

KÄSIPALLITREENERITE SEMINAR  
PEAMINE TEEMA: NAISTE TOP VÕISTKONDADE ETTEVALMISTUS

Seminari toimumise aeg: 07.september 2019.a.

Seminari toimumise koht: Kehra Gümnaasiumi Spordihoone ja Kehra Gümnaasiumi auditoorium.

**Lektorid: Kristiina Lind FC FLORA, Ott Järvela SOCCERNET.EE, Martin Noodla Eesti Käsipalliliit.**

Seminar toimub eesti keeles ja on osalejatele tasuta. Lõuna ja vahepausidel ajal saab igaüks ise Sohvikust kõike paremat osta.

Osalemiseks palun kindlasti registreeri ennast hiljemalt 02.09.2019 hommikul kell 11:00, kasutades järgmist linki <https://forms.gle/w9eHR8AMASimp3id6>

Koolitusele tulles tuleb osalejatel endil kaasa võtta endal teip, millega te saate harjutada teipimist. Samuti tuleb kaasa võtta spordiriided ja jalanõud, Kristiina näitab ette ja proovite järgi kõik harjutused. Ott tutvustab meediamajade uusi trende, seletab ja õpetab kuidas ja millal ning mis moodi kaasaegset tähelepanavat meediat teha nii sportlase, võistkonna kui ka klubi vaatevinklist koos praktiliste näidetega. Martin teeb meeste rahvuskoondise kaitse ja rünnakupõhise praktilise näidistreeningu Kehra/Aruküla noormeeste või Reval-Sport neidude võistkonna baasil.

Seminari programm:

Laupäev 7. September 2019.a.

**10:00 -11:30 1 osa teooria ->90 minutit Teipimine ja esmaabi peamiste spordivigastuste korral, füsioterapeut Kristiina Lind FC Flora**

11:30 -11:45 vaheaeg

**11:45-13:15 1 praktiline osa -> 90 minutit Käsipalli treeningut toetavad harjutused tervele sportlasele, füsioterapeut Kristiina Lind FC Flora**

13:15-14:15 lõunapaus

**14:15-15:45 2 osa teooria -> 90 minutit Milleks meedia? Kuidas seda teha? Sisemine ja väline kommunikatsioon, praktilised lihtsad nipid, mängija, võistkonna ja klubi seisukohast, ajakirjanik Ott Järvela (soccernet.ee)**

15:45-16:00 vaheaeg

**16:00-17:30 2 praktiline osa -> 90 minutit Meeste rahvuskoondise põhine rünnaku ja kaitsetegevus, käsipallitreener Martin Noodla**