

Võrkpalli tasemekoolitus 3.tase (70 tundi)

Loengud/seminarid (L): 20 tundi

Praktikumid (P): 50 tundi

1.osa (7.-8.jaanuar)

1. Süvalihaste treenimine. Kerelihased. Kummilindid (P)
2. Osavus- ja koordineerimisharjutused pallita ja palliga (P)
3. Hüppelt ja planeeriv palling. Suunatud palling (P)
4. Pallingu vastuvõtt. Vastuvõtt ülaltsöödu ja altsööduga (P)
5. Aastaringne treening. Perioodid. Adaptatsioon. Tippvorm (L)
6. Jõutreening. Erinevad jõuliigid. (L)
7. Jõutreening. Praktiline harjutusvara. (P)

2.osa (11.-12.veebruar)

1. Kiirus. Vastupidavus. Osavus. Koordineerimine (L)
2. Noorte kehaliste võimete areng ja treenimine (L)
3. Blokeerimine. Ühene, kahene ja kolmene blokeerimine (P)
4. Julgestamine. Erinevad süsteemid (P)
5. Ründesüsteemid. Ründetaktika (L)
6. I tempo rünnak. Ründekombinatsioonid (P)
7. II tempo rünnak. Tagaliinirünnak (P)

3.osa (25.-26.veebruar)

1. Rannavõrkpall. Ülaltsööt. Altsööt. Harjutusvara (P)
2. Rannavõrkpall. Pallingud. Pallingu vastuvõtt. Harjutusvara (P)
3. Rannavõrkpall. Ründesööt. Ründelöögid. Harjutusvara (P)
4. Rannavõrkpall. Blokeerimine. Kaitsemäng. Harjutusvara (P)
5. Rannavõrkpalli taktika (L)
6. U 16 tüdrukute treenimine. Harjutusvara (P*)
7. U 18 tüdrukute treenimine. Harjutusvara (P*)

4.osa (10.-11.märts)

1. U 12 poiste treenimine. Harjutusvara (P*)
2. U 18 poiste treenimine. Harjutusvara (P*)
3. Asetused. Asetustega mängimine. Asetuste muutmine mängus (L)
4. Võistluseelne taktikaline treening. Asetused (P)
5. Ründesööt. Sidemängija treenimine (P)
6. U 12 tüdrukute treenimine. Harjutusvara (P*)
7. U 14 tüdrukute treenimine. Harjutusvara (P*)

5.osa (24.-25.märts)

1. U 14 poiste treenimine. Harjutusvara (P*)
2. U 16 poiste treenimine. Harjutusvara (P*)
3. Kaitse süsteemid. Kaitsetaktika (L)
4. Kaitsekohad. Väljakukaitse. Libero (P)
5. Psühholoogiline ettevalmistus võistlusteks. Sisekliima (L)
6. Võistluseelne koosolek. Taktika lähtuvalt vastasest (L)
7. Kontrarünnak. Side-out. Lisapallide kasutamine treeningul (P)

* Demorühm (SK Duo, Tartu Kalev)

Tasemekoolitus 3.tase (14 tundi)

I OSA

7.-8. jaanuaril Tartu Ülikooli Spordihoone (Ujula 4)

Loengud/seminarid: 4 tundi

Praktikumid: 10 tundi

7. jaanuar

11.00-12.30 TÜ Spordihoone 4.pallisaal

Süvalihaste treenimine. Kerelihaste treenimine. Treening kummilintidega.

Lektor Oliver Lüütsepp, SK Duo, Pere Leib

12.30-14.00 TÜ Spordihoone 4.pallisaal

Osavus- ja koordineerimisharjutused pallita ja palliga noortest täiskasvanuteni.

Lektor Oliver Lüütsepp, SK Duo, Pere Leib

14.00-15.00 Lõunapaus

15.00-16.30 TÜ Spordihoone 4.pallisaal

Hüppelt ja planeeriv palling. Suunatud palling. Taktikalised pallingud mängus.

Lektor Kristjan Kais, TÜ

16.30-18.00 TÜ Spordihoone 4.pallisaal

Pallingu vastuvõtt. Vastuvõtt ülaltsöödu ja altsööduga. Erinevad vastuvõtu mudelid.

Lektor Kristjan Kais, TÜ

8. jaanuar

09.00-10.30 TÜ Spordihoone ruum 205 (või 104)

Aastaringne treening võrkpallis. Perioodid. Adaptatsioon. Tippvormi ajastamine

Lektor Kristjan Kais, TÜ

10.30-12.00 TÜ Spordihoone ruum 205 (või 104)

Jõutreening võrkpallis. Erinevad jõuliigid ja nende arendamine.

Lektor Kristjan Kais, TÜ

12.00-13.30 TÜ Spordihoone jõusaal

Jõutreening võrkpallis. Praktiline harjutusvara.

Lektor Peep Päll, TÜ

Tasemekoolitus 3.tase (14 tundi)

II OSA

11.-12. veebruaril Tartu Ülikooli Spordihoone (Ujula 4)

Loengud/seminarid: 2 tundi

Praktikumid: 12 tundi

11. veebruar

11.00-12.30 TÜ Spordihoone ruum 205 (või 104)

Kehaliste võimete arendamine. Kiirus. Vastupidavus. Osavus. Koordinaatsioon.
Lektor Kristjan Kais, TÜ

12.30-14.00 TÜ Spordihoone ruum 205 (või 104)

Noorsportlaste kehaliste võimete areng ja treenimine.
Lektor Kristjan Kais, TÜ

14.00-15.00 Lõunapaus

15.00-16.30 TÜ Spordihoone 4.pallisaal

Blokeerimine võrkpallis. Ühene, kahene ja kolmene blokeerimine.
Lektor Marko Mett, Võru Spordikool, Valio Võru VK

16.30-18.00 TÜ Spordihoone 4.pallisaal

Julgestamine võrkpallis. Erinevad julgestamise süsteemid.
Lektor Marko Mett, Võru Spordikool, Valio Võru VK

12. veebruar

09.00-10.30 TÜ Spordihoone ruum 205 (või 104)

Ründesüsteemid võrkpallis. Ründetaktika võimalused.
Lektor Kristjan Kais, TÜ

10.30-12.00 TÜ Spordihoone 4.pallisaal

I tempo rünnak võrkpallis. Ründekombinatsioonid.
Lektor Kristjan Kais, TÜ

12.00-13.30 TÜ Spordihoone 4.pallisaal

II tempo rünnak võrkpallis. Tagaliinirünnak.
Lektor Kristjan Kais, TÜ

Tasemekoolitus 3.tase (14 tundi)

III OSA

25. veebruaril Nõo Rannahall (Voika 10)
26. veebruaril Tartu Ülikooli Spordihoone (Ujula 4)

Loengud/seminarid: 2 tundi
Praktikumid: 12 tundi

25. veebruar

11.00-12.30 Nõo Rannahall

Rannavõrkpalli tehnika. Ülaltsööt. Altsööt. Harjutusvara algajatest edasijõudnuile.
Lektor Kristjan Kais, TÜ

12.30-14.00 Nõo Rannahall

Rannavõrkpalli tehnika. Palling. Pallingu vastuvõtt. Harjutusvara.
Lektor Kristjan Kais, TÜ

14.00-15.00 Lõunapaus

15.00-16.30 Nõo Rannahall

Rannavõrkpalli tehnika. Ründesööt. Ründelöögid. Harjutusvara.
Lektor Kristjan Kais, TÜ

16.30-18.00 Nõo Rannahall

Rannavõrkpalli tehnika. Blokeerimine. Kaitsemäng. Harjutusvara.
Lektor Kristjan Kais, TÜ

26. veebruar

09.00-10.30 TÜ Spordihoone ruum 205 (või 104)

Rannavõrkpalli taktika.
Lektor Kristjan Kais, TÜ

10.30-12.00 TÜ Spordihoone 4.pallisaal (demorühm!)

U16 tüdrukute treenimine. Erinevate tehniliste elementide arendamine.
Lektor Merle Keerutaja, Viljandi SK

12.00-13.30 TÜ Spordihoone 4.pallisaal (demorühm!)

U18 tüdrukute treenimine. Erinevate tehniliste elementide arendamine.
Lektor Merle Keerutaja, Viljandi SK

Tasemekoolitus 3.tase (14 tundi)

IV OSA

10.-11. märtsil Tartu Ülikooli Spordihoone (Ujula 4)

Loengud/seminarid: 6 tundi

Praktikumid: 8 tundi

10. märts

11.00-12.30 TÜ Spordihoone 4.pallisaal (demorühm!)

U12 poiste treenimine. Erinevate tehniliste elementide arendamine.

Lektor Oliver Lüütsepp, SK Duo, Pere Leib

12.30-14.00 TÜ Spordihoone 4.pallisaal (demorühm!)

U18 poiste treenimine. Erinevate tehniliste elementide arendamine.

Lektor Oliver Lüütsepp, SK Duo, Pere Leib

14.00-15.00 Lõunapaus

15.00-16.30 TÜ Spordihoone ruum 205 (või 104)

Asetused võrkpallis. Asetustega mängimine. Asetuste muutmine mängus.

Lektor Rainer Vassiljev, SK Duo, Pere Leib

16.30-18.00 TÜ Spordihoone 4.pallisaal

Julgestamine võrkpallis. Erinevad julgestamise süsteemid.

Lektor Rainer Vassiljev, SK Duo, Pere Leib

11. märts

09.00-10.30 TÜ Spordihoone 4.pallisaal

Ründesööt. Sidemängija treenimine. Sidemängija ründesüsteemis 5-1.

Lektor Rainer Vassiljev, SK Duo, Pere Leib

10.30-12.00 TÜ Spordihoone 4.pallisaal (demorühm!)

U12 tüdrukute treenimine. Erinevate tehniliste elementide arendamine.

Lektor Margit Kööbi, Tartu SS Kalev

12.00-13.30 TÜ Spordihoone 4.pallisaal (demorühm!)

U14 tüdrukute treenimine. Erinevate tehniliste elementide arendamine.

Lektor Margit Kööbi, Tartu SS Kalev

Tasemekoolitus 3.tase (14 tundi)

V OSA

24.-25. märtsil Tartu Ülikooli Spordihoone (Ujula 4)

Loengud/seminarid: 6 tundi

Praktikumid: 8 tundi

24. märts

11.00-12.30 TÜ Spordihoone 4.pallisaal (demorühm!)

U14 poiste treenimine. Erinevate tehniliste elementide arendamine.

Lektor Toomas Jasmin, Pärnu VK

12.30-14.00 TÜ Spordihoone 4.pallisaal (demorühm!)

U16 poiste treenimine. Erinevate tehniliste elementide arendamine.

Lektor Toomas Jasmin, Pärnu VK

14.00-15.00 Lõunapaus

15.00-16.30 TÜ Spordihoone ruum 205 (või 104)

Kaitseüsteemid võrkpallis. Kaitsetaktika.

Lektor Sten Esna, endine tippvõrkpallur

16.30-18.00 TÜ Spordihoone 4.pallisaal

Kaitsemängu kohad võrkpallis. Libero. 2 libero võimalik kasutamine.

Lektor Sten Esna, endine tippvõrkpallur

25. märts

09.00-10.30 TÜ Spordihoone ruum 205 (või 104)

Psühholoogiline ettevalmistus võistlusteks. Võistkonna sisekliima. Mängijate tüübid.

Lektor Kristjan Kais, TÜ

10.30-12.00 TÜ Spordihoone ruum 205 (või 104)

Võistuseelne koosolek võrkpallis. Taktika valik lähtuvalt vastasest.

Lektor Rainer Vassiljev, SK Duo, Pere Leib

12.00-13.30 TÜ Spordihoone 4.pallisaal

Kontrarünnak. Side-out. Lisapallide kasutamine treeningul.

Lektor Rainer Vassiljev, SK Duo, Pere Leib