
Mart Kajari, juhatuse esimees

Juhatus 01.08. 2012 otsuse nr 4 juurde

Sparta Spordikooli saalihoki õppekava

1. Eesmärk ja ülesanded

1.1. Lastele ja noorsoole süstemaatilise sportliku õppe-treeningtöö korraldamine ja sportimisvõimaluste loomine.

1.2. Noorte vaba aja sisustamine sportliku tegevusega.

1.3. Õpilaste mitmekülgne kehaline arendamine, tervise tugevdamine ja tervislike eluviiside ning harjumuste kujundamine.

1.4. Noortele eneseteostuse ja enesehinnangu võimaluste pakkumine võistlustel. Tugeva isiksuse omaduste ja iseloomujoonte kujundamine ning arendamine.

1.5. Andekate noorte arendamine kõrgete sportlike tulemuste saavutamiseks.

1.6. Teoreetiliste teadmiste ja praktiliste oskuste omandamine maadluspordis.

1.7. Noorte ettevalmistamine maadluspordi arendajateks treener-juhendajatena, kohtunikena ja organisaatoritena.

Spordikool järgib tegevuses ausa mängu, olümpiaharta ja teiste spordiseaduste nõudeid, teeb koostööd spordi-, haridus- ning kultuuriasutustega. Tihedad sidemed on lastevanemate ja õpetajatega.

2. Õpingute alustamise tingimused

2.1. Saalihokikooli õpilaseks võetakse vastu selleks soovi avaldanud laps tema vanema või seadusliku esindajaga kirjaliku avalduse alusel vastavalt saalihokikooli võimalustele ja tingimustele.

Õppetöö koolis lõpetatakse õpilase saamisega 18. aastaseks või koos gümnaasiumi lõpetamisega. Erandjuhtudel, nagu õpilase kõrge spordimeisterlikku ja motivatsioon, võivad koolis õppida ka vanemad õpilased.

2.2. Õppima võetakse kõik soovijad, kes täidavad õpingute alustamiseks seatud nõuded. Juhul kui õppida soovijate arv ületab kooli võimalused, korraldatakse vastuvõtukatsed kandidaatide pingerea koostamiseks.

2.3. Saalihokikooli õpilased jaotatakse õppe-treeningrühmadesse vastavalt vanusele, sportliku ettevalmistuse tasemele ning võimaluse korral õpilase soovidele.

2.4. Õpilase ja saalihokikooli vahel sõlmitakse kirjalik leping, mis kinnitab poolte õigused ja kohustused. Kooli õppekorralduse ja –kavaga saavad soovijad tutvuda enne õpingute algust.

3. Õppe-treeningtöö ja tegevuse korraldamine

Saalihokikooli õppe-treeningprotsess on kolmeastmeline.

3.1. Algettevalmistuse aste.

- a) Võimlemine, akrobaatika.
- b) Rütmika, koordineerimine.
- c) Jooksu-, kiirus- ja vastupidavusharjutused.
- d) Saalihoki algharjutused: hoided, palli kontroll, söödud, löögid.

3.2. Õppetreening aste.

- a) Sööt ja söödu vastuvõtmine.
- b) Saalihoki viske- ja löögitehnika põhialused.
- c) Üldfüüsiline ettevalmistus ja sidusspordialad: kergejõustikualad, kiirus- ja vastupidavusharjutused, võimlemis- ja osavusharjutused, pallimängud.

- d) Mängureeglite tundmaõppimine.
- e) Taktikaline ettevalmistus ja võistluste pidamine.
- f) Osalemine treeninglaagrites ja võistlustel.
- g) Tervislik kontroll ja sportliku hügieeni alused.
- h) Pallipoiste töö ja väljaku paigaldamine.

3.3. Meisterlikkuse aste.

- a) Individuaalse meisterlikkuse arendamine.
- b) Võistlustel osalemine.
- c) Võistlusteks ettevalmistamine.
- d) Taktikaline plaan ja vastase hindamine.
- e) Võistluste analüüs.
- f) Varustuse ettevalmistamine.
- g) Üldkehaline ettevalmistus ja teised spordialad: soojendusharjutused, võimlemine, pallimängud, kiirus ja vastupidavusharjutused.
- h) Treeninglaagrid.
- i) Regulaarne arstlik kontroll.
- j) Laua- ja väljakukohtuniku töö ning võistlusmäärused.
- k) Võistluste korraldamise põhialused.
- l) Saalihokikursuste läbiviimine.

3.4. Lapsed, kes alustavad saalihokiõpet hilisemas vanuses või kes muul põhjusel ei kvalifitseeru õppetreeningastmesse, määratakse algettevalmistusastmesse. Järgnevasse astmetesse üleminek toimub treeneri ettepanekul sõltumata õpilase vanusest.

3.5. Saalihokikooli õppetöös kasutatakse erinevaid õppe-treeningmeetodeid, lähtudes nende kasutamise vajadusest ja otstarbekusest erineva vanuse, sportliku ettevalmistuse ja füüsilise eeldusega õpilaste puhul.

4. Õppeaja kestus

4.1. Saalihokikoolis õppimise aeg on sõltuvuses õpilase füüsilistest eeldustest ja püstitatud sportlikest eesmärkidest.

4.2. Õpilaste üleminek järgmise astme õpperühma toimub, kui laps on omandanud ainekavas ettenähtud tehnilised ja praktilised teadmised ning oskused. Otsustajateks ühest astmest teise viimisel on õpilase treener ja saalihokikooli treenerite nõukogu.

4.3. Kooli lõpetamiseks peab õpilane läbima kõik ettevalmistusetapid. Kooli lõpetajale antakse sellekohane lõputunnistus.

4.4. Õpilasele, kes on kooli astunud hiljem või kes muul põhjusel ei läbi kõiki kolme ettevalmistusetappi, väljastab kool nende 19-aastaseks saamisel ja kooli lõpetamisel diplomi vastavalt õpilase saavutatud tasemele.

5. Õpingute sisu ja vorm

5.1. Saalihokikooli õppe-treeningtöö põhialusteks on süstemaatiliste, regulaarselt toimuvate treeningtundide ja spordivõistluste korraldamine, saalihoki tehnika teoreetiliste aluste õpetamine. Täiendavaks õppe-treeningtöö vormiks on tutvumine teiste spordialadega, instruktori- ja kohtunikupraktika.

5.2. Saalihokikoolis tegeletakse saalihokiga, minisaalihokiga, üldfüüsilise ettevalmistusega ning saalihokiga seotud teoreetilise õppetööga.

5.3. Teoreetiline ettevalmistus.

5.3.1. Kehaliste harjutuste mõju inimorganismile.

5.3.2. Arstlik kontroll ja vigastuste vältimine.

5.3.3. Spordiala tehnika ja taktika.

5.3.4. Üldine ja erialane kehaline ettevalmistus.

5.3.5. Spordipsühholoogia.

5.3.6. Võistlusmäärused. Oskus tegutseda saalihokivõistlustel pallipoisi, laua- ja väljakukohtunikuna.

5.4. Tehniline ettevalmistus.

5.4.1.Eeskäesööt ja söödu vastuvõtmine.

5.4.2.Tagakäesööt ja söödu vastuvõtmine.

5.4.3.Ühepuute-eeskäesööt

5.4.4.Ühepuute tagakäe-sööt.

5.4.5.Palli vedamine (triblamine).

5.4.6.Eeskäevise.

5.4.7.Eeskäe randmelöök.

5.4.8.Eeskäe löök.

5.4.9.Eeskäe jõulöök.

5.4.10.Tagakäevise.

5.4.11.Tagakäelöök.

5.4.12.Eeskäe tõstesööt ja vastuvõtmine.

5.4.13.Eeskäe õhusööt ja vastuvõtmine.

5.4.14.Tagakäe tõstesööt ja vastuvõtmine.

5.4.15.Tagakäe õhusööt ja vastuvõtmine.

5.4.16.Kaitseasendid

5.5. Taktikaline ettevalmistus.

5.5.1.Individaalne palliga ründemäng.

5.5.2.Individaalne pallita ründemäng.

5.5.3.Individaalne kaitsemäng palliga vastase vastu.

5.5.4.Individaalne kaitsemäng pallita vastase vastu.

5.5.5.Kahe ja kolme mängija vaheline koostöö ründemängus (kiirrünnakud).

5.5.6.Kaitsemäng arvulises vähemuses (kiirrünnakute kaitsmine).

5.5.7. Erinevate mängupositsioonide rollid kaitse- ja ründemängus.

5.5.8. Võistkondliku kaitsemängu variandid (maa-ala-kaitse asetused ja mees-mees-kaitse).

5.5.9. Võistkondlik ründemäng.

5.5.10. Vaba- ja nurgalöökide sooritamine ning kaitsmine

5.5.11. Arvulise vähemuse kaitse- ja ründemäng.

5.5.12. Arvulise ülekaalu ründe- ja kaitsemäng.

5.5.13. Karistusvise.

6. Õppegruppide suurused

Treeningrühm	Õpilase vanus	Õpilaste arv väljakul	Treeningtundide maht õppeaastas
Algettevalmistusaste	5 – 7	15 – 25	70 – 100 h
Õppetreeningaste	8 – 14	15 – 25	140 – 160 h
Meisterlikkuse aste	15 – 19	15 – 20	180 – 550 h