

VÕRU SPORDIKOOLI VÕRKPALLI AINEKAVA

1. Võrkpalli osakonna tegevuse eesmärgid ja ülesanded

- 1.1. Õpetada noortele võrkpallimängu õppekavas käsitletud ja väljatöötatud metoodika alusel.
- 1.2. Kasvatada hea taseme ja oskustega noorvõrkpallureid Võru spordikooli erinevate vanuseastmete esindusvõistkondadele.
- 1.3. Arendada noorte kehalisi ja vaimseid võimeid sportliku ja “ausa mängu” reeglitele rajatud tegevustega.
- 1.4. Järelkasvu kasvatamine Eesti noorte ja täiskasvanute koondistele.

2. Võrkpalli õppe-treeningtöö aastase tsükli jaotus

- 2.1. Ettevalmistusperiood: juuli lõpp/august – september/oktoober

Õpilase tervise tugevdamine, organismi üldine ettevalmistamine võistlusperioodi intensiivsete koormuste talumiseks, tehnika ja taktika õppimine, täiustamine ja uuendamine.

Osalemine treeningvõistlustel ja sõprusturniiridel.

- 2.2. Võistlusperiood: september/oktoober – mai/juuni

Põhiülesanneteks on sportliku vormi hoidmine ja võistkonna kokkumängu lihvimine planeeritud võistlusteks.

Tehnika ja taktika täiustamine ning psühholoogiline ettevalmistus võistlusteks.

Lähtuvalt võistluskalendrist on võistlusperioodil mitu tsüklit. Iga tsükkel jaguneb võistluseelseks ja võistlusjärgseks etapiks. Võistlustsüklid koosnevad tsooniturniiridest ja finaalturniiridest.

- 2.3. Üleminekuperiood: mai/juuni – august

Säilitada saavutatud individuaalset taset, taastuda võistlusperioodist, tegeleda võimalike vigastuste ravimisega.

Tagada tervislik seisund, mis võimaldab suuremahulist treeningtööd ettevalmistusperioodil.

Treenerite puhkuseperiood.

3. Põhiliste kehaliste/ psühholoogiliste võimete arendamine võrkpallis

- 3.1. Üldkehaline ettevalmistus – kiiruse, vastupidavuse, jõu, tehnika, osavuse ja painduvuse arendamine läbi sportmängude, hüpete, akrobaatikaharjutuste.

3.2. Psühholoogiline ettevalmistus – „ausa mängu“ põhimõtete järgimine, sportlikult heade isikomadustega isiksuse kujundamine.

3.3. Taktikaline ettevalmistus – mängulugemise, mänguplaani järgimise ja taktikast kinnipidamise õpetamine.

3.4. Tehniline ettevalmistus – söödu- ja ründetehnika õppimine. Liikumised ja lähteasendid servil, servi vastuvõtul ja kaitsemängul. Sulustamise põhitõed, liikumised ja õpetus.

4. Võrkpalli õppe-treeningtöö korraldus, eesmärgid ja ülesanded.

Võrkpalli osakonna õppe-treeningtöö korraldus põhineb regulaarsel ja plaanipärasel tegutsemisel, algettevalmistus-, õppetreening- ja meisterlikkuse astme treeninggruppides.

Erinevatel treeningastmetel toimub tehnikaelementide õpetamine ja täiustamine ning võistlustest osavõtt vastavalt õppurite ealisi ja individuaalseid võimeid arvestades. Õppuri arengu hindamine toimub järjepidevalt iga treeningaasta jooksul.

4.1. ALGETTEVALMISTUSASTE

4.1.1. Eesmärgid ja ülesanded:

- huvi äratamine mitmekülgse sporditegevuse ja võrkpallimängu vastu. Tervise ja kehaliste võimete: painduvuse, osavuse, koordinatsiooni ja kiiruse arendamine;
- võrkpallimängu põhiliste tehnikaelementide õpetamine – liikumised, sööduasendid, erinevad pallingud, alt ja ülalt vastuvõtud ja söödud;
- mängutaktika algteadmiste õpetamine – võistkonnamängija kujundamine;
- suhtumiste-hoiakute, „ausa mängu“ põhimõtete õppimine ja arendamine;
- erinevate sportmängude õppimine.

4.1.2. Õppematerjalid

Teoreetiline õppematerjal:

- sportlik treening ja selle koostisosad: tervise tugevdamine, kehaliste võimete arendamine, võrkpallitehnika õppimine, vaimsete võimete ja tahteomaduste kujundamine;
- tervislike eluviiside ja hügieenireeglite teadvustamine ning vigastuste vältimise õpetamine;
- võrkpall Eestis – võrkpalli ajalugu, saavutused, mängijad ja eeskujud.

Praktiline õppematerjal:

- mitmesugused liikumis- ja sportmängud: rahvastepall, maastikujooks, suusatamine, uisutamine, ujumine, kergejõustikuharjutused;
- mitmesugused põhivõimlemise- ja akrobaatikaharjutused;
- erinevad jooksu-, hüppe ja viskeharjutused;
- jõuharjutused oma keha rasusega;
- reaktsioonikiiruse arendamine;
- võistlusharjutused tehnikaelementide kasutamisega;
- võrkpall lihtsustatud reeglitega (minivõrkpall).

Tehniline õppematerjal:

- liikumisviisid ja stardiasendid;
- ülaltsöödud;
- altsöödud;
- söödud laskumistega;
- alt pallingud;
- ülalt-eest pallingud;
- ründelöögid;
- sulustamine.

4.2. ÕPPETREENINGASTE

4.2.1. Eesmärgid ja ülesanded:

- kõikide tehnika- ja mänguelementide igakülgne täiendamine spetsialiseerumine teatud mängufunktsioonide täitmisele;
- üld- ja erialase kehaliste võimete jätkuv täiustamine;
- võrkpallimängu tehnika ja taktika põhialuste kindel omandamine ning täiustamine võistkondliku taktika omandamine;
- kohtuniku tegevuse omandamine ja täiustamine.

4.2.2. Õppematerjalid

Teoreetiline õppematerjal:

- treeningu planeerimine;
- tervise ja töövõime uuringute tegemine spordiarsti juures;
- spordivigastused, nende tekkepõhjused, vältimine, esmaabi ja ravi võistlusmäärused;
- võistlussüsteemid võrkpalliajalugu;
- spordimassaaž.

Praktiline õppematerjal:

- osavõtt vastava vanuseklassi võistlustest;
- üldkehaliste võimete arendamine ja tehnika täiustamine erialaste harjutuste kaudu taktika õppimine erinevates mänguolukordades;
- jõuharjutused jõumasinate ja raskustega;
- tervist tugevdavate ja taastumist kiirendavate tegevuste kasutamine.

4.3. MEISTERLIKKUSE ASTE

4.3.1. Eesmärgid ja ülesanded:

- regulaarne võistlemine, võistluskogemuste omandamine;
- jätkuv üld- ja erialane kehaline ettevalmistus;
- kõrgetasemelise tehnilise ja taktikalise ettevalmistuse saavutamine meisterlikkuse tõstmise sõltuvalt mängija funktsioonist;
- stabiilsuse saavutamine võistlustingimustes.

4.3.2. Õppematerjal

Teoreetiline õppematerjal:



- treeningu planeerimine;
- tervise ja töövõime uuringute tegemine spordiarsti juures;
- spordivigastused, nende tekkepõhjused, vältimine, esmaabi ja ravi võistlusmäärused;
- võistlussüsteemid võrkpalliajalugu;
- spordi- ja enesemassaaž;

Praktiline õppematerjal:

- regulaarne võistlemine ja tehnika täiustamine erialane ettevalmistus;
- teadlik ja tulemusele suunatud treening.