

SAAREMAA SPORDIKOOLI VÕRKPALLI ÕPPEKAVA

Algettevalmistusgrupi õppe-kasvatustöö suunitlus: igakülgse ettevalmistuse kaudu püsiva huvi kasvatamine võrkpallimängu vastu eesmärgiga jõuda saavutusspordi tasemele.

Ülesanded: tervise tugevdamine karastumise ja igakülgse kehalise arengu kindlustamise kaudu; liikumisaparaadi tugevdamine kiiruse, osavuse, painduvuse arendamise kaudu, võrkpallitehnika aluste õpetamine –liikumisviisid, stardi- ja lähteasendid, pallingute tehnika algõpetus, söötude tehnika algõpetus, ründelöögi(otselöögi) algõpetus, ajastamine, vastuvõtt. Mängutaktika algõpetus, võrkpalli juurdeviivad mängud, minivõrkpall. Kolme puute õpetamine harjutustega.Kaitsemängu taktika algõpetus. Ründemängu taktika algõpetus, individuaalne-ja rühma taktika, ründesüsteemid 4:2, 5:1. Õppevõistlused.

Õppe-treeninggrupi õppe-kasvatustöö suunitlus: üldkehalise ettevalmistuse baasil mängijate tehnilis-taktikaliste oskuste kasvatamine aktsendiga mängija individuaalsuse ja mängijatüübi kujundamisele.

Ülesanded: organismi karastamine; tervise edasine tugevdamine üldkehalise ettevalmistuse raamides; spetsiaalkehaline ettevalmistus suunitlusega koordinatsiooni, reaktsiooni kiiruse, kiirusjõu ja hüppevõime arendamisele. Tehnika ja taktika õppimine ning praktiseerimine erinevates võistlusolukordades. Õpilaste mängijakoha leidmine ja kinnistamine. Stabiilsuse saavutamine keskmise ja keerulise, vastutusrikka raskusastmega mängudes.

Meisterlikkuse grupi põhiülesanded: üldkehaline ettevalmistus aktsendiga jõu ja vastupidavuse arendamisele; spetsiaalkehaline ettevalmistus mängulise vastupidavuse arendamiseks, tehnika säilitamine suurte koormuste puhul, taktikaliste kombinatsioonide tundmine ja kasutamine, isikliku mängupotentsiaali teadvustamine ja täieliku rakendamise oskus; võistlused auhinnalistele kohtadele vabariiklikel võistlustel; võistlusmääruste tundmine, võistlusmängu kohtuniku praktika, õppe-treeningtunni läbiviimine rühmaga, iseseisev töö individuaalse treeningplaani järgi

Õppematerjal :

Üldkehaline ettevalmistus: kiiruse, vastupidavuse, jõu, osavuse, painduvuse arendamine.

- võimlemisharjutused erinevatele lihasegruppidele
- liikumismängud
- akrobaatikaharjutused
- jooksud, hüpped, visked-heited kergejõustiku harjutusvarast
- lihtsustatud sportmängud-korvpall, jalgpall
- ujumine

Spetsiaalkehaline ettevalmistus:

- harjutused reaktsiooni kiiruse arendamisele
- harjutused kiirusliku jõu arendamisele

- harjutused hüppevõime arendamisele
- harjutused palli vastuvõtu ja söödutehnika omandamiseks
- harjutused pallingutehnika omandamiseks
- harjutused ründelöökide omandamiseks
- harjutused sulustamise õppimiseks-täiustamiseks
-

Psühholoogiline ettevalmistus:

- „ausa mängu” põhimõtete kasvatamine
- tahteomaduste kasvatamine
- võistkonnatunde ja -teadvuse kasvatamine
- mängueelne.....
- mängujärgne.....
-

Tehniline ettevalmistus:

- ründetehnika- lähteasendid ja liikumised
- ründetehnika-tegevused palliga
- söödutehnika variandid
- kaitsetehnika-lähteasendid ja liikumised
- pallingu vastuvõtutehnika
- sulustamine

Taktikaline ettevalmistus:

- koha valik rünnakul
- pallingu koha valik
- pallingu valik
- ründetaktikad
- koostöö rünnakul
- koha valik kaitses
- vastuvõtutehnikad kaitses
- kaitsetaktikad
- koostöö kaitses
- õppevõistlused
-

Teoreetiline ettevalmistus:

- võrkpallimängu omapära, võrkpall Eestis
- harjutuste ja võrkpallimängu mõju tervisele ja kehalisele võimekusele
- teadmised isiklikust hügieenist, päevarežiimist, tervise karastamisest
- korra- ja hügieeninõuded treeningpaikades
- arstlik kontroll, ületreenitus, taastumisprotseduurid ja - vahendid
- sporditraumad, põhjused, profülaktika
- sporditraumad võrkpallis
- võrkpalli tehnika ja võrkpalli taktikad
- vahetused

- võrkpalluri õpetamise ja treenimise metoodilised alused
- võistluse eesmärgistamine, võistlustulemuse analüüs, hinnang
- vitamiinid ja toidulisandid
- võistlusmäärused
- võistlust organiseerimise ja kohtunikutöö alused

Algettevalmistusgrupp.

Tehniline ettevalmistus

1. Sööt ülevalt täpsusele tsoonist 3 (2) tsooni 4	4
2. Sööt ülevalt vastu seina kahe käega püsti ja istudes vahelduvalt	4
3. Sööt ülevalt ette väljaku piiridesse	3
4. Palli vastuvõtt ja sööt tsooni 3	3
5. Palli sööt ja vastuvõtt ülevalt ja alt vahelduvalt	10
6. Ründelöök amortisaatoril oleva palliga	3

Õppe-treeninggrupp

Tehnilis- taktikalise ettevalmistuse testid

	Tüdrukud	Poisid
1. Teine sööt tsoonist 2 tsooni 4 ja 3	7	4
2. Ründelöök või pettelöök sõltuvalt bloki olemasolust	6	8
3. Ründelöök või äravise pärast löögi imiteerimist sõltuvalt bloki olemasolust	8	8
4. Grupitegevus: -rännak läbi ründeliini mängija, ristliikumise tsoonides	6	8
5. Meeskonna tegevus: -rännak läbi tsoonist nr 1 väljatulija kaudu- üks ründab, kaks imiteerivad	7	7
6. Ründelöögi vastuvõtt või julgustus ja vastuvõtt	8	6
7. Üksik blokk- löök tsoonist 4 ja 2 sööduga tsoonist 3	6	8
8. Grupi blokk (kaksik)- ründelöök tsoonidest 4,3,2	6	8
9. Pärast servi kaitse organiseerimine- 1"nurgaga ette" 2 „nurgaga taha”	7	7

Meisterlikkuse grupp.

Tehnilise ettevalmistuse testid

(tüdrukud ja poisid, sidemängijad ja ründemängijad) (igas 10 katset v.a. 3,4,9)

1. Teine sööt tsoonist 2 tsooni 4	8	5
2. Teine sööt täpsusele seistes seljaga tsoonist 3 tsooni 2	7	4
3. Sööt püsti ja istudes (vahelduvalt) vastu seina (seeriad)	13	9
4. Sööt näo ja seljaga (vahelduvalt)		

vastu seinad (seeriad)	14	9
5. Äravise näoga v. suunas tsoonist 2 tsooni 3 ja seljaga ees tsoonist 3 tsooni 2	8	9
6. Äravise ühe käega pärast löögi imitatsiooni tsooni 6	7	9
7. Serv sobival viisil täpsusele (külgliinide suunas)	7	7
8. Ründelöögid otse ja ülekanedega tsoonist 4,3,2	6	8
9. Ründelöögi vastuvõtt tsoonis 6 (20 katset)	16	16
10. Blokeerimine (üksik) hoolt	6	8
11. Blokeerimine (üksik) ülekanedega	5	8
12. Blokeerimine (grupp) tsoonides	6	8