

## RAE HUVIALAKOOLI SPORDIOSAKONNA VÕRKPALLI AINEKAVA

### ÜLDOSA

Võrkpalliainekava on võrkpalliosakonna alusdokument, mis määrab kindlaks: õppe-treening- ja kasvatustöö eesmärgid ja ülesanded; õppe-treeningtöö korralduse ja õppematerjali; õppuri arengu hindamise alused; nõuded spordikooli lõpetajale; treeningrühmade vanuse, soovitava treeningmahu, õppematerjali jaotusmahu .

Ainekava täitmine seab võrkpalliosakonna põhiülesanneteks:

- laste ja noorte eesmärgistatud ja järjepideva õpetamise algettevalmistuse astmest alates õppe-treeningastme ja meisterlikkuse astme tasemele.
- heatasemeliste noorkorvpallurite kasvatamise Rae Huvialakooli erinevate vanuseastmete võistkondadele
- järelkasvu kasvatamise noorte ja täiskasvanute koondistele

### ÕPPETÖÖ KORRALDUS

Võrkpalli õppe-treening-ja kasvatustöö protsess on kolmeastmeline:

- algettevalmistusaste
- õppe-treeningaste
- meisterlikkuse aste.

Algettevalmistuse ehk alustreeningu aste kestvusega 4 õppe-treeningaastat. Algettevalmistuse treeningrühmad moodustatakse 7 – 13 aastatest tervetest spordihuvilistest lastest.

Õppe-treening- ehk algspetsialiseerumise aste kestab 4 õppe-treeningaastat. Treeningrühmad komplekteeritakse algettevalmistuse ehk alustreeningu läbinud õppuritest ja täiendavalt ka mujal (teistel spordialadel) vajaliku ettevalmistuse saanud võrkpalli huvilistest noortest.

Meisterlikkuse- ehk eriala-ja tippreeningu aste kestab 1-2 treeningaastat.

### ÕPPE EESMÄRGID JA PÄDEVUSED

#### Algettevalmistusaste

Eesmärgid ja ülesanded

- Kujundada välja huvi regulaarse sportliku tegevuse, treeningute ja võrkpallimängu vastu.
- Mängijate suhtumiste ja hoiakute kujundamine ja suunamine: vastutustunde, kohusetunde, distsipliini, kaasmängijatega arvestamise ja täpsuse kasvatamine.

- Üldiste- ja erialaste kehaliste võimete arendamine.
- Tervise ja hügieeni nõuete tutvustamine ja järgimine ning vigastuste vältimise õpetamine..
- Võrkpallimängu tehnika ja taktika algõpetus.
- Erinevad liikumis- ja sportmängud.
- Võistlusmäärused.

## **Õppe-treening aste**

### Eesmärgid ja ülesanded

- Üldiste kehaliste võimete täiustamine
- Erialaste kehaliste võimete täiustamine
- Tahteliste omaduste tugevdamine.
- Mängu tehniliste võtete viimistlemine ja täiustamine.
- Individuaalse mängutaktika arendamine.
- Võistkondliku mängutaktika viimistlemine.
- Individuaalne iseseisev treening, jõu- ja vastupidavuse arendamine, võimlemine
- Kohtuniku tegevuse omandamine
- Võistlusmäärused, võistlussüsteemid.
- Spordivigastuste vältimine, esmaabi ja ravi.
- Võistluste jälgimine.
- Võrkpall meedias.

### Meisterlikkuse aste

### Eesmärgid ja ülesanded

- Üldiste kehaliste võimete taseme tõstmine.
- Erialaste kehaliste võimete taseme tõstmine.
- Kõrge moraali kujundamine, tahteliste omaduste arendamine.
- Mängijate funktsioonid, võistkonna komplekteerimise põhimõtted.
- Tehnika viimistlemine ja täiustamine.
- Individuaalse meisterlikkuse tõstmine.
- Tehnika viimistlemine ja täiustamine.
- Võistkondliku mängutaktika täiustamine, ründe- ja kaitsesüsteemid..
- Võistluskogemuste omandamine, koostöö treeneriga, mängudistsipliini tugevdamine.
- Teoreetiliste teadmiste täiustamine, võrkpallikirjanduse iseseisev läbitöötamine.
- Tutvumine võrkpalli ajaloo ja organisatsioonidega.
- Õppe - treeningtöö planeerimine.

## **ÕPPEPROTSESS**

Võrkpalli osakonna õppe-treeningtöö korraldus põhineb plaanipärasel ja regulaarsel treeningtööl. Kolmes astmes:

- algettevalmistusaste, kestvusega 1-4 aastat (AE-1-4),
- õppe-treeningaste, kestvusega 1-4 aastat
- meisterlikkuse aste, kestvusega 1-2 aastat. ÕT-4 treeningaasta lõpetanud õppurid võivad jätkata õppe-treeningtööd sama koormusega kuni üldhariduskooli lõpetamiseni.

Meisterlikkuse astme treeningrühm komplekteeritakse vastava taseme saavutanud õppuritest

Erinevatel treeningastmetel toimub tehnikaelementide õpetamine ja võistlustest osavõtt vastavalt laste ealisi ja individuaalseid võimeid arvestades. Igal treeningaastal toimub õppuri arengu hindamine.

## **ALGETTEVALMISTUSASTE ( AE)**

AE rühmad komplekteeritakse üldjuhul 7 – 12 aastastest lastest.

AE- 1 aastal on treeningtundide kordade arv nädalas 2 korda, kokku 4 tundi nädalas.

AE- 2, 3 ja 4 aastal on treeningtundide arv nädalas 3-4 korda, kokku 6-8 tundi nädalas.

### **Tehnika õpetamine**

- Liikumisviisid ja stardiasendid
- ülaltsöödud
- altsöödud
- söödud laskumistega
- alt pallingud
- ülalt- eest pallingud
- ründelöögid
- sulustamine

### **Taktika õpetamine**

- Mängutaktika mõisted, mängijate funktsioonid
- Võistkonna komplekteerimine
- Individuaalne taktika, võistkondlik taktika.
- Ründemängu taktika.
- Kaitsemängu taktika.
- Võistlusmäärused, mänguanalüüs.
- Võistluskogemuste omandamine..

## **ÕPPE-TREENINGASTE (ÕT)**

ÕT astme rühmad komplekteeritakse AE 3 või 4 astme lõpetanud õppuritest, kes omavad erialaseid oskusi ja võimeid jätkata õppetreeningtööd ÕT rühmades.

ÕT rühma kuuluvad õppurid 13. eluaastast.

ÕT-1 aastal toimuvad treeningud 4 korda nädalas, kokku 10 tundi

ÕT-2 aastal toimuvad treeningud 4-5 korda nädalas, kokku 10- 12 tundi

ÕT-3 aastal toimuvad treeningud 4-5 korda nädalas, kokku 12 tundi

ÕT-4 aastal toimuvad treeningud 5 korda nädalas, kokku 12- 14 tundi

ÕT rühmades jätkub AE astme 2-4 aastal omandatud oskuste kinnistamine ja

edasiarendamine, koormusi järk-järgult tõstes, täiustades tehnilist ja taktikalist ning mängulist ettevalmistust

### **Tehnika täiustamine.**

- Pöördega ründelöökide õpetamine
- Sidemängija tehniliste oskuste viimistlemine, erinevate ründesöötude kasutamine.
- Rünnak erinevate ründesöötude kasutamine
- Tagaliini rünnak.
- Hüppelt pallingud.
- Erinevate laskumiste, liblikas, rull, „pannkook“ viimistlemine.
- Üksiksulustamine.
- Grupisulustamise.

### **Taktika täiustamine.**

- Sidemängija ja ründaja koostöö, temporünnak, ründekombinatsioonid.
- Sidemängija meisterlikkuse tõstmine, rünnak teiselt söödult.
- Individuaalne kaitsemängu taktika, kohavalik.
- Kaitstesüsteemid, julgestamine, kohavalik.
- Sulustamise taktika viimistlemine.
- Pallingute individuaalne- ja võistkondlik taktika.
- Pallingute vastuvõtu taktika.
- Kontrarünnak
- Võistkonna ründesüsteemid ja mängutaktika viimistlemine.

## **MEISTERLIKKUSE ASTE**

Üldjuhul komplekteeritakse meisterlikkuse rühm (SM) neli õppetreeningastet läbinud õppuritest, kes on omandanud spordimeisterlikkuse taseme, mis võimaldab võistelda täiskasvanute tasemel.

SM rühmas toimuvad treeningud 5- 6 korda nädalas, kokku 14-16 tundi

Toimub kõikide **tehnikaelementide viimistlemine** ja **täiustamine**.

**Mängutaktika**, nii **individuaalse-** kui **võistkondliku**, viimistlemine ja täiustamine, mängijate spetsialiseerumine.

**Integraalne treening.**

Eesmärgiks edukas esinemine erinevatel võistlustel.

Kinnitatud õppenõukogus 27.08.2014