

Nooremtreeneri EKR 4 kergejõustiku erialane tasemekoolitus

II osa 24.-26. november veebipõhine

Programm

Teisipäev, 24. november

9.30 – 10.15 Laste mitmekülgsest arendamisest (teooria) – Kädy Tänav (Tänak)

Laste mitmekülgsest arendamise vajadusest. Mitmekülgse arendamise erinevaid võimalusi – jalgpall, uisutamine jne.

10.15 – 10.30 Paus

10.30 – 12.00 Laste treeningtunni planeerimisest (teooria) – Kädy Tänav (Tänak)

Laste treeningtunni planeerimise alustest. Paindlikkus treeningu planeerimisel. Erinevas vanuses õpilastest koosnevate treeningugruppide töö korraldamisest.

Kolmapäev, 25. november

9.00 – 10.30 Vastupidavuse arendamine noorteklassis (teooria) – Harry Lemberg

Vastupidavuse alus – mõõdukas mitmekülgne kestav tegevus, seostatud liigutusliku osavuse, koordineerimise ja teiste liigutuslike võimetega. Vastupidavuse treening maastikul erinevatel aastaaegadel.

10.30 – 12.00 Vastupidavuse treening – Kädy Tänav (Tänak)

Vastupidavust arendavaid harjutusi ja mängu lastegruppidele.

Neljapäev, 26. november

9.00 – 10.30 Erinevate kergejõustikualade tehnika põhialused (teooria) – Harry Lemberg

Erinevate kergejõustikualade tehnika õpetamise ühisjoontest.

10.30 – 12.00 Võistlusmäärustest ja ohutustehnikast treenerile (teooria) – Peeter Randaru

Võistlusteks registreerumine. Võistlusjuhend ja ajakava. Võistlusbaas ja selle kasutamise eeskirjad. Ohutus- ja käitumisreeglid võistlustel. Võistlejanumber. Kogunemiskoht ja osalemiseks registreerimine. Võistlejate õigused ja kohustused. Autasustamine.