



EUROPEAN HANDBALL  
FEDERATION



## EUROOPA KÄSIPALLIFÖDERATSIOON EESTI KÄSIPALLILIIT

### Tase 5. Käsipallikoolitus

Koolituse toimub: Pühapäev, 24.03.2019

Asukoht: Aruküla Põhikool

Maksumus: 25,00 eurot 1 osaleja, palun tasu ülekandega Eesti Käsipalliliit arvele EE302200221002100143 ja kirjuta selgitusse koolitustasu ja oma nimi.

Vajalik: sisejalanõud treeninguks, sportlik riietus.

Registreerimise viimane tähtaeg: 22.03.2019 kasutades linki <https://goo.gl/forms/WA4ZtwX19cGjHHyC2>

Koolitaja: käsipallitreener Martin Noodla, Eesti Käsipalliliit,

Koolituse eesmärk: on anda EOK 3.- 5. taseme käsipallitreeneritele detailseid näpunäiteid individuaalse käsipallialase tehnika arendamisel. Visketehnika videoanalüüs. Käsipalliõpiku lühiülevaade ja analüüs. Põrgatustehnika, erinevad koordineerimisharjutused palliga, söödutehnika mängu eri faasides. Läbi söödu ja visketehnikate detailse analüüsi jõutakse individuaalse ja võistkondliku ründemängu tehnilise poole peale, mida on võimalik kasutada ründemängu täiustamisel ja teadvustatud suunamisel. Põhiline rõhk väikestel tehnikat täiustavatel nüansidel söödul, viskel, põrgatusel, püüdmisel.

Koolitus koosneb: teoreetilisest osast, rühmatöödest ja praktilisest treeningtunnist näidisrühma baasil, kus koolitatavatel ise soovi korral võimalus teemad praktiliselt kaasa teha, tegevust konkreetsetesse mänguolukordadesse ja harjutused mängijate koostööl.

Ajakava:

10:00-11:45 Sissejuhatus ja teooria, klassiruum

12:15-14:00 Praktiline treeningtund

14:30-16:30 teooria, klassiruum

Koolituse sisu:

10:00 – 11.45 Sissejuhatus ja teooria, klassiruum  
Uue käsipalliõpiku ülevaade ja analüüs

12.15-14.00

Praktiline treeningtund

- Söödutehnika kaasaegses käsipallis (küünarvars üleval, kiire sööt käsi eest üles liigutusega, kummikäsi, juurdeviivad harjutused, söödu eesmärk, ajastatus, sööt tühja tsooni, antiitsipatsiooni tajut)
- Palli püüdmine ja selle õpetamise faasid(pöidlad pidurdavad palli lennu-teised sõrmed haaravad), käed küünarnukist kõverdatud, vetruvad.
- Juurdeviivad harjutused jalgade töö parandamiseks käsipallis ja põhimõtted(kaks ette-üks taha, slaalom, ette-kõrvale+ette-kõrvale, risti-risti-hüpe kahele, risti-kõrvale-hüpe kahele ja nende sammharjutuste seotus möödamängimisel kaitsest
- 0-samm ja selle tähtsus käsipallis, õpetamise võimalused. Püüdmine ülevalt, põrgatuselt
- palli viimine põrgatusse läbi 0-sammu, jalgade koordineerimine.
  - hüpe ette-taha
  - hüpe kõrvale ühele jalale ja põrgatus kõrval
  - hüpe ette, diagonaali taha kõrvale + põrgatus kõrval, hüpe kahele jalale algasendisse.



EUROPEAN HANDBALL  
FEDERATION



EESTI KÄSIPALLILIIT

[www.handball.ee](http://www.handball.ee)

- kaitsega – hüpe kahele jalale ette, hüppesamm kõrvale ühele jalale, samm ette kaitsjast mööda.  
Möödaminek kaitse lähedalt!

- Pette sooritamine 0-sammult, spetsiifika, eelised, edasised lahendused (kahe-kolmesammulised möödamängimised kaitsest, ristsamm, jne.)

Paus

14.30 – 16.30 teooria, klassiruum

Individuaalne ja võistkondlik ründemäng

- Visketehnika videoanalüüs
- Rühmatööd
- Mängu analüüsi teostamine
- Iseseisev ülesanne koolituse teemadel
- Kokkuvõte