

# Võrkpall

## Õppekava

### 1. Eesmärgid

- 1.1. Laste ja noorte täiendavate sportimisvõimaluste loomine.
- 1.2. Noorte vaba aja sisustamine huvitava, sportliku mängu reeglitele rajatud tegevusega, et kasvatada noortes ausust, kohusetunnet, seadusekuulekust ja positiivseid iseloomuomadusi.
- 1.3. Laste ja noorte mitmekülgne kehaline arendamine ja tervise tugevdamine, laste ja noorte tervislik- sportlike eluviiside ja harjumuste kujundamine.
- 1.4. Süstemaatiline treeningu ja võistlemise protsessi igale lapsele ja noorele tema eeldustele, võimetele ja huvidele tema treeningu korraldamine sportlikuks eneseteostuseks.
- 1.5. Sporditeoreetiliste teadmiste ja praktiliste oskuste andmine treeningu tõhustamiseks ja iseseisvaks treenimiseks, samuti nende tervisespordiharrastuse jätkumiseks.
- 1.6. Igakülgse ettevalmistuse kaudu püsiva huvi kasvatamine võrkpallimängu vastu eesmärgiga jõuda saavutusspordi tasemele.
- 1.7. Ülesandeks ja eesmärgiks on laste- ja noorte loomevõimete avastamine ja arendamine.
- 1.8. Tervise tugevdamine karastumise ja igakülgse kehalise arengu kindlustamise kaudu.
- 1.9. Liikumisaparaadi tugevdamine kiiruse, osavuse, painduvuse arendamise kaudu, võrkpallitehnika aluste õpetamine – serv, sööt, vastuvõtt; mängutaktika alused- asetus, liikumine, õppevõistlused.

- 1.10. Õppe -ja kasvatustöö huvikoolis peab aitama kujuneda isiksusel, kes:
  - 1.10.1. Mõtleb loovalt;
  - 1.10.2. Oskab oma tegevust eesmärgistada ja hinnata;
  - 1.10.3. Suudab valida, otsustada ja vastust kanada oma tegevuse eest;
  - 1.10.4. Oskab teha tööd ja on valmis koostööks;
  - 1.10.5. Mõistab teadmiste ja pidevõppe tähtsust, oskab õppida analüüsima, hindannata oma tegevust;
  - 1.10.6. Aktiivse sporditegevuse kaudu arendab spordimeisterlikkust.

## **2. Õpingute alustamise tingimused**

- 2.1. Huvikooli võetakse õpilaseks vastu selleks soovi avaldanud laps tema vanema või seadusliku esindajaga kirjaliku avalduse alusel vastavalt huvikooli võimalustele ja tingimustele.
- 2.2. Õppetöö lõpetatakse õpilase 18-aastaseks saades või gümnaasiumi lõpetamisel. Erandjuhul – õpilase kõrge spordimeisterlikkus ja motivatsioon – võivad koolis õppida ka vanemad õpilased.
- 2.3. Õppima võetakse kõik soovijad, kes täidavad õpingute alustamiseks seatud nõuded. Juhul, kui õppida soovijate arv ületab kooli võimalused, korraldatakse vastuvõtukatsed kandidaatide pingerea koostamiseks.
- 2.4. Õpilased jaotatakse õppe – ja treeningrühmadesse vastavalt vanusele, sportliku ettevalmistuse tasemele ning võimaluse korral õpilase soovidele.
- 2.5. Õpilase ja huvikooli vahel sõlmitakse kirjalik leping, mis kinnitab poolte õigused ja kohustused. Huvikooli õppekorralduse ja kavaga saavad soovijad tutvuda enne õpingute algust.

## **3. Õppeaja kestus**

- 3.1. Õppimise aeg sõltub õpilase füüsilistest eeldustest ja püstitatud sportlikest eesmärkidest.
- 3.2. Õpilaste üleminek järgmise astme õpperühma toimub, kui laps on omandanud ainekavas ettenähtud tehnilised ja praktilised teadmised ning oskused. Otsustajateks ühest astmest teise viimisel on õpilase treener ja huvikooli juhtkond.

3.3. Kooli lõpetamiseks peab õpilane läbima kõik ettevalmistusetapid.

3.4. Õppeaasta algab 1. septembril. Õppeprotsess toimub üldharidus- ja kutsekoolide õppetegevusest vabal ajal.

#### **4. Õppe-treeningrühma korraldus**

4.1. Huvikooli õppe- ja treeningtöö põhialusteks on süstemaatiliselt ning regulaarselt toimuvate treeningtundide ja spordivõistluste korraldamine ja tennisetehnika teoreetiliste aluste õpetamine. Täiendavaks õppe-treeningtöö vormiks on tutvumine teiste spordialadega.

4.2. Õppe- ja treeningrühma korraldus põhineb plaanipärasel ja regulaarsel treeningtööl kolmes järjestikus spordimeisterlikkuse astmes:

4.2.1 Algettevalmistuse aste (AE)

4.2.2 Õppetreeningaste (ÕT)

4.2.3 Meisterlikkuse aste (M)

Õppe- ja kasvatustöö on vastavalt huviala õppekavale jaotatud mitmele aastale ning õpilased jagatud treeningrühmadesse.

4.3. Õpilased viiakse üle järgmisele spordimeisterlikkuse astmele, kui nad on täitnud huviala õppekavaga kehtestatud üleminekunormid.

4.4. Treeningrühmade moodustamisel arvestatakse õpilaste vanust, sportlikku staaži, funktsionaalseid võimeid, spordimeisterlikkuse taset.

4.5. Õppilase vanusest, sportlikku ettevalmistuse tasemest ja sportlase perspektiivise ettevalmistusprotsessi seaduspärasusest johtuvalt on võrkpall paljuaastane õppe-treeningprotsess kolmeastmeline.

#### **5. Algettevalmistusrühma õppe-kasvatustöö**

Nominaalkestvusega kaks õppe- treeningaastat. Võrkpalli algettevalmistus treeningrühm moodustatakse tervetest, spordihuvilistest noortest.

Algettevalmistuse astme õppe- treeningtöö põhisuuniseks on õpilaste mitmekülgne kehalise ettevalmistuse taseme tõstmine, paljude liigutuslike oskuste ja võrkpalli tehnika omandamine. 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- asetus, liikumine, õppevõistlused.

## **6. Õppe-treeningrühma õppe-kasvatustöö**

Nominaalkestvus 4 õppe- treeningaastat. Komplekteeritakse treeningrühm võrkpalli huviala alustreeningu etapi läbinud noortest. Põhisuunaks Võrkpallitehnika süvendatud õppimine koos mitmekülgse, võrkpalli spetsiifikat arvestava kehalise ettevalmistuse taseme edasise tõstmisega.

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.

## **7. Meisterlikkuse- treeningrühma õppe-kasvatustöö**

Nominaalkestvusega kaks õppe-treeningaastat. Meisterlikkuse rühmad moodustatakse algspetsialiseerumise etapi läbinud noortest.

Ülesanded: 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

## 8. Õppeainete loetelu

**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
- tahteomaduste 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 meetodilised alused
- võistluse eesmärgistamine, võistlustulemuse analüüs, hinnang - vitamiinid ja toidulisandid
- võistlusmäärused
- võistlust organiseerimise ja kohtunikutöö alused

## 9. Algettevalmistusrühma testnäitajad

	Tüdrukud	Poisid
1. Jooks 30 m püsti lähtest	4,9	4,7
2. Jooks 30 m (6x5 m)	11,8	11
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 seinat 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

## 10. Õppe-treeningrühma testnäitajad

### Üldkehaline ettevalmistus

	1. aasta		2. aasta		3. aasta		4. aasta			
	tüdruk	poiss	tüdruk	poiss	tüdruk	poiss	tüdruk		poiss	
							side	rünne	side	rünne
Jooks 30m, püsti start	4,8	4,5	4,7	4,4	4,6	4,3	4,5	4,6	4,2	4,4
Jooks 30 m (6x5 m)	11,7	10,5	11,5	10,2	11,3	10	11	11,2	9,8	10
92 m jooks "Klotsijooks"	29,5	27,5	29,5	26,5	28,5	26,5	27,5	28	25,5	26
Kaugshüpe hoota	190	220	195	230	200	240	205	210	245	250
Üleshüpe kahelt jalalt hoota	42	55	45	60	47	65	48	50	68	70
Üleshüpe kahelt jalalt hooga	48	65	52	70	55	75	56	60	76	80
Vise: topispalliga 1 kg										
istudes	6	7,2	6,4	8	6,8	9	6,8	7,2	9,1	10
püsti	11	14	11,5	15	12	16	12	12,5	17	16
üleshüppelt paigalt	9,5	11,5	10,5	12	11	13	11,5	13	13,5	14

### Tehnilis- taktikalise ettevalmistuse testid

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



## 11. Meisterlikkuse astme testnäitajad

Üldkehaline ettevalmistus	Tüdrukud		Poisid	
	Sidemängija	Ründemängija	Sidemängija	Ründemängija
Jooks 30 m püsti stardist	3,5	4,5	4	4,2
Jooks 30 m (6X5)	11,8	11,8	11	11
Jooks 92 m "klotsijooks"	26	26,5	24,5	24,6
Kaugushüpe paigalt	180	180	205	205
Üleshüpe kahelt jalalt, hoojooksult	62	60	88	85
Topispalli (1 kg) vise istudes pea tagant ette	7,5	8	12	13
Topispalli (1 kg) vise seistes pea tagant ette	12	13	15	16

### Tehnilise ettevalmistuse testid

Tüdrukud ja poisid, sidemängijad ja ründemängijad. Igas 10 katset v. A 3, 4, 9)

Teine sööt tsoonist 2 tsooni 4	8	5
Teine sööt täpsusele seistes seljaga tsoonist 3 tsooni 2	7	4
Sööt püsti ja istudes (vahelduvalt) vastus seinale (seeriad)	13	9
Sööt nõi ja seljaga (vahelduvalt) vastu seinale (seeriad)	14	9
Äravise ühe käega pärast löögi imitatsioon tsooni 6	7	9
Serv sobival viisil täpsusele (külgliinde suunas)	7	7
Ründelöögid otse ja ülekanedega tsoonist 4, 3, 2	6	8
Ründelöögi vastuvõtt tsoonis 6 (20 katset)	16	16
Blokeerimine (üksik) hoolt	6	8
Blokeerimine (üksik) ülekanedega	5	8
Blokeering (grupp) tsoonides	6	8

## 12. Õppe-treeningrühmade nädala treeningute arv ja kestvus erinevate astmete lõikes

<b>Aste ja treeningaasta</b>	<b>Treeningute arv nädalas</b>	<b>Rühma koormus nädalas</b>	<b>Rühma koormus aastas</b>
<b>Algettevalmistus</b>			
AE -1 (1. aasta)	2.-5.	4.-6.	176-264
AE-2 (2. aasta)	2.-5.	6.-8.	264-352
<b>Õppetreeningaste</b>			
ÕT-1 (1. aasta)	4.-5.	8.-10.	352-440
ÕT-2 (2. aasta)	4.-6.	8.-10.	352-440
ÕT-3 (3. aasta)	4.-7.	10.-14.	440-616
ÕT-4 (4. aasta)	4.-7.	10.-14.	440-616
<b>Meisterlikkuse aste</b>			
M-1 (1. aasta)	5.-8.	14.-18.	616-792
M-2 (2. aasta)	5.-10.	18.-24.	792-1056

## 13. Nõuded võrkpalli huviringi lõpetajale

Lõpetaja peab olema läbinud huvikooli õppekava algettevalmistuse ja õppetreeningu astme. Täitnud sportliku ettevalmistuse nõuded vastavalt oma vanuserühmale.