

VÕRKPALL

Üldsätted

1. Õppekava on õpingute alusdokument, mille järgi toimub õppe-kasvatuslik töö Pärnu Spordikooli võrkpalli osakonnas.
2. Õppekava on koostatud vastavuses spordikooli põhimääruse, huvikooliseaduse ja huviharidusstandardiga.
3. Õppekava on koostatud õppeaja kestvusega õpilase astumisest algettevalmistuse rühma kuni spordikooli lõpetamiseni meisterlikkuse vastava astme rühmas.

Eesmärgid

1. Õppekava eesmärgiks on anda pedagoogidele juhendumiseks nende töös huvialastandardile vastav õppe-kasvatustöö sisu, vormi, järjepidevust ja kestvust kajastav alusdokument.
2. Võimaldada lapsevanematel saada teavet oma laste õppe-treeningtöö, õpitulemuste ja kehalise arengu kohta

Ülesanded

	Rühmad	Laste vanus	Rühma suurus	Koormus / tund-45min./
I	õppeaasta AE-1	9 -10	16-20	6
II	„ AE-2	10-11	14-20	6 – 8
III	„ ÕT-1	11-12	14-16	8
IV	„ ÕT-2	12-13	14-16	8
V	„ ÕT-3	13-14	12-14	8 - 10
VI	„ ÕT-4	14-15	8-12	8 - 10
VII	„ M-1	15-16	6- 8	12-18
VII	„ M-2	16-17	6- 8	12-18
IX	„ M-3	17-19	6- 8	12-18

Algettevalmistusrühma õppe-kasvatustöö suunitlus (AE): 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 – serv, sööt, vastuvõtt; mängutaktika alused- asetused, liikumine, õppevõistlused.

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

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

Meisterlikkuse rühma põhiülesanded (M): 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 auhinnaliste kohtadele vabariiklikel võistlustel; võistlusmääruste tundmine, võistlusmängu kohtuniku praktika, õppetreeningutunni 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, väravpall /7:7/, jalgpall
- suusatamine
- ujumine

Spetsiaalkehaline ettevalmistus:

- harjutused reaktsiooni kiiruse arendamisele
- harjutused kiirusliku jõu arendamisele
- harjutused hüppevõime arendamisele
- harjutused palli vastuvõtu ja söödutehnika omandamiseks
- harjutused servitehnika omandamiseks
- harjutused ründelöökide omandamiseks
- harjutused bloki õppimiseks-täiustamiseks

Psühholoogiline ettevalmistus:

- „ausa mängu” põhimõtete kasvatamine
- tahtemaduste kasvatamine
- võistkonnatunde ja -teadvuse kasvatamine
- mängueelsed tegevused
- mängujärgsed tegevused

Tehniline ettevalmistus:

- ründetehnika- lähteasendid ja liikumised
- ründetehnika-tegevused palliga
- söödutehnika variandid
- kaitsetehnika-lähteasendid ja liikumised
- palli vastuvõtutehnika
- *blokid*

Taktikaline ettevalmistus:

- koha valik rünnakul
- servikoha valik
- servi 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

Algettevalmistusrühma t estnäitajad

Üldkehaline ettevalmistus

Tüdrukud	Poisid		
1. Jooks 30 m püsti lähtest		4,9	4,7
2. Jooks 30 m (6x5 m)		11,8	11,0
3. Jooks 92 m (sec) „klotsijooks”		29,7	27,5
4. Kaugushüpe paigalt		180	205
5. Üleshüpe kahelt jalalt hooga		47	60
6. Vise topispalliga (1 kg) kahe käega pea tagant ette (istudes) (püsti)		8,5	10,5

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-treeningrühma testnäitajad

Üldkehaline ettevalmistus

	1.aasta		2.aasta		3.aasta		4.aasta		Poisid	
	T	P	T	P	T	P	Tüdrukud	Side Ründe	Side Ründe	Side Ründe
1.Jooks 30 m püsti start	4,8	4,5	4,7	4,4	4,6	4,3	4,5	4,6	4,2	4,4
2.Jooks 30 m (6x5 m)	11,7	10,5	11,5	10,2	11,3	10,0	11,0	11,2	9,8	10,0

3.92 m jooks											
„klotsijooks”	29,5	27,5	29,5	26,5	28,5	26,5	27,5	28,0	25,5	26,0	
4.Kaugushüpe											
hoota	190	220	195	230	200	240	205	210	245	250	
5.Üleshüpe kahelt											
jalalt hoota	42	55	45	60	47	65	48	50	68	70	
6.Üleshüpe kahelt											
jalalt hooga	48	65	52	70	55	75	56	60	76	80	
7.Vise: topispall											
(1 kg) pea tagant											
ette kahe käega											
- istudes	6,0	7,2	6,4	8,0	6,8	9,0	6,8	7,2	9,1	10,0	
- püsti	11,0	14,0	11,5	15,0	12,0	16,0	12,0	12,5	17,0	16,0	
- üleshüppelt											
paigalt	9,5	11,5	10,5	12,0	11,0	13,0	11,5	13,0	13,5	14,0	

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.Grupitergevus: -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 astme testnäitajad

	Tüdrukud		Poisid	
	Side- mängija	Ründe- mängija	Side- mängija	Ründe- mängija
1. Jooks 30 m püsti stardist (sec)	4,3	4,5	4,0	4,2
2. Jooks 30 m (6x5) (sec)	11,8		11,0	
3. Jooks 92 m „klotsijooks”	26,0	26,5	24,5	24,6
4. Kaugushüpe paigalt (cm)	180		205	
5. Üleshüpe kahelt jalalt, hoojooksult (cm)	62	60	88	85
6. Topispalli (1 kg) vise istudes pea tagant ette	7,5	8,0	12,0	13,0
7. Topispalli (1 kg) vise seistes pea tagant ette	12,0	13,0	15,0	16,0

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 seina (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 ülekandega tsoonist 4,3,2	6	8
9. Ründelöögi vastuvõtt tsoonis 6 (20 katset)	16	16
10. Blokeerimine (üksik) hoolt	6	8
11. Blokeerimine (üksik) ülekandega	5	8
12. Blokeerimine (grupp) tsoonides	6	8