamine;
- palli vahelt löikamine ja püüdmine lauast;
- peale pealeviske sooritamist.

Ründemängu taktika

- liikumine ilma pallita – pöörded, petted, spurdid;
- võistkondlik ründetaktika;
- sööt ja lõige;
- kattermäng;
- 3:2 ja 2:1 olukord;
- 2:2 ja 3:3 mängulised olukorrad.

Kiirrünnak ja tema osad

- palli hankimine lauast;
- rünnaku arendus;
- rünnaku lõpetamine.

Kaitsemängu taktika

Individaalne tegevus:

- koha valik palliga mängija suhtes;
- palli hankimine pörgatuselt ja vaheltlõige;
- hoidumine katetest.

Võistkondlik tegevus:

- kahe kaitsemängija tegevus teineteise suhtes (julgestus ja ümberasetsemine katete puhul);
- pressingud.

2.2.3. Meisterlikkuse grupid

Teooria

- Tehnika ja taktika põhialused korvpallis Eestis ja välismaal.
- Sportlase enesekontrolli ja arstliku kontrolli tähtsus. Traumade vältimine ja profülaktika. Esmaabi andmine lihtsamate traumade puhul.
- Kesknärvisüsteemi osa inimese elutegevuses.
- Treenituse füsioloogilised näitajad sportlasel.
- Põhilised ülesanded ja vahendid füüsilisel-, tehnilisel-, taktikalisel- ja psühholoogilisel ettevalmistusel.
- Peamised suunad noorte korvpallurite ettevalmistuse planeerimisel.
- Individuaalsed ülesanded.
- Üld- ja spetsiaalkehalise ettevalmistuse iseärasused. Koormuse ja intensiivsuse vahetel erinevatel ettevalmistusperioodidel (ettevalmistav-, võistlus- ja üleminek).
- Tuntumate Eesti ja välismaiste korvpallurite tehnika analüüs.
- Tähtsamate kaitse- ja ründetaktikate variantide iseloomustamine ja analüüs.
- Korvpalluri tehnilis-taktikalise tegevuse iseloomustamine ja analüüs kontrollmängudes.

Praktika

Ründetehnika

Erinevate liikumisviiside kasutamine – spurdid, pöörded, pidurdused (kahe sammuga ja hüppega) maksimaalsel kiirusel.

Palli valdamise tehnika

- palli püüdmine ühe käega (erinevatel kõrgustel);
- pörkesöödu püüdmine kahe käega;
- hüppeviske valdamine.

Ründemängu taktika

Individuaalne tegevus:

- osata vabaneda kaitsemängijast;
- osata kasutada erinevaid söötmistehnikaid;
- kasutada kahte kuni kolme erinevat varianti kaitsemängijast möödumisel.

Võistkondlik tegevus:

- liikumine “kaheksana”;
- risti möödumine keskmängijast;
- kasutada erinevaid kiirrünnaku variante;
- positsiooniline mäng, keskmängija kasutamisega.

Kaitsetehnika

Vastutegevus palliga mängija suhtes ja ilma pallita mängija suhtes.

Kaitsemängu taktika

Individaalne tegevus:

- 1:1 mäng 1:2 vastu mäng;
- keskmängija katmine, lauavõitluses ründemängija vastu.

Võistkondlik tegevus:

- osata vastu mängida rünnakutele “kolmnurk”, “väike kaheksa”, “risti liikumine”;
- osata mängida abistaval poolel ja vahetada kohti;
- osata mängida aktiivset pressingut.
- Korvpalli õpetamise ja treeninguviisi alused. Õppe-treeningtöös kasutatavate harjutuste liigitus. Õpetamine ja treening – liikumisvilumuste, kehaliste võimete, tahteliste omaduste ühtne kujundamise ja täiustamise protsess. Sportliku režiimi tähtsus tulemuste saavutamisel.
- Võistlusmäärustik, võistluste organiseerimine ja läbiviimine. Võistluste osatähtsus noorte korvpallurite ettevalmistamisel. Võistluste liigid. Kohtunike tegevuse viis. Kohtunike kohustused. Tehniline protokoll. Võistluste kava. Tabelite koostamine.

Rühmaviisiline tegevus:

- kahe kaitsemängija koostöö (abistamine);
- kolme kaitsemängija koostöö kolme ründaja vastu;
- vahetus, tagasiastumine ja vahetlibisemine kahe mängija koostöös.
- Võistkondlik tegevus:
- üleminek ründetegevusele kaitsetegevusele, mees-mehe kaitsesüsteem kaitsealas;
- võistkondliku tegevuse organiseerimine kiirrünnaku vastu;
- mees-mehe kaitsesüsteemi kasutamine võistkondliku tegevuse organiseerimisel.

Üldine ettevalmistus

- Erinevate liigutuste sooritamine kiiruse vaheldumisega.
- Kiirusliku jõu arendamise harjutused (hüppeharjutused, viskeharjutused jne).
- Liikumisviiside vahetamine kiirust ja kiirusliku jõu arendamise harjutustega.
- Liikumisviiside kasutamine maksimaalsel kiirusel.
- Kiiruse ja kiirusliku jõu arendamise harjutuste ühendamine palli valdamise harjutustega.
- Tehniliste algete kasutamine ühenduses erinevate liikumisviisidega.
- Taktikalise tegevuse mitmekordne sooritamine kaitstes ja rünnakul.
- Teatejooks erinevate tehniliste algetega.
- Kontrollmängud minikorvpalli määrustega.
- Erinevate kehaliste võimete arendamine.
- Kehaliste võimete arendamise harjutused ühenduses tehniliste algete sooritamisega. Näiteks topispalli vise ühe käega õlalt, sөөt kahe käega rinnalt ülalt.
- Omandatud individuaalsete, rühmaliste võistkondlike taktikaliste algete

sooritamine erinevates mänguolukordades.

- Kõikide omandatud taktikaliste tegevuste ja tehniliste algete kasutamine kontrollmängudes.

Katsed

Algettevalmistuse rühmades kehtivad vastuvõtu- ja üleminekukatsed.

Algettevalmistuse rühmadesse vastuvõtul arvestatakse kehalise arengu ja kehalise ettevalmistuse näitajaid, samuti noorte tegevust liikumismängudes ja vastavate tehniliste võtete täitmist.

Tehniline ettevalmistus. Ründetehnika. Liikumistehnika

- Kiirendused sirgetel ja kaares takistuste vahel paarilise kinnipüüdmisega. Jooks ja peatus takistuse (tooli) ees. Kiiruse suurendamine ennepidurdust. Liikumisviiside, lähteasendite, peatuste, pöörete sooritamine märguandele.
- Paigalt lähted 5-10 m lõikude läbimisega. Kiirendused sirgetel kurvist väljumisel. Sama liikumisel juurdevõtusammudega. Üleshüpped 90 kraadi kuni 360 kraadi. Liikumisviiside ühendamine ründemängu tehniliste algetega.

Palli käsitsemine

- Pikad kahekäe ülalt söödud pöördelt. Ühekäe pörkesööt pörgatuselt aktiivse kaitsemänguga. Paigal kahe- ja ühekäe hüppelt söödud paarides (vahemaa 3 - 6 m). Ühekäe ülalt söödud kolmikutes kohtade vahetusega. Palli ümber keha viimine ühelt käelt teisele. Varjatud söödud. Kahe palliga žongleerimine. Söödud taha, kõrvale, liikumiselt. Söödud paarides ringselt liikumiselt. Söödud selja tagant ühe käega. Sööt kiiruse peale. Ühekäe ülalt sööt keskmängijale. Sööt keskmängijale liikumiselt vabaviske piirkonda. Sööt otsajoonelt läbimurdvale ründajale.
- Teatejooksud kõrge ja madala pörgatusega, pöörde ja peatustega. Pörgatus suuna, kiiruse, rütmimuutustega vahelduvalt mõlema käega. Palli varjamine vastase läbiviimisel kiirendusega. Pörgatusega kuulimäng paarides. Petteliigutuste kasutamine pörgatusel kaitsest vabanemisel. Pörgatusvõistlused kiiruse peale. Pörgatus kahe palliga üheaegselt. Sama vaheldumisi. Pörgatus piiratud maa-alal. Läbimurded paigalt aktiivse kaitsemänguga. Pörgatus ringides ja varjatud söödud vabaviskejoone piirkonnas. Läbimurde-viskepete, sööt kaaslasel vabaviskejoone piirkonda. Viskepete ja läbimurre. Ühekäe ülalt hüppelt visked väljaku nurkadest. Sama kaitsemänguga. Kesksuunist visked palli lennujoone muutmiseks. Visked erinevatelt kaugustelt. Kaitsega, pörgatuselt hüppevisked. Ühekäe pealtvisked. Hüpitamine kahe käega. Kaugvisked ühe käega õlalt. Visked mängu põhikohtadelt. Paarides söödult positsioonivisked. Läbimurre otsajoonelt, söödusaamine ja vise.

Kaitsemängu tehnika. Liikumise tehnika

Jooksu, spurtide, peatuste, hüpete ühendamine kaitsemängu tehniliste võtetega. Sama märguandele peale.

Palli püüdmise tehnika

Hüppelt visatud palli kõrvalelöömine. Korvile läbimurrete takistamise võtted. Kaitselauapalli hankimine võitluses pikemate ründajatega. Liikumiselt visete blokeerimine ja palli väljalöömine.

Taktikaline ettevalmistus. Ründetaktika. Individuaalne tegevus. Pallita tegevus

- Vaba koha hõivamine kesk -, ääre- ja kaitsemängija poolt söödu saamise eesmärgil.
- Erineva funktsiooniga mängijate koha ja õige hetke valik koostöök rühmades.
- Mängijate individuaalse taktika algete kasutamine erinevate ründemängu süsteemide puhul.

Tegevus palliga

- Omandatud tehnikavõtete kasutamine (püüdmine, sööt, põrgatamine, pealevise, pöörded jne) vastavalt mängija amplituudile võistkonnas.
- Keerukate tehnikavõtete soodsa hetke ja kasutamise viisi valik (sööt selja tagant, haakvise sööt taha, suuna muutmine palli põrgatamisega selja tagant, haakvise jne).
- Tehnikavõtete sihipärane valik kogu võistkonna tegevuse huvides (kas pealevise või sööt, põrgatamine või söötmine, põrgatamine või pealevise jne).
- Palli käsitlemise, mängijate liikumise pöörete ja nende kombineeritud kasutusvõtete valik maksimaalsel kiirusel ja tiheda kaitse tingimustes.
- Individuaalse taktikaalgete valik koostöö teostamisel rühmades seostatult vastava otsuse vastuvõtmisega (sööt või pealevise, pealevise või edasine mänguline koostöö, pealevise või läbimurre korvi alla jne).

Tegevus rühmades

- Kahe mängija koostöö kattega liikumiselt.
- Ristumisega kolme mängija koostöö.
- Omandatud koostöö kasutamine erinevate mängufunktsioonidega mängijate vahel.
- Kolme mängija koostöö, kahekordse katte õpetamine.
- Erinevate koostöövariantide kasutamine maksimaalsel kiirusel kiirrünnaku lõpetamisel.

Võistkondlik tegevus

- Rünnak läbi kahe keskmängija.
- Rünnak katetesarja abil.
- Rünnak 3-2 ja 2-1-2 kaitsesüsteemi vastu kiirläbimurde abil või kasutades arvulist ülekaalu positsioonilise rünnaku ajal.
- Mitme lainega kiirrünnak.
- Rünnak segakaitse süsteemi vastu (4-1).
- Kombinatsioonide rakendamine palli sisseviskel küljejoone tagant, hüppepalli lahtimängimisel, vabavisete sooritamisel.

Kohtuniku tegevus

- Väljakukohtunike, ajamõõtja, kohtunik-teadistaja kohustuste täitmine koolidevahelistel võistlustel, õppemängudel.
- Minikorvpallivõistluste korraldamine. Peakohtuniku, sekretäri kohustuste täitmine.