

NÕO SPORDIKOOL

KORVPALLI ÕPPEKAVA

1. KORVPALLI ÕPPEPROGRAMMI ÜLDOSA, EESMÄRGID JA KESTUS

1.1 Üldosa

Korvpalli õppekava on dokument, mille alusel toimub õppetöö Nõo Spordikooli korvpalli eriala treeningrühmades. Õppekava määrab kindlaks õppe-eesmärgid, õppeaja, õppe-treeningastme struktuuri ning nõuded õppe-etappidele ja kooli lõpetamise kohta. Käesolev õppekava on aluseks erinevate õppe-treeningastmete treeningplaanide koostamiseks.

1.2 Õppeprogrammi eesmärgid ja ülesanded

1.2.1 Eesmärgid

- Laste ja noorte korrapärane ning süstemaatiline sportliku õppe-treeningtöö korraldamine.
- Laste ja noorte järjepidev vaba aja sisustamine ning sportlike oskuste, vilumuste, teadmiste õpetamine, vastastikuse lugupidamise kasvatamine „ausa mängu“ ideede vaimus.
- Laste ja noorte tervise tugevdamine, igakülgne kehaline arendamine ning tervislike sportlike eluviiside ja harjumuste kujundamine.
- Võimekate noorte arendamine kõrgete sportlike eesmärkide saavutamiseks ning rahvuskoondisele väärilise järelkasvu kasvatamine.

- Noorte ettevalmistamine korvpalli edendajaks – treener-juhendajatena, laua- ja väljaku kohtunikena ja organisaatoritena. Samuti noorte tervisepordiharrastuse jätkumiseks pärast Nõo Spordikooli korvpalli erialalt lahkumist-lõpetamist.
- Korvpalli eriala ülesanne on füüsiliselt ja vaimselt arenenud sportlaste ettevalmistamine.
- Spordist ja korvpallist huvitatud inimest kasvatamine.
- Korvpalli eriala korraldab võimalusel maakonnasiseseid võistlusi ja osaleb vabariiklikel võistlustel.
- Parimatele ja motiveeritumatele mängijatele võimaldada Lõuna-Eesti Korvpalli Projekti raames osaleda rahvusvahelistel võistlustel. BBBL, EYBL ning teised rahvusvahelised turniirid ja võistlused.
- Korvpalli eriala tegeleb kaasaegsete meetodiliste materjalide analüüsiga. Treenerid võtavad aktiivselt osa erinevatest erialastest täienduskoolitustest.

1.2.2 Ülesanded

Eesmärkide realiseerimiseks seab Nõo Spordikooli korvpalli eriala oma ülesanneteks:

- Kindlustada lastele ja noortele tingimused vabaaja sportlikuks sisustamiseks.
- Organiseerida regulaarseid ja järjepidevaid sportlikke treeninguid vastavalt laste ja noorte eeldustele ja ettevalmistusele.
- Leida korvpallis andekaid ja tahtekindlaid lapsi ja noori annete väljaarendamiseks süvendatud treeningtegevuse käigus.
- Anda lastele ja noortele teoreetilisi teadmisi sportimisest ja spordiliikumisest ning praktilisi kogemusi teiste juhendamiseks ning spordikohtunikuna tegutsemiseks.
- Propageerida ja populariseerida korvpalli oma tegevuse kaudu.
- Spordikool järgib oma tegevuses ausa mängu, olümpiaharta ja teiste spordiseaduste nõudeid, teeb spordi-, haridus- ning kultuuriasutustega ning liitudega.
- Spordikoolil teeb koostööd lastevanemate ja üldhariduskooli õpetajatega.

1.3 Õppeprogrammi kestus ja õppetreeningastmed

Eriharidusasutusena on spordikooli õppe-treeningtöö ning võistlustegevus korraldatud eraldi laste ja noorte üldharidus-, kutse- ja kõrgkooliõpingutest, samuti kutsetööst tingitud päevarežiimi ning koormatust silmas pidades. Õpilaste vanusest, sportliku ettevalmistuse tasemest ja korvpallurite perspektiivse ettevalmistusprotsessi seaduspärasustest lähtuvalt on korvpalliosakonna mitmeaastane õppe-treeningprotsess kolmeastmeline, lisaks harrastusspordiaste.

1. Harrastusspordiaste (HS)

- 1) Harrastusspordi astme ülesandeks on püsivalt hea enesetunde ja elukestva liikumisharjumuse kujundamine.
- 2) Grupid moodustatakse nendest mängijatest, kes soovivad korvpalli harrastada amatööri tasemel ja omandada korvpallialased algteadmised, mida on vaja korvpalli mängimiseks.
- 3) Grupi kestus sõltub harrastajate vanusest, minimaalne grupi suuruse arv on 10. Akadeemiliste tundide arv nädalas on 4-6.
- 4) Harrastajate vanus peab olema sobiv, et grupi liikmed saavad koos korvpalli mängida ning selleks mänguks vajalikke algteadmisi omandada.
- 5) Harrastusspordi astme põhisuunitlus on õpilaste kehalise võimekuse taseme tõstmine, korvpallitehnika põhialuste omandamine (söötmine, püüdmine, põrgatamine, viskamine) ning lihtsamate taktikavõtete algõpetus erinevate mänguolukordade lahendamisel.
- 6) Osalemine treeninglaagrites ja huvi korral harrastussportlaste võistlustel.
- 7) Soovi korral väljaõpe väljaku- või lauakohtunikuks ning võistluste-ürituste organiseerijaks.

2. Ettevalmistav aste (EA)

- 1) Grupid moodustatakse kestusega kuni 3 õppe-treeningaastat 6-10 aastastest spordihuvilistest noortest.
- 2) Ühe treeningrühma koormus nädalas kokku on 6 akadeemilist tundi.
- 3) Esimeses õppeastmes omandatakse teadmised ja oskused tehnika põhialuste osas ning kujundatakse õpilastel oskus ja harjumus kontrollida õpetatud tehnika kasutamist.

- 4) Ettevalmistava astme põhisuunitlus on õpilaste kehalise võimekuse taseme tõstmine, korvpallitehnika põhialuste omandamine (söötmine, püüdmine, põrgatamine, viskamine) ning lihtsamate taktikavõtete algõpetus erinevate mänguolukordade lahendamisel.
- 5) Osalemine treeninglaagrites ja võistlustel.
- 6) Lapsed, kes alustavad korvpalliõpet hilisemas vanuses või kes muul põhjusel ei kvalifitseeru treeningastmesse, määratakse algettevalmistusastmesse.
- 7) Järgnevate astmetesse üleminek toimub treeneri ettepanekul sõltumata õpilase vanusest.

3. Treeningaste (TA)

- 1) Grupid moodustatakse kestusega kuni 4 õppe-treeningaastat 10-15 aastastest algettevalmistuse etapi läbinud noortest ja täiendavalt mujal vajaliku algettevalmistuse saanud korvpalihuvilistest.
- 2) Ühe treeningrühma koormus nädalas kokku on 10-14 akadeemilist tundi.
- 3) See on parim aeg kehaliste harjutuste tehnika õppimiseks, samas on see aeg soodne ka õpilaste tahtemaduste (sihikindlus, otsustavus, julgus, visadus, püsivus, kannatlikkus, enesevalitsemine, iseseisvus, algatusvõime) kujunemiseks, millele treeningud saavad palju kaasa aidata.
- 4) Treeningastmes tutvustatakse õpilastele sobivate õppemeetoditega individuaalse treenimise vajadusest, kehalise võimete arendamisest ning alustatakse osalemist Eesti meistri- ja karikavõistlustel.
- 5) Treeningastme treeningtöö ja võistlemise suunitlus on korvpallitehnika süvendatud õppimine (individuaalsed põhialused ja oskused), individuaalne taktikaline ettevalmistus, algteadmised meeskondlikust koostööst ning taktikalisest ettevalmistusest, mitmekülgse ettevalmistuse saamiseks siduspordialadega tegelemine ning üldfüüsilise taseme tõstmine.
- 6) Võistlustel osalemise kaudu mängupraktika ja kogemuse omandamine, laagrites osalemine.
- 7) Korvpallireeglite tundmine ja kohtuniku tegevuse omandamine, regulaarses arstlikus kontrollis osalemine.

4. Meisterlikkuse aste (MA)

- 1) Grupid moodustatakse kestvusega kuni 4 õppe-treeningaastat 15-24 aastastest noortest, eelduseks on algettevalmistuse läbimine või teistest vastava ettevalmistusega noortest.
- 2) Ühe treeningrühma koormus nädalas kokku on 18 akadeemilist tundi.
- 3) Meisterlikkuse õppeastmes täiendatakse esimeses ja teises astmes omandatud teadmisi ja oskusi individuaalse meisterlikkuse, meeskondliku koostöö ja taktikalise ettevalmistuse arendamise kaudu.
- 4) Meisterlikkuse astmes asutakse omandama hädavajalikke algteadmisi treeneri, kohtuniku ja võistluste korraldajana tegutsemisel.
- 5) Meisterlikkuse astmes on õppe-treeningtöö ja võistlemine suunatud maksimaalsete tulemuste ja stabiilsuse saavutamisele, õpilaste individuaalse meisterlikkuse tõstmisele, meeskondliku koostöö arendamisele ja taktikalisele ettevalmistusele.
- 6) Võistluste korraldamise põhialused, regulaarne arstlik kontroll.

2.4. Õppe-treeningtöö põhivormid

Kooli õppekorralduses kasutatakse erinevaid õppevorme- ja meetodeid:

1. Teoreetilised ja praktilised treeningtunnid;
2. Individuaaltreeningud;
3. Loengud erinevatel teemadel;
4. Videosalvestuste ja näitevahendite kasutamine aruteludel ning analüüsidel;
5. Võistlustest osavõtt;
6. Osalemine spordilaagrites ja treeningkogunemistel;
7. Spordikohtuniku ja -juhendaja praktika;
8. Arstlik kontroll, meditsiinilised ja taastuvad kuurid.

2. KORVPALLI ÕPPEPROGRAMMI ÕPPEAINETE LOEND JA AINEKAVA

2.1 Korvpalli õppeprogrammi õppeainete loend

1. Teoreetiline ettevalmistus

Teoreetiline ettevalmistus aitab korvpalluril mõista miks on vaja sportida ning kuidas seda teha õigesti. Korvpallimängija areneb treenides nii treeneri käe all, kui individuaalselt. Selleks on vaja teada, mismoodi on üles ehitatud inimese keha ja kuidas see funktsioneerib. Kuidas mõjutavad erinevad kehalised harjutused sportlase keha ja selle osasid.

Olulised on teadmised tervishoiust. Eriti nendest osadest, mis on seotud treeningutega. Vajalikud on teadmised enesekontrollist, põhilistest vigastustest, nende ennetamisest ja võimalikest tekkepõhjustest. Sportlane omab infot tervislikust toitumisest, üldistest tervishoiu normidest ja arstlikust kontrollist. Lisaks on oluline teada nõudeid sportimiseks tarvilikest vahenditest, riietest ja jalanõudest.

Loomulikult on korvpallur laia silmaringiga ning teab lisaks oma erialale palju spordist, sellega seonduvast ning oma riigi spordisüsteemist ning erinevatest rahastamisvõimalustest. Kuna spordikoolis õppija päevakava on tihe, siis on oluliseks komponendiks teadmised päevakavast ning oskus oma aega planeerida.

Korvpall on võistkondlik ala ja arenemiseks peab teadma nõuded nii võistlusmääruste, mängijate õiguste-kohustuste ja võistkondade koosseisude kohta.

Kuna infot on väga palju, siis liigutakse lihtsamalt keerulisema suunas ja õppimine toimub vastavalt mängija arengule.

2. Tehniline ettevalmistus

Tehniline ettevalmistus on vajalik mängija järjepidevaks arenguks ja see on läbiv protsess kogu mängijakarjääri kestel. Tehnika elementide õppimine läheb kegemalt raskemaks.

Järgmise elemendi juurde saab minna siis, kui eelnev on omandatud ja füüsilised võimed lubavad tõusta järgmisele tasemele. Kui mängijal on mingi element omandamata, siis osakab targalt tegutsev vastane selle enda kasuks ära kasutada.

Hea tehnilise ettevalmistusega mängija on võistkondlikus mängus väga oluline, et ellu viia erinevaid taktikalisi plaane.

3. Taktikaline ettevalmistus

Taktika on mängija ja meeskonna tegevusplaan, mille eesmärgiks on mõjutada mängu käiku. Korvpall on spordiala, kus õigesti valitud taktikaga saab muidu võrdsete näivate vastaste puhul mängu käiku enese kasuks pöörata. Taktikaline mõtlemise aluseks on kogemus. Saab

treenida nii individuaalseid, kui meeskondlikke taktikalisi elemente, sõltuvalt vastastest. Mida noorem ja kogenematum on mängija-võistkond, seda vähem suudetakse kontrollida taktikalisi kujundeid mängus. Mängija-võistkonna taktikalised oskused arenevad tehniliste oskustega samas rütmis. Taktikaliste oskuste ära kasutamine on edu eelduseks, kuid tuleb kindlasti jälgida, et alati pole tähtis võit. Tihti on mängija-võistkonna arenemiseks oluline harjutada mingit taktikalist nüanssi, tähelepanu pööramata mängu tulemusele. Tihti on areng olulisem, kui tulemus.

Korvpalli taktika jaguneb nii meeskondlikult kui individuaalselt ründe- ja kaitsemängu taktikaks. Üks täiendab teist.

4. Füüsiline ettevalmistus

**Energiatootmine.* Korvpallur vajab heaks esinemiseks mitmesugust vastupidavust, mis tugineb organismi erisugustele energiatootmisviisidele. Mängud-võistlused nõuavad aeroobset energiatootmist, s.t. pikaajalist vastupidavust ja kiiret taastumist puhkepausidel. Üks konkreetne võistlusmäng nõuab aeroobset, s.t. ilma hapnikuta toimuvat energiatootmist. Selle protsessiga kaasneb ka lihastes moodustuv piimhape, mis toimib lihastes "mürgina". Et lihas toimiks optimaalsel tasemel on vaja vabaneda tekkinud piimhappet. Aeroobset võimet, mida kutsutakse üldiseks vastupidavuseks, võib trennida metsajooksuga, ujumisega, samuti ka mängutreeningul ja erinevate harjutuste sooritamisel, eeldusega, et pulsisagedus on 145 - 155 lööki minutis. Anaeroobset energiat kasutavat omadust kutsutakse kiiruslikuks vastupidavuseks. Seda võib trennida kiirusharjutustega ilma piimhappeta või piimhappega kordusharjutustega. Eesmärgiks on kiiruslike jõuomaduste arendamine üldisel ja korvpallialasel tasemel.

**Jõud.* Suured lihased ei anna alati kogu tõe mängija jõust, seda mõjutavad veel koordinatsioon, võime kasutada lihaste elastseid omadusi, lihase eelpingestatust ja liigesnurkasid. Jõu tootmine on sõltuv mitte ainult tugevatest lihasrakkudest, vaid ka kesknärvisüsteemi võimest saata ehk innerveerida elektrilisi impulsse lihasrakkudesse. Mida rohkem lihasrakke suudab närvisüsteem aktiveerida soorituse ajal, seda suurem on motoorse üksuse jõu tootmisvõime. Lihaste ja närvisüsteemi vaheline koostöö ehk koordinatsioon on trennitav omadus, millele tuleb laste treeningul suurt tähelepanu pöörata. Korvpallur vajab

peamiselt dünaamilist jõuvastupidavust ja väga vähe staatilist jõuvastupidavust. Harjutused on suunatud sellele, et tõsta lihaste võimet toimida tingimustes, kus piimhappe sisaldus lihastes on suur.

**Kiirus*. Kiirus korvpallis ei ole ainult füüsiline omadus, vaid mängu eri nõudluste kogum, kuhu kuuluvad tehnika, taktika ja mängu lugemine. Hea liikumistehnikaga mängija ei tee liigseid samme, liigub minimaalselt, aga optimaalselt ning jõuab kiiresti ja efektiivselt vajalikku väljaku punkti. Füüsiliselt poolelt nõuab korvpalluri kiirus ennekõike kiireid pidurdusi, suunamuutusi ja kiirendusi. Kiirenduse kiirus on sõltuv lihaste suhtelisest jõust, s.t jalgade jõu suhtest kehakaaluga. Maksimaalset jõudu vajatakse liikumise alguses (startides). Mida kauem start kestab, seda rohkem tarvitatakse maksimaalset jõudu. Hapniku omastamise võime mõjutab kiiruslikke omadusi selliselt, et mida halvem aeroobne ettevalmistus on mängijal, seda kergemini tema lihastesse koguneb kiirust piiravat piimhapet.

5. Psühholoogiline ettevalmistus

Korvpallimängija hingeline meeleolu on mängu ajal suure pinge all. Mängija peab kogu aeg olema keskendunud pallile, individuaalsele ja võistkonna taktikale. Samas säilitama enesekindluse ja positiivse meeleolu. Lisaks enda tegevusele tuleb jälgida oma võistkonnakaaslast ja vastaseid. Analüüsida vastase taktikat. Olulisel kohal on keskendumisvõime ehk kontsentratsioon. Motiveeritud sportlane (olulisel kohal ka enesemotivatsioon) saab treeneri kaasabil saavutada paremaid tulemusi ka psühholoogilises ettevalmistuses.

2.2 Õppeprogrammi õppeainete ainekava

1. Ettevalmistava astme (EA) õppeprogramm

1) Teoreetiline ettevalmistus

- inimese keha ehitus ja funktsioonid; luustik; südame ja veresoonekonna funktsioonid; hingamine;
- kehaliste harjutuste koostõju sportlase kehale, südame- ja vereringesüsteemile ning hingamissüsteemile;

- tervishoid, arstlik ja enesekontroll; vigastused, nende tekkepõhjused ja nendest hoidumine; esmaabi; päevakava; toitumine; üldtervishoiu nõuded spordivahenditele ja –riietele;
- lihtsustatud võistlusmäärused; mängijate õigused ja kohustused, võistkondade koosseisud, vahetused; kohtuniku sõnavara;
- õppetöö läbiviimise koht ja õppevahendid.

2) Tehniline ettevalmistus

a) Liikumistehnika

- korvpalluri põhiasend (jalad rööpselt ühel joonel; üks jalg ees);
- kõnd ja jooks otsesuunas;
- liikumine juurdevõtusammudega (otse, külg, selg ees; pööretega 180° ja 360°);
- jooks kiiruse muutmisega märguannete peale;
- hüpped äratõukega kahelt ja ühelt jalalt;
- peatused (hüppega peatus, peatus kahe sammuga, peatused koos suunamuutustega);
- pöörded (paigal, pöörded liikumiselt).

b) Palli valdamise tehnika

- pallihoid;
- palli püüdmine (paigalt, rinnakõrguselt, madalalt lennust, veerevat palli kahe ja ühe käega, hüppelt püüdmine, püüdmine vastuliikumisel, püüdmine ühenduses peatuste ja pööretega, suurel kiirusel lendava palli püüdmine omandatud viisidega);
- söödud (kahe käega rinnalt, kahe käega ülalt, kahe käega pörke söödud, söödud ühe käega ülalt, küljelt, alt ja pörkega, söödud paigalt ja liikumiselt, söödud paarides paigalt, vastuliikumisel ja erinevatest lähteasenditest, erinevate sööduviiside ühendamine);
- põrgatamine (suunamuutusega, takistuste vahel, palli üleviimine ühelt käelt teisele, liikumisel ringselt, ühenduses peatuste ja pööretega, erineva kiirusega põrgatus parema ja vasaku käega, põrgatamine pallile vaatamata, põrgatusega kullimäng, tehniliste võtete ühendamine, põrgatus – hüppega peatus – pööre – sööt, põrgatamine kahe palliga);

- pealevisked (kahekäevisked rinnalt, alt, ühekäevisked õlalt, visked lauapõrketa, visked erineva nurga alt, visked põrgatuselt, visked liikumiselt, kergemad visked keskpõsitsioonilt, visked kaitsemänguga, erinevad lähteasendid enne viske sooritamist, vabavisked, viskevõistlused).

3) Taktikaline ettevalmistus

a) Ründetaktika

- individuaalne pallita tegevus (liikumisviisi valik sõltuvalt liikumise suunast ja kiirusest, vabanemine kaitsemängijast; liikumine vabale kohale; kohavalik rünnaku ajal – tagalas, keset väljakut, ründealas; kohavalik väljakul tõhusaks koostööks võistkonnakaaslastega);
- individuaalne palliga tegevus (palli püüdmise viisid; pöörded; palli söötmissuunast sõltuvalt vahemaast ja suunast, söötmise hetke määramine sõltuvalt kaasmängija ja kaitsja tegevusest; põrgatuse kasutamise sihipärasus mängulise olukorra määramisel; viske sooritamise viisi valik sõltuvalt mängija asukohast ja liikumisviisist, omandatud tehniliste algete rakendamine mängulises olukorras);
- rühmaviisiline tegevus (kahe mängija koostöö „sööda ja lõika”; kolme mängija koostöö kolmnurgas; kahe mängija koostöö kattega positsioonilise rünnaku ajal; kahe mängija koostöö „sööda ja lõika” kiirrünnaku ajal);
- võistkondlik tegevus (kahe ja kolme mängija koostöö võistkondlikus ründetegevuses; katete kasutamine positsioonilise rünnaku ajal; kiirrünnak pika sööduga vastase korvi alla ja piki küljoont).

b) Kaitsemängu taktika

- individuaalne tegevus (kaitsemängija kohavalik palliga ja pallita ründemängija suhtes, kaitseasendite valik sõltuvalt ründemängija asukohast väljakul, pallita ründemängija takistamine, söötude vahetlõiked ja palli väljasöötmine, kaitsemängija tegevus olukorras üks kahe vastu, blokeerimine lauavõitluse ajal, palli ärälöömine visete ajal);

- rühmaviisiline tegevus (kahe kaitsemängija koostöö, kolme kaitsemängija koostöö kolme ründaja vastu, vahetus, tagasivahetus ja vaheltlibisemine kahe mängija koostöös);
- võistkondlik tegevus (üleminek ründetegevuselt kaitsetegevusele; mees-mehe kaitstesüsteem kaitsealas; võistkondliku tegevuse organiseerimine kiirränaku vastu; mees-mehe kaitsesüsteemi kasutamine võistkondliku tegevuse organiseerimisel).

4) Füüsiline ettevalmistus

kogu treeningu üldmahust 35% kulub füüsilisele ettevalmistusele:

- liikumisharrastuse tekitmine;
- kiiruslike omaduste arendamine;
- vastupidavusliku jõu arendamine;
- maksimaalse jõu arendamine oma keha raskusega;
- erinevate spordialade harrastamine (jalgpall, lipumäng, saalihoki, rahvastepall);
- koordineerimise arendavad harjutused;

Psühholoogiline ettevalmistus

- treeningrühmas valitseb meeldiv ja optimistlik õhkkond;
- ettevalmistava astmes osalejad toetavad üksteist, võistkonna tunde loomine;
- keskendumisvõime - kontsentratsiooni arendamine.

5) Katsed

Ettevalmistava astme rühmadesse vastuvõtul arvestatakse kehalise arengu ja kehalise ettevalmistuse näitajaid, samuti laste tegevust liikumismängude ja vastavate tehniliste võtete täitmisel.

Iga õppeaasta lõpus toimub:

- kirjalik test teoreetiliselt õpitu materjali osas;
- füüsiline test (1600 m jooks, joonejooks korvpalliväljakul ja 1 min jooksul kätekõverdused, istesetõusud ja seljalihaste kontroll) (füüsiline test toimub nii õppeaasta alguses, kui lõpus);

- tehniliste elementide omandamise kontroll;
- 2vs2 võistlus, mille korraldavad meisterlikkuse astme mängijad ja treenerid, hindamaks tehnikalis-taktikalisi oskuseid.

2. Treeningastme (TA) õppeprogramm

1) Teoreetiline ettevalmistus

- korvpalli ajalugu Eestis ja välismaal, noorte korvpallivõistlused, rahvusvahelised võistlused;
- tugevamate liigade ja võistkondade lühiiseloostused;
- inimese ehitus ja funktsioonid, seedekulga, ainevahetus, närvisüsteemi üldiseloostus, neerud, kops, naha talitused;
- kehaliste harjutuste mõju inimorganismile;
- sportliku töövõime mõiste, spordiharrastuste mõju inimese funktsionaalsetele võimetele;
- tervishoid, arstlik- ja enesekontroll, esmaabi osutamine;
- massaaž taastumise vahendina;
- korvpalli tehnika ja taktika alused (mängutehnika mõiste, mängutaktika mõiste, tehniliste võtete analüüs, ründe- ja kaitsetaktika tegevuse analüüs jne);
- võistlusmäärustik, võistluste organiseerimine ja läbiviimine;
- kohtunike tegevus, kohtunike kohustused, tehniline võistlusprotokoll, võistluste kava, tabelite koostamine;
- peamised nõuded treeningkoormuste annustel lähtuvalt sportlase soost, east ja kehalise ettevalmistuse tasemest;
- treeningu individuaalne kava;
- võistluste analüüs, mänguliste näitajate fikseerimine ja nende analüüs.

2) Tehniline ettevalmistus

a) Liikumistehnika

- kõnd ja jooks põhiasendist;
- liikumine juurdevõtusammudega (ette, taha, kõrvale);

- jooks kiiruse muutmisega märguannete peale;
- hüpped ühe jala tõukega paigal ja liikumiselt;
- peatused jooksult;
- pöörded;
- erinevate liikumisviiside sidumine mängutehniliste võtetega;
- kiirendused sirgetel ja kaarjalt;
- jooks ja peatus takistuse ees;
- kiiruse suurendamine enne pidurdamist;
- liikumisviiside, lähteasendite, peatuste, pöörete sooritamine märguandel;
- paigalt lähted 5-10 m löikude läbimisega;
- kiirendused sirgetel kurvist väljumisel;
- kiirendus liikumisel juurdevõtusammudega;
- liikumisviiside ühendamine ründemängu tehniliste algetega.
- liikumise tehnika (jooksu, spurtide, peatuste, hüpete ühendamine kaitsemängu tehniliste võtetega).

b) Pallivaldamise tehnika

- söödud (kõrgsöödu püüdmine ühe käega, madala põrksöödu püüdmine ühe käega, rinnasöödu püüdmine ühe käega; söödu püüdmine rööpliikumisel; pikk sööt kahe käega ülalt, ühe käega õlalt; rinnasööt vastu seina, sama ühe käega õlalt; sööt täpsusele; söödud liikumiselt juurdevõtusammudega paarides; söödud liikumisel kolmikutes, sama kiiruse peale; söödupetted; kahekäe ülalt söödud pöördelt; ühekäe põrkesööt põrgatuselt aktiivse kaitsemänguga; paigalt kahe- ja ühekäe hüppelt söödud paarides; ühekäe õlalt söödud kolmikutes kohtade vahetusega; palli ümber keha viimine ühelt käelt teisele; varjatud söödud; söödud taha, kõrvale, liikumiselt; söödud paarides ringselt liikumisel; söödud selja tagant ühe käega; sööt kiiruse peale; ühekäe õlalt sööt keskmängijale; sööt keskmängijale liikumisel vabaviske piirkonda; sööt otsajoonelt läbimurdvale ründajale; sööt kaaslasele vabaviskejoone piirkonda);
- põrgatamine (palli jälgimiseta, kiiruse ning põrke kõrguse muutmine; põrgatamise seostamine pidurduste ja pööretega; põrgatus nõrgema käega palli jälgimiseta; petteliigutused madalalt põrgatuselt; teatejooksud kõrge ja madala põrgatusega,

pöörde ja peatusega; pörgatus suuna, kiiruse, rütmimuutustega vahelduvalt mõlema käega; palli varjamine vastase läbimisel kiirendusega; pörgatustega kuulimäng paarides; peteliigutuste kasutamine pörgatusel kaitsest vabanemisel; pörgatusvõistlused kiiruse peale; pörgatus kahe palliga üheaegselt; pörgatus kahe palliga vaheldumisi; pörgatus piiratud maa-alal; läbimurded paigalt aktiivse kaitsemänguga; pörgatus kaares ja varjatud söödud vabaviskejoone piirkonnas;

- pealevisked (kaugvisked kahe käega ülalt; ühekäe pealtvisked lähivisked vasaku ja parema käega õlalt nurga alt tagalaua suhtes; hüppelt visked; vabavisked erinevatesse korvidesse; lähivisked tagalauaga rööpselt; ühekäe ülalt hüppelt visked väljaku nurkadest; keskpositsiooni visked palli lennujoone muutmisega; visked erinevatelt kaugustelt; kaitsega, pörgatuselt hüppevise; hüpitamine kahe käega; kaugvise ühe käega õlalt; visked mängu põhikohtadelt; paaride söödud positsioonivisked; läbimurre otsejoonelt, söödusaamine ja vise);
- palli haaramise tehnika (kaitsemängija petteliigutused sundimaks palliga mängijat eksima sööduga; vaheltlöiked küljelt ja tagant, paigalt viske blokeerimine, võistlus kaitselaua palli eest; läbimurdeviskepete; viskepete ja läbimurre; hüppelt visatud palli kõrvalelöömine; korvile läbimurrete takistamise võtted; kaitselauapalli hankimine võitluses pikemate ründajatega; liikumiselt visete blokeerimine ja palli väljalöömine).

3) Taktikaline ettevalmistus

a) Ründetaktika

- individuaalne pallita tegevus (omandatud liikumiste kasutamine enda vabastamisel pressingu olukorras; kohavalik rünnaku ees- ja tagaliinis; kohavalik söödu saamiseks kolmesekundialas; keskmängija, ründemängija ja tagamängija kohavalik; kohavalik minekul ründelauda; vaba koha hõivamine kesk-, ääre- ja kaitsemängija poolt söödu saamise eesmärgil; erineva funktsiooniga mängijate koha ja õige hetke valik koostööks rühmades; mängijate individuaalse taktika algete kasutamine erinevate ründemängu süsteemi puhul);

- individuaalne palliga tegevus (pallipüüdmisviisi valik; taga- ja eesliini mängijate omavaheliste sööduviiside valik; pörgatusviisi valik läbimurdel; viskeviiside ja aja valik sõltuvalt kaitsemängija asukohast; keskmängija söötmisviisi valik; omandatud viste kasutamine sõltuvalt kaitsetegevusest; omandatud tehnikavõtete kasutamine (püüdmine, sööt, pörgatamine, pealevise, pöörded jne.); keerukate tehnikavõtete kasutamise viisi valik (sööt selja tagant, ühekäe sööt taha, suuna muutmine palli pörgatamisega selja tagant, haakvise jne.); tehnikavõtete sihipärane valik kogu võistkonna tegevushuvides; palli käsitlemise, mängijate liikumise pöörete ja nende kombineeritud kasutusvõtete valik maksimaalsel kiirusel ja tiheda kaitse tingimustes; individuaalse taktikaalgete valik koostöö teostamisel rühmades või edasine mänguline koostöö, pealevise või läbimurre korvi alla jne.);
- rühmaviisiline tegevus (kahe mängija koostöö „sööda ja lõika ja kate” ees ja tagaliini mängijate vahel pressingu olukorras; kolme mängija koostöö – kolmik; koostöö kahe mängija ristumisel; kolme mängija koostöö – väike kaheksa; kahe mängija ristumise kasutamine kiirrännaku ja pressingu tingimustes; kahe mängija koostöö kattega liikumisel, ristumisega kolme mängija koostöö; omandatud koostöö kasutamine erinevate mängufunktsioonidega mängijate vahel; kolme mängija koostöö, kahekordse katte püstitamisel; erinevate koostöövariantide kasutamine maksimaalsel kiirusel kiirrännaku lõpetamisel);
- võistkondlik tegevus (ülesannete jaotus taga- ja eesliini mängijate vahel kiirrännaku olukorras, positsioonilise rännaku olukorras; rünnak läbi keskmängija; rünnak keskmängijata; kiirrünnak läbi keskväljaku; rünnak läbi kahe keskmängija; rünnak katetesarja abil; rünnak 3-2 ja 2-1-2 kaitseüsteemi vastu kiirläbimurde abil või kasutades arvulist ülekaalu positsioonilise rännaku ajal, mitme lainega kiirrünnak; rünnak segakaitse süsteemi vastu (4-1), kombinatsioonide rakendamine palli sisseviskel küljejoone tagant, vabavisete sooritamisel.

b) Kaitsemängu taktika

- individuaalne tegevus (kohavalik ja söödu tõrje kolmesekundialas; asendi valik vastasmängija katmisel pressingu alas; korvi alla läbimurde takistamise viisid; õige kauguse määramine korvi ründava mängija katmisel; vastasmängija blokeerimine tagalaua hankimisel; kaitsevõtete kasutamine erineva funktsiooniga mängijate vastu; koha ja hetke valik erineva funktsiooniga mängijate takistamisel; koha ja hetke valik rühma tegevuse vastu; koha ja kaitsetegevusviisi valik kombineeritud kaitsesüsteemi puhul);
- rühmaviisiline tegevus (kaitsemängijate koostöö (abistamine) korvialuses alas läbimurret teostava mängija vastu; kahe ja kolme ründemängija katmine; grupiviisiline palli hankimine mees-mehe pressingu olukorras; kolmiku koostöö kiirränaku takistamisel arvulises vähemuses; rühma tegevus võitluses tagalauapalli pärast; kahe ründaja koostöö takistamine kattega liikumisel; kolme mängija koostöö takistamine risti läbimurdel; vastupanu kahekordse katte püstitamisel; rühma koostöö kombineeritud kaitsesüsteemi (4-1) puhul; rühma koostöö kaitses sügavuti järgustatud kiirränaku takistamisel;
- võistkondlik tegevus (võistkonna tegevuse organiseerimine võitluses tagalauapalli pärast, kiirränaku neutraliseerimiseks; keskendatud mees-mehe kaitse teostamine pressinguga; omandatud kaitsesüsteemide vaheldumine mängu käigus tingliku signaali järgi; võistkonna tegevuse organiseerimine väljaku keskkohalt sooritatava kiirränaku vastu; maa-ala kaitse asetusega 2-3 ja 2-1-2; kiirränaku takistamine maa-ala kaitse tingimustes, mees-mehe ja maa-ala kaitsesüsteemide ühendamine mängukäigus; süsteemide vaheldus palli sisseviskel küljest, peale korvi tabamist, peale vabaviset jne; segakaitsesüsteemi 4-1; kaitsetegevuse organiseerimine sügavuti järgustatud kiirränaku takistamisel; kätte õpitud ründekombinatsioonide harjutamine).

4) Füüsiline ettevalmistus

kogu treeningu üldmahust 25% kulub füüsilisele ettevalmistusele.

- jõutreening oma keha raskusega;

- kiirusliku võimekuse arendamine;
- aeroobse vastupidavuse arendamine;
- koordineerimise arendamine;
- sportmängud (jalgpall, lipumäng, võrkpall, saalihoki).

5) Psühholoogiline ettevalmistus

- keskendutakse treeninguteks ja võistlusteks;
- positiivne mõtlemine ja eneseanalüüs;
- realistlik enesehinnang;
- lõdvestuse õppimine.

6) Katsed

Iga õppeaasta lõpus toimub:

- kirjalik test teoreetiliselt õpitu materjali osas;
- füüsiline test (3200 m jooks, joonejooks korvpalliväljakul, 2 min jooksul kätekõverduste, istesetõusude ja seljalihaste kontroll) (füüsiline test toimub nii õppeaasta alguses, kui lõpus);
- tehniliste elementide omandamise kontroll;
- 2vs2 võistlus treening astme mängijate vahel, hindamaks tehnikalis-taktikalisi oskuseid. Treening astme mängijad korraldavad-vilistavad-protokollivad ise turniiri.

3. Meisterlikkuse astme (MA) õppeprogramm

1) Teoreetiline ettevalmistus

- Spordi juhtimine ning ülesehitus Eestis; spordialade liidud; rahastamise allikad; korvpalliarengu lühiülevaade; rahvusvaheliste võistluste lühiiseloostus ja Eesti võistkondade esinemise analüüs;

- Inimese keha ülesehitus ja funktsioonid (lihtsustatud variant); kehaliste harjutuste mõju kehale; korvpallurite iseärasused sõltuvalt mängufunktsioonidest; maksimaalsete treening- ja võistluskoormuste mõju ning taastumisprotsess;
- Treeningprotsessi tervishoid, arstlik kontroll; sportlase õige toitumine; taastumisvahendid; esmaabi osutamine traumade puhul;
- Korvpallitreeningu ja õpetamise viisid; mängutehnika õpetamise vigade leidmine ja parandamine; mitmeaastane treeningprotsessi kavandamine; õppefilmide kasutamine treeningutel; soojenduse olulisus;
- Korvpalli tehnika ja taktika põhialused; tehnikavõtete sooritamised vead ja nende põhjused; kehaliste võimete arengutaseme ja tehnika omavaheline seos; tehnika ja taktika omavaheline seos;
- Võistluste organiseerimine ja läbiviimine; võistluste tähtsus korvpallurite spordimeisterlikkuse tõstmisel; erineva tasemega võistluste ettevalmistamine ja läbiviimine;
- Võistluseelsete mänguülesannete jagamine ja mängude analüüs; mänguliste näitajate võrdlev analüüs läbi aastate; tehniliste vahendite kasutamine korvpallurite tegevuse analüüsimisel.

2) Tehniline ettevalmistus

a) Liikumistehnika

- Liikumine kõnni-, jooksupääd, külg-, selg ees ühenduses pöörete ja peatustega;
- Peatuste ühendamine hüpete ja pööretega;
- Peatuste ühendamine pörgatuse ja söötudega;
- Keskmängija pallita petteliigutuste sooritamine;
- Teatejooksud ründe liikumisviiside täiustamiseks;
- Kohalik söödu saamisel ja rünnaku lõpetamisel;
- Liikumised, peatused, pöörded, erinevates ühendustes pearõhu asetusega sooritamise kiirusele.

b) Pallivaldamise tehnika

- Kahe palli žonglöörimine;

- Liikumiselt söödud paarides ning kolmikutes maksimaalse kiirusega piki väljakut söötude arvu vähendamisega;
- Sööduharjutused vabanevale mängijale, söödud keskmängijale;
- Söödud kahe palliga vastu seina, vigursöödud viskeks vabanevale mängijale;
- Palli hankimine kaitselauast ja esimene sööt kiirrännaku alustamiseks;
- Hakksöödud liikumisel kahes rivis;
- Erinevate mängufunktsioonide täitmiseks vajalik individuaalsete võtete tehnika
- Keskmängija (kahe käe ülalt pikad söödud; pikad söödud kiirrännakusse jooksvale mängijale; visked korvile pealt, haakvisked; kaitsese selja või näoga lähteasendist pöördega läbimurded viskepositsioonile; palli hüpitamine ühe ja kahe käega; mitmekordne võitlus lauapalli pärast; vabavisked; varjatud söödud; palli püüdmine, pööre näoga vastase poole, pete ja läbimurre korvile rännaku lõpetamiseks);
- Ründemängija (varjatud söödud otsajoonelt läbimurdmisel; pöördega läbimurdmised ja visked pealt ühe ja kahe käega; palli üleviimine selja tagant; hüppelt visked väljaku nurkadest; otsajoonelt läbimurded ja tagasisööt partnerile vabaviske piirkonda; lühendatud ajaga keskpositsiooni ja kaugvisked; erineva nurga alt lauapõrkega visked; vabaviskevõistlus; palli hüpitamine; rütmi muutused pörgatusel suure kiirusega takistuste vahel;
- Tagamängija (söödud ühenduses petetega; varjatud söödud ühe käega teise alt; varjatud söödud keskja ääremängijale; pörgatus rütmi ja liikumise iseloomustustega (peatused, kiirendused); täiskiirusel parema ja vasaku käega pörgatus; kesk- ja kaugvisked; pörgatuselt läbimurded ja visked ühe käega ülalt ja alt; söödud läbimurdelt; pikad söödud; madal pörgatus suuna ja kiiruse muutmisega; tehniliste võtete ühendamine.

- **Taktikaline ettevalmistus**

a) Ründetaktika

- individuaalne pallita tegevus (koha ja tegevuse valik sõltuvalt mängijate individuaalsetest iseärasustest ning mängufunktsioonidest; liikumisruumi vabastamine kaaslasele);

- individuaalne palliga tegevus (võtete, tehnika, petete ja nende ühenduste kasutamiskiiside ja hetke vaklik korvi ründamisel sõltuvalt mängufunktsioonist ja rünnaku tingimustest);
- rühmaviisiline tegevus (kahe ja kolme mängija omandatud koostöö kasutamine maa-ala-, segakaitse ja mees-mehe pressingu tingimustes);
- võistkondlik tegevus (rünnak maa-ala (1-2-2 ja 1-3-1 asetusega) kaitse vastu);
- rünnak segakaitse (3-2 asetusega) vastu;
- rünnak mees-mehe pressingu vastu terve väljaku ulatuses; rünnak maa-ala pressingu vastu;
- kombinatsioonide kasutamine ja ründemängu süsteemide ühendamine mängu käigus.

b)Kaitsemängu taktika

- individuaalne tegevus (kohavalik sõltuvalt ründemängija funktsioonidest ja tegevuse eripärast);
- kohavalik, omandatud tehnikavõtete kasutamine maa-ala pressingu tingimustes; kaitsevõtete, aja ja nende ühenduse valik rünnaku lõpetamisel);
- rühmaviisiline tegevus (omandatud rühma koostöö kasutamine maa-ala ja segakaitse süsteemi ning mees-mehe pressingu tingimustes; koha, hetke ja koostööviisi valik sõltuvalt mängufunktsioonidest ja kaitsesüsteemidest);
- võistkondlik tegevus (maa-ala kaitse (asetusega 1-2-2 ja 1-3-1) süsteemi kasutamine); segakaitsesüsteemi kasutamine; kaitsesüsteemide vaheldumine mängukäigus; maa-ala pressing; kaitsetegevus kombinatsioonide vastu).

Füüsiline ettevalmistus

kogu treeningmahust 20% kulub füüsilisele ettevalmistusele.

- jõutreening-jõusaali kasutamine;
- aeroobse võimekuse arendamine;
- anaeroobse võimekuse arendamine;
- kiirusliku võimekuse arendamine;
- koordinatsiooni arendamine;
- erinevate spordialade harrastamine;

- **Psühholoogiline ettevalmistus**
- kriitika tunnustamine;
- tungimine mängija hingeellu, mõista tema probleeme;
- eesmärgikindlus – kas tahab saada tippsportlaseks;
- positiivne mõtlemine ja oma oskuste reaalne hindamine;
- enesekindluse tõstmine;
- mänguks häälestumine.

- **Katsed**

Iga õppeaasta lõpus toimub:

- Kirjalik test teoreetiliselt õpitu materjali osas;
- füüsiline test (3200 m jooks, joonejooks korvpalliväljakul, 2 min jooksul kätekõverduste, istesetõusude ja seljalihaste kontroll) (füüsiline test toimub nii õppeaasta alguses, kui lõpus);
- Tehniliste elementide omandamise kontroll;
- 2vs2 võistlus meisterlikkuse astme mängijate vahel, hindamaks tehnikalis-taktikalisi oskuseid. Meisterlikkuse astme mängijad korraldavad-vilistavad-protokollivad ise turniiri.
- Korvpalliturniiri korraldamine ettevalmistese astme lastele.

KORVPALLIKOOLI ÕPPE-TREENINGRÜHMADE VANUSELINE JA ARVULINE KOOSSEIS, NÄDALA TREENINGUTE ARV JA KESTVUS ÕPPE-TREENINGPROTSESSI ERINEVATEL ASTMETEL JA ÕPPE-TREENINGAASTATEL.

Õpilaste ettevalmistuse treeningu aste	Õpilaste vanus	Minimaalne rühmade arv	Õpilaste minimaalne arv rühmas	Treeningute arv nädalas	Ühe treeningu kestvus	Nädala treeningu maht	Aasta treeningu maht
					Akadeemilised tunnid		
Ettevalmistuse aste EA							
EA-1	6 – 10	1	10	3	2	6	210
Õppetreening aste TA							
TA-1	10-15	1	8	5	2	10	350
TA-2	10-15	1	8	5	2,8	14	490
Meisterlikkuse aste MA							
MA-1	15-24	1	8	6	3	18	630