

JÕGEVA VALLA SPORDIKOOI

KORVPALLI OSAKONNA ÕPPEKAVA

Lisa 1
Kinnitatud direktori
käskkirjaga 09.05.2019 nr 1

I Jõgeva Valla Spordikooli korvpalli osakonna eesmärgid ja ülesanded

Korvpalliosakonna põhiülesanne näeb ette kehaliselt ja vaimselt arenenud sportlaste ettevalmistamist. Peatingimuseks on aastaid kestev sihikindel õppe-treeningtöö noorte korvpallurite kasvatamisel. Eriharidusasutusena püstitab Jõgeva Valla Spordikooli korvpalli osakond (edaspidi korvpalli osakond) endale järgmised tegevusülesanded ja eesmärgid:

- 1.1. Lastele ja noortele täiendavate sportimisvõimaluste andmine, eneseteostuse võimaluste loomine.
- 1.2. Noorte vaba aja sisustamine huvitava, sportliku ausa mängu reeglite rajatud tegevusega, et kasvatada noortes ausust, kohusetunnet, seadusekuulekust jt. positiivseid iseloomuomadusi.
- 1.3. Noorte mitmekülgne kehaline arendamine ja tervise tugevdamine, noorte tervislike sportlike eluviiside ja harjumuste kujundamine.
- 1.4. Korvpalli osakonna õpilaste süstemaatilise treeningu ja võistlemise protsessi organiseerimine sportlikuks eneseteostuseks – võimetekohaselt maksimaalsete tulemusteni jõudmiseks juunioride ja täiskasvanute klassis.
- 1.5. Talendikate noorte leidmine ja ettevalmistamine parimate sporditraditsioonide vaimus.
- 1.6. Õpilastele sporditeoreetiliste teadmiste ja praktiliste oskuste andmine treeningu tõhustamiseks ja iseseisvaks treenimiseks õppevaheaegadel, samuti nende tervisespordiharrastuse jätkamiseks pärast saavutusspordist loobumist.
Eriharidusasutusena on korvpalli osakonna õppe-treeningtöö ning võistlustegevus korraldatud laste ja noorte üldharidus-, kutse- või kõrgkooliõpingutest, samuti kutsetööst tingitud päevarežiimi ning koormatust silmas pidades ja seab eesmärgiks igati soodustada noorte edukust nende põhitegevuses.
Spordikooli juhtkond ja korvpalli osakonna treenerid tegutsevad koostöös õpilaste vanemate ja koolidega.

II Korvpalli osakonna õppe-treeningtöö ja võistlustegevuse korraldus.

Õpilaste vanusest, sportliku ettevalmistuse tasemest ja korvpallurite perspektiivse ettevalmistusprotsessi seaduspärasustest johtuvalt on korvpalli osakonna paljuaastane õppe-treeningprotsess kolmeastmeline.

Igas õpperühma liigis on ülesanded ülesseatud arvestades õpilaste vanust, nende võimeid ja esiklubidele täiuslike korvpallurite ettevalmistuse nõudeid.

2.1. Algettevalmistuse ehk alustreeninguaste kestvusega 2 õppe-treeningaastat. Algettevalmistuse rühmad moodustatakse 8 – 10, 10 – 12, 11 - 13 aastastest tervetest (spordiarstlikult läbivaadatud) spordihuvilistest noortest, kellel puuduvad vanemate – või koolipoolsed vastuväited treeningute alustamiseks. Õpperühmade suurus, treeningute arv nädalas ja nende kestvus akadeemilistes tundides õppe-treeningprotsessi astmete erinevail treeningaastatel on toodud tabelis 1.

2.2. Õppe-treeningaste kestab 5 õppe-treeningaastat.

Selle algul komplekteeritakse õppe-treeningrühmad 12-13 aastastest alustreeningu etapi läbinud noortest ja täiendavalt ka mujal (teistel spordi aladel jne.) vajaliku ettevalmistuse saanud noortest.

2.3. Meisterlikkuse ehk tipptreeningu aste on kestvusega 4 õppe-treeningaastat.

Meisterlikkuse (tipptreeningu) rühmad moodustatakse õppe-treening astme läbinud ja teistest vastava ettevalmistusega noortest.

2.4. Õppe-treeningtöö põhivormid:

2.4.1. teoreetilised ja praktilised tunnid tunniplaani alusel ning osavõtt võistlustest;

2.4.2. osavõtt õppe-treeninglaagritest;

2.4.3. õppefilmide, kinogrammide, videosalvestiste vaatamine ja analüüs;

2.4.4. kohtuniku praktika;

2.4.5. taastumis-profülaktiliste ürituste läbiviimine.

Täiendavaks õppe-treeningtöö vormideks on õpilaste iseseisvad treeningud, hommikuvõimlemine, osavõtt koondiste treeningkogunemistest.

Korvpalli osakond korraldab koolisiseseid ja lahtisi võistlusi ning võimaluse korral ka lühemaid, tähtsamate võistluste eelseid ettevalmistuslaagreid ja suvelaagreid.

Õppe-treeningtöö kavandamine ja kontroll

Korvpalliosakonna mitmeaastane ettevalmistusaeg hõlmab õpilaste vanust alates 8 – 12 aastast kuni 19 aastani. Ettevalmistus selle aja kestel põhineb järgmistel alustel:

1. Laste vanuselistest, soolistest eripäradest ja nende võimekusest.
2. Korvpalli kui spordiala erilistest nõuetest mängijate kehale.

Mitmeaastane ettevalmistuse süsteem koosneb:

1. Sportlaste ealiste omaduste modelleeritud näitajatest.
2. Modelleeritud näitajate täitmisest ettevalmistuse järkude järgi.
3. Valiku süsteemist.
4. Treeningu süsteemist.
5. Võistluste süsteemist ja võistluskoormuste arenemiskäigust pikaajalise ettevalmistuse käigus.
6. Taastumisprotsessist.
7. Tehnilisest ja rahalisest varustusest.
8. Treenerite kutseoskuse pideva täiustamise süsteemist.

Tabel 1. Korvpalliosakonna õppekava ja õppe-treeningrühmade jaotus.

õppeaasta	vanus	rühmade arv	õpilaste arv rühmas	treeningute arv nädalas	ühe treeningu kestvus	nädala treeningu kestvus	aasta treeningu kestvus
algettevalmistusrühmad							
2.	10 - 12	2	10-	3	1,5	4,5	234
3.	11 - 13	2	10-	4	1,5	6	312
edasijõudnute rühmad							
4.	12 - 14	2	10-	4 - 5	1,5	6 – 7,5	312 - 390
2.	13 -15	2	10-	4 - 5	1,5	6 – 7,5	312 - 390
3.	14 - 16	2	10-	5	2	10	520
5.	15 - 17	2	10-	5	2	10	520
spordimeisterlikkuse rühmad							
1.	16 - 18	1	10-	5 - 6	2- 2,5	10 - 15	520 - 780
2.	17 - 19	1	10-	6	2 – 2,5	12 - 15	624 - 780

III Spordikooli korvpalli osakonna õppe-treeningsükkel, õppe-treeningtöö ja võistlustegevuse eesmärgid, ülesanded ning sisuõppematerjalid erinevail ettevalmistusastmetel.

3.1. Õppe-treeningsükkel

Aastane õppe-treeningsükkel jaguneb 3 perioodi:

- ettevalmistusperiood;
- võistlusperiood;
- üleminekuperiood.

Ettevalmistusperiood algab juuni keskpaigast ja lõpeb septembris.

Ettevalmistusperiood jaguneb kaheks etapiks:

üldettevalmistus- ja spetsiaalseks ettevalmistusetapiks.

Üldettevalmistuse etapi ülesandeks on eelduste loomine ja arendamine sportliku vormi saavutamiseks.

Spetsiaalse ettevalmistusetapi ülesandeks on vahetu sportliku vormi saavutamine püstitatud ülesannete täitmiseks.

Ettevalmistusperioodi ülesannete täitmiseks kasutatakse üldettevalmistus (käik, jooks, kross maastikul, sõudmine, ujumine, jalgrattasõit, sportmängud, võimlemine jne.) ja spetsiaalseid harjutusi. Võetakse osa erinevate spordialade võistlustest, krossijooksudest, rahvaspordiüritustest.

Võistlusperiood algab oktoobris - novembris ja lõpeb viimaste võistlustega mais.

Põhiülesandeks on sportliku vormi säilitamine ja tõstmine ning selle kaudu kõrgete tulemuste saavutamine.

Üldise ettevalmistuse vahendeid kasutatakse sellel perioodil vaid üldise treenituse säilitamiseks ja kindlustamiseks aktiivset puhkust, et taluda kõrgeid koormusi korvpalli treeningutel ja võistlustel.

Üleminekuperiood algab pärast viimaseid võistlusi maikuu teisest poolest ja lõpeb juuniku keskkel.

Peamiseks ülesandeks on pärast ettevalmistus- ja võistlusperioodi organismi taastamine, aktiivse puhkuse kindlustamine ja koos sellega teatud treenituse säilitamine, mis on hädavajalik uue treeningtsükli alustamiseks.

Olulised on jooks madala intensiivsusega, ujumine, sportmängud, võimlemine, maastikujooks. Kui sportlased ei omanud tugevat ettevalmistus – ja võistlusperioodi, siis võib olla üleminekuperiood lühem ja uus ettevalmistusperiood võib alata varem.

3.2. Algettevalmistuse aste 8 – 13.a. vanused.

Õppe-treeningtöö ja võistlemise peaülesanded:

- õpilaste tervise tugevdamine ja kehaliste võimete mitmekülgne arendamine rõhutatuma tähelepanekuga antud eas eriti soodsalt arendatavate võimete-liigutuste kiiruse ja sageduse, kiirusjõu, painduvuse ja üldise vastupidavuse arendamisele;
- noortele mitmekülgse kehakooli andmine, paljude liigutusoskuste ja –vilumuste omandamine ning osavuse arendamine;
- noortel koordineerimise, reageerimiskiiruse ja julguse arendamine;
- eeltingimuste loomiseks sportliku mitmekülgse saavutamiseks (kergejõustik, jalgpall, ujumine, suusatamine);
- korvpalli tehnika põhialuste õppimine ja omandamine;
- sportlike iseloomomaduste, suhtumiste ja hoiakute arendamine, püsiva huvi kujundamine korvpalliga tegelemiseks.

Õppematerjal:

Teoreetiline õppematerjal (põhiteemad)

Ülevaade kehakultuuri ja spordi arengust Eestis ja mujal maailmas.

Kehakultuuri ja spordi osa tervise tugevdamisel, noorte harmoonilisel kujunemisel ja tahtemaduste arendamisel.

Ülevaade korvpalli algusaastaist Eestis ja teistes maades.

Eesti sportlased olümpiamängudel, maailmameistrivõistlustel.

Hügieen, sportlik režiim, uni, arstlik kontroll.

Spordibaasid, nende sisustus

Ohutustehnika treeningutel, spordilaagrites ja võistlustel.

Põhimõisted korvpalli tehnikast.

Põhimomendid korvpalli õpetamise metoodikast, üldisest kehalisest ja erialalisest ettevalmistusest.

Süsteemaatilise treeningu tähtsus.

Võistlusvorm.

Võistkondade koosseisud.

Võistlusmäärused.

Praktiline õppematerjal:

Harjutused üldise vastupidavuse arendamiseks.

Jooks ühtlus- ja vahelduvmeetodil, jooks liival, jooks madalas vees, jooks soisel pinnal.

Jalgrattasõit, sõudmine, sportmängud (jalgpall, korv- ja käsipall jne.), matkad.

Harjutused arendamiseks jõudu, jõu-kiiruslikke omadusi ja painduvust.

Harjutused vahenditega (topispallid, hantlid, kergemad sangpommid, ekspandrid, võimlemiskepid jne.).

Harjutused võimlemispinkidel, varbseintel, rööbaspuudel ja kangil (jalgade- ja kere tõstmised, käte kõverdused rippes ja eestoenglamangus, siruhüpped jne.).

Topispallide ja kivide tõsted ning heited erinevates asendites. Kükid ja hüpped ühel jalal, hüpped märke ja kauguse peale.

Lõdvestusharjutused selili, kõhuli, paarilisega.

Tasakaalu- ja koordineerimisharjutused.

Harjutused võimlemispingil, varbseinal, rööbaspuudel ja kangil.

Heited ja visked erinevate pallidega paaris ja grupis.

Tennise-, korvpalli viskamine, söötmine kauguse ja täpsuse peale.

Tehniline ettevalmistus.

Liikumistehnika:

korvpalluri **põhiasend** (jalad õlgade laiuselt; üks jalg ees).

Kõnd, jooks otsesuunas. Liikumine **juurdevõtusammudega** (otse, külg, selg ees). Jooks kiiruse muutmisega märguannete peale. **Hüpped** äratõukega kahelt ja ühelt jalalt.

Peatused. Hüppega peatus. Peatus kahe sammuga. Pöörded paigal, ümber vasaku ja parema õla.

Põhiasend ühenduses liikumisega. Liikumine juurdevõtusammudega pööretega 180 ja 360 kraadi. Hüpped tõukega ühelt jalalt lühikeselt hoojooksult.

Peatused jooksult. Peatused koos suunamuutmisega. Pöörded liikumiselt.

Liikumisviiside ühendamine tehniliste võtetega.

Pallikäsitsustehnika.

Palli hoie, kehaasendid.

Palli püüdmine:

- paigalt,
- erinevatelt kõrgustelt kahe ja ühe käega,
- hüppelt,
- vastuliikumisel,
- istudes, lamades.

Söödud, (kehaasend, jalgade töö !) : kahe käega rinnalt, ülalt, pörkesöödud. Ühe käega õlalt sööt. Söödud paarides paigal, liikumisel. Söötmine erinevatest lähteasenditest. Pörkesööt ühe, kahe käega. Vigursöödud. Erinevate sööduviiside ühendamine.

Põrgatamine:

- kohapeal,
 - liikumisel,
 - suuna muutmisega, palli üleviimine ühelt käelt teisele,
 - takistuste vahelt, ringselt,
 - erineva kiirusega,
 - peatuste ja pööretega.
- Erinevate tehniliste võtete ühendamine (põrgatuspöore, sööt).

Visketehnika – visked:

- ülalt ühekäe vise, -
 - viske imiteerimine kaaslaste vahel,
 - vise kaaslastele, korvile,
 - visked korvile erineva nurga alt,
 - visked lauapõrkega, lauapõrketa,
 - visked kohapealt, sammudelt,
 - visked kahe ja ühe käega ülalt,
 - visked liikumiselt,
 - visked passiivse kaitsjaga, aktiivse kaitsjaga (distanti tunnetus),
 - vabavisked, vabaviske lähteasend.
- Erinevad viskevõistlused.

Korvpallis kasutatavad petteliigutused:

- söödupetted (pete paremale, sööt vasakule ja vastupidi),
- sammpetted,
- viskepete – läbimurre - vise.

Erinevate viskeviiside kasutamisel kontrollida kehaasendit.

NB! Vaade peab olema suunatud korvile, silmanurgast tuleb jälgida kaaslaste ja vastaste tegevust - **perifeerne nägemine ja selle arendamine** (erinevate käskluste täitmine – käetõstmine, vilistamine jne.)

Palli valdamise tehnika:

- palli käest väljalöömine (alt löök toimub alt üles);
- söödu vahelt löikamine;
- põrgatajalt palli hankimine;
- kaitsemängija tegevus visete, söötude takistamisel (jalgade ja käte aktiivne kasutamine).

Taktikaline ettevalmistus.

Ründetaktika.

Individaalne tegevus.

Pallita tegevus.

Liikumisviisi valik sõltuvalt liikumise suunast ja kiirusest.

Vabanemine kaitsemängijast.

Positsiooni valik: liikumine pallile vastu, liikumine pallist kaugemale.

Kohalik erinevates mängu olukordades (kaitsealas, ründealas, lauapallide hankimisel).

Tegevus palliga.

Palli söötmine sõltuvalt vahemaast ja suunast. Palli püüdmine sõltuvalt palliga mängija kaugusest. Pöörded.

Sööt ja löige vabale kohale.

Visketehnika vastavalt mängija asukohast ja liikumisviisist.

Omandatud tehnikaelementide rakendamine mängulistest olukordades.

Petteliigutuste kasutamine sõltuvalt vastase tegevusest.

Erinevad pörgatamisviisid:

- läbimurdepörgatus
- pörgatus kiirränaku ajal

Tehnikaelementide kasutamine mängulistes olukordades.

Kahe ja enama mängija koostöö.

- kahe mängija koostöö „sööda ja lõika“
- kahe mängija koostöö põhimõttel kate kattest
- kolme mängija koostöö: sööt ühele poole, kate teisele poole.
- kolme mängija koostöö: „sööda ja lõika“, kolmas mängija täidab lõikaja kohta

Võistkondlik tegevus.

- **kaitsemäng:** kaitstes liikuda palliga mängija poole (anna palli poole järgi) s.t. julgesta oma võistkonnakaaslast palliga mängija katmisel.
- kaitsest üleminek rünnakule (millal kasutada pörgatust, millal söötu)
- rünnakul palliga mängija liikumine korvile, sööt välja vabale mängijale.

Kaitsemängu taktika.

Individaalne tegevus.

- kaitsemängija kohalik palliga ja pallita ründemängija katmisel korvi suhtes, Kaitsemängija peab asuma ründemängija ja korvi vahel, v.a. keskmängija katmisel, kus kaitse peab olema ründajast eespool.
- pallita ründemängija takistamine tema liikumisel söödu saamiseks;
- söödu vaheltlöige ja palli väljalöömine ründemängija käest;
- kaitsemängija tegevus üks kahe vastu;
- kaitsemängija asend lauavõitluse ajal (blokeerimine olles näoga ründaja poole);
- pealevisete blokeerimine.

Grupiviisiline tegevus.

- kahe kaitsemängija koostöö (abistamine);
- koostöö katete puhul;
- kolme mängija koostöö (julgestamine) palliga mängija suhtes.

Võistkondlik tegevus.

- üleminek kaitsetegevusele ründetegevusele ja vastupidi;
- mees-mehe kaitse algtõed pressingu suhtes;
- mängijate asetus mees-mehe kaitse puhul oma kaitsealas palliga mängija suhtes.

Üldine ettevalmistus.

- erinevate liigutuste sooritamine vahelduva kiirusega
- kiiruslikujõu arendamise harjutused (erinevad hüppeharjutused, viskeharjutused, heited – kerged topispallid);
- erinevate liikumisviiside (nägu ees, selg ees, külg ees) kasutamine piirkiirusel;
- tehnikaelementide kasutamine erinevatel liikumisviisidel;
- kordusmeetodi kasutamine;
- erinevad teatevõistlused - palliga, pallita;
- omandatud tehniliste ja taktikaliste võtete kasutamine võistlustel.

Algettevalmistuse rühmadesse vastuvõtul arvestatakse kehalise arengu ja kehalise ettevalmistuse näitajaid, samuti laste tegevust ja arusaamu liikumismängudest ja vastavate tehniliste võtete täitmist.

Üldise ja spetsiaalse arengu hindamise soovituslikud kontrollnormatiivid.

Normatiiv	1.õ.a. poisid	tüdrukud	poisid	2.õ.a. tüdrukud
ÜKE				
1. 30 m jooks lendstardist (sek)	5,4	5,7	5,3	5,6
2. 60 m jooks (sek)	10,4	10,6	10,0	10,2
3. Aeroobne töö 80%, segareziim 15%, anaeroobne 5%				
4. Paigalt kaugus (cm)	160	155	165	160
5. Tenniseballi vise (m)	28	18	30	20
6. Rippes käte kõverdused (x)	4	-	5	-
7. Käte kõverdused võimlemisingil	-	10	-	12

3.2. Edasijõudnute rühmad 12-14.a. 13-15.a.

Teoreetiline ettevalmistus

- korvpalli ajalugu;
- noorte korvpallivõistlused;
- korvpalli hetkeseis Eestis, Euroopas;
- inimese keha ülesehitus ja funktsioonid: neerude, kopsude, südame talitlus;
- kehaliste harjutuste mõju inimese organismile;
- arstlik ja enesekontroll;
- lihtsamad esmaabivõtted (näpuvigastused, hüppeliigese väänamine jne.);
- tervishoiunõuded korvpalli harrastamisel;
- objektiivsete ja subjektiivsete näitajate arvestamine (kehakaal, kätejõud, kopsumaht, pulss, uni, söögiisu, töövõimekus, enesetunne);
- hügieen;
- treeningpäevik;
- kuidas vältida vigastusi.

Korvpalluri tehnika, taktika alused

- tehniliste võtete analüüs (antud vanuserühma õppeakava alusel);
- ründe- ja kaitsetaktika tegevus;
- korvpalli õpetamise ja metoodika alused;
- liikumisvilumuste, kehaliste võimete, **tahtelis - moraalsete** omaduste kujundamise ja täiustamise protsess;
- **režiimi tähtsus sportlike tulemuste saavutamisel.**

Võistlusmäärustik.

- võistluste organiseerimine ja läbiviimine;
- võistluste osatähtsus noorte korvpallurite ettevalmistamisel;
- võistluste liigid;
- kohtunikutegevuse viis;
- kohtunike kohustused;
- tehniline protokoll;
- võistluste kava;
- tabelite koostamine.

Tehniline ettevalmistus

Liikumistehnika:

- korvpalluri põhiasend
start, peatumine(kontrollida põhiasendit);
- liikumine põhiasendist juurdevõtu sammudega – ette, taha, kõrvale ...

- hüpped ühe jala tõukega paigal ja liikumiselt, käte ülesviimisega (ühe käega, vaheldumisi, kombineeritult);
- liikumine suuna muutmistega;
- sammupidurdus, hüppega pidurdus;

Palli valdamise tehnika:

- pörgatamine korvpalluri põhiasendist paigalt, lamades, istudes ...
- pörgatamine liikumiselt, jälgides palli kaudsel (silma nurgast);
- pörgatuse seostamine pidurduste ja pööretega (pörgatus, pidurdus, pööre, sööt märguande järgi);
- pörgatus nõrgema käega paigal, liikumiselt;
- tavaline pörgatus, läbimurdepörgatus, pörgatus täiskiirusel;
- petteliigutused madalalt pörgatuselt;
- pörgatus suunamuutmisega: peatus – sööt – liikumine sobivale positsioonile – pealevise korvile;

Erinevad pealeviske viisid:

- visked kahe käega rinnalt;
- visked kahe käega ühe käega alt läbimurdel;
- pealevisked läbimurdel vasaku ja parema käega (ülalt – alt);
- lähivisked vasaku ja parema käega ülalt nurga alt tagalaua suhtes;
- palli hüpitamine kahe käega vastu tagalauda;
- hüppelt visketehnika õpetamine (kehaasend, palli ülesviimine, viskeliigutuse sooritamine, maandumine);
- lähi- ja keskositsiooni visked (ka hüppelt) lauapõrkega ning pörketa;
- viskepetted.

Kaitsemängu tehnika alged:

- kaitsemängija põhiasend, põhiasendi säilitamine liikumisel ja peatumisel;
- kaitsemängija jalgade töö (ründaja liigub paremalt, vasakult, otse);
- võistlused liikumisel kaitseasendis (helisignaal, käe tõstmine,);
- kaitsemänguasendis liikumine selg ees, külg ees, nägu ees;
- käte töö kaitsemängu asendis liikumisel, viske takistamisel.

Palli haaramise tehnika:

- palli välja löömine seisvalt mängijalt, liikuvalt mängijalt;
- vaheltlõiked küljelt, tagant;
- viske, söödu blokeerimine;
- käte asend palli haaramisel tagalauast

Taktikaline ettevalmistus

Ründemängu taktika – individuaalne tegevus.

Pallita tegevus

- omandatud liikumiste kasutamine enda vabastamisel pressingu olukorras (kehapete, lõige);
- õige kohavalik väljakul (ees- ja tagaliinis);
- kohavalik söödu saamiseks 3sek. alas;
- kohavalik minekul ründelauda.

Palliga tegevus:

- palli püüdmine erinevates asendites;
- kaitse- ja ründemängijate omavaheliste sööduviiside valik;
- erineva pörgatustehnika rakendamine läbimurdel;
- erinevate viskeviiside kasutamine sõltuvalt kaitsemängija asukohast;
- omandatud tehnikaelementide kasutamine aktiivse kaitsemängu puhul;
- keskmängija asendid palli püüdmisel sõltuvalt kaistemängija asendist;
- erinevad söötmissviisid keskmängijale;

- omandatud visete kasutamine sõltuvalt kaitsetegevusest.

Grupiviisiline tegevus.

- kahe mängija koostöö „sööda ja lõika“ puhul;
- kahe mängija koostöö katete puhul ees- ja tagaliini mängijate vahel aktiivse kaitsemängu puhul;
- kolme mängija koostöö – kolmnurk;
- koostöö kahe mängija ristumisel;
- koostöö keskmängija - ründemängija – tagamängija ja vastupidi;
- kolme mängija koostöö – lõige keskmängija pealt korvi alla ja söödu ajastamine.

Võistkondlik tegevus

- rünnak läbi keskmängija;
- rünnak läbi ääremängija;
- rünnak läbi tagamängija;
- kiirrünnak läbi keskväljaku, läbi ääre;
- ülesannete jaotus taga- ja eesliini mängijate vahel kiirrünnaku olukorras;
- positsiooniline rünnak passiivse kaitse vastu ja aktiivse kaitse vastu.

Kaitse taktika.

Individaalne tegevus

- kohalik söödu raskendamiseks kolme sekundi alas;
- kohalik ründemängija katmisel pressingu olukorras;
- kohalik ründemängija katmisel (otsajoonel, korvi all) olenevalt palli valdava mängija asukohast;
- õige distantsi valik palli valdava mängija katmisel;
- õige distantsi valik pallita mängija katmisel;
- ründemängija blokeerimine ja palli hankimine tagalauast;
- kaitsevõtete kasutamine erineva funktsiooniga mängijate vastu.

Grupiviisiline tegevus

- kaitsemängijate koostöö (abistamine) läbimurret teostava mängija suhtes;
- kahe ja kolme ründemängija katmine sõltuvalt palli asukohast;
- grupiviisiline palli hankimine individuaalse pressingu olukorras;
- kahe – kolme mängija koostöö kiirrünnaku takistamisel arvulises vähemuses;
- kahe – kolme mängija koostöö kaitselauas lahtise palli pärast.

Võistkondlik tegevus:

- võistkondlik tegevus kaitselauast palli hankimisel;
- võistkondlik tegevus kiirrünnaku neutraliseerimiseks;
- kaitse organiseerimine vastavate olukordade puhul:
 - peale vabaviset,
 - peale audi sisseviset küljejoone
 - tagant, peale audi sisseviset otsajoonel
 - tagant, varumängijate vahetamisel,
 - peale minutulist vaheaega ja muudel mängu peatamise juhtudel.
- omandatud kaitseüsteemide kasutamine mängu käigus (mees-mehe kaitse, pressing mänguväljaku omal poolel, jne.).

Üldine ettevalmistus.

- erialase ettevalmistuse arendamine koos tehniliste võtete omandamisega (erinevad söödud topispalliga);
- tehniliste võtete kasutamine mängu erinevates olukordades (eraldi kaitstes, eraldi rünnakul, ühendatult nii kaitstes kui rünnakul);
- individuaalse, grupilise ja võistkonna taktikalise tegevuse kasutamine nii rünnakul kui kaitstes;
- õppemängud üksikute tehnikaelementide ja taktikalise tegevuse viimistlemiseks;
- ründe- ja kaitsemängu tehniliste võtete vaheldus;

- osavõtt võistlustest;
- mängu analüüs.

Kohtuniku tegevus:

- protokoll täitmine;
- kohtuniku tegevus õppemängudel.

3.4. Edasijõudnute rühmad 3 – 4 õppeaasta; 14 – 16; 15 – 17 a.

vanused Teoreetiline ettevalmistus

1. Korvpalli areng Eestis, Baltikumis ja Euroopas. Rahvusvahelised noorte võistlused. Tugevamate võistkondade lühiiseloostus.
2. Inimese keha funktsioonide lühiülevaade. Kehaliste harjutuste mõju inimese organismile, kehale. Sportlase funktsionaalsed võimed ja töövõimekuse mõiste. Kehaliste harjutuste mõju lihaste töövõimekusele, südame ja vereringe arengule. Peamised nõuded treeningkoormuste rakendamisel lähtuvalt sportlase east, soost ja kehalise ettevalmistuse tasemest. Töö- ja puhkeaja otstarbekas reguleerimine. Töövõime vähenemine ülekoormuse tõttu ja taastumine treeningprotsessist.
3. Treeningprotsessi tervishoid, arstlik kontroll, enesekontroll, esmaabi osutamine. Sportlase objektiivsete ja subjektiivsete näitajate fikseerimine (kaal, käejõud, kopsu maht, pulss, uni, söögiisu, töövõimekus, enesetunne). Kõrge temperatuuri mõju: päikesepiste, kõrvetus. Madala temperatuuri mõju: külmetus. Verejooksu peatamise viisid. Korvpallurite arstlik ja enesekontroll. Sportlase, arsti ja treeneri ühistöö. Massaaži põhialused, võtted. Venitus- ja painutusarjutused (stretching) – harjutusvara valdamine, toime lihaskonnale (liigestele).
4. Korvpallitehnika ja taktika põhialused. Paremate korvpallurite tehnika ja taktika lühiiseloostus. Tehniliste ja taktikaliste võtete analüüs.
5. Korvpalluri õppe-treeningtöö põhialused. Õppe-treeningtöö kavandamine. Individuaalse treeningtöö kava järgi harjutamine. Kontrolltestid.
6. Võistlusmäärused. Võistluste korraldamine ja läbiviimine. Kohtunike kohustused. Kohtuniku tegevuse meetodika. Ajakava. Turniiritabelite täitmine.
7. Võistluste analüüs. Tehnilise protokoll lugemine ja analüüs.

Tehniline ettevalmistus

Liikumistehnika:

- kiirendused sirgetel ja takistuste vahel paarilise kinnipüüdmisega;
- jooks ringselt;
- jooks ja peatus takistuse (tooli) ees;
- start (kehaasend, raskuskese, jalgade töö);
- liikumisviiside, lähteasendite, peatuste, pöörete sooritamine märguandele;
- paigaltstart 5 – 10 m lõikude läbimisega;
- kiirendused kurvist väljumisega, sama liikumisel juurdevõtu sammudega, sama selg ees;
- pöörded hüppelt kuni 360 kraadi (õlgade töö);

Pallikäsitsemistehnika:

- kahe käega rinnaltsöödud pöördelt;
- kahe käega pörkesöödud;
- ühe käega õlalt söödud;
- hüppelt söödud ülalt ühe – kahe käega, pöördelt;
- söödud mitme (kahe-kolme) palliga;
- vigursöödud;
- palliga-pallidega žongleerimine;
- söödud liikumiselt, erinevalt kiiruselt;
- pikk sööt;

- söödud ühe-kahe kaitsja vastu;
- teatevõistlused erinevate põrgatusviiside, pöörete, peatustega;
- põrgatamine suuna – kiiruse - rütmimuutustega visuaalse märguande peale;
- palli varjamine põrgatuselt;
- kullimäng piki olemasolevaid jooni;
- petteliigutuste kasutamine põrgatuselt kaitsesest vabanemiseks;
- kolme põrgatusega üle väljaku liikumine;
- põrgatus kahe-kolme palliga üheaegselt;
- põrgatus piiratud maa-alal;
- erinevad läbimurde ja viskepette kasutusviisid;
- pealevisked erinevatelt kaugustelt, erineva visketrajektooriga, erineva nurga alt;
- pealevisked liikumiselt, hüppega pidurduselt;
- pealevisked passiivse kaitsega, aktiivse kaitsega;
- palli hüpitamine vastu tagalauda ühe käega, kahe käega;
- kaugvisked kahe käega rinnalt, ühe käega õlalt;
- läbimurdetehnika paigalt, liikumiselt.

Kaitsemängu tehnika.

Liikumistehnika

Jooksu, spurtide, peatuste, hüpete ühendamine kaitsemängu tehniliste võtetega. Sama erinevate märguannete peale.

Palli haaramise tehnika.

- palli haaramine õhust ühe käega, kahe käega;
- pealevisete blokeerimine ja palli hankimine;
- pealeviske blokeerimisel tagalauast palli suunamine ühe käega kaasmängijale;
- hüppepalli suunamine kaaslasele.

Taktikaline ettevalmistus.

Ründetaktika – individuaalne tegevus

Pallita tegevus.

- vaba koha hõivamine kesk- , ääre- ja kaitsemängija poolt söödu saamise eesmärgil;
- mängijateindividuaalse taktikaelementide kasutamine erinevate ründemängusüsteemide puhul.

Palliga tegevus.

- omandatud tehnikavõtete kasutamine (püüdmine, söötmine, põrgatamine, erinevad pealeviskeviisid, pöörded ...);
- vastavalt situatsioonile väljakul;
- keerukate tehnikaelementide õigustatud kasutamine väljakul (sööt selja tagant, põrgatamine selja tagant, ühekäe sööt taha, hüppelt söödud, palli põrgatamine suuna muutmisega, haakvise);
- erinevate tehnikaelementide kasutamine kogu võistkonna tegevuse huvides (pealevise või sööt, põrgatamine või söötmine, põrgatamine või pealevise);
- palli käsitlemise, liikumistehnika ja nende kombineeritud valiku kasutamine maksimaalsel kiirusel ja aktiivse kaitse tingimustes;
- individuaalse mängutaktika valik, mis on ainuõige antud situatsioonis (sööt või pealevise, pealevise või läbimurre korvi alla, pealevise või edasine mänguline koostöö,).

Grupiviisiline tegevus.

- kahe mängija koostöö (kate kattest);
- ristumisega kolme mängija koostöö;
- kolme mängija koostöö: keskmängija, ääremängija, tagamängija (sööt äärele, mahalõige keskmängija pealt ja vastupidi);

- kolme mängija koostöö kahekordse katte puhul;
- erinevate koostöövariantide kasutamine maksimaalsel kiirusel kiirrünnaku lõpetamisel (rünnak äärelt, rünnak keskelt);
- kahe – kolme mängija koostöö autide väljamängimisel.

Võistkondlik tegevus.

- rünnak läbi kahe keskmängija;
- rünnak 3 – 2, 2 – 1 – 2, 1 - 1- 3 kaitsesüsteemi vastu;
- kahe lainega kiirrünnak;
- rünnak segakaitse süsteemi vastu (4 – 1, 2 – 3);
- kombinatsioonide rakendamine palli sisseviskel külje, otsajoone tagant, hüppepalli lahtimängimisel, vabavisete sooritamisel.

Kaitsemängu taktika.

Individuaalne tegevus:

- koha ja aja valik erineva funktsiooniga mängijate takistamisel;
- koha ja aja valik kahe, kolme mängija takistamisel;
- koha ja kaitsetegevuse valik kombineeritud kaitsesüsteemi puhul:

Grupiviisiline tegevus

- kahe ründaja koostöö takistamine katete puhul;
- vastupanu kahekordse katte takistamiseks;
- palliga mängija katmine ja julgestamine võimaliku lõike puhul;
- grupiviisiline tegevus vastase takistamiseks arvulise ülekaalu puhul.

Võistkondlik tegevus

- maa-alakaitse asetusega 3 – 2, 2 – 3, 1 – 1 – 3 puhul;
- kiirrünnaku takistamine vastase poolt palli hankimisel tagalauast (esimese söödu takistamine, söödu suunamine ebamugavasse tsooni);
- segakaitse süsteemide kasutamine palli sisseviskel külje- ja otsaaudi puhul, peale korvi tabamist, peale vabaviskeid ...;
- kaitsetegevuse organiseerimine: suunata mäng nõrgema käe poole ja kaitsemängijate liikumine vastavalt tekitatud situatsioonis;
- erinevatekaitsemängu formatsioonide õppimine ja kinnistamine kontrollmängudes.

Üldine ettevalmistus.

- kombineeritud treening erinevate tehnikaelemntide sooritamiseks (start palliga üle välja – hüpped palliga vastu tagalauda – sik-sak põrgatus vastaskorvi alla täiskiirusel pealeviskega – pallil toenglamangus käte kõverdamine);
- kehaliste võimete arendamine ühenduses tehniliste võtete sooritamisega;
- erialase KE (kehalise ettevalmistuse) arendamine topispallide, muude kerge raskustega (kordusmeetod);
- taktikalise ettevalmistuse kinnistamine kordusmeetodi abil;
- ründe- ja kaitsemängu võtete vahelduv kasutamine;
- individuaalsete, grupiviisiliste ja võistkondlike taktikaliste tegevuste vahelduv kasutamine kaitses ja rünnakul;
- intensiivsuse suurendamiseks kasutame harjutusi 2 – 2, 2 - 3, 3 – 3, 3 – 4, 3 – 5 vastu;
- õpitu kinnistamine kontrollmängudes;
- osavõtt ametlikest võistlustest;
- maksimaalne individuaalne ja võistkondlik häälestamine võistlusteks;
- venitus-, painutusharjutused.

Kohtuniku tegevus.

- väljakukohtunike, ajamõõtja, informaatori kohustuste täitmine koolidevahelistel võistlustel, õppemängudel;
- minikorvpallivõistluste korraldamine;

- peakohtuniku, sekretäri kohustuste täitmine;
- mängukalendri koostamine.

3. 5. Spordimeisterlikkuse rühmad 1- 2 õppeaasta, 16 – 18, 17 – 19 a. Vanused.

Teoreetiline ettevalmistus.

- kehakultuuri ja spordi juhtimine ja ülesehitus Eestis. Spordialade liidud. Rahastamise allikad. Korvpalliarengu lühiülevaade. Ajalugu. Rahvusvaheliste võistluste lühiiseloostus ja eesti võistkondade esinemise analüüs.
- lühiandmed inimese keha ülesehitusest ja funktsioonidest. Kehaliste harjutuste mõju kehale. Korvpallurite ealiste iseärasuste arvestamine kehalise arengu iseloomustamisel. Korvpallurite kvalitatiivsed iseärasuse sõltuvalt mängufunktsioonidest. Maksimaalsete treening- ja võistluskoormuste mõju ja taastusprotsess. Koormuse pingelisuse mõiste treeningutel.
- treeningprotsessi tervishoid, arstlik kontroll. Sportlase õige toitumine. Sportlase enesekontroll. Ülekoormuse ohud. Enesemassaž. Taastumisvahendid. Esmaabi osutamine traumade puhul. Arstiteaduslike uuringute ja enesekontrolli näitajate analüüs. Kompleksuuringud.
- korvpallitreeningu ja õpetamise põhialused. Mängutehnika õpetamise vigade analüüs ja parandamine.
- Õppematerjalide kasutamine treeningprotsessi parandamiseks.
- Psühholoogiline ettevalmistus.
- Kehalise ettevalmistuse alged.
- Tehnika ja taktika alged.
- Soojenduse, venituse-, painutusharjutuste tähtsus ja sisu õppe-treeningtoos ning võistlustel.
- Korvpalli tehnika ja taktika põhialused. Tehnikavõtete sooritamisel tekkivad vead, nende põhjused, analüüs.
- 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.
- Võistkonna mängueelse koosoleku läbiviimine ja ülesannete jagamine mänguks.

Tehniline ettevalmistus.

Ründetehnika.

Liikumistehnika.

- Peatuste ühendamine pöörete ja hüpetega;
- peatuste ühendamine põrgatuse ja söötudega;
- keskmängija pallita petteliigutuste sooritamine;
- teatejooksud ründe liikumisviiside täiustamiseks;
- kohalik söödu saamisel ja rünnaku lõpetamisel;
- liikumised, peatused, pöörded erinevates olukordades.

Pallikäsitsemistehnika.

- kahe-kolme palliga žongleerimine;
- liikumiselt söödud paarides ühe-kahe palliga, kolmikutes maksimaalse kiirusega piki väljakut söötude arvu vähendamiseks;
- söödud kahe-kolme palliga vastu seina;
- põrgatamine kolme palliga;
- söödu harjutused mitme palliga;
- palli hankimine kaitse lauast, esimene sööt kiirrünnaku alustamiseks;
- erinevad sööduviisid keskmängijale;

- söödud ühenduses teiste tehniliste elementidega;
- palli püüdmine täiskiiruselt;
- palli püüdmine ja söötmine maksimaalsel hüppel;
- erinevate mängufunktsioonide täitmiseks vajalik individuaalsete võtete tehnika:
 - Keskmängija** – kahe käega ülaltsöödud (12 – 15 m). Tagalauast hangitud palli kiire sööt kiirrännakusse jooksvale mängijale või lähemal olevale tagamängijale. Erinevate viskeviiside kasutamine korvi all (poolhaakvise, haakvise tugevama ja nõrgema käega). Oskus mängida näoga ja seljaga korvi poole (läbimurded, visked). Palli hüpitamine ühe ja kahe käega, palli suunamine õhust kaasmängijale. Mitmekordne võitlus palli pärast(kordushüpped, kehaasend). Pöördega hüppelt visked.

Vabavisked.

Varjatud söötude andmine vabanevatele kaaslastele.

Erinevate pettesöödu ja -visete kasutamine.

Ääremängija:

- omandatud läbimurdmistehnika kasutamine otsajoonelt, pöördega läbimurdelt;
- lähivisked vasaku ja parema käega (poolhaak, haakvise);
- otsajoonelt läbimurded ja tagasisööt partnerile vabaviskejoone piirkonda ja kolmepunkti joone taha;
- keskpõsitsiooni ja kaugvisete kasutamine sõltuvalt kaitsemängija kiirusest ja asendist ründemängija suhtes;
- erineva nurga alt lauapõrkega visked;
- vabavisked (keskendumine, lõdvestus – puhkus);
- palli hüpitamine vastu tagalauda mõlema käega;
- positsioonivisked söödult, põrgatuselt.

Tagamängija.

- söödud ühenduses petetega;
- varjatud söödud ääre- ja keskmängijale;
- põrgatus rütmi ja kiiruse muutmise (peatused, kiirendused);
- täiskiirusel parema ja vasaku käega põrgatus;
- lähivisked kehakallutusega taha, keskpõsitsiooni ja kaugvisked liikumiselt, põrgatuselt;
- söödud läbimurretel;
- pikad söödud
- erinevate põrgatusviiside kasutamine (piwot, takistuste ületamine, põrgatuse kõrguse muutmine, ...).

Kaitsemängutehnika

- individuaalse kaitsemängu aktiivsete võtete täiustamine palli hankimisel, visete blokeerimisel. Taga- ja ründelauast põrkuva lauapalli hankimine. Kesk- ja ääremängijale suunatud söödu vaheltlöige ja palli väljalöömine.
- kaitsemängija tegevus ja ümberhäälestamine katete puhul (mängijate vahetus katete puhul ja tagasivahetus).

Liikumistehnika

- liikumine käigult, jooksult, külg ees, selg ees ühenduses pöörete ja peatustega;
- spurdid, peatused, hüpped (lamades, istudes,...).

Pallivaldamise tehnika

- palli väljalöömine viset sooritavalt mängijalt;
- palli vaheltlöiked;
- petteliigutuste kasutamine palli hankimiseks.

Taktikaline ettevalmistus.

Ründemängija taktika.

Individuaalne tegevus pallita.

- koha ja tegevuse valik sõltuvalt mängijate individuaalsetest iseärasustest ja mängu funktsioonidest. Liikumisruumi vabastamine kaaslastele.
 - varemõpitud taktikaliste elementide kasutamine
 - Individuaalne tegevus palliga.**
 - erinevate võtete, tehnika, petete ja nende ühenduste kasutamiseviiside rakendamine korvi ründamisel sõltuvalt mängija funktsioonidest ja rünnakusüsteemist;
 - varemõpitud taktikaliste elementide kasutamine.
 - Grupiviisiline tegevus.**
 - kahe ja kolme mängija omandatud koostöö kasutamine maa-ala-, segakaitse ja mees-mehe pressingu tingimustes;
 - varemõpitud taktikaliste elementide kasutamine.
 - Võistkondlik tegevus**
 - rünnak maa-ala (2 – 2 – 1, 1 – 2 – 2, 1 – 3 – 1) asetusega kaitse vastu;
 - rünnak segakaitse (4 – 1, 3 – 2) asetuse vastu;
 - rünnak mees-mehe pressingu vastu terve väljaku ulatuses;
 - rünnak maa-ala pressingu vastu;
 - kombinatsioonide kasutamine mängus.
 - Kaitsemängutaktika.**
 - Individuaalne tegevuse**
 - kohavalik sõltuvalt ründemängija funktsioonidest ja tegevuse eripäradest;
 - kohavalik, omandatud tehnikavõtete kasutamine maa-ala pressingu tingimustes;
 - erinevate kaitsevõtete kasutamine rünnaku takistamisel;
 - varemõpitud taktikaliste elementide kasutamine.
 - Grupiviisiline tegevus**
 - omandatud võtete kasutamine maa-ala, segakaitse süsteemi ning mees-mehe pressingu tingimustes;
 - koha ja koostööviisi valik sõltuvalt funktsioonist ja kaitse süsteemist.
 - Võistkondlik tegevus.**
 - erinevate maa-ala kaitse süsteemide kasutamine;
 - segakaitse süsteemide kasutamine;
 - kaitse süsteemide vahetamine sõltuvalt vajadusest, et muuta mängu käiku;
 - maa-ala pressing;
 - kaitsetegevus kombinatsioonide vastu.
- Üldine ettevalmistus**
 - kaitse- ja ründemängu taktikalise tegevuse vahelduv kasutamine (2 – 2, 3 – 3, 3 – 4,);
 - tehniliste ja taktikaliste ülesannetega õppemängud;
 - erialase võimekuse arendamine koos tehniliste võtete täiustamisega;
 - tehniliste võtete ja taktikalise tegevuse täiustamine;
 - kontrollmängud ja analüüs;
 - osavõtt ametlikest võistlustest;
 - eelnevalt omandatu rakendamine.