

SAALIHOKITREENERITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA

I TASE - saalihoki algõpetuse ja harrastustegevuse treener

maht 30 tundi

Eesmärgid

1. Treener tunneb saalihoki reegleid, võistlusjuhendeid, mängu iseloomu ja olemust.
2. Tunneb harjutusvara, õpetamise metoodikat ja treeningprotsessi struktuuri.
3. On võimeline saalihoki algteadmisi suuliselt ja näitlikult õpetama.
4. Treener on võimeline kindlustama õpilase ohutuse nii treeningutel kui ka võistlustel.
5. Oskab läbi viia alg- ja harrastustaseme võistlusi.

I taseme saalihokitreenerite koolituse õppekava sisu

- | | |
|---|---------|
| 1. Saalihoki ajalugu, areng, olemus ja sisu | 3 tundi |
| 2. Saalihoki mini- ja lihtvariandi mängureeglid | 2 tundi |
| 3. Saalihoki rahvusvahelised mängureeglid | 4 tundi |
| 4. Üldised teadmised saalihoki treeningprogrammi koostamisest | 4 tundi |
| 4.1 Noorsportlaste ja harrastajate füüsiline ettevalmistus hooajaks | |
| 4.2 Saalihokihooaja treeningperioodide tutvustamine | |
| 5. Saalihoki harjutusvara tundmine ja õpetamise metoodika | 8 tundi |
| 5.1 Saalihoki varustuse reeglitepärane ja optimaalne kasutamine | |
| 5.2 Mängija põhiasend, selle hoidmise vajaduse selgitamine | |
| 5.3 Pallitunnetus saalihokikepi kasutamisel ees- ja tagakäel | |
| 5.4 Söötmine, söödu vastuvõtt | |
| 6. Väravavaht, algteadmised | 2 tundi |
| 6.1 Väravavahi mänguasendi tundmine ja selle õpetamine | |
| 6.2 Väravahi liikumine küljelt küljele | |

6.3 Palli püüdmine ja väljavisked	
7. Saalihoki tehnika	2 tundi
7.1 Tehnikaharjutuste läbiviimine	
7.2 Palli käsitsemine	
8. Mängutaktika	3 tundi
8.1 Individuaalne	
8.2 Kollektiivne	
8.3 Väravavahi mängutaktika (kohavalik, palli mängupanek)	
9. Mänguline ettevalmistus	2 tundi
9.1 Mängueelne ettevalmistus	
9.2 Võistluste ja treeningmängude läbiviimine	

II TASE - noorte ja täiskasvanute harrastusmeeskonna/naiskonna treener

maht 50 tundi

Eesmärgid

1. Treener oskab planeerida ja läbi viia treeningtööd noorte ja harrastusmängijate rühmadega võistlusspordi eesmärgil.
2. Treener tunneb ja on võimeline õpetama ning analüüsima saalihokimängus kasutatavaid tehnikavõtteid.
3. Treener oskab planeerida kindla eesmärgi ja suunitlusega mikrotsükleid (lühiajalisi treeningsükleid).
4. Treener on võimeline juhendama noortemeeskondi erinevate vanuseklasside Eesti noorte meistrivõistluste mängudes ning harrastusmängijate meeskondi täiskasvanute meistrivõistluste madalamates liigades.
5. Treener tunneb saalihoki tehnika ja taktika õpetamise metoodikat, oskab märgata õppeprotsessi käigus mängija poolt tehtud vigu ning neid parandada.

II taseme saalihokitreenerite koolituse õppekava sisu

- | | | |
|-----|--|---------|
| 1. | Saalihokimaailma struktuur | 5 tundi |
| 1.1 | Saalihoki areng maailmas ja Eestis | |
| 1.2 | Võistlussarjad maailmas ja Eestis | |
| 1.3 | Saalihoki ajalugu/ kronoloogia | |
| 2. | Saalihoki mängureeglid | 5 tundi |
| 2.1 | Rahvusvahelised mängureeglid | |
| 2.2 | Kohtuniku käemärgid ja mängija põhikeelud | |
| 2.3 | Saalihoki mini- ja lihtvariandi reeglid | |
| 3. | Saalihokivõistluste läbiviimine | 3 tundi |
| 3.1 | Võistlussüsteemid, juhend, protokoll | |
| 3.2 | Väljaku- ja lauakohtunike tegevus noorte ja harrastajate võistlustel | |
| 3.3 | Võistkonna komplekteerimine | |
| 4. | Tingimuste loomine õpetamise eesmärgi saavutamiseks | 2 tundi |
| 4.1 | Füüsiline ettevalmistus | |
| 4.2 | Teadmised saalihoki teooriast | |
| 5. | Treeningtund | 5 tundi |

5.1	Treeningtunni eesmärgid	
5.2	Treeningtunni komponendid, selle sisu ja maht	
5.3	Treeningtunni ülesehitus	
5.4	Treeningtunni konspekt	
6.	Õpitava materjali tutvustamine ja selle esialgne omandamine	5 tundi
6.1	Ettekujutuse loomine	
6.2	Ettenäitamine	
6.3	Praktiline proovimine	
7.	Saalihoki tehnika	10 tundi
7.1	Mängija põhiasend, selle hoidmise vajaduse selgitamine	
7.2	Erinevad liikumisstiilid ja petteliigutused	
7.3	Palli ja saalihokikepi käsitsemine	
7.4	Visked ja löögid (randmevise ja löök, eeskäe- ning tagantkäelöök)	
7.5	Söötmine ja söödu vastuvõtt	
7.6	Kehakontaktid saalihokis	
8.	Värvavaht	3 tundi
8.1	Värvavahi tegevus	
8.2	Värvavahi liikumine	
8.3	Palli mängupanek	
9.	Saalihoki taktika algõpetus	11 tundi
9.1	Taktika mõiste ja selle olemus	
9.2	Individaalne ja kollektiivne taktika	
9.3	Värvavahi taktika	
9.4	Kaitsemängija taktika	
9.5	Ründemängija taktika	
9.6	Kaitsemängu taktika	
9.7	Ründemängu taktika	
9.8	Mäng arvulises ülekaalus	
9.9	Mäng arvulises vähemuses	
9.10	Karistusvise	
9.11	Mängijate vahetused	
10.	Treeningtöö planeerimine	1 tund

III TASE - noorte ja täiskasvanute meistrivõistluste meeskonna/naiskonna treener

maht 70 tundi

Eesmärgid

1. Treener on omandanud täiendavaid erialaseid teadmisi ja oskusi, mille põhjal ta on võimeline edukalt juhendada noorte- ja täiskasvanute võistkondi Eesti meistrivõistluste, samuti koondvõistkondade tasemel.
2. Treener oskab planeerida õppetreeningprotsessi ja pidada selle kohta vastavat arvestust.

III taseme saalihokitreenerite koolituse õppekava sisu

- | | | |
|-----|---|----------|
| 1. | Treeningprotsessi planeerimine ja arvestamine | 10 tundi |
| 1.1 | Ettevalmistusperiood | |
| 1.2 | Põhiperiood | |
| 1.3 | Üleminekuperiood | |
| 1.4 | Treeningtsükkel | |
| 1.5 | Klubi/ spordikooli saalihokisektsiooni/ osakonna tööplaani | |
| 1.6 | Treeningtunni konspekt | |
| 2. | Võistlussüsteemid | 2 tundi |
| 2.1 | Juhendid, normatiivdokumendid | |
| 2.2 | Protokollid | |
| 3. | Võistlussüsteemide arvestamine treeningprotsessi käigus | 2 tundi |
| 4. | Mängija tervislik seisund ja selle arvestamine treeningprotsessis | 1 tund |
| 5. | Saalihoki mängureeglid | 5 tundi |
| 5.1 | Rahvusvahelised mängureeglid | |
| 5.2 | Kohtuniku käemärgid ja mängija põhikeelud | |
| 5.3 | Saalihoki mini- ja lihtvariandi reeglid | |
| 6. | Saalihokimängu tehnika ja taktika | 40 tundi |
| 6.1 | Õppematerjali õpetamise järjekord | |
| 6.2 | Mängutaktika põhinõuded | |
| 6.3 | Individaalne mängutaktika | |
| 6.4 | Kollektiivne mängutaktika | |
| 6.5 | Väravavahi mängutaktika | |
| 6.6 | Kaitsemängija mängutaktika | |
| 6.7 | Keskründaja mängutaktika | |

6.8	Ääreründaja mängutaktika	
6.9	Mängutaktika arvulises vähemuses	
6.10	Mängutaktika arvulises ülekaalus	
6.11	Karistuslöök, lahtilöök	
6.12	Vahetuste taktika mänguolukorras	
6.13	Karistusvise	
7.	Mängutaktika õpetamine	4 tundi
7.1	Ründemängu taktika õpetamine	
7.2	Kaitsemängu taktika õpetamine	
8.	Mängija moraalne ja tahteline ettevalmistus	1 tund
9.	Füüsiline ettevalmistus	2 tundi
10.	Organisatsiooniline ettevalmistus	1 tund
11.	Kohtunikutöö	2 tundi

Soovitav kirjandus:

1. Saalihoki algõpetus. Tallinn 2005 ESHL
2. Saalihoki reeglid. www.saalihoki.ee
3. Saalihoki mini- ja lihtvariandi reeglid. Saalihoki. Tallinn 2003 ESHL
4. Eesti Saalihoki Liit www.saalihoki.ee
5. Soome alaliit www.salibandy.net
6. Rahvusvaheline alaliit www.floorball.org

Koostajad: Tõnis Teesalu, Risto Lall

Eesti Saalihoki Liit 26. 07. 2007