

LÄÄNERANNA SPORDIKOOLI JALGPALLI OSAKONNA ÕPPEKAVA

1. ÕPPETÖÖ KORRALDUS

Jalgpalli õppe- treening- ja kasvatuskorraldus põhineb plaanipärasel ja regulaarsel treeningtööl neljas järjestikuses ja erineva õppetsükliga spordimeisterlikkuse astmes:

- harrastusspordiaste (HS),
- algettevalmistusaste (AE),
- õppe-treeningaste (ÕT),
- meisterlikkuse aste (M).

Harrastusspordiaste treeningrühmad komplekteeritakse noortest, kes soovivad tegeleda spordiga püsiva hea enesetunde ja elukestva liikumisharjumuse kujundamiseks, kuid kellel puudub soov tegeleda jalgpalliga süvendatult või kellel esinevad edasijõudmist takistavad kehalised kõrvalekalded. Harrastusspordiastes toimuvad treeningud väiksema koormusega, kuid sihipärase sportimisega saavad hea kehalise koormuse ja korralikud jalgpallioskused. Õppuril on võimalik õppida harrastusspordiastmes üldhariduskooli lõpetamiseni.

Algettevalmistusaste kestvusega 4 õppe-treeningaastat. Algettevalmistuse treeningrühmad komplekteeritakse füüsiliselt tervetest noortest, kes soovivad tegeleda spordiga. Jalgpalliandekust ilmutavad õppurid suunatakse nende arengu eesmärgil läbi kogu mitmeaastase ettevalmistuse süsteemi.

Õppe-treeningaste kestab 3-5 õppe-treeningaastat. Treeningrühmad komplekteeritakse algettevalmistuse läbinud õppuritest, kes on täitnud vastuvõtu üldkehalised ja erialased kontrollnormatiivid.

Meisterlikkuse aste kestab 2 treeningaastat. ÕT lõpetanud õppurid võivad jätkata õppe-treeningtööd sama koormusega kuni üldhariduskooli lõpetamiseni. Treeningrühmad komplekteeritakse andekatest lastest ja noortest, kes on läbinud õppe-treeningastme ja näidanud vastavaid sportlikke tulemusi.

2. ÕPPE EESMÄRGID JA ÕPIVÄLJUNDID

Põhiülesanne on kehaliselt ja vaimselt arenenud sportlaste ettevalmistamine. Tingimuseks on aastaid kestev sihikindel õppe-treeningtöö noorte jalgpallurite kasvatamisel, mis näeb ette:

1. Mitmekülgse vaimse ja kehalise ettevalmistuse soodustamist, õpilaste tervise tugevdamist ja positiivsete isikuomaduste kujundamist;
2. Tasemel jalgpallurite ettevalmistamist sihiga täiendada tippklubisid ja Eesti koondise esindamist;
3. Tahtejõuliste, julgete, sihikindlate, tervislikest eluviisidest lugupidavate õppursportlaste ettevalmistust;
4. Laste ja noorte eeldustele vastavate treeningute organiseerimine maksimaalsete tulemusteni jõudmiseks, läbi treeningu ja võistlemise protsessi organiseerimine sportlikuks eneseteostuseks;
5. Tulevaste jalgpallitreenerite või kohtunike ettevalmistust.

2.1 Harrastusspordiaste (HS)

Selles astmes on õppe-treeningu põhimõtteks püsiva hea enesetunde ja elukestva liikumisharjumuse kujundamine.

Õpiväljundid:

1. Õppur mõistab treeningu mõju tervise kosutamisele;
2. Õppur valdab antud spordiala algteadmisi tehnikast;
3. Õppur mõistab efektiivse ja nauditava treeningkeskkonna vajalikkust.

2.2 Algettevalmistusaste (AE)

Õppe-treeningu põhimõtteks on õpilaste kehalise ettevalmistuse taseme tõstmine, koordineerimise arendamine, algteadmiste omandamine valitud erialal, õppurite ettevalmistamine üleminekuks õppe-treeningrühma.

Õpiväljundid:

1. Õppur on omandanud jooksutehnika, kiirjooksu ja koordineerimise;
2. Õppur valdab jalgpalli põhioskusi;
3. Õppur mõistab ausa mängu põhimõtet spordis ja ühiskonnas laiemalt;
4. Õppuril on mänguhuvi ja väljaarenenud motivatsioon.

2.3 Õppe-treeningaste (ÕT)

Jätkeb tervise tugevdamine ja õige kehalise arengu soodustamine. Sellel etapil toimub õpilaste võimete lõplik väljaselgitamine ja valitud eriala tehnika süvendatud õpetamine koos valitud eriala spetsiifikat arvestava kehalise ettevalmistuse taseme edasise tõstmisega, mitmekülgne võistlemine ja võistluskogemuste omandamine.

Õpiväljundid:

1. Õppur mõistab kehalise ettevalmistuse täiustamise vajalikkust;
2. Õppur valdab tehnilisi ja taktikalisi võtteid ja mõistab nende täiustamise vajalikkust;
3. Õppur valdab sporditreeningu ja ala teooriat;
4. Õppur mõistab meeskonnatöö vajalikkust nii kaitses kui rünnakul;
5. Õppur mõistab meeskonnaga mängu ajal suhtlemise vajalikkust ning oskab seda praktiseerida.

2.4 Meisterlikkuse aste (M)

Meisterlikkuse aste põhimõtteks on meeskonna taktika arendamine ja tehnika täiustamine. Treeningkordade arve nädalas suureneb, võistluskalender tiheneb, treeningtöö on suunatud võimetekohaselt maksimaalsete tulemuste saavutamisele valitud eriala.

Õpiväljundid:

1. Õppur oskab tulemuslikult analüüsida võistlusi;
2. Õppur on saavutanu kõrgetasemelise tehnilise ja taktikalise ettevalmistuse;
3. Õppur on saavutanud erinevates võistlustingimustes stabiilsuse;
4. Õppur oskab organiseerida treeningut ja juhendada tödede omandamist;
5. Õppuril on teadmised tehnika, intuitsioon, suhtlemine, füüsiline areng tähtsusest;
6. Õppur oskab viia läbi võistlusi ja kohtuniku tegevust.

3. ÕPPEPROTSESS

Õppeaasta spordikoolis algab 1.septembril ja kestab järgmise kalendriaasta 31.augustini.

3.1. Õpingute alustamise tingimused

Spordikooli õpilasteks võetakse lapsed ja noored vanuses 6-23 eluaastat, kellel on tahet ja eeldusi tegelemiseks vastava spordialaga. Alla 18-aastaste õpilaste vastuvõtt

Spordikooli toimub lapsevanema (hooldaja) kirjaliku Spordikooli astumise avalduse täitmise alusel.

Õppuri tasemele vastava õpperühma määrab Spordikooli treener.

Spordikool sõlmib õpilase või tema seadusliku esindajaga lepingu õppekavaga kehtestatud ulatuses.

3.2. Ainekava

Õppe-treeningtöös toimuvad teoreetilised ja praktilised tunnid, võistlustel osalemine, osavõtt õppe-treeninglaagritest. Õppe- ja kontrollmängude kavandamisega saavutatakse terviklik tehniline, taktikaline ja kehaline ettevalmistus. Jalgpalliandekust ilmutavad õppurid suunatakse nende arengu eesmärgil läbi kogu mitmeaastase ettevalmistuse süsteemi.

3.2.1 Harrastusspordiaste (HS)

- Pööratakse lisaks tehnikale põgusalt tähelepanu intuitsiooni ja suhtlemise arengule. Luuakse efektiivse ja nauditava treeningukeskkond, kus tehakse mitmekülgeid tegevusi või lihtsustatud mängud meeskondadele.
- Treeningus kasutatakse erineva variatsiooniga mängu põhioskuste arendamiseks nagu triblamismängud ühe või kahe variatsiooniga; söödu, palli omastamise ja löögi mängud; palli äravõtmismängud;
- Arendatakse liigutusvilumust kasutades selleks spetsiifilisi harjutusi ja metoodikat.

3.2.2 Algettevalmistusaste (AE)

- Põhirõhk treeningus tehnika arendamisel, lisaks juhitakse tähelepanu kolmele ülejäänud põhielemendile – intuitsioon, suhtlemine, füüsiline ettevalmistamine.
- Jooksutehnikat, kiirjooksu ja koordinaatsiooni arendamine. Liigutuskiiirus ja –vilumuse arendamine läbi süstemaatilise õpetuse ja treeningprogrammide.
- Vastupidavuse arendamine läbi palliga harjutuste.
- Õppurite motiveerimine, näiteks võimalus lüüa palju väravaid.
- Treeningus kasutatakse mänguskeeme 1vs1 kuni 4vs4. Mängu on paigas suund.
- Treeningute põhieesmärkideks on arendada pallitunnetust, palli kontrolli ja palli valdamist.
- Selles vanuses on põhirõhk kahel elemendil Tehnika ja Intuitsioon, samuti tuleb arendada edasi suhtlemist, füüsilist ettevalmistamist.
- Arendatakse õppurite intuitsiooni ehk vaimset tasandit.

- Ausa mängu põhimõtte tutvustamine spordis ning ühiskonnas laiemalt.
- Mängu mõistmise õpetamine – lihtne/üldine treening kaitses ja rünnakul.
- Koostöö õpetamine liinis (koostöö kahe-kolme mängija vahel). Treeningutes kasutatakse palju 3vs3 kuni 5vs5 mängu, peamiseks mänguskeemiks on 7vs7.

3.2.3 Õppe-treeningaste (ÕT)

- Pööratakse suuremat tähelepanu tehnika, intuitsiooni ja suhtlemise arengule, samuti jätkatakse kerget füüsilist ettevalmistamist.
- Füüsilise poole arendamisel kasutatakse rohkem aeroobse suunitlusega harjutusi. Aeroobne treening toimub peamiselt palliga, kuid kaustatakse ka pallita jooksu. Jõuharjutustes kasutatakse oma keharaskust ja kiiruse arendamisel sammusageduse harjutusi ning spurti.
- Lisandub suhtlemise õpetamine, mis tähendab meeskonnasisest kommunikatsiooni jalgpallimängu ajal. Eesmärk on õpetada lapsi mängu ajal üksteist juhendama.
- Treeningutes kasutatakse mänguskeemi 7vs7 kuni 11vs11.
- Kasutatakse meeskonnatöö ülesanded kaitses ja rünnakul.

3.2.4 Meisterlikkuse aste (M)

- Rõhutatakse kõigile elemendile: tehnika, intuitsioon, suhtlemine, füüsiline areng.
- Eelnevaga võrreldes suureneb taktika õpetamise osakaal ja organismi füüsilise poole arendamine, oluliselt tõusevad treeningkoormused.
- Suurema koormusega jõutreening, võimalusel kasutatakse jõusaali lisaks palliga treeningutele.
- Liini- ja positsioonimängu ülesanded ning koostöö kaitsjate, keskmängijate ja ründajate vahel.
- Meeskonna taktika arendamine, tehnika täiustamine
- Võistluste analüüs.

3.2.5 Võistlustegevus

Võistlused toimuvad aastaringelt, seepärast tehakse vastavalt õpilaste vanusele ja tasemele õppeaasta alguses üksikasjalik plaan. Võistluste tähtsusest sõltuvalt lülitatakse need treeningprotsessi. Sportliku taseme tõustes võistlussagedus tiheneb ja võistlused muutuvad vastutusrikkamaks. Vastavalt võistlustulemustele ehitatakse üles uus ülemineku- ja ettevalmistusperiood.

3.3.Õppe kestus (maht)

HS rühmad komplekteeritakse üldjuhul 6-16 aastastest noortest.

HS õppe-treeningaastal on vähemalt 2 treeningtundi nädalas, tunde aastas 70.

AE rühmad komplekteeritakse üldjuhul 6-10 aastastest noortest.

AE-1 ja 2 aastal teooria-, treening- ja võistlustundide* nädalas 4, tunde aastas 140.

AE-3 ja 4 aastal teooria-, treening- ja võistlustundide* nädalas 6, tunde aastas 210.

ÕT rühmad komplekteeritakse üldjuhul AE-3 või 4 astme lõpetanud 10-16 aastastest õppuritest.

ÕT-1 ja 2 aastal teooria-, treening- ja võistlustundide* nädalas 8-10, tunde aastas 315.

ÕT-3 aastal teooria-, treening- ja võistlustundide* nädalas 12-14, tunde aastas 455.

M rühmad komplekteeritakse üldjuhul õppe-treeningaste läbinud õppuritest vanuses 14-16 aastat. ÕT lõpetanud õppurid võivad jätkata õppe-treeningtööd sama koormusega kuni üldhariduskooli lõpetamiseni.

M-1 j 2 aastal teooria-, treening- ja võistlustundide* nädalas 14-16, tunde aastas 525.

*Võistlustunnid ei ületa 1/3 nädalakoormusest ning seejuures ei arvestata võistluspaika ja sealt tagasi jõudmiseks kuluvat aega.

3.4.Õppeetappide ja spordikooli lõpetamise nõuded

Ühelt õppeetapilt üleminek teisele ja spordikooli lõpetamine toimub õppuri õpiväljundite omandamisel ja õppekava üldmahu täitmisel.