



EUROPEAN HANDBALL
FEDERATION



EUROOPA KÄSIPALLIFÖDERATSIOON EESTI KÄSIPALLILIIT

Koolituse nimi: Tase 3. Abitreener, käsipallitreenerite koolitus

Koolituse aeg: 05.03.2017, 9.30-14.30

Asukoht: Tallinna Saksa Gümnaasium, Sütiste tee 20, Tallinn

Maksumus: 10,00 eurot 1 osaleja, palun tasu ülekandega Eesti Käsipalliliit arvele EE302200221002100143 ja kirjuta selgitusse koolitustasu 05.03.2017 ja oma nimi.

Vajalik: **sisejalanõud treeninguks ja sportlik treeningriietus.**

Materjalid kohapeal

Registreerimise viimane tähtaeg: 03.03.2017 kell 12:00 e-mailile pirje@handball.ee
Registreeri osalema siin <https://goo.gl/forms/Er9eGRPAGJ58Gh3u2>

Koolitaja: käsipallitreener Martin Noodla, Eesti Käsipalliliit

Koolituse **eesmärk** on anda alustavatele käsipallitreeneritele ülevaade treeningtunni korraldusest, kehaliste võimete arendamisest, tehniliste ja taktikaliste oskuste arendamisest, treeningkeskkonna loomisest, õpetamise praktilistest aspektidest ja treeningu strateegilisest ülesehitusest.

Koolitus koosneb kahest 1,5h praktilisest treeningtunnist, kus **osalejad teevad programmi ise füüsiliselt kaasa** ja teoreetilisest osast 1,5h, kus analüüsitakse läbi treeningtundide sisu ja erinevad aspektid! Praktilise tegevuse käigus näited treenitavate motiveerimisest, kasvatuslikest aspektidest, didaktilistest (õpetamise praktiline pool) aspektidest ja strateegilisest seotusest treeningperioodiga.

9:30-11:00 spordisaal

- Tegevuse selgitus (treeningtunni ülesehitus, treeneri roll treeningtunnis, turvalisus jne.)
- Soojendus
- Kehaliste võimete arendamine treeningtunnis, ajastatus treeningtunni kontekstis.
- Põhiliste käsipalli tehnikaelementide õpetamise alused (keha asendid, palli hoidmine, sööt, vise, liigutustegevuse õpetamine erinevate elementide õpetamisel, terminoloogia)
- Treeningtunni lõpetamine

11:00-11:30 Paus

11:30-13:00 spordisaal

- Põhiliste tehnikaelementide õpetamise alused
- Tehnikaelementide õpetamisel juurdeviivad harjutused
- Koolitavate praktiline tegevus - lühidalt läbi viia mõne eelnevalt läbi käidud tehnikaelemendi või harjutuse õpetamine kaaskoolitavatele.

13.00-14.30 klassiruum

- Treeningtunni osade analüüs ja lisad
- Teooria kordamine ja täiustamine
- Iseseisva tegevuse analüüs
- Kokkuvõte