

Kose Spordikooli korvpalliosakonna õppekava.

1. Õppe eesmärgid ja kestus

1. Tervise tugevdamine ja igakülgne kehaline areng
2. Liigutuskultuuri arendamine
3. Korvpalli põhiõpetuste tutvustamine ja omandamine
4. Üldise funktsionaalse baasi loomine
5. Tahtemaduste kasvatamine
6. Huvi äratamine korvpalli vastu

2. Õppeainete loend

Mängija ettevalmistus
Lauakohtuniku ettevalmistus
Väljakukohtuniku ettevalmistus
Juhendaja (instruktori) ettevalmistus

3. Ainekavad

3.1. Süvaõpe:

3.1.1 Algettevalmistus

Liikumismängud
Jooksu- ja hüppeharjutused
Koordinaatsiooni- ja reaktsiooniharjutused
Korvpallimängu harjutused
Erinevad teatevõistlused

3.1.2 Ettevalmistus

Kehaline ettevalmistus:

Üldkehaline ettevalmistus
Erialased harjutused

Tehniline ettevalmistus:

Ründemäng:

Pallita ründemäng:
Perimeetrimängija võtted palliga
Keskmängija ründemäng

Liikumistehnika:

Jalgade töö
Lõiked
Katted

Palliga ründemäng:

Pallikäsitsustehnika

Kaitsemäng

Kaitseasend ja jalgade töö
Palliga mängija kaitsmine
Pallita mängija kaitsmine
Keskmängija kaitsmine
Kaitselauavõitlus

Taktikaline ettevalmistus:

Olukorrad:

1:1
2:1

Rünnak

Kiirrünnak

Kaitse

Meesmeeskaitse

Võistlusolukorrad

3.1.3. Õppe-treening

Kehaline ettevalmistus:

Aeroobne treening
Anaeroobne treening
Jõuharjutused
Kiirusharjutused
Erialased harjutused
Venitusharjutused
Üldkehaline ettevalmistus

Tehnilised ettevalmistus:

Ründemäng:

Pallita ründemäng:
Perimeetrimängija võtted palliga
Keskmängija ründemäng

Liikumistehnika:

Jalgade töö
Lõiked
Katted

Pallikäsitustehnika:

Söödud
Pealevisked
Põrgatamine
Erinevate ründetehnika võtete kompleksne kasutamine

Kaitsemäng

Kaitseasend ja jalgade töö
Palliga mängija kaitsmine
Pallita mängija kaitsmine
Keskmängija kaitsmine
Kaitselauavõitlus
Pallihankimine

Taktikaline ettevalmistus:

Ründemäng:

Individuaalne tegevus
Grupiline tegevus
Meeskondlik tegevus

Kiirrünnak
Positsioonirünnak

Rünnak kaitsest lähtuvalt:

Meesmeeskaitse
Maa-alakaitse
Kombineeritud kaitse
Pressingud

Kaitsemäng:

Individuaalne tegevus
Grupiline tegevus
Meeskondlik tegevus

Pressingud
Kiirrünnak
Positsioonirünnak

Meesmeeskaitse
Maa-alakaitse
Kombineeritud kaitse
Kaitsemängu spetsiaalsed situatsioonid

Olukorrad:

1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5
2:1,3:2, 4:3, 5:4
3:1, 4:1, 4:2, 5:1, 5:2, 5:3

Üleminek rünnakult kaitsele

Võistlusolukorrad

3.2 Huvigrupp

Individuaalne lähenemine:
Sõltuvalt oskustest määrata harjutused.