



SPORTLASE ARENGUPLAAN KORVPALLIKOOLIS

Sissejuhatav tase (4-9 aastat)



AKTIIVNE ALGUS JA BAASTEADMISED

Vanusegrupp: 4–9 aastat AKTIIVNE ALGUS JA BAASTEADMISED

Eesmärk: Arendada põhilisi liikumisoskusi ja üldiseid motoorseid oskusi.

Fookus: Mängijaid julgustatakse osalema teistes spordialades lisaks korvpallile.

Harjutused ja võistlused: Peamine rõhk on individuaalsetel oskustel, nagu palli püüdmine ja käsitlemine. Välditakse 5x5 mängimist, kuni põhioskused on omandatud. Harjutatakse lihtsaid meeskonnamängu kontseptsioone, kuid mitte täismängu.

Treeningu ja võistluse suhe: 70% lihtsad mängulised tegevused ja 30% individuaalsetele oskustele keskendumine.

Alustase (10-12 aastat)



ÕPIME TREENIMA

Vanusegrupp: 10–12 aastat

Eesmärk: Omandada kõik põhioskused ja arendada üldisi korvpallioskusi.

Fookus: Tehnika omandamine, nagu lihtsamad visked, jooksmine, löikamine ja positsiooni ja väljakutaju, kuid mängupositsioone veel ei määrata.

Harjutused ja võistlused: 70% ajast kasutatakse individuaalsete oskuste arendamiseks ja alles hilisemas faasis keskendutakse rohkem meeskondlikule mängule.

Treeningu ja võistluse suhe: 70:30 individuaalsetele oskustele keskendumine
vs võistlus.

Edasijõudnud tase (12-15 aastat)



TREENIME TREENIMA

Vanusegrupp: 12–15 aastat

Eesmärk: Arendada edasi korvpalli oskusi ja füüsilist ettevalmistust. Oluline roll õiges treening keskkonnas olemisel ja grupid moodustatakse vastavalt sportlikule tasemele

Fookus: Selles etapis hakatakse ehitama aeroobset vastupidavust ja lihasjõudu, keskendudes tehnilistele ja individuaalsetele taktikalistele oskustele.

Harjutused ja võistlused: Rohkem aega pühendatakse meeskondlikule mängule (2x2, 3x3, 4x4 jne), kuid rõhk on endiselt individuaalsete oskuste arendamisel.

Treeningu ja võistluse suhe: 60:40, tähendab rohkem võistlusmänge ja meeskondlikke harjutusi.

Võistlemistase (15-18+ aastat)



TREENIME, ET VÕISTELDA

Vanusegrupp: 15-18+ aastat

Eesmärk: Maksimeerida sportlikku vormi ja oskusi, sealhulgas positsioonide põhiseid treeninguid. Oluline roll õiges treening keskkonnas olemisel ja grupid moodustatakse vastavalt sportlikule tasemele

Fookus: Keskendutakse individuaalsete ja positsioonipõhiste oskuste arendamisele/lihvimisele, suurendades samas meeskonna plaane ja mänguoskusi.

Harjutused ja võistlused: Oluliselt suurem rõhk võistlustel ja meeskondlikel harjutustel.

Treeningu ja võistluse suhe: 50:50, kus võistluslik element hõlmab ka meeskonna põhiseid harjutusi ja võistlusele suunatud tegevusi.

Korvpall kogu eluks (kõik tasemed)



Eesmärk: Säilitada huvi korvpalli vastu pärast aktiivset mängimist. See hõlmab osalemist mängudes, treeneritööd, kohtunikutööd või muid korvpalliga seotud rolle.

Kokkuvõttes liigub mängija läbi erinevate tasemete, alustades põhiliste liikumisoskuste omandamisest ja jõudes lõpuks maksimaalse soorituse ja võistlusoskusteni välja.