KORVPALL

		Rühmad	Laste vanus	Rühma suurus	Koormus / tund-45min./
I	õppeaasta	AE-1	9 -10	15-20	6
II	„	AE-2	10-11	15-20	6 – 8
III	„	ÕT-1	11-12	15-18	8
IV	„	ÕT-2	12-13	15-18	8
V	„	ÕT-3	13-14	12-18	8 - 10
VI	„	ÕT-4	14-15	12-15	8 - 10
VII	„	M-1	15-16	6-10	12-16
VII	„	M-2	16-17	6-10	12-18
IX	„	M-3	17-19	6-10	12-18

Algettevalmistusrühma õppe-kasvatustöö põhiülesanne: õpilaste igakülgse ettevalmistuse kaudu püsiva huvi kasvatamine korvpallimängu vastu eesmärgiga jõuda saavutusspordi tasemele.
Ülesanded: tervise tugevdamine karastumise ja igakülgse kehalise arengu kindlustamise kaudu; liikumisaparaadi tugevdamine kiiruse, osavuse, painduvuse arendamise kaudu; korvpallitehnika aluste õpetamine – liikumistehnika, pallivaldamise tehnika, pealevisked, petteliigutused, kaitsemängu liikumistehnika, palli hõivamise tehnika ; mängutaktika alused- individuaalne ründetaktika pallita ja palliga tegevused, rühmaviisiline tegevus, võistkondlik tegevus; individuaalne.

Õppe-treeningrühma põhiülesanded: üldkehalise ettevalmistuse baasil mängijate tehnilis-taktikaliste oskuste arendamine suunitlusega mängija individuaalsuse ja mängijatüübi kujunemisele.
Ülesanded: organismi karastamine; tervise edasine tugevdamine üldkehalise ettevalmistuse kaudu; spetsiaalkehaline ettevalmistus suunitlusega koordinatsiooni, reaktsiooni kiiruse, kiirusjõu ja hüppevõime arendamisele; individuaalse ründetehnika edasine täiustamine pallikäsitlemisel, kaitsemängutehnika – kohad ja asendid, vaheltlõiked, blokeerimised, lauapallivõitlus; ründe- ja kaitsemängutaktika põhiskeemide ja - kombinatsioonide õppimine ning praktiseerimine erinevates rühma ja võistkondlikes tegevustes ning võistlusolukordades. Erialase individuaalse võimekuse arendamise, mängijakoha leidmine vastavalt mängijatüübile. Stabiilsuse saavutamine kombinatsioonide rakendamisel erineva raskusastmega mängudes.

Meisterlikkuse rühma põhiülesanded: üldkehaline ettevalmistus aktsendiga jõu ja vastupidavuse arendamisele; spetsiaalkehaline ettevalmistus mängulise vastupidavuse arendamiseks, tehnika suurte koormuste ja kõrge pingelisuse puhul, taktikaliste kombinatsioonide tundmine ja kasutamine rünnakul ja kaitses; isikliku mängupotentsiaali teadvustamine ja täieliku rakendamise oskus; võistlused auhinnalistele kohtadele vabariiklikel võistluste; võistlusmääruste tundmine, võistlusmängu kohtuniku praktika, õppe-treeningtunni läbiviimine rühmaga, iseseisev töö individuaalse treeningplaani järgi.

Õppematerjal

Üldkehaline ettevalmistus: kiiruse, vastupidavuse, jõu, osavuse, painduvuse arendamine.

- võimlemisharjutused erinevatele lihasegruppidele
- venitusharjutused
- liikumismängud
- akrobaatikaharjutused
- jooksud, hüpped, visked-heited kergejõustiku harjutusvarast
- lihtsustatud sportmängud- väravpall, jalgpall, saalihoki
- suusatamine
- ujumine
- maastikujooks

Spetsiaalkehaline ettevalmistus:

- harjutused reaktsiooni kiiruse arendamisele
- harjutused liitreaktsiooni kiiruse arendamiseks
- harjutused kiirusliku jõu arendamisele
- harjutused hüppevõime arendamisele
- harjutused jõu arendamisele
- mängulise vastupidavuse arendamine

Psühholoogiline ettevalmistus:

- „ausa mängu" põhimõtete kasvatamine
- tahteomaduste kasvatamine
- võistkonnatunde kasvatamine
- mängueelsed tegevused
- mängujärgsed tegevused

Tehniline ettevalmistus:

- liikumistehnika rünnakul, kaitses
- liikumisviisid maksimaalsel kiirusel
- palli püüdmine, söötmine, põrgatamine, pealevisked
- petteliigutused palliga
- palli hõivamine

Taktikaline ettevalmistus:

- koha valik rünnakul
- koha valik kiirrünnakul
- koha valik kaitses
- söötmisviisi valik
- viskesoorituse valik
- blokeerimine lauavõitluse ajal
- kaitsemängutaktikad- individuaalne, rühma ja võistkondlik
- asendi valik vastasmängija katmisel
- koostöö kaitses
- kaitsesüsteemid
- ründemängu individuaalne, rühma ja võistkonna taktikad
- koostöö rünnakul

- ründekombinatsioonid
- õppevõistlused

Teoreetiline ettevalmistus:

- korvpallimängu omapära, korvpall Eestis, maailmas, OM ja MM
- harjutuste ja korvpallimängu mõju tervisele ja kehalisele võimekusele
- teadmised isiklikust hügieenist, päevarežiimist, tervise karastamisest
- korra- ja hügieeninõuded treeningpaikades
- arstlik kontroll, ületreenitus, taastumisprotseduurid ja -vahendid
- sporditraumad, põhjused, profülaktika
- sporditraumad korvpallis
- korvpalli tehnika ja korvpalli taktika
- „aeg maha", vahetused
- vead - tehnilised, tahtlikud
- korvpalluri õpetamise ja treenimise metoodilised alused
- võistluse eesmärgistamine, võistlustulemuse analüüs, hinnang
- vitamiinid ja toidulisandid
- võistlusmäärused
- võistlust organiseerimise ja kohtunikutöö alused

Algettevalmistusrühma testnäitajad

	Tüdrukud	Poisid
1. Jooks 30 m püsti lähtest	4,9	4,7
2. Jooks 30 m (6x5 m)	11,8	11,0
3. Jooks 92 m (sec) „klotsijooks"	29,7	27,5
4. Kaugushüpe paigalt	180	205
5. Üleshüpe kahelt jalalt hooga	47	60
6. Vise topispalliga (1 kg) kahe käega pea tagant ette (istudes) (püsti)	8,5	10,5

Õppe-treeningrühma testnäitajad

	1.aasta		2.aasta		3.aasta		4.aasta	
	T	P	T	P	T	P	T	P
1.Jooks 30 m püstilähtest	4,8	4,5	4,7	4,4	4,6	4,3	4,5	4,4
2.Jooks 30 m (6x5 m)	11,7	10,5	11,5	10,2	11,3	10,0	9,8	10,0
3.92 m jooks „klotsijooks"	29,5	27,5	29,5	26,5	28,5	26,5	25,5	26,0
4.Kaugushüpe hoota	190	220	195	230	200	240	230	250
5.Üleshüpe kahelt jalalt hoota	42	55	45	60	47	65	68	70
6.Üleshüpe kahe	48	65	52	70	55	75	76	80
7.Vise: topispall								

(1 kg) pea tagant ette kahe käega								
- istudes	6,0	7,2	6,4	8,0	6,8	9,0	9,1	10,0
- püsti	11,0	14,0	11,5	15,0	12,0	16,0	17,0	16,0
- üleshüppelt paigalt	9,5	11,5	10,5	12,0	11,0	13,0	13,5	14,0
8. Cooperi test 12min. jooks	2100	2200	2200	2400	2300	2600	2400	2700

Meisterlikkuse rühma testnäitajad

	1.a		**2.a.**		**3.a.**	
	T	**P**	**T**	**P**	**T**	**P**
1. Jooks 30m püstihähtest	4,5	4,3	4,4	4,2	4,3	4,1
2. Hoota kaugush.	235	260	235	265	240	270
3. Cooperi test 12.min.jooks	2600	2900	2800	3000	2800	3200
4. Kangi surumine Rinnalt 1 x Kehak. -%	- 10%		-5%		kehakaal	
5. Ülakeha tõstmine	31-21		25-21		29-25	