

JÕGEVA VALLA SPORDIKOOLI VÕRKPALLI OSAKONNA ÕPPEKAVA

Lisa 2
Kinnitatud direktori
käskkirjaga 09.05.2019 nr 1

	Rühmad	Laste vanus	Rühma suurus	Koormus / tund-45min./
I	õppeaasta AE-1	7 -8	10-19	4-8
II	„ AE-2	9-11	10-19	4-8
III	„ ÕT-1	10-11	8-12	8-14
IV	„ ÕT-2	11-12	8-12	8-14
V	„ ÕT-3	13-14	8-12	8-14
VI	„ ÕT-4	14-15	8-12	8-14
VII	„ M-1	15-16	6-8	14-24
VII	„ M-2	16-17	6-8	14-24
IX	„ M-3	17-19	6-8	14-24

Algettevalmistusrühma 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 – serv, sööt, vastuvõtt; mängutaktika alused- asetus, liikumine, õppevõistlused.

Õppe-treeningrühma 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 rühma 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-treeningutundi 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
- 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 metoodilised alused
- võistluse eesmärgistamine, võistlustulemuse analüüs, hinnang
- vitamiinid ja toidulisandid
- võistlusmäärused
- võistlust organiseerimise ja kohtunikutöö alused

Algettevalmistusrühma testnäitajad

Üldkehaline ettevalmistus

1. Jooks 30 m püsti lähtest
2. Jooks 30 m (6x5 m)
3. Jooks 92 m (sec) „klotsijooks”
4. Kaugushüpe paigalt
5. Üleshüpe kahelt jalalt hooga
6. Vise topispalliga (1 kg) kahe käega
pea tagant ette (istudes) (püsti)

Tehniline ettevalmistus

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

Õppe-treeningrühma testnäitajad

Üldkehaline ettevalmistus

1. Jooks 30 m püsti start
2. Jooks 30 m (6x5 m)
3. 92 m jooks „klotsijooks”
4. Kaugushüpe hoota
5. Üleshüpe kahel jalalt hoota

6. Üleshüpe kahelt jalalt hooga
7. Vise: topispall (1kg) pea tagant ette kahe käega
 - istudes
 - püsti
 - üleshüppelt

Tehnilis- taktikalise ettevalmistuse testid

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

Meisterlikkuse astme testnäitajad

Üldkehaline ettevalmistus

1. Jooks 30 m püsti stardist (sec)
2. Jooks 30 m (6x5) (sec)
3. Jooks 92 m „klotsijooks”
4. Kaugushüpe paigalt (cm)
5. Üleshüpe kahelt jalalt, hoojooksult (cm)
6. Topispalli (1 kg) vise istudes pea tagant ette
7. Topispalli (1 kg) vise seistes pea tagant ette

Tehnilise ettevalmistuse testid

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

1. Teine sööt tsoonist 2 tsooni 4
2. Teine sööt täpsusele seistes seljaga
tsoonist 3 tsooni 2
3. Sööt püsti ja istudes (vahelduvalt)
vastu seina (seeriad)
4. Sööt näo ja seljaga (vahelduvalt)
vastu seina (seeriad)
5. Äravise näoga v. suunas tsoonist 2 tsooni
3 ja seljaga ees tsoonist 3 tsooni 2
6. Äravise ühe käega pärast löögi
imitatsiooni tsooni 6
7. Serv sobival viisil täpsusele
(külgliinide suunas)
8. Ründelöögid otse ja ülekandega
tsoonist 4,3,2
9. Ründelöögi vastuvõtt tsoonis 6 (20 katset)
10. Blokeerimine (üksik) hoolt
11. Blokeerimine (üksik) ülekandega
12. Blokeerimine (grupp) tsoonides