

KOSE HUVIKOOI SPORDIOSAKONNA VÕRKPALLI ÕPPEKAVA

Märts 2021

ÜLDSÄTTED

1. Kose Huvikooli spordiosakonna õppekava on alusdokument, mille alusel toimub õppetöö antud koolis.
2. Kose Huvikooli spordiosakonna õppekava määrab kindlaks õppetreening- ja kasvatustöö eesmärgid ja ülesanded; õppe-treeningtöö korralduse ja õppematerjali; treeningrühmade vanuse ja soovitava treeningmahu.

1. ÕPPE- JA KASVATUSTÖÖ ÜLDEESMÄRGID

Kose Huvikooli ülesandeks ja eesmärgiks on:

- lastele ja noortele täiendavate sportimisvõimaluste loomine.
- noortele vaba aja eesmärgipärane sisustamine huvitava, sportliku, mängureeglitele rajatud tegevusega, et kasvatada noortes ausust, kollektiivsus-ja kohusetunnet, seadusekuulekust jt positiivseid iseloomuomadusi.
- laste ja noorte liikumisvaeguse likvideerimine, mitmekülgne kehaline arendamine, tervise tugevdamine ja tervislik-sportlike eluviiside ja harjumuste kujundamine.
- süstemaatilise treeningu ja võistlemise protsessis igale noorele tema võimetele, eeldustele ja huvidele sobivama spordiala leidmine ning vastava treeningu organiseerimine maksimaalsete tulemusteni jõudmiseks noorte ja täiskasvanute klassis, eesmärgiga võistelda edukalt rahvuskoondises erinevatel maa- ja tiitlivõistlustel.
- noortele sporditeoreetiliste teadmiste ja praktiliste oskuste andmine iseseisvaks harjutamiseks, tervisespordiharrastuse jätkamiseks pärast saavutusspordist loobumist ja oma teadmiste rakendamist laste ja noorte spordiharrastuses.
- laste ja noorte eesmärgistatud ja järjepideva õpetamise alustades algettevalmistuse astmest ning edasi liikudes õppetreeningastme ja meisterlikkuse astme tasemele.

- noorte ettevalmistamine võrkpalli edendajaks treeneritena, kohtunikena ja organisaatoritena.

2. ÕPPE-TREENINGTÖÖ KORRALDUS JA ÕPPEMATERJAL

ÕPPEPROTSESS

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

- algettevalmistusaste (AE),
- õppe-treeningaste (ÕT),
- spordimeisterlikkuse aste (SM),

Rühm	Vanus	Tundide arv nädalas (1 ak. tund 45min).
AE	7 - 13	kuni 6
ÕT	13 - 16	8 - 10
SM	17 - 19	10 - 14

ÕT 5 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)

Algettevalmistuse ehk alustreeningu aste on kuni 4 õppe-treening aastat (I-IV klass).

Algettevalmistuse treeningrühmad moodustatakse tervetest spordihuvilistest lastest.

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

Algettevalmistusastme õppeprotsess:

Praktiline õpetamine:

- mitmesugused põhivõimlemise- ja akrobaatikaharjutused
- erinevad jooksu-, hüppe ja viskeharjutused
- jõuharjutused kergete raskustega ja kaaslase vastupanu ületamisega
- reaktsioonikiiruse arendamine
- võistlusharjutused tehnikaelementide kasutamisega
- võrkpall lihtsustatud reeglitega ("pallilahing" ja minivõrkpall)
- mitmesugused liikumis- ja sportmängud

Tehnika õpetamine:

- ülaltsöödu tehnika
- altsöödu tehnika
- alt eest palling
- ülalt eest palling
- otse ründelöögi õpetamine
- kaitse põhiasendid

Taktika õpetamine:

- omandatud tehnikaelementide täiendamine ja kinnistamine
- mängulise mõtlemisviisi kujundamine
- pallingu taktika omandamine
- ülaltsöödu taktika
- kaitselemendid
- altsöödu tehnika liikumiselt küljele, ette-taha
- pallingu vastuvõtt

ÕPPE-TREENINGASTE (ÕT)

Õppe-treeningaste kestvusega kuni 5 treeningaastat (V-IX klass). ÕT rühmad komplekteeritakse võrkpalli eriala algettevalmistusetapi läbinud noortest ja täiendavalt ka teistel spordialadel vajaliku ettevalmistuse saanud sportlastest.

ÕT rühmades jätkub AE astme 4 aastal omandatud oskuste kinnistamine ja edasiarendamine, koormusi järk-järgult tõstes, täiustades tehnilist ja taktikalist ettevalmistust.

ÕT 5 treeningaasta lõpetanud õppurid võivad jätkata õppe-treeningtööd sama koormusega kuni üldhariduskooli lõpetamiseni.

Eesmärgid ja ülesanded

- Üldiste ja erialaste kehaliste võimete pidev arendamine ja 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.
- Võrkpall meedias ja võistluste jälgimine

Õppetreeningastme õppeprotsess:

Praktiline õpe:

- üldkehaliste võimete arendamine ja tehnika täiustamine erialaste harjutuste kaudu
- taktika õppimine erinevates mänguolukordades
- jõuharjutused raskustega, tervist tugevdavate ja taastumist kiirendavate tegevuste kasutamine
- keerulisemad jooksu-, hüppe ja viskeharjutused (vastupanuga, kasutades topispalle ja raskusveste)
- reaktsioonikiiruse pidev arendamine
- mitmesugused liikumismängud ettevalmistaval perioodil (jalgpall, pesapall)

Tehnika õpetamine

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

Taktika õpetamine

- mängutaktika mõisted, mängijate funktsioonid
- võistkonna komplekteerimine
- individuaalne taktika, võistkondlik taktika
- ründemängu taktika
- kaitsemängu taktika
- võistlusmäärused, mänguanalüüs
- võistluskogemuste omandamine

MEISTERLIKKUSE ASTE

Meisterlikkuse- ehk eriala-ja tipptreeningu aste kestab kuni 3 treeningaastat (X-XII klass). Üldjuhul komplekteeritakse meisterlikkuse rühm õppetreening astme läbinud õppuritest, kes on omandanud spordimeisterlikkuse taseme, mis võimaldab tegeleda võistlusspordiga.

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.
- Võistkondliku mängutaktika täiustamine, ründe- ja kaitsesüsteemid.
- Võistluskogemuste omandamine, koostöö treeneriga, mängudistsipliini tugevdamine.
- Teoreetiliste teadmiste täiustamine.
- Tutvumine võrkpalli ajaloo ja organisatsioonidega.
- Õppe - treeningtöö planeerimine.

Meisterlikkuse astme õppeprotsess:

Praktiline õpe:

- Võistlustel osalemine
- Jätkub üldkehaliste võimete arendamine ja tehnika täiustamine ja viimistlemine
- Jõuharjutused raskustega (tehnika õpe tõstekangiga)
- Tervist tugevdavate ja taastumist kiirendavate tegevuste kasutamine (abistavad aeroobsed kõrvalalad)
- Koordinatsiooniliselt keerulisemad jooksu-, hüppe ja viskeharjutused (vastupanuga, kasutades topispalle, hüppekaste, raskusveste)
- Reaktsioonikiiruse pidev arendamine
- Mitmesugused liikumismängud ettevalmistaval perioodil (jalgpall, pesapall jne)

Tehnika täiustamine:

- Pöördega ründelöökide õpetamine
- Sidemängija tehniliste oskuste viimistlemine, erinevate ründesöötude kasutamine.
- Rünnakul erinevate ründesöötude kasutamine
- Tagaliinirünnak
- 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.

SM rühmas toimub kõikide tehnikaelementide, mängutaktika (nii individuaalse- kui võistkondliku) viimistlemine ja täiustamine, mängijate spetsialiseerumine. Eesmärgiks edukas esinemine võimaliku kõrgeima tasemega võistlustel.