



RAPLA  
KORVPALLIKOOLI  
ÕPPEKAVA



Rapla 2021



## **Õppekava lühikirjeldus**

Rapla Korvpallikooli õppekava on dokument, mille alusel toimub õppetöö Rapla Korvpallikoolis. Õppekava määrab kindlaks õppe-eesmärgid ja ülesanded, õppetreeningastmete struktuuri ning soovitava treeningmahu vanuseastmest lähtuvalt.

Rapla Korvpallikooli treeningprotsess on kolme astmeline: algettevalmistusaste, õppetreeningaste ning meisterlikkuse aste. Algettevalmistus aste kestab kuni 5 õppeaastat, mis moodustatakse 7-11 aastastest lastest. Õppetreeningastmes õpivad õpilased vanuses 12-15 eluaastat ning õppekestuseks on määratud 4 õppeaastat. Alates 16 eluaastast kuuluvad õpilased meisterlikkuse astmesse. Meisterlikkuse astme õpe kestab 3 aastat.

Tulenevalt korvpalli komplekssest iseloomust koosneb Rapla Korvpallikooli õppekava lisaks treeningastmetele (algettevalmistav aste, treeningaste, meisterlikkuse aste) veel erinevate vanuseastmete (U10, U12, U14, U16 ja U18) mängijate oskuste eesmärkidest, mida peaks vastava vanuseklassi lõppedes Rapla Korvpallikooli noormängija oskama/teadma. Vanuseklasside õppeeesmärgid on progresseeruvad ning sisaldavad endas ka eelneva vanuseklassi õppeeesmärke. Õppekava on aluseks treeneritele treeningprotsessi planeerimisel. Rapla Korvpallikooli õppekava on ajas muutuv dokument, mida vaadatakse regulaarselt läbi ja täiendatakse vastavalt korvpallimängu arengusuundadele.



## **ÕPPETEGEVUSE EESMÄRGID JA ÜLESANDED**

Rapla Korvpallikooli õppetegevuse eesmärk on aastaid kestav sihikindel õppe-treeningtöö noorte korvpallurite kasvatamisel, mis näeb ette:

- võimekate korvpallurite ettevalmistamist sihiga täiendada Rapla Korvpallikooli esindusvõistkonda täiskasvanute tasemel ja Eesti koondist väärivate mängijatega;
- kõrgel tasemel korvpallialase ettevalmistuse soodustamist, õpilaste tervise tugevdamist;
- tahtejõuliste, julgete, võitluslike, võistkondlikust mängust ja elukorrast lugu pidavate sportlaste ettevalmistust;
- korvpallitegelaste, sealhulgas kohtunike ettevalmistust.

Rapla Korvpallikooli õppetegevuse efektiivsuse põhinäitajateks on õpilaste erialane ettevalmistustase, edukus Eesti meistrivõistlustel ning panuse osakaal vabariigi noortekoondistesse. Ettevalmistuse tase väljendub õpilaste kehalises arengus, tehnilises, taktikalises, mängulises ja teoreetilises ettevalmistuses.

## **RAPLA KORVPALLIKOOLI TEGEVUSE EESMÄRGID JA ÜLESANDED**

- Lastele ja noortele täiendavate sportimisvõimaluste loomine, noorte liikumisvaeguse mõjude leevendamine.
- Noorte vaba aja sisustamine huvitava, sportliku ausa mängu reeglitele rajatud tegevusega, et kasvatada noortes ausust, kohusetunnet, seadusekuulekust jt. positiivseid iseloomuomadusi.
- Õpilaste mitmekülgne kehaline arendamine ja tervise tugevdamine, noorte tervislike sportlike eluviiside ja harjumuste kujundamine.
- Nii poiste kui tüdrukute ettevalmistus läbi kasvatus- ning treeningprotsessi oma võimetele vastavalt parima tulemuse saavutamiseks.
- Õpilastele sporditeoreetiliste teadmiste ja praktiliste oskuste andmine treeningu tõhustamiseks ja iseseisvaks treenimiseks, samuti nende tervisespordiharrastuse jätkumiseks pärast saavutusspordist loobumist.
- Korvpallikooli juhtkond ja treenerid tegutsevad koostöös õpilaste vanemate ja üldhariduskooli õpetajatega.



- Päevarežiimi ning koormatust silmas pidades seab eesmärgiks igati soodustada noorte edukust nende põhitegevuses – üldhariduskoolis õppimist.

## **ÕPINGUTE ALUSTAMISE TINGIMUSED**

Korvpallikooli õpilaseks võetakse vastu selleks soovi avaldanud laps, tema vanema või seadusliku esindaja kirjaliku avalduse alusel. Selleks tuleb täita dokument, [„Treeningrühma vastuvõtmise avaldus“](#). Õppima võetakse kõik õpilased, kes on täitnud eelnimetatud dokumendis sätestatud nõuded.

## **TREENINGTÖÖ STRUKTUUR**

Õppe-treeningtöö kavandamine toimub järgmistel alustel:

- laste vanus ja nende võimekus;
- korvpalli kui spordiala erilistest nõuetest mängijate korvpallialastele oskustele ja kehalistele võimetele.

Rapla Korvpallikool hõlmab õpilasi vanuses 7 - 19 eluaastat. Korvpallikoolis õppiv õpilane lõpetab Korvpallikooli gümnaasiumiastme viimase klassi lõpetamisel või kolme aasta möödumisel põhikooli lõpetamisest. Korvpallikoolis õppimise aeg on sõltuvuses ka õpilase enese püstitatud sportlikest eesmärkidest. Koos kooli lõpetamisega väljastab kool õpilasele lõpudiplomi.

Õpilase üleminek järgmise astme õpperühma toimub, kui uue õppeaasta alguses alustab laps Eesti meistrivõistluste vanuseklasside arvestuses uues vanusegrupis. Lisaks vanuselisele kriteeriumile peab olema õpilane omandanud ainekavas ettenähtud tehnilised ja praktilised teadmised ning oskused. Õpilase ühest astmest teise viimisel on otsustajaks õpilase treener.

## **ÕPPETREENINGTÖÖ HINDAMINE**

Hindamine ja arengu mõõtmine on oluline osa õppe - treeningprotsessist. Iga õppeaasta õppe-treeningtöö kokkuvõttes toimub kõigi õppursportlaste tegevuse analüüs tagasiside vestluse formaadis. Vestlus toimub õpilase ja tema treeneri vahel.



**Tagasisidestamise eesmärk:**

- Anda õpilasele tagasisidet tema kaasatusest ning suhtumisest treeningprotsessi (allumine kehtestatud nõuetele/kokkulepetele, võimekus täita igapäevaseid treeningülesandeid ja taluda määratud treeningkoormusi);
- Anda õpilasele tagasisidet tema korvpallialastest oskustest ning füüsilisest võimekusest;
- Motiveerida õppursportlast sihikindlamalt treenima ja sellega maksimaalselt realiseerima oma kehalised võimed ja eeldused;
- Anda teavet treeningtöö käigust õppursportlasele ja tema vanematele;
- Määratleda õppursportlase individuaalsed tulemused ja perspektiivikus.



## **ALGETTEVALMISTAV ASTE**

### **Õpilased vanuses 7-11 aastat**

Selles vanuses on peamiseks eesmärgiks õppida peamised liikumisoskuseid läbi lõbusa ning eelkõige mängulise tee. Naudingu kogemus on äärmiselt vajalik ka selleks, et tagada laste edukus ülesannete lõpule viimises (ei loobuks, ei jätaks pooleli). Lastele tutvustatakse ainult lihtsaid ja esmaseid korvpalli põhioskuseid, et eelkõige tagada kehaline järjepidev areng. Arendatakse osavust, koordineerimist, tasakaalu ning kiirust, mis on aluseks edaspidiste keerulisemate korvpallielementide õpetamiseks.

Korvpallialaseid teadmisi õpetatakse esimesel aastal paralleelselt ka lihtsamate reeglite õppimisega (jooks, kahekordne, pallikandmine). Oluline on ka õpetada selgeks korvpalliväljakul olevad jooned, et tagada treeningute parem organiseerimine tulevikus.

Korvpalli mängides korraldatakse erinevad mängijad väikeste gruppide vahel, et tagada kõigile võimalus palliga tegutsemiseks. Ülekaalus on erinevad 1:1, 2:2 ja 3:3 mängud.

Algettevalmistusastmes on oluline treeningdistsipliini, hügieeni ning spordimehelikkuse õpetamine, et need muutuks harjumuseks ning väldiks probleeme tulevikus.



## Mida peab oskama/teadma Rapla Korvpallikooli mängija?

### **U10 vanuseks**

#### **Individuaalne tegevus ründemängus**

##### Korvpalluri põhiasend pörgatamiseks, viskamiseks, söötmiseks

- Palli hoie „pesas“. Palli töötlemine küljelt küljele. Kõhu peal palli hoidmise vältimine
- Läbimurre ristisammuga
- Läbimurre *jab* sammuga

##### Viskamine

- Pallihoie
- Visketehnika baasoskused (jalad ja keha otse korvile suunatud)
- Jalgade töö viskamisel (jalgade kõverdamine, ning õigeaegne sirutus)
- Sammudelt viske baastadmised/oskused
- Viskepete

##### Pörgatamine

- Pörgatamine kohal ja liikumisel
- Pörgatamine pea püsti väljaku nägemiseks
- Suunamuutused (lihtsamad)

##### Söötmine ja püüdmine

- Palli püüdmise asend kohalt/liikumiselt (käed, kehaasend)
- Erinevad söötmissviisid
  - o rinnalt sööt nii kahe kui ühe käega
  - o pörkesööt,
  - o pesapallisööt

#### **Meeskondlik tegevus rünnakul**

- Mängijate vaheline distants (kõik mängijad ei jookse palli poole)
- Lõiked – Kiire liikumine palli suunas kui ka eemale, eesmärgiga saada pall
- Vabastamine (ei jätta palli kinni võtnud võistkonnakaaslast hätta)
- Ründemängija saab aru kui kaitsemängija teda ei kata ning üritab olukorda kasutada korvi viskamiseks
- Pärast palli võitmist kaitsefaasis on mängija valmis täiskiirusel rünnakule jooksma

#### **Kaitsetegevus**

- Mängija saab aru mees-mees kaitse põhimõttest
- Palliga mängijat kaitstes ole alati oma mängija ja korvi vahel
- Kaitstes pallita mängijat ole oma mängija ja korvi vahel
- Pärast ründefaasi muutumist kaitsefaasi on mängija valmis täiskiirusel tagasi kaitseesse jooksma ja alles siis otsib üles enda mängija



- Sissejuhatus individuaalse kaitsemängu põhitõdedesse

Treeningmaht nädalas: 3 korda, kogumahu 4,5 tundi.





## Õppetreeningaste

### U12 vanuseks

U10-U12 vanus on üks tähtsamaid perioode lapse motoorsele arengule. See on aeg, kus lapsed on jõudnud oma arengult sellele tasemele, et nad on valmis omandama kõiki liikumisoskusi, mis on nurgakiviks sportlikule arengule. Toimub põhiliste liikumisoskuste treenimine järgmisele tasemele.

Treeningud on mitmekesised ning jätkuvalt lõbusad ning pakuvad naudingut spordi ja korvpalli vastu. Samas peavad noorsportlased sellel etapil õppima kuidas treenida ja seda kõige elementaarsemal tasemel. Neile tutvustatakse erinevaid tegevusi mis on korvpallimänguga seotud: soojendus, mõtestama põhiosa eesmärki, treeningujärgne maha jahtumine, vedeliku tarbimine, toitumine, taastumine ja ka mentaalset ettevalmistust. Seda teadmiste baasi arendatakse hilisemalt edasi vastavalt sportlase arengule.

## Individuaalne tegevus ründemängus

### Viskamine

- Ühe käe ülaltvise (set shot)
  - o Tutvusta ja hakka õpetama nn BEEF (*balance - tasakaal, eyes - silmad, elbow - küünarnukk, followthrough - saatmine*) kontseptsiooni. Need põhimõtted on kõige olulisemad.
- Lühematelt distantsidelt 1-2 pidurdusega või hüppelt pidurdusega
- Viskepette kasutamine enne pörgatuse alustamist
- Tutvusta, õpeta ja täiusta *lay-up* de tehnikat ja seda mõlema käega ning mõlemalt poolt korvi.

### Pörgatamine/palli töötlemine

- Liikumisel mõlema käega pörgatamine erinevates suundades
- Nägemine – mängi pea püsti, näed alati väljakut ja olukordade hindamine (millal, mida ja miks?)
- Kiiruslik pörgatamine (*speed dribble*), kontrollitud pörgatamine (*pörgatamine enda kõrval-ees*), suunamuutused mõlema käega (*change of direction*)
  - o Jalgevahelt käevahetus
  - o Selja tagant käevahetus
  - o Suunamuutus pöördega
  - o Kiiruse muutused/pidurdused pörgatuselt
- Korvpalluri põhiasend – Oht viskamiseks, läbimurdeks, pörgatuseks



- Palli hoie „pesas“. Palli töötlemine küljelt küljele. Kõhu peal palli hoidmise vältimine
- Põrgatuse alustamine pärast tugijala kasutamist.

### Söötmine

- Erinevad söötmissviisid vastavalt olukorrale (rinnalt sööt nii kahe kui ühe käega nii vasaku kui parema käega; pörkesööt; pea kohalt sööt; pesapallisööt; söötmine põrgatuselt)
- Söötmine ja püüdmine ning palli töötlemine liikumiselt
- Söötmine ja püüdmine kaitsemängija vastu. Palli kaitsmine vastase eest ilma põrgatuseta.
- Söödupetete kasutamine nii kohalt kui liikumiselt

### Jalgade töö

- Pidurdused (*Hüppelt pidurdus, 1-2 pidurdus*)
  - o Start – mängija peab olema võimeline startima mõlema tugijalaga palliga ja ilma pallita
  - o Spin step – Viskele ettevalmistavad sammud pöördega korvi poole
- Mängija oskab lihtsamaid võtteid tugijala kasutamiseks läbimurretel ning korvi viskamiseks pärast pidurdusi
- Mängija oskab kasutada tugijala võtteid endale ruumi tegemiseks pressiva kaitsemängija vastu
- Tugijala kasutamine kohapeal (front pivot, rear pivot, inside, outside pivot )
  - o Pärast põrgatust
  - o Liikumisel palli püüdes
  - o Pärast 1-2 pidurdust põrgatusel
  - o Pärast 1-2 pidurdust palli püüdes

### Lõiked

- Suunamuutuse kasutamine enne lõike alustamist
- Kiiruse muutus
- Vabastamise oskused (suunamuutus ühes-kahe suunas)
- V-lõige
- Backdoor lõige
- Lõigates kaitse ette koha loomine

### Individuaalne taktika

- 1:1 vastu mängides
- 2:1 vastu olukordade lahendamises
- Mängija näitab käega sihtmärki kuhu ta soovib söötu saada
- Mängija saab aru *spacingust* ründemängus
- Palliga mängija peab olema suunatud korvile ning ohtlik ründama

### **Meeskondlik tegevus rünnakul**

- Liigu, et saada vabaks (ilma pallita mängijad ei seisa paigal)



- Palli püüdmisel viimane samm söödule vastu
- Sööt ja löige kontseptsioon
- Käest-kätte mäng
- Hoida pidevalt mängijatevahelist distantsi, et palliga mängijal oleks võimalik mängida 1-1 ja sööta
- Teadmised ja oskused 2:1 kiirrünnaku lahendamisel

## **Individuealne kaitsetegevus**

### Kaitseasend

- Jalad paralleelselt
- Jalad diagonaalselt
- Jalgade töö kaitseasendis liikumisel, kiirjooksu ja kaitseasendi vaheldumine.
- Käte töö kaitstes
- Erinevates suundades liikumine kasutades hüppeid ning pidurdusi
- Kahe jalaga hüpped lauapalli hankimiseks
- Õige asend korvi ja palli suhtes nii palliga kui pallita mängijale järele joostes
- Kaitstes palliga mängijat perimeetril säilita distants ründemängijaga - ideaalis ühe väljasirutatud käepikkuse ulatus (väldi kehakontakti ja vajumist liiga kaugele)

Sissejuhatus laua blokeerimisse

## **Meeskondlik kaitsetegevus**

- Ilma pallita mängijat kaitstes pead jääma oma mängija ja korvi vahele, aga oma mängija lähedale (ei tohi vajuda liiga sügavale) ja nägema alati nii oma mängijat kui ka palli
- Selle etapi viimasel aastal tutvusta nn „lameda kolmnurga (*flat triangle*)“ põhimõtet – ilma pallita mängija kaitsja paikneb oma mängija ja palliga mängija suhtes lamedas kolmnurgas (välja sirutatud labakäsi ulatub sööduliinile).
- Pead olema valmis abistama oma võistkonnakaaslast
- Pärast abistamist liigu tagasi oma mängija peale

## **Füüsiline ettevalmistus**

- Jooksutehnika
- Kiirus
- Koordinatsioon
- Painduvus
- Tasakaal

## **Rünnaku kontseptsioon:**

- Basic motion 5:0, 4:1.
- Käest kätte kasutamine
- Read and react



Treeningmaht nädalas: 4 korda, kogumahus 6 tundi. Üks trenn võib olla puhtalt kehalise ettevalmistuse treening.



## U14

Selles etapis on peamine fookus suunatud mängu tehnilistele aspektidele, aga meeles tuleb pidada, et tegevus samaaegselt oleks noortele rõõmu pakkuv. Õppeprotsess, mis eelnevalt algas nooremates vanuseklassides jätkub ja kõik põhielementide sooritused on nüüd tugevdatud tähelepanu all, kus palju rõhku pannakse korrektsele elementide täideviimisele just ülekantuna korvpallimängu konteksti.

### Individuaalne tegevus ründemängus

#### Viskamine

- Täiendada layupide arsenalit
  - o *Reverse layup*
  - o *Floater*
  - o *Step through*
- Korvialuste lähivisete arsenal pärast lauapalli
- Ühe sammu pealt lähivise
- Hüppevisked
- Hüppelt vise 1-2 pidurduselt pärast pallita ning palliga liikumist
  - o Petete kasutamine
- Kolmepunktivise

#### Laiendada erinevate pörgatusviiside oskusvara

- *Live ball moves*
  - o *Push cross*
  - o *Cross jab*
  - o *Drop and go/through*
- Lisada sammepetted pörgatuselt (*stepping out fakes*)
- Oskus mängida 1-1 nii perimeetril kui lähemal

#### Perimeetri mängija võtted palliga

- *Shot fake and go*
- *Shot fake and crossover*
- *Shot fake and pull-up*
- *Jab step and go*
- *Jab step and shoot*
- *Jab step and cross-over*

#### Söötmine

- seljatagant sööt
- *Hook pass*

#### Enda vabastamine/erinevad võimalused löikamiseks



- „L“ löige
- „I“ löige
- „U“ löige avanemine palli kiireks üleviimiseks

### Katete panemine

- Katete panemise ning katete kasutamise oskus algtasemel
- Risti kaitse liikumissuunaga
- Selja taha kate
- Mängija kattesse viimine ilma pallita kui ka palliga
- Käest kätte ülevalt-alla ja alt-üles (*uphill, downhill*)

### Ründelauda minemise oskused

- Perimeetrilt joostes ning hüpates ühelt jalalt
- Korvialusest tsoonist kahe jala pealt

### **Meeskondlikud tegevused rünnakul**

#### Kiirrünnak

- Väljaku täitmine kiirrünnakusse jooksmisel
  - o Koridorid kiirrünnakusse jooksmisel
- *Outlet* sööt
- Söödutehnika lauapalli saades
- *Outlet* sööduks enda vabastamine
- Pall liigutatakse ründe faasi esimese võimalusena söötu kasutades, siis põrgatades. Palliga mängijal peab olema võimalus sööta mööda äärt pall edasi.
- Olukordade lahendamine 2-1/3-2 situatsioonides

#### Taktikalised oskused

- Teadmine kuidas mängida 2-2 olukorras
- 2-3 lihtsamat kombinatsiooni rünnakul
- Arusaam positsioonidest ja väljakul asetsemisest meeskondlikus tegutsemises

### **Individuaalne tegevus kaitsemängus**

#### Kaitseasend ja liikumine

- Liikumine ja positsioneerimine kaitstes sõltuvalt palli asukohast
- Suunamuutused
- Kaitsemäng ründaja suhtes - kes sai just palli, kes põrgatab ja kes just lõpetas põrgatuse, agressiivne tegutsemine kaitstes
- Ilma pallita kaitsemäng, ei lase sööta, abistav kaitsemäng ilma pallita poole
- Käte kasutamine kaitstes (deflections)



- Olenevalt palli asukohast vastase käes ning ründemängija eesmärgist

### Laua blokeerimine (*box out*)

- Külge ees kontaktis kaitsemängijaga
- Pärast viset pöördega kaitse hoidmine selja taga
- Viskava mängija blokeerimine koheselt pärast viset
- Erinevus perimeetri mängija, korvialuse mängija ja viskava mängija blokeerimisel
- *Bump* enne laua hankimist

### **Meeskondlik tegutsemine kaitsemängus**

- Kaitsemäng sööt-lõige ning *give & go* olukordades
- Kaitsemäng 2-2 ja 3-3 situatsioonides
- Kaitsemäng vähemuses olles ( 1-2 , 2-3 jne.)
- Meeskond räägib kaitses

### **Füüsiline ettevalmistus**

- Kiiruse arendamine mänguolukordades
- Jõu arendamine raskuste tõstmisega, eelkõige jõuharjutuste tehnika raskustega
- Jooksu ja hüpete kombineerimine nii ühelt kui kahelt jalalt

Treeningmaht nädalas: 5 korda, kogumahus 7,5 tundi.



## **Meisterlikkuse aste**

### **U16**

Treeningute sisuks on võrdselt domineerivad tehnilised, taktikalised ja füüsilised komponendid. Eesmärgiks on suurendada kõiki füüsilisi/tehnilisi/taktikalisi võimeid, töötades ja spetsialiseerudes juba kindlatest positsioonidest lähtudes.

Mängud ning ametlikud võistlussarjad on lahutamatuks osaks treeningprogrammist ja on üheks viisiks kuidas kontrollida individuaalset ja meeskondlikku potentsiaali ning õpitu taset.

Tulemuste tähtsus tõuseb ning on oluliseks kontrollpunktiks, kus saame mõõta edukust liikudes pikemaajaliste eesmärkide suunas.

### **Individuaalne tegevus ründemängus**

#### Viskamine

- Viskamine surve all. Oskus leida õige vise ka abistava kaitsega kohtudes
- Valmisolek viskamiseks. Õige kehaasend enne palli saamist.
- Täiusta komplekssemate lähivisete võimalustega
- Valiku tegemine millist lähiviske võimalust olukorrast lähtuvalt kasutada
- Lähimurrete lõpetamised kaitse kontaktiga

#### Pallikontroll

- Täiusta erinevaid kombinatsioone (*inside out crossover, stutter inside out, stutter crossover, jab step crossover*, jne)

#### Korvialuse mängija võtted palliga:

- *Drop step*
- *Jump hook*
- *Baby hook*
- *Up and under*
- *Double pivots*
- *Face up and go*
- *Short corner shots, cuts*
- *High post shots, cuts*
- Endale koha loomine ning hoidmine postis (*sealing*)

#### Kõik söödutehnikad

- Ülevälja söödud kahe ja ühe käega

### **Meeskondlikud tegevused rünnakul**

- Oskused mängida ilma pallita
- Katete kasutamise oskus
- Olukordade lahendamine 2-2 / 3-3 mängus : katted, sööt – lõige, sööt – kate, sööt – kate eemale, inside/outside mäng





- Fastbreak ja secondary break
- 2-1/3-2/4-3 olukordade lahendamine
- Rünnakusüsteemid, positsioonimäng (1 ja 2 pika mängijaga)
- 5-5 mäng, c.a 3 kombinatsiooni mees-mehe kaitse vastu ja 1-2 maa-ala kaitse vastu, küljeaudid – otsaaudid

### Arendada mängu lugemist

- Palliga ja ilma pallita
- Tegutse vastavalt kaitsemängija tegevusele

### Katted

- *Cross-screen*
- *Down-screen*
- Kate palliga mängijale (*pick'n'roll, pick'n'pop*)
- *Double screens* – Kuidas kasutada ja kuidas panna
- *Staggered screens*
- *Re-pick/screen*

### Transition offence

- Määratleda vastutusalad
- Lauavõitlejad, esimene sööt (*outlet*), teine sööt
- Kiirete otsuste tegemine: individuaalsed tugevused, sööt, pörgatus
- Määratleda vastutused, kui *transition* rünnak ei õnnestu ja on vaja mängida nn. pikka rünnakut

### Rünnak maa-ala kaitse vastu

- Kasuta maa-ala kaitse vastu mees-mehe rünnaku põhimõtteid (*spacing, läbimurded, löiked, katted* jne)
- Palli liigutamine muudab rünnaku efektiivseks (*ball reversal, fakes, jne*)
- Tutvusta spetsiifilisi maa-ala kaitse murdmise võimalusi
- Lõigete kasutamine maa-ala pressi vastu

### **Rünnaku kontspetsioon**

#### 5vs5 rünnak koosneb

- 1-1 mäng
- Asetsemine väljakul (*Spacing*)
- Söödud
- Löiked
- Korvialuse mängija leidmine kattega ja lõigetega
- Ilma pallita katted ja palliga katted
  - o Palliga katted avanemisega korvi alla
  - o Palliga katted avanemisega *short corner* ja välistele positsioonidele
  - o Millal kasutada *re-screeni*
  - o Soovituslikult *motion* või *continuity offence*.
  - o Väldi löksudesse (*trap*) sattumist



- Tuntumate liikumiste algtõdede teadmine (*Horns, diamond, flex, motion*)
- 4+1, (3+2) süsteemi kasutamise oskus

## **Individuaalne tegevus kaitsemängus**

- *Deny* ja abistamine
- Kaitses asetumine ja liikumine sõltuvalt palli asukohast

## **Meeskondlik tegutsemine kaitsemängus**

- Abistav kaitsemäng ja rotatsioonid
- *Transition* defense
- Kaitsemäng 2-2 ja 3-3 situatsioonides
- Kaitsemäng kiirrünnaku vastu vähemuses olles ( 1-2 , 2-3 jne.)
- *Trapi* ja *double* kasutamine
- Mees-mees kaitsemäng (half court, 2/3 court, full court)
- Maa-ala põhitõed, maa-ala press
- Võistkond räägib kaitses

## **Kaitsemäng katte-kattest olukordades**

- Vahetus
- Ülevalt järgi/alt (*Under*)
- Risti vastu
- *Push* (suunamine kattesse)
- *Double team*

## **Füüsiline ettevalmistus**

- Kiirusvastupidavuse arendamine
- Arenda edasi
  - o Tasakaal
  - o Kiirus
  - o Hüpped
  - o Jõu arendamine (k.a plahvatuslik jõud)
  - o Keharaskusega ja raskustega jõutreening
  - o Painduvuse arendamine

Treeningmaht nädalas: 5 korda, kogumahu 8,5 tundi.



## U18

Selles vanuses on mängijad võimelised panustama suurema intensiivsusega ja tegevused sarnanevad aina enam täiskasvanute meeskonna treeningutele.

Mitmekülgne mängijate arendamine ei tohi unarusse jääda, keskendudes sellele eriti hoolega ettevalmistaval perioodil.

Treenerid jälgivad oma mängijate arengut ning julgustavad sportlasi end täiendama teoreetiliste teadmistega spordist üldisemalt ja korvpallist põhjalikumalt.

Treeningutel on sportlastel vajalik perfektsuseni täiustada oma fundamentaalseid oskuseid ja neil hakkab tekkima oma mängustiil, mis on koosneb oma kindlatest mänguelementidest.

Samuti tuleb neil täiendada pidevalt teadmisi mängutaktikast.

## Individuaalne tegevus ründemängus

### Viskamine ning jalgade töö viskele minekuks

- kõik viskamise variandid (kaitsega ja ilma kaitseta), lisaks erinevad variatsioonid
- Pärast *curl cut`i*
- Pärast *fade cut`i*
- 3 punkti vise kohalt, liikumiselt, pörgatuselt
- Visete lõpetamine (*finishing*) tugeva kontaktiga
- Visete lõpetamine ebatavalistest olukordadest (kehaasend, mitme mängija vahelt, veaga, jne)

### Pörgatamine

- Kõik pörgatuse variatsioonid
- Petete kasutamine järjekindlalt
- Kõik eelnevate vanuseklasside pörgatusviisid

### 1-1 mäng perimeetrilt

- Palli saades oled kohe ohtlik (*sweeps, crossover*)
- Kombineeritud liigutused

### Söötmine ja püüdmine

- Sööt korvialusele mängijale (pörgatuselt ja paigalt)
- *Skip passes*
- Enda vabastamise võtted palli saamiseks tiheda kaitse vastu

### Post`i mängija oskused

- Täiusta eelnevaid
- Lisa uusi kombinatsioone erinevatest võtetest



- Keha kontakti loomine (julgus seda teha) kaitsemängijaga
- Jalad aktiivsed, käed üleval

## **Meeskondlikud tegevused rünnakul**

### Oskused mängida ilma pallita (löiked, ilma pallita katted):

- Erinevad löiked ja katted (lisaks eelnevatele U16 vanusest)
  - o Kolmanda mängija kasutamine kate-kattest mängus (*Spain pick'n'roll*)
- Katete kasutamise oskuse täiendamine

### Fastbreak ning transition offence

- Pikkade mängijate rolliga mängijate koostöö kiirrünnakusse jooksmisel
- Lisaks fastbreak ja secondary break (liikudes põrgatusega nii väljaku keskelt kui küljejoone poolt)
- Edukas ja kõrge protsendiga 2-1/3-2/4-3 olukordade lahendamine

### Individaalsed taktikalised oskused/otsused meeskonnamängus

- Rünnakusüsteemid, positsioonimäng (1 ja 2 pika mängijaga)
- 5-5 mäng nii mees-mehe kaitse, maa-ala kaitse vastu, kui erinevate pressingutüüpide lahendamine
- Mängulugemine ( kaaslaste tegutsemine ja positsioonid, ebavõrdsete vahetuste ära tundmine ning kasutamine, vastaste mängu tundmine)

### Pressingu murdmine

- Peab olema 3 terava söödu liini (otse, diagonaalis edasi ja kõrvale)
- Olukordade õppimine *double-team* i vastu (*spacing*, söödu võimalus tagasi)

### Rünnak maa-ala kaitse vastu

- Ürita kaitsjad välja viia oma positsioonidelt
- Palli söötmine/liigutamine
- Kasuta *high-post* i
- *Pick`n roll*, *sealing* ja erinevad löiked

### Rünnaku kontseptsioon

- Mängijate asetsemine väljakul, et võimaldada 1-1 mängu (*drive&kick*)
- Löiked, ilma pallita katted
- Arenda ja paranda söödu nurkasid, ajastust ja söötu ohtlikusse tsooni
- Pärast katet (ilma pallita) liigu vastassuunas mängijaga kellele katte panid
- Rõhuta palli valdamise tähtsust ja kasuta seda efektiivselt
- Rünnakuaja teadlik kasutamine
  - o *Early clock*
  - o *Mid clock*
  - o *End of clock*



- Viske valikud (*shot selection*)
  - o Ole kannatlik
  - o Ole kiire aga ära kiirusta

Mängijate spetsialiseerumine, kindlatesse rollidesse panemine

### Võistkonna arsenalis

- Spetsiifilised mängu lõpu olukorrad (ühe punktiga taga, kahe punktiga taga jne)
- Spetsiifilisteks olukordadeks loodud kombinatsioonid (*Special plays*)
- Kiire lahendus korvi saavutamiseks (*Quick hitters*)

### Võistkonna strateegilised eesmärgid rünnakul

- Ebavõrdsete olukordade tekitamine ja kasutamine (mismatches)
- Kasuta ära kaitsemängijate nõrkuseid
- Eelise tekitamine palliga/ilma pallita, kattega/ilma katteta
- Kasuta rünnakul enda tugevusi
- Parema kehalise ettevalmistuse ära kasutamine (üle välja pressing, palli kiirelt ründealasse toomine, agressiivsus jne)

## **Individuaalne tegevus kaitsemängus**

- Positsioonivõitlus väljakul vastasega
- Individuaalne korvialuse mängija kaitsemäng – jalgade töö. Tutvustada ja arendada erinevaid võimalusi – ees olemine,  $\frac{3}{4}$  positsioon jne

## **Meeskondlik tegutsemine kaitsemängus**

### Mees-mees kaitsemäng

- Tavaline
- Pressingud
  - o Ülevälja press
  - o Pressing poolest väljast
  - o *Trapping*
  - o *double-team*

### Pick`n roll - lisanduvad

- *force to the baseline*
- *flat (high/low)*
- *triple switch*
- *Next*
- suunamine kattest eemale

### Ilma pallita kaitsjate tegutsemine, positsioneerimine *pick`n roll* olukordades

- Abistamine
- Agressiivne ülemängimine kaitses



- *Bumping*
- Rotatsioonid

### Mees-mees kaitsemängu põhimõtted poolal väljakul

- Lähimurrete peatamine (abistamise põhimõtted. Kes, millal, kui palju jne?)
- Hoida pall eemal *low-post`ist* ja *high-post`ist*
- Pane kõik kokku, mis on õpitud
- Tutvusta erinevaid kaitsemängu taktikaid:
  - o millal vahetada
  - o millal survet avaldada
  - o tutvustada segakaitse võimalusi
  - o *trapi* kasutamine
  - o erinevad üle välja pressingu formatsioonid

### Võistkondlik kaitsemäng *low-post`is*:

- Abi otsajoonelt
- *Trap from baseline*
- *Trap from strong side*
- *Trap from top or opposite wing*

### Maa-ala kaitsemäng

- Räägi
- Kõik peavad liikuma iga sööduga
- Käed aktiivsed ja üleval
- Hoida pall eemal *high-post`ist*
- Õige mängijate asetsemine (kaks mängijat ei tohi katta ühte ründemängijat)
- Maa-ala kaitsemängu kõik formatsioonid ( 2-3, 3-2, 2-1-2, 1-3-1, 1-2- 2, 2-2-1) maa-ala press
- Kombineeritud kaitsemängu variandid

Treeningmaht nädalas: 5 korda nädalas, kogumahu 9 tundi.