

RÜHMATUNNI TEEMAD III TASE

Tase 3 treeneri töökirjeldus on peamiselt grupi organiseerimine ja kõrgema taseme treeneri plaani järgi tunni läbiviimine. Seega hinnatakse ka eksamil põhiliselt:

- **Kommunikatsiooni**
 - **Treeningtunni aktiivsust**
 - **Grupi organisatsiooni**
1. Punktis püsimine võrku tungiva vastase vastu
 - a. Millal tõsta ja millal lüüa mööda võrgus olevas vastasest olenevalt...
 - i. enda asukohas
 - ii. vastase löödud palli pikkusest
 - iii. vastase löödud palli suunast (*keskel või nurgas*)
 2. Eelise loomine tagajoone mängus.
 - a. Millal lüüa keskele ja millal vastasest eemale olenevalt...
 - i. Vastase asukohast
 - ii. Vastase löödud palli suunast
 - iii. Vastase löödud palli kõrgusest
 - iv. Vastase löödud palli pikkusest
 - v. Enda asukohast väljakul
 - b. Millal vahetada suunda krossilt joonele olevalt...
 - i. Vastase asukohast
 - ii. Vastase löödud palli suunast
 - iii. Vastase löödud palli kõrgusest
 - iv. Vastase löödud palli pikkusest
 - v. Enda asukohast väljakul
 3. Punktis püsimine tagajoone mängus.
 - a. Kuhu ja millal liikuda, et katta väljak?
 4. Punktis püsimine võrgumängus.
 - a. Kuhu ja millal liikuda, et katta väljak?
 - b. Millal liikuda võrku ja millal jääda tagajoonele olenevalt...
 - i. Vastase löödud palli suunast
 - ii. Vastase löödud palli kõrgusest
 - iii. Vastase löödud palli pikkusest
 - iv. Enda asukohast väljakul
 - c. Millal lüüa rabak ja millal lasta pallil pörgata?
 5. Punktis püsimine servimisega.
 - a. Kuhu ja millal liikuda pärast servi?
 - b. Kuhu lüüa esimene ja teine serv?

c. Millal lüüa järgmine löök pärast servi keskele ja millal vastasest mööda olenevalt...

- i. Vastase asukohast
- ii. Vastase löödud palli suunast
- iii. Vastase löödud palli kõrgusest
- iv. Vastase löödud palli pikkusest
- v. Enda asukohast väljakul

6. Punktis püsimine tõrjumisega.

a. Kuhu lüüa turvaline esimese servi tõrje?

b. Millal tõrjuda teist servi keskele ja millal vastasest eemale olenevalt...

- i. Vastase asukohast
- ii. Vastase löödud palli suunast
- iii. Vastase löödud palli pikkusest
- iv. Enda asukohast väljakul

7. Füüsiline ettevalmistus. Harjutused tagajoonemängu parandamiseks.

a. Treeningu organiseerimine selliste oma keharaskusega harjutustega nagu:

- i. Küljelt viskamine/püüdmine (pärast põrget)
- ii. Liikumine palli poole ja eemale (küljele)
- iii. Liikumine pallile vastu ja taganemine
- iv. Staatilise ja dünaamilise tasakaalu hoidmine
- v. Erinevad koordineerimisharjutused
- vi. Väljaku ruumis orienteerumine
- vii. Suunamuutus reageerimisega visuaalile (pallile)
- viii. ...

8. Füüsiline ettevalmistus. Harjutused võrgumängu parandamiseks.

a. Treeningu organiseerimine selliste oma keharaskusega harjutustega nagu:

- i. Palli viskamine ja püüdmine õhust
- ii. Kiirendused ja pidurdamine ette liikudes
- iii. Peast kõrgemal palli püüdmine/tabamine (rabak)
- iv. Staatilise ja dünaamilise tasakaalu hoidmine
- v. Erinevad koordineerimisharjutused
- vi. Väljaku ruumis orienteerumine
- vii. Suunamuutus reageerimisega visuaalile (pallile)
- viii. ...