

Võrkpallitreenerite tasemekoolituse õppekava

II Tase

Eesmärgid	Maht (tundi)
<ol style="list-style-type: none">1. Treener on võimeline läbi viima võrkpalli treeningtunni arvestades ealisi ja soolisi iseärasusi.2. Treener omab teadmisi võrkpalli õpetamise meetoditest ja printsiipidest, vigade vältimisest õpetamisel, harjutusvara valimisest ja varieerimisest.3. Treener omab teadmisi mängijate psühholoogilisest ettevalmistusest ja võistkonna juhtimisest nii treeningprotsessis kui ka võistlustel.4. Treener oskab korraldada ja läbiviija võistlusi.5. Treener tunneb võrkpalli juhtivaid organisatsioone.	50

1. Teooria (10)

1. Võrkpalli oranisatsioonid maailmas FIVB, Euroopas CEV, Eestis EVF (2)
2. Treener kui pedagoog(2)
3. Võistlussüsteemid, võistlusprotokoll (2)
4. Vigastused võrkpallis(2)
5. Võrkpalluri erialane kehaline ettevalmistus, ealiste ja sooliste iseärasuste arvestamine (2)

2. Tehnika (20)

Viimistlemine, õpetamise metoodika, harjutuste valik

1.1 Liikumine ja söödud (8)

- Sidemängijate ettevalmistamine, liikumine, kohavalik, erinevate ründesöötude õpetamine (2)
- Altsöödu tehnika erinevate ründeöökide vastuvõtmisel(2)
- laskumiste õpetamine, harjutusvara (2)

- Altsöödu tehnika erinevate pallingute vastuvõtmisel, keha ja käte asendid, õpetamine. (2)

1.2 Pallingud (2)

- Jõuliste pallingute tehnika, pöörlev pall ja planeeriva pallingu tehnika, õpetamine (2)

1.3 Ründelöök (6)

- Ründelöökide tehnika viimistlemine, õpetamine (4)
- Ründelöögid erinevate ründesöötudega (2)

1.4 Sulustamine (4)

- Sulustaja käte töö, sulustaja liikumine, erinevad liikumise viisid, kohavalik ja ajastamine. – üheblokk, kahelokk (4)

3.Taktika (20)

Täiustamine, õpetamine ja harjutusvara

1. Mängutaktika, taktika õpetamine harjutustega, võrkpallile juurdeviivad mängud. (4)

2. Ründemängu taktika, (8)

- Pallingute taktika, erinevate pallinguliikide kasutamine vastavalt mängusituatsioonile (2)
- Sidemängija ja ründaja koostöö, erinevad variandid ja võimalused (4)
- Ründemängu individuaalne taktika(2)

3. Kaitsemängu taktika (8)

- Pallingu vastuvõtmise taktika erinevad lahendused ja valikud (2)
- julgestamine (2)
- Tagaliini kaitsemäng ilma blokita, mängijate liikumine ja kohavalik (2)
- Tagaliini kaitsemäng ühe ja kaheblokiga, kohavalik, julgestamine (2)

