

CEV

Kooliprojekti

Õpetajate käsiraamat

play volleyball
grow with it



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Content

03

Sissejuhatus

04
Mõisted

07

Tingimused heade
võrkpallitreeningute
läbiviimiseks

09
Tunnid
Vanusele 8-9

22

Tunnid
Vanusele 10-12

39
Allikad



SCHOOL VOLLEY BALL



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



**Confédération
Européenne de
Volleyball**

CEV Kirjastus

© Confédération Européenne de Volleyball a.s.b.l · 2019
RCS Luxembourg F1135 · 488, route de Longwy,
L-1940 Luxembourg
Phone: +352 25 46 461 · Fax +352 25 46 46 40
info@cev.eu · cev.eu

Authors & Text:

Dr. Yesim Bulca (Hacettepe University, Ankara)

Dr. Jimmy Czimek (German Sport University Cologne)

Copyright Notice:

CEV is the exclusive owner of the author's rights and related rights for each, any and all literary or artistic works arising from the use of the CEV School Project Teachers Handbook. In case a literary or artistic work or related rights is considered by law as work of joint authorship between the CEV and the User or as a work of the latter, all author's right and related right of the User are irrevocably granted to the CEV. CEV is the exclusive owner of each, any and all signs capable of being represented graphically, inventions, discoveries, processes, ideas, methods, ornamental or aesthetic aspect of an item and know-how arising from the use of the CEV School Project Teachers Handbook.

play volleyball grow with it

Sissejuhatus

Võrkpall on kaasahaarav mäng, mis pakub harrastajatele parasjagu väljakutset, olles samaaegselt arendav erinevas vanuses ja erinevate oskustega mängijatele. Kui paluda inimestel meenutada oma esimesi kokkupuuteid võrkpalliga koolitundides, tulevad sageli aga meelde negatiivsed mälestused. Valutavad või sinikates käed, lühikeseks jäänud punktid ning suured kaotused võivad olla demotiveerivad ning tekitada ala vastu negatiivsust. Üks selliste tunnete põhjus võib olla selles, et õpetajad püüavad võrkpalli õpetada nii nagu näeme seda mängu tippasemel. Võrkpalli algõpet tuleb aga alustada hoopis teisiti! Räägime sellest lähemalt! Tegelikult on üsna lihtne modifitseerida ning õpetada seda tehniliselt keerukat ala nagu on võrkpall. Selleks peaks olema motiveeriv ning adapeerima harjutusi vastavalt õppija vanusele ja oskustele - võrkpall on kõigile algkoolist kuni täiskasvanueani.

Selle käsiraamatu eesmärgiks on anda õpetajatele ja algõppe treeneritele ülevaade, kuidas alustada võrkpalli õpetusega kehalise kasvatuses tundides ning treeningutel noortele vanuses 8-12 eluaastat. Peamiseks eesmärgiks - noorte hea meeolu ja positiivne suhtumine spordialasse.

On mitmeid eeliseid, miks kaasata just võrkpalli kehalise kasvatuses õpekavasse:

- Koordinatsiooni ning individuaalsete oskuste areng
- Sotsiaalne lävimine nii tiimi siseselt kui ka vastastega
- Füüsiline aktiivsus ilma kontaktita ➔ vähene vigastuste risk
- Koostöö- poiste ja tüdrukute eraldamine pole vajalik ➔ hiljem mõlemale atraktiivne ala
- Saab arendada korraga nii algajaid kui edasijõudnumaid lapsi ➔ hea võimalus motiveerida kõiki
- Arendab nii teoreetilist kui ka praktilist mõtlemist

Tegevuse keerukus ilmneb selles, kuidas õpetada reeglid ja tingimused nii, et lapsed saaksid alustada võrkpallimänguga just nende oskuste juures, mis neil parasjagu on. Selle käsiraamatu põhifookus on sellel, kuidas kommunikeerida lastele mängu mõte. Nii õpetajad, kellel on sportlik taust kui ka need, kellel see puudub, lisaks ka noortreenerid peaksid olema motiveeritud õpetama lastele võrkpallimängu läbi mänguliste harjutuste ning eakohaste harjutuste õpetades lapsi vanuses 8-12. Selle eesmärgi tõttu on võrkpalli algõppes oluline alustada mänguga üle nööri, mis annab baasoskused mänguks. Liigutuste täiustamine ja ehk isegi tutvustamine peaks jääma tagaplaanile. Kõige olulisem on lastele selgeks õpetada ülevalt ja alt söötmine.

Mõisted

Valmisoleku/vastuvõtuasend

Põlved on kergelt kõverdatud ja raskuskese neutraalne, kergelt esijalal. Käed on veidi painutatud ja keha ees. Kerge eelpinge tõttu saab järgnevaid liigutusi teha kiiremini.



Ülevaltsöödu tehnika, mis õpetab tegema ründesöötu

Avatud kolmnurk:

Sirutage mõlema käe sõrmed kumerdunud asendisse nii, et põidlad ja nimetissõrmed moodustavad nöögi kohal kolmnurga.



Ründesööt:

Pall lükatakse mõlema käega otsaesise kohalt eemale. Pall peab olema lauba kohal, et lapsed jõuaksid end palli alla õigesti positioneerida.



"Supergirl" / "Superman":

Pall tuleb ära sööta surudes mõlema käega otsaesist kõrgemale, jätkates liigutust nn Supermani/Supergirl'i asendisse-käed sirutuvad lõpuni.



Altsöödu tehnika, mis õpetab ka kaitsemängu ja vastuvõttu

Nr 1. asetage ühe käe sõrmenukid teise käe peopessa. Pöidlad peaksid olema sõrmenukkidega ülespoole ja toetuma nimetissõrmede kohale.



Nr 2. proovige küünarvarsi ettepoole pöörata, nii et küünarnukid puudutaksid teineteist. Pidage meeles, et peaksite oma käed asetama nii, et esimene kokkupuude palliga toimuks täielikult sirutatud käsivarte siseküljel. See on koht, kus toimub kokkupuude palliga.



Liikumismäng "Kraav"

Määratakse väljaku ala, mida ei tohiks kasutada teatud elementide täitmisel. Näiteks peab palli suunama 3x3m ala sisse väljaku tagumises otsas. Nähtamatu väljaku ala üksteise vastu mängivate osalejate vahel, kui pall lüüakse "kraavi", loetakse see plusspunktiks.

"Palli ja kehavaheline tasakaal"

Näitab millises tasakaalu keskpunktis peaks olema keha palli mängimise hetkel



Üldised tingimused

heade võrkpallitreeningute

läbiviimiseks lastele vanuses 8–12

eluaastat

Pall

Algkooliealised lapsed vajavad tavaliselt kergemaid palle kui täiskasvanud. Ainult nii saavad nad õppida võrkpalli tehnikat ja taktikat ning osaleda praktikas korrektselt ja heade emotsioonidega.

Eelised:

- Kergemad pallid lendavad aeglasemalt, andes õpilastele rohkem aega reageerimiseks-pikemad pallivahetused = rohkem naudingut ja motivatsiooni mängimiseks
- Parem keha ja palli tasakaalu suhe- vähem takistusi palli mängimiseks
- Hiljem: Võrkpallitehnikaid on lihtsam rakendada; vähem probleeme ülevõtmisel ja vähem küünarvarre valu altsöötudel.

CEV soovib kasutada Mikasa SYV5 palli. See on pehme ja vähendatud kaaluga pall, mis sobib ideaalselt lastele. Eriti sobivad on ka nii pehmed pallid kui ka rannapallid. Teine võimalus on õhupallid riidest katte sees.

Pall tuleks valida vastavalt laste võimetele ja muuta vastavalt tegevuse õpiesmäärgile. Mida raskem ja keerulisem ülesanne, seda kergem peaks pall selle jaoks olema – sest see liigub läbi õhu aeglasemalt. Raskem ja seetõttu kiirem pall võib sama ülesande palju raskemaks teha. See tähendab, et sisemine eristamine on võimalik ainult erinevate pallide abil.

Oluline on, et oleks piisavalt palju erinevaid palle. Parim on iga lapse jaoks eraldi pall, eriti koolipall, mis on spetsiaalselt loodud võrkpallimängu algataseme jaoks. Palli võiks jagada maksimaalselt kaks last. Mängus 2+2/2:2 kulub neljale lapsele vaid üks pall.

Mängijate arv

Üks olulisemaid aspekte selles vanuses laste juhendamisel on pallikontaktide arv mängija kohta. Et seda võimalikult kõrgel hoida, on soovitatavad väikese väljaku mängud 1+1 ja 1:1 ning 2+2 ja 2:2. Mängides 1+1/1:1 tuleb arvestada, et keha-palli tasakaal muutub ebasoodsamaks, kui sama mängija kontrollib palli mitu korda järjest. Sel põhjusel, kui seadistus on kontrollitud, tuleks mängule 2:2 võimalikult kiiresti edasi liikuda.

Väikeste rühmade lisapõhjus on kattuvate alade väiksem arv, nt. mängus 2+2/2:2. Sellise mänguvormi puhul toimuvad meeskonnasisesed pallikontaktid alati vaheldumisi, mis soodustab vastutuse võtmist, suhtlemist ja koosmängutunnet.

Platsi ettevalmistamine

Paljud lapsed saavad kohe mängida pikisuunalisel võrkpallivõrgul. See võimaldab iga lapse jaoks suure hulga pallikontakte. Kui pikka võrku käepärast pole, sobib ideaalselt elastne lint. Sobivad ka muud lahendused nagu sulgpallivõrk või konksude, seinte või võrgu külge venitatud rihmad, nõõrid, linnid.

Ka postid sobivad algaja tasemel võrguasendusteks. Ehitusteip on hea alternatiiv ka tänu oma kergele kaalule ja odavusele ning see ei vibreeri nii tugevalt kui elastne/veniv nõõr.

Platsi suurus ja võrgu kõrgus

Mänguala suuruse muutmist tuleks kasutada selleks, et mäng oleks osalejatele sobiv ja et tegevus oleks eesmärgipärane. Väiksemal mänguväljakul on raskem punkti saada ja vastutasuks lihtsam palli mängus hoida. Selle tulemusena muutuvad väikese väljaku mängu pallivahetused palju pikemaks, mis muudab mängu lõbusamaks.

Oluline on, et mänguala oleks selgelt nähtav. Selleks saab kasutada erinevate spordialade olemasolevaid piirjooni. Sellegipoolest on suure võrkpalliväljaku küljjooned eriti sobivad, kui need on saadaval. 9 m x 18 m suurelt mänguväljakult neli täielikku mänguväljakut (kaheksa väljakupoolt) suurusega 4,5 m x 4,5 m või 16 poolikut 2 m x 4 m mängu jaoks 1:1/2:2

saab luua pikisuunas venitatud pika võrguga (või teibiga). Puuduvate joonte korral võib kasutada abivahendeid, nagu lamedad korgiplaadid, märgistusplaadid või koonused. Võrgu kõrgusel on ka märkimisväärne mõju mängu ülesehitusele. Kõrgema võrgu eelis on see, et kõrged söödud või palli lennukõverad on sunnitud. See annab mängijatele rohkem aega reageerimiseks, kaitse muutub lihtsamaks ja pallivahetused on sellest tulenevalt pikemad. Võrgu kõrgus peaks olema ainult piisavalt kõrge, et lastel ei tekiks suuri raskusi palli teisele poole mängimisega. Eriti erinevate olude puhul, kui klassis on erineva võimekuse ja pikkusega lapsed, võib sisemise eristusmeetmena kasutada ka diagonaalselt venitatud võrku.

Mängureeglid

Ka mängureegleid saab ja tuleb kohandada vastavalt sooritusasemele ja õpiesmärgile. On oluline, et need reeglid töötatakse välja koos lastega, sõnastatakse selgelt ja järgitakse.

Olulisemad võrkpallireeglid lastele vanuses 8-12 aastat on:

- Eesmärk üksteise vastu mängides: mängige pall üle võrgu ja vastase mängualasse.
- Eesmärk omavahel mängides: saavutage vigu tegemata võimalikult palju pallikontakte/võrguületusi.

- Pallikontaktide arvu saab muuta. Mängimist ainult üks kord ühel poolel tuleks vältida või keelata; kolm pallikontakti on eesmärk.
- Pall "sisse". Joon läheb arvesse, mis tähendab, et kui pall puudutab joont (kasvõi kergelt), on pall "sees".
- Palli puudutamine ja "väljas". Kui mängija puudutab palli ja see lendab välja või seda ei tagastata talle määratud puudutustega, on see viga.
- Palli kontaktide vahelduv teostamine mängudes, kus mõlemal poolel on kaks mängijat. Mängija ei tohi palli mängida kaks korda järjest (erandiks on tõstmise/ründesöödu tutvustamine).

Tunnid

Vanusele 8-9 eluaastat



Esimene tund

Soojendusmäng- joonekull

Õppeesmärgid: Ruumis orienteerumine, lähenemiskiirus, perifeerne nägemine, reaktsioonikiirus.

Mängu käik: Lapsed jagatakse kahte rühma ja iga rühm asetatakse võrkpalliväljaku joontele. Üks laps rühmas on jälitaja. Kui õpetaja mängu algatab, proovib jälitaja

püüda oma sõpru võrkpallipiiride abil külgsammudega ja piiridelt lahkumata. Teised lapsed püüavad jälitaja eest põgeneda liugsamme kasutades ja jooni ületamata. Jälitaja vahetub, kui jälitaja puudutab teist last.

Pallikuningas- harjutused

Õppeesmärgid: palli juhtimine, pallilennu ja keha-palli suhte hindamine

Tegevus: Igal lapsel on pall. Pall visatakse kahe käega alt üles ja püütakse uuesti kinni kahe käega.

Praktiline näpunäide: võistlustegelane!

Laste motiveerimiseks tuleks neid harjutusi teha varakult võistlusmänguna. Näiteks saab kokku lugeda rea veatute korduste arvu või teatud aja jooksul sooritatud veatute toimingute arvu. Sellises võistlusvormis saab iga laps punkte lugeda ise või mitu last võistkonnana oma punktid liita.

Näiteks – milline laps teeb esimesena kümme edukat katset, ilma et pall maha kukuks?

Variatsioonid

- Ühe käega viskamine ja/või püüdmine.
- Viskamise ja püüdmise vahel plaksuta käsi keha ees või taga või tee a Pöörake 180 kraadi või jookske palli alla või istuge maas või puudutage mõlemat jalataldu.
- palli viskamine ja/või püüdmine istudes või lamades.
- Viska pall vastu seina ja püüa see kinni.
- Viska pall läbi jalgade või selja taha.
- Püüa palli pea kohal hüpates Põrkejõu ja hüppeaja treenimine.

Praktiline näpunäide: liiga vähe ruumi/palle?

- ➔ Laske harjutusi läbi viia kaheliikmelistes rühmades
- ➔ Kasutage muid palle või viskavaid esemeid
- ➔ Määrake igale lapsele väike ala, kuhu tuleb individuaalsete harjutuste ajal palli visata ja püüda.
- ➔ Täpsus ja ohutus

Teine tund

Soojendusmäng- lindikull

Õppeesmärgid: Ruumis orienteerumine, lähenemiskiirus, perifeerne nägemine, reaktsioonikiirus.

Toimimisviis: Kõigil lastel on pael (vms) kinnitatud põkste tagaosa külge. Ülesanne on püüda kinni võimalikult palju paelasid ja kinnitada need enda vöökohale. Ärge lahkuge võrkpalli poolväljakult (9m x 9m).

Suurematele gruppidele kasutage kogu võrkpalliväljakult (9m x 18m).

Pallikuningas- harjutused

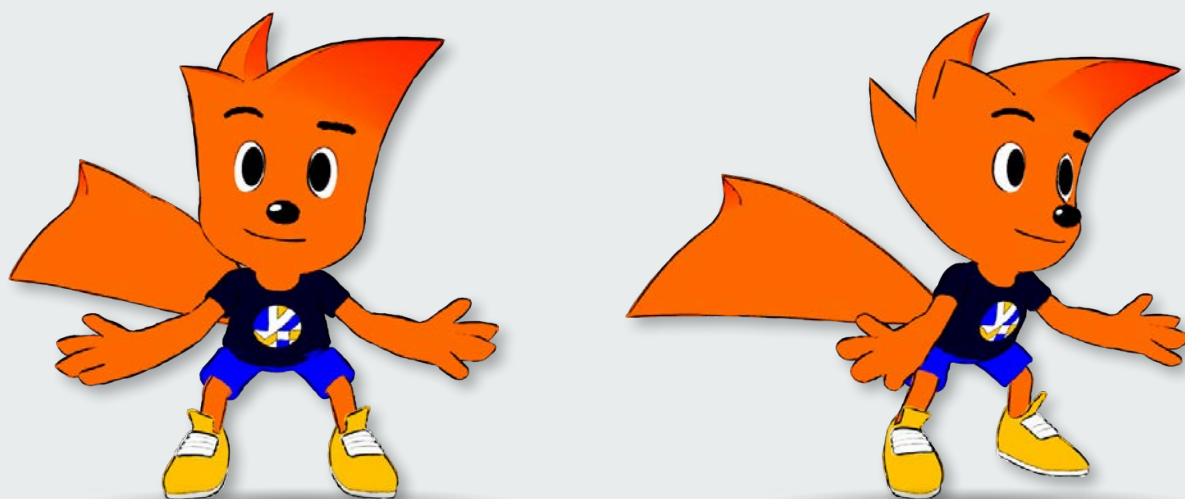
Õppeesmärgid: Palli juhtimine, trajektoore ja keha-palli suhte hindamine, keha ja palli liikumise sidumine, ruumis orienteerumine

Korraldamise vorm: Harjutused koos partneriga, töötamine ühe või kahe palliga (lastevaheline raja paigutus võrgu/nööriga või ilma).

Toimimisviis: Viska paarikaupa pall üle võrgu, mille kaaslane õhust kinni püüab. Palli visatakse alguses vabalt ehk visketehnikast ei räägita.

Kergem variatsioon: pall võib enne kinnipüüdmist pörgata üks või kaks korda (tolerantne ainult alguses, kuna palli laskmist tuleks julgustada algusest peale). Võistlusena/täieliku mängu vormina. Vaata praktilisi näpunäiteid võistleja iseloomu kohta (esimene tund).

Praktiline näpunäide: kaitseasend



Kõigi "pallikuninga" variatsioonide puhul on oluline, et lapsed võtaksid asendi, milles on valmis liikuma enne tegevust valmisoleku/kaitseasendisse. Põlved on kergelt kõverdatud ja raskuseks neutraalne, kergelt päkal. Käed on veidi painutatud ja keha ees. Kerge eelpepinge tõttu saab järgnevaid liigutusi teha kiiremini.

Variatsioonid: saab omavahel kombineerida.

- Kahe käega visked ühe palli/kahe palliga.
- Palli visatakse mõlema käega vööst altpoolt ja püütakse uuesti kahe käega kinni.
- Palli visatakse kahe käega pea kohalt (jalgpallivise) ja püütakse uuesti kahe käega kinni.
- Pall lükatakse mõlema käega otsaesist kõrgemale (survestööt) eemale ja püütakse uuesti kinni mõlema käega otsmiku ees. Sel juhul on vaja püüdmisel reguleerida ka kehaasendit (palli taga ja all).
- Kahe palli samaaegne viskamine ja püüdmine partnerite vahel.
- Kiire käe-silma koordineatsioon: kahel lapsel on kummalgi üks pall. Laps A viskab palli lapsele B, kes viskab oma palli üles, viskab A visatud palli tagasi A-le ja püüab seejärel oma palli uuesti kinni.

Praktiline näpunäide: liiga vähe ruumi?

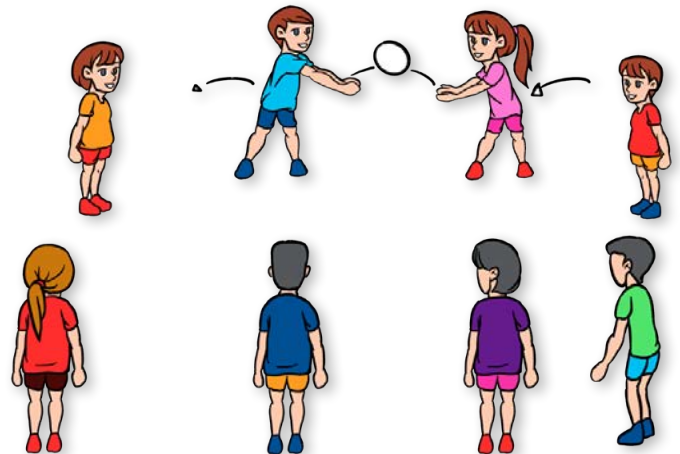
Tehke harjutusi neljaliikmelistes rühmades: A viskab palli B-le ja vahetab seejärel C-le, mis on ooteasendis A taga. B püüab palli kinni, viskab selle tagasi C-le ja vahetab D vastu, kes on ooteasendis B taga.

Kolmas tund

Soojendusharjutus: viskemäng ringis

Õppeesmärgid: rühmaliikmed saavad omavahel suhelda, et püstitada mingid eesmärgid ja edastada need üksteisele nii, et kõik saaksid neid järgida.

Protseduur: Moodustage kolm või neli kuuest mängijast koosnevat rühma, millest igaühel on üks pall. Õpetajate märguande peale teeb laps kahe käega kaenla alt sisseviske oma klassikaaslasele paremale küljele. Laps, kes saab palli oma sõbralt, viskab palli samamoodi paremale. Kumb rühm ühe vooru esimesena läbib, saab ühe punkti.



Pallikunigas- harjutused

Õppeesmärgid: Palli juhtimine, trajektooride ja keha-palli suhte hindamine, keha ja palli liikumise sidumine, ruumis orienteerumine.

Korraldamise vorm: Harjutused koos partneriga, töötamine ühe või kahe palliga (lastevaheline raja paigutus võrgu/nööri või ilma).

Protseduur: viskamine külgsuunas nihutamisega: Lapsel A ja B on mõlemal pall ja nad seisavad umbes 2 m kaugusel külgsuunas nihutatud umbes 6 m kaugusel ja näoga oma partneriga. A ja B viskavad samaaegselt pallid otse ette, seejärel liiguvad külili (külgsammud) ja püüavad kinni visatud palli.

Võistlusmomendi tekitamiseks:

Praktiline näpunäide: motivatsioon?

Variatsioonid "pallikuningas" võistlusena:

Kui meeskond saab antud ülesandega kümme korda hakkama, saab ta punkti. (Punkti tähistamiseks võib kasutada väikest eset) Lõpuks võidab võistkond, kellel on kõige rohkem punkte.

Alternatiiv : Mitmed meeskonnad moodustavad grupid, kes mängivad omavahel. Eelis: nõrgemaid mängijaid ja meeskondi saavad tugevamad toetada ja ikkagi võita.

Alternatiiv : Klass mängib koos ja taotleb ühist eesmärki, nt. peab viie minuti jooksul läbi viima võimalikult palju edukaid toiminguid. Nii saab nähtavaks mitme tunni jooksul töövõime tõus.

Variatsioonid: koos teise tunni materjalides esitatuga

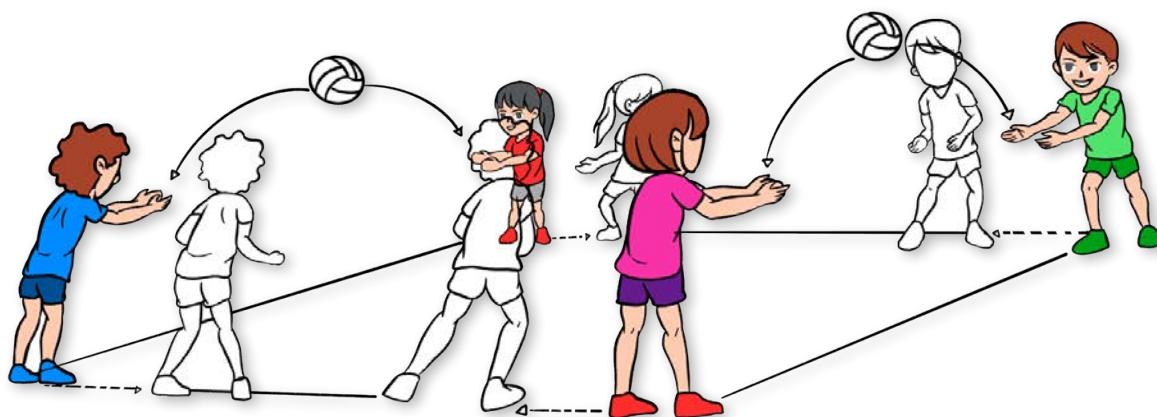
- Viskamine küljevahetusega: Protseduur on sama, mis varem, ainult A ja B pööravad nii, et parem õlg osutab kaaslasele A ja B viskavad oma pallid korraga võimalikult kõrgele ja umbes 2m ettepoole A ja B vahetavad pooli ning proovivad seejärel püüda kaaslase poolt ülesvisatud palli.
- Palli viskamine plaksuga: Protseduur on sama, mis enne, nüüd plaksutavad A ja B teineteist keskel pärast seda, kui nad on pallid üles visanud ja oma palli kinni püüdnud (võivad lasta sellel korra põrgata).

Viskamine ruudus

Õppeeesmärgid: Palli juhtimine, trajektooride ja keha-palli suhte hindamine, keha ja palli liikumise sidumine, ruumis orienteerumine

Korraldusvorm: Moodustage neljast mängijast koosnevad rühmad ja iga rühm saab kaks palli. Igale paarile antakse üks pall. Need asetatakse ruudukujuliselt nende rühma poole.

Tegevus: Lapsed viskavad palli (kaenlaalust kahe käega) oma partnerile ja hoiavad palli enne tagasiviskamist. Seejärel vahetavad nad kohad külglibisemise teel ja hoiavad kaaslase visatud palli ja viskavad selle tagasi, vahetades samal ajal uuesti oma kohta. Mõne aja pärast vahetavad esmalt palli viskavad ja hoiavad lapsed kohad.



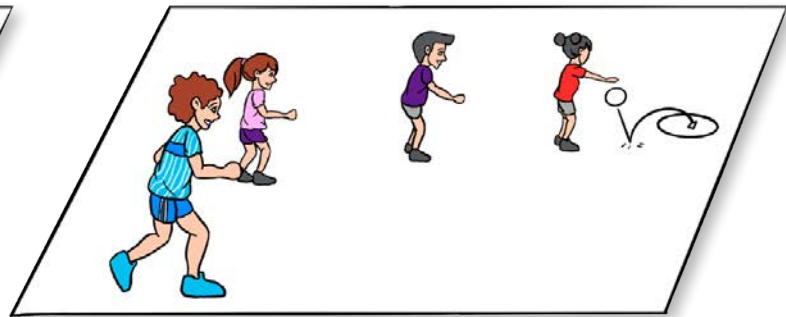
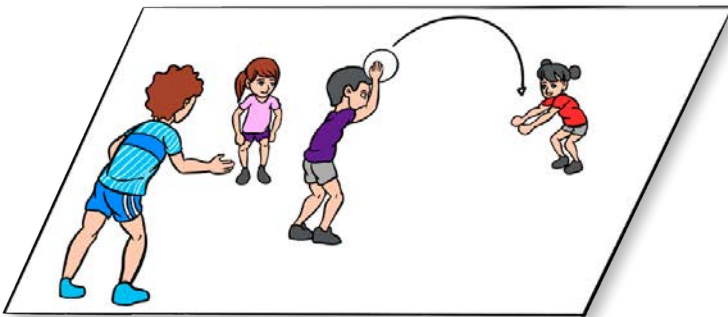
Variatsioonid: erinevad visked (vt tund kaks).

Neljas tund

Soojendusharjutus: Pall teise laagrisse

Õppeesmärgid: kaasata kõik teie meeskonda, kui mängite mängu.

Protseduur: Kaks meeskonda, kes lähevad üksteise vastu, et püüda punkte koguda. Moodustage kaheksast või kümnest mängijast koosnevad rühmad võistkonna kohta ja hankige pall. Asetage iga meeskonna jaoks rõngas maapinnale. Lapsed söödavad (kahe käega jalgpallivise) palli kaaslaste vahel. Eesmärk on visata pall vastasmeeskonna ringi. Kui pall kukub maale, samal ajal kui võistkonna lapsed seda üksteisele söödavad, kaotavad nad palli. Mängu alustab vastasmeeskond. Ärge jooksk, pall käes.



Pall teise "riiki"

Õppeesmärgid: Palli juhtimine, trajektooride ja keha-palli suhte hindamine, keha ja palli liikumise sidumine, ruumis orienteerumine, seadistustehnika algatamine

Korraldusvorm: Kaks võistkonda mängivad üksteise vastu ja on eraldatud võrgu või nööriaga.

Tegevus: Mängu alguses viskavad lapsed pallid üle võrgu vastaspoolele. Võidab meeskond, kellel on pärast aja möödumist oma mänguväljakul vähem palle.

I variant: palle tuleb visata teatud viisil, nt. lükates neid mõlema käega otsaesise kohal eemale (tehnikat initsiatiiv, lõpppildiks "Supergirl / Superman").

II variant: pallid tuleb visata ja mängida teisele väljakule löödud võrkpalli abil.

Variant III: palle, mis ei ole enam õhus, vaid veerevad üle maa, tohib üle mängida ainult eesmisest tsoonist (nt 3 m vahe) teisele poole.

Ringis keerutamine

Õppeesmärgid: Palli juhtimine, trajektooride ja keha-palli suhte hindamine, ruumis orienteerumine, seadistustehnika algatamine

Protseuur: Igal väljakuosal hoiab igast rühmast rõngas keskmisel kõrgusel ja õpetaja märgiga läheneb iga laps rõngale kuni 2 meetri kaugusele ja sooritab seejärel sõrmesöödu võraste. Seejärel võtab laps palli uuesti ja läheb tagasi sõrmega söödu asendisse, enne kui annab palli teisele rühmas olevale lapsele edasi ja läheb rühma taha. Milline rühm pääseb esimesena?

Variand I: moodustage neljast kuni kuuest mängijast koosnevad rühmad. Iga rühm moodustab ringi, kus mängijad on üksteisest umbes käepikkuse kaugusel. Laske ühel mängijal palliga keskele minna. Iga mängija laseb omakorda palli tagasi keskmängijale. Jätkake, kuni kõik on saanud pöörde keskele. Milline rühm pääseb eksimatult esimesena?

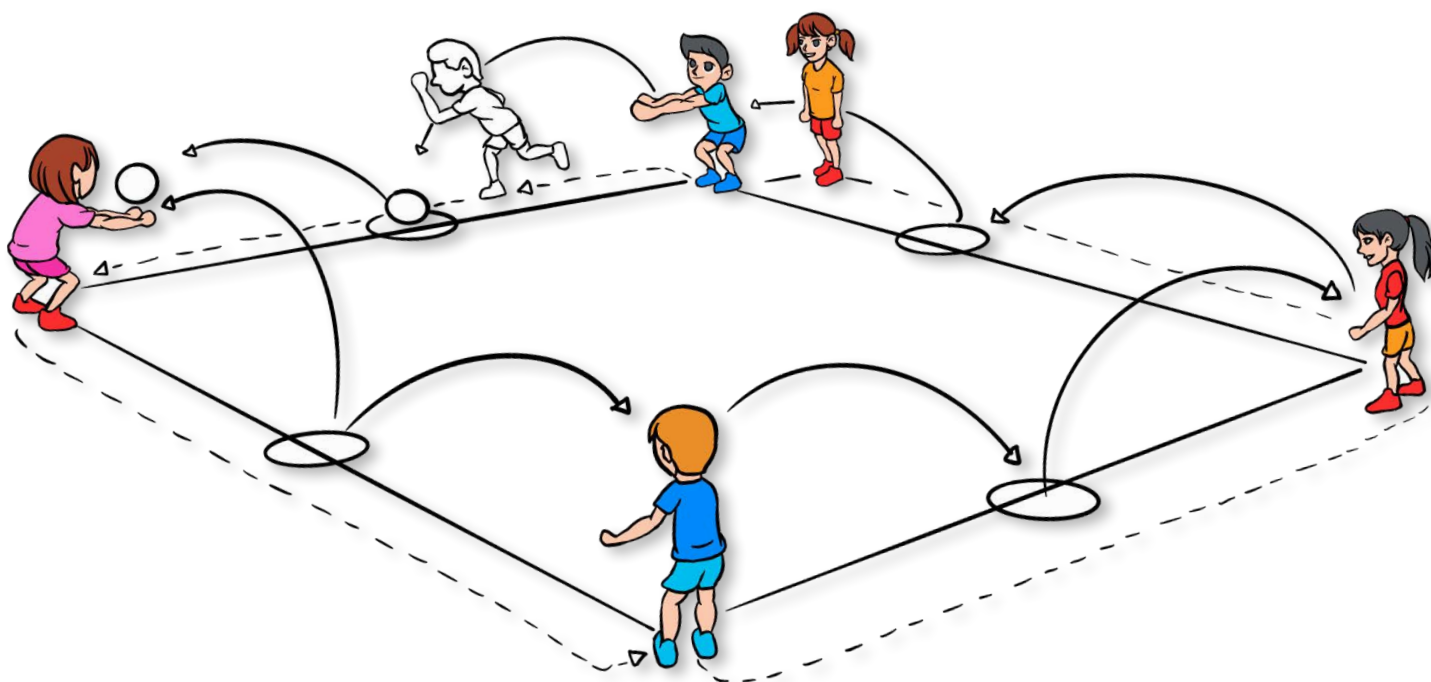
Viies tund

Soojendusharjutus: viska ja jookse järel

Õppeesmärgid: olla teadlik oma meeskonna teistest inimestest ja näidata seda suhtlusega.

Toimimisviis: Moodustage viieliikmelised rühmad ja võtke pall. Lapsed moodustavad ruudu. Asetage rõngas mõlemal küljel maapinnale. Igas nurgas on laps, aga ühes nurgas on kaks last. Esimene laps viskab

palli nende pea kohal, seejärel proovige seda rõngasse põrgatada. Pärast möödumist jookseb laps vastaskülje nurka. Teine mängija püüab palli kinni ja viskab palli enda pea kohale, seejärel põrkab selle teisele küljele. Seejärel jätkake. Kumb rühm ühe vooru läbib, saab ühe punkti.



Pall üle nööri mängijatega 1+1 (1 vs 1)

Palli üle nööri saab mängida erinevates variatsioonides. Mängu keerukust suurendavad pidevalt nii reeglilaiendused kui ka uued taktikalised ja tehnilised elemendid. Samm-sammult lähenetakse sihtmängu Võrkpalli suunas.

Õppeeesmärgid: Palli juhtimine, trajektooride ja keha-palli suhte hindamine, keha ja palli liikumise sidumine, ruumis orienteerumine, seadistustehnika algatamine, taktika mängus 1+1 (viske pall kõrgele)

Organisatsiooni vorm: Kaks mängijat mängivad koos ja on eraldatud võrgu või nööri. Igal mängijal on selgelt määratletud mänguväljak

Protseduur: Mängu eesmärk on visata pall üle võrgu vastase väljakule. Partner püüab selle kinni ja viskab tagasi. Eesmärk on luua võimalikult palju võrguületuskohti paarikaupa.

Variatsioonid: Palli tuleb visata, püüda või sööta erineval viisil. "Omavahelist mängu" saab mängida ka võistlusena, sarnaselt "Tšempion palliga" (vt praktiline nõuanne teisest õppetükist).

Kuues tund

Soojendusharjutus: pikim pallivahetus

Õppeeesmärgid: toetada inimesi, kellel on võistlusmängude mängimisel raskusi meeskonnatöö kasutamiseks.

Protseduur: Jagage klass võistkondlikeks ringideks, millest igaüks koosneb kaheksast mängijast koos palliga. Signaali korral kasutavad meeskonnakaaslased palli üksteisele saatmiseks sätteid, hoides palli maad puudutamata õhus. Võidab meeskond, kes hoiab palli üleval kõige kauem.

Pall üle nääri mängides 1:1 (1 vs 1)

Õppeeesmärgid: Palli juhtimine, trajektooride ja keha-palli suhte hindamine, keha ja palli liikumise sidumine, ruumis orienteerumine, seadistustehnika algatamine, taktika mängus 1:1 pall sisse/välja

Organisatsiooni vorm: Kaks mängijat mängivad üksteise vastu ja on eraldatud võrgu või nööri. Igal mängijal on selgelt määratletud mänguväljak.

Protseduur: Mängu eesmärk on visata pall üle võrgu maapinnal asuvale vastase väljakule ja seda vastasena ära hoida. Seega on mängu põhiidee sama, mis võrkpallis. Kaks mängijat on vastamisi kahekesi

poolel mänguväljakust ja proovige pall üle nööri visata maas asuvale vastase mänguväljakule.

Tähtis: lapsed peaksid palli lendu ette nägema ja liikuma alale, kus pall langeb. Nad peaksid laskma sellel "välja minna" ainult siis, kui pall kukub joonest väljapoole Julgustada suhtlemist- mad peaksid seda suuliselt toetama üleskutsega "välja".

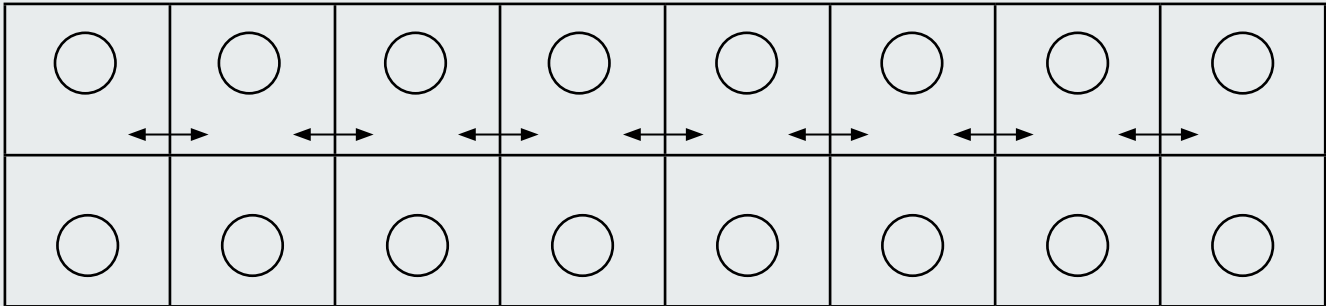
Praktiline näpunäide: "Kraav"

Mängus 1:1 kui ka mängus 2:2 saab metoodilise abina kasutada nn "veekraavi". See tähistab võrgu lähedal asuva ala väljas, nii et lühikesi palle ei tohi mängida. Selle eeliseks on see, et kõik pallid saab otsaesise kohal kinni püüda ja siis hiljem mängida. Palli mängimiseks on alati lubatud siseneda kraavi üle võrgu.

Variatsioonid: Palli saab püüda, visata ja sööta erinevat moodi.

Praktiline harjutus. Platside vahetus

Platside vahetus: Kaotajad liiguvad alati paremale, võitjad vasakule



Seal on mitu mänguväljakut (vt ülal), kus mängitakse lühikesi mängu piiratud aja jooksul (nt 2 minutit). Mänguaja lõpus muudab võitnud pool suunda ja tõuseb (läheb vasakule) ühel väljakul, samal ajal kui kaotanud pool laskub teisele (temast paremale). Viigi korral on määrav viimane pall või kiire "kivi-käärid-paber" kuni üheni.

- ➔ Eelis: Automaatne sisemine diferentseerimine, kuna mõne aja pärast satuvad väljakutele ühtlasemad jõudlustasemed.

Variatsioon: Platsivahetuse režiim kolme mängija/meeskonnaga mänguväljaku kohta. Kaks võistkonda mängivad ralli, võitja saab "Suure punkti" ja kaotaja vahetab koha ootaja vastu. Või vahetub koos äraootava positsiooniga kauem platsil viibiv meeskond. Suured muudatused pärast mänguaja lõppu nagu eelpool: väljakule jääb kõige suurema keskmise punktide arvuga meeskond, ülejäänud kaks võistkonda tõusevad või laskuvad ühe väljaku võrra.

- ➔ Eelis: samale arvule väljakutele saab integreerida rohkem meeskondi.

Variatsioon: Mänguväljakuid saab võimekamate laste jaoks suuremaks teha.

"Võtke punkte-mäng"

Seal on mitu mänguväljakut ja üks või kaks ootekohta. Mänguväljakutel mängitakse lühike sett seitsme punktini (näide: tulemus A vs. B: 7:4). Võitja A jääb väljakule ja alustab uuesti 0 punktist. Kaotaja B vahetab võistkonnaga C, kes läheb ootepositsioonilt mänguväljakule ja võtab B-lt punktid üle. Järgmine sett A:C algab seisuga 0:4.

- ➔ Eelis: iga meeskond võib mingil hetkel mängu. Äsja võitnud meeskonnad alustavad händikäpi ehk eelisega ja saavad väljakutse.

Seitsmes tund

Soojendusmäng- mängija keskel

Õppeesmärgid: olla teadlik oma meeskonna teistest inimestest ja näidata seda suhtlusega.

Tegevus: Moodustatakse neljast mängijast koosnevad rühmad. Iga rühm saab palli. A on kolmnurga keskel, mängijad B, C ja D viskavad üksteisele palli. Eesmärk on, et A saaks teistelt palli kinni. Kui A saab palli kinni, vahetage rolle ja viimane laps, kes viskab, läheb keskele.

Võrkpallimängud püüdmise ja üle nööri viskamisega mängus 2+2

Õppeesmärgid: Palli juhtimine, trajektooride ja keha-palli suhte hindamine, keha ja palli liikumise sidumine, ruumis orienteerumine, seadistustehnika ettevalmistamine, taktika mängus 2+2. väga erinev. Sellegipoolest võimaldab selline mänguvorm kõikidel lastel koos taktikaliselt tegutseda ja on võrkpallimängule lähedane.

Organisatsiooni vorm: Neli mängijat mängivad kahekesi kahega ja on eraldatud võrgu või nööri. Igal meeskonnal on selgelt määratletud mänguväljak.

Tegevus: Mängupall üle nööri 2+2 esindab juba nõudlikku vormi. Konkreetne tehniline teostus palli mängimisel peaks mängima allutatud rolli ja võib olla individuaalne

- Mängu põhireeglid on mõnes punktis juba võrkpallimänguga kohandatud.
- Mängijad mängivad palli vaheldumisi.
- Pall käes ei tohi joosta.
- Maksimaalselt kolm pallipuudet enne palli mängimist teisele poole.

Järgmised reeglilaiendid loovad täiendavaid kohustuslikke õpiolukordi.

- Palli tohib püüda ainult mõlema käega lauba kohal ja sealt edasi visata kahe käega. Eelsamm seadistusse

Pildiseeria kolmes osas:

1. Ava kolmnurk enne palli püüdmist.
2. Palli hoidmine otsmiku ees.
3. Supergirl / Superman” lõpppositsioonina.

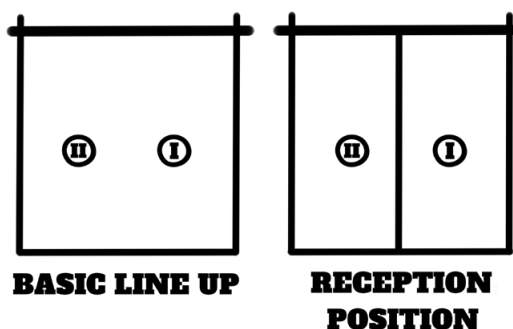


- Peale püüdmist ei tohi mängija enam pöörata. Joondus peab toimuma enne palliga kokkupuudet (nina ja varbad näitavad palli mängimise suunda).
- Palli ei tohi hoida üle ühe sekundi ja seda tuleb mängida kiiresti.
- Palli tuleb mängida kolm korda ühelt poolt, enne kui see mängitakse üle paela vastaspoolele. Soodsa ründeolukorra ettevalmistamine.

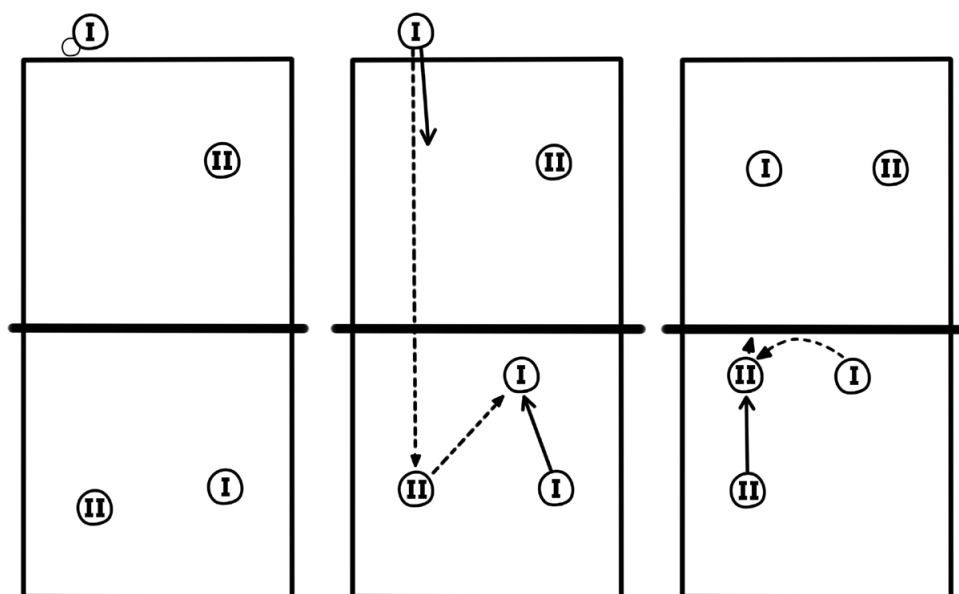
Praktiline näpunäide: võrkpall kui liikumapanev mäng

Kui mängijad on ära mänginud kahe peale kolm puudet, peavad mõlemad mängijad jooksm ära tagumise joone taha jäävale alale ja ületama selle nii, et varem vasakule asetatud mängija tuleb tagasi väljaku paremal poolel olevale väljakule ja vastupidi. Nii liiguvad lapsed rohkem ja kiiremini.

Allpool on illustreeritud järgmised põhilised paigutus- ja vastuvõtualad.



Allpool on illustreeritud lähtepositsioon mängu alguses ja hiljem soovitud palli kolmikmäng



Mängu eesmärk: võimalikult pikad rallid omavahel. Konkurents. Kohtud üksteise vastu, klass taotleb ühist eesmärki jne (vt praktilist näpunäidet).

1. Juba mängus 2+2 saavad lapsed ise kogeda, et kolme kontaktiga on mõttekas mängida, sest: Palli mängitakse sageli kaugelt teisele poole= raskem

2. Mäng kahe puutega: Kui teist kontakti mängitakse võrgu lähedal, tuleb pall tavaliselt mängijale tagantpoolt ebasoodsa nurga all= raskem
3. Mäng kolme puutega: esimest kontakti mängitakse A-st tsentraalselt võrgu poole (usaldusringis[H1]), teist B-st paralleelselt võrguga, et A saaks palli mängida võrgu lähedal ja vastaspoolele väljaku teisel poolel= kergem

Nende sageli kaudsete õppimisfaasidega on oluline kaasned a refleksioonifaas, mis tagab õppimise edukuse.

Mängijate sihipärane suhtlus hõlbustab ülesannet ja seda peaks alati nõudma õpetaja. Mängija A hüüab "mina" varakult enne esimest pallikontakti, mängija B jookseb usaldusringi ja hüüab "Siin". Pärast seda, kui pall on kolmanda kontaktiga üle võrgu mängitud, hüüavad mõlemad mängijad vastase rünnaku ootuses "julgestamine" ja võtavad kaitsemängu positsiooni. Järjepidevsuhtlemine

mängijate vahel mängu ajal, isegi väga selgetes mänguolukordades, aitab hoida selget struktuuri ja saavutada võimalikult palju võrguületusi.

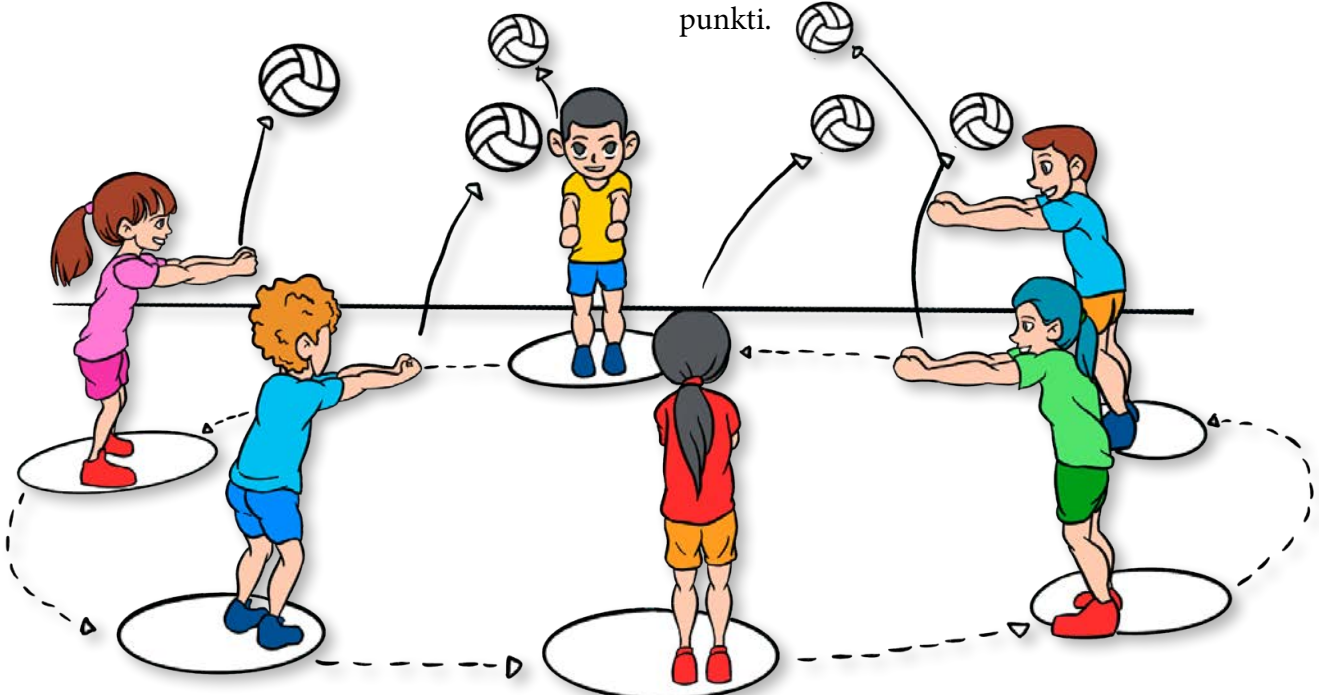
Suhtlusjärjestus: "mina", "siin", "julgesta".

Kaheksas tund

Soojendusharjutus: samaaegne viskamine/söötmine

Õppeesmärgid: Rühmaliikmed suhtlevad üksteisega, et suund välja mõelda ja neid juhiseid üksteisele edastada, et kõik saaksid neid järgida.

Protseduur: Moodustage kuuest mängijast koosnevad rühmad. Igal lapsel on pall ja rõngas ning ta asetab rõnga maapinnale. Moodustage kolmest või neljast alarühmast koosnevad rühmad. Signaali peale söötab iga laps palli oma sõbrale kõrval (paremal pool). Laps püüab palli kinni. Hingake sisse ja märguande peale söötab laps palli järgmisele lapsele ja jätkake. Kumb rühm ühe vooru läbib, saab ühe punkti.



Võrkpallimängud püüdmise ja üle nõõri viskamisega mängides 2:2

Õppeesmärgid: Palli juhtimine, trajektooride ja keha-palli suhte hindamine, keha ja palli liikumise sidumine, ruumis orienteerumine, seadistustehnika ettevalmistamine, taktika mängus 2:2 (kaitse ja rünnak).

Organisatsioonivorm: Neli mängijat mängivad kaks kahe vastu ja on eraldatud võrgu või nõõriga. Igal meeskonnal on selgelt määratletud mänguväljak. Pärast ühistulisi vorme mängus 2+2 2:2 tõusevad esile põhitaktika ja mänguvormide paigutus väljakul koos mängudega 2:2.

“Mina”, “Siin”, “Varitsemise” kõrval saab nüüd kasutusele võtta põhimõtte “Kõrge”, “Kõrge”, “Lame”. Esimene pall tuleks mängida kõrgelt, et partneril oleks rohkem aega söödupositsioonile joosta. Teine kontakt mängitakse samuti kõrgele, et anda partnerile rahulik rünnak. Kolmas kontakt mängitakse lamedalt üle võrgu, et vastane surve alla panna.

Märkus: "Kõrge, kõrge ja tasane teisele poole".

Taktikalisest küljest püüavad lapsed nüüd välja selgitada, milliseid palle saavad nad punktide kogumiseks kõige edukamalt kasutada. Järgmise sammuna saab kaitsemeeskond püüda ära tunda vastase ründekäitumist ja välja töötada vastava vastustrateegia.

Näide: Meeskond A lööb sageli skoori diagonaalselt lühikese palliga. Võistkond B tunneb selle ära viskaja liigutuste järgi ja liigub vastavalt.

Praktiline näpunäide:

Esimese ja põhilise taktikalise kokkuleppena kahe mängija vahel saab selles vanuses juba selgeks teha keskvälja jaotuse. Siin peaks ründaja suhtes diagonaalselt seisev mängija keskel mängitud pallid üle võtma, kuna ta seisab pallile soodsamalt. Neid teadmisi saab koos lastega välja töötada. Seda kokkulepet saab kasutada ka avapalli vastuvõtmiseks. See peaks toimuma enne iga vastuvõtmist.

Tunnid

vanusele 10-12
eluaastat



Esimene tund

Soojendusmäng: Tunnel

Õppeesmärgid: ruumiteadlikkus (ulatus, suund ja tase), perifeerne nägemine, koostöö meeskonnas

Mängu käik: Surumisest seljale, kuid hoia, käed sirutatud; tagasi sirutatud asendisse. Mängige tunnelimängu, roomake pingil pingi taha tunneli alla ja vahetage positsiooni järgmise mängijaga.

Korda vastuvõtu/valmisolekuasendit (vaata tund 2 vanusele 8-9).

Eesmärk: jalgade töö, erksus, partneritöö

Organisatsiooni vorm: Selgitage ja demonstreerige palli vastuvõtmiseks valmisolekut. Pange tähele, et jalgade lai asend annab stabiilsuse; raskuse hoidmine ettepoole võimaldab kiiret liikumist igas suunas, et palli alla saada. Laske mängijatel leida vaba ruum, kus nad kõik näevad õpetajat

Valmisasendi tehnika: lapsed seisavad jalad veidi laiemalt kui õlgade laius; astuge üks jalg teisest veidi ette, painutage mugavalt põlvi ja viige oma keharaskus jalgade varvastele. Hoidke käsi rindkere kõrgusel pingevabas asendis, peopesad ettepoole.

Väljaku piirjooned: leidke partner. Üks partner seisab väljaku piiril näoga oma partneriga, kes seisab väljakul 1 meetri kaugusel. Mõlemad valmispositsioonid juhivad teie partnerit päripäeva ümber võrkpalliväljaku piiri.

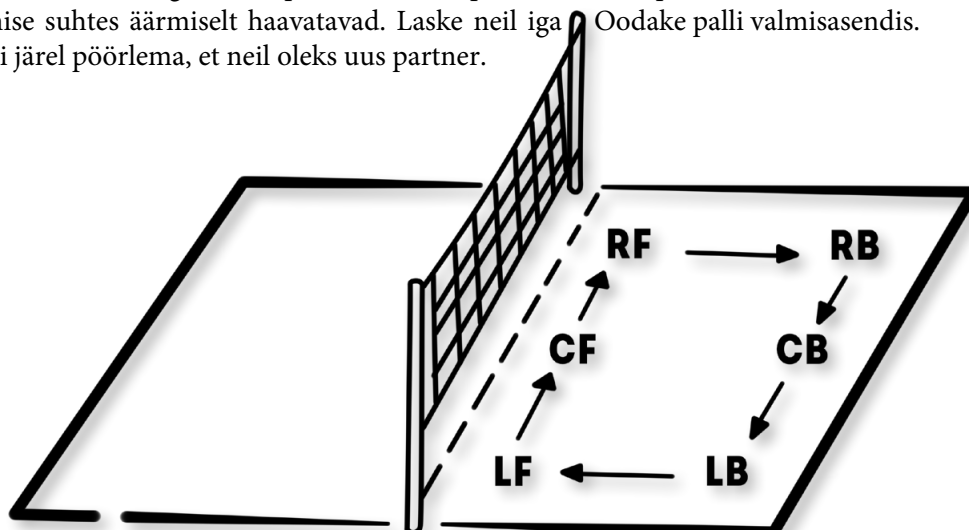
Suunamine: seiske valmis asendis ja jälgige, kuidas õpetaja ette näitab. Ükskõik, mis suunas ma näitan, külgsamm selles suunas vasakule paremale edasi ja tagasi. Jätkake üks minut. Alati, kui ma vilet puhun, väike kiire samm kohapeal.

- Kui kuulete üht vilet, väike kiire samm
- Kui kuulete kahte vilet, leidke uus partner ja roteeruge vastupäeva

Mänguvormid ja harjutused

Põlvekull: Laske kõigil partneriks tõusta ja võtta valmis asend. Kui õpetaja ütleb, et minge, on iga mängija eesmärk puudutada vastase põlve nii palju kordi kui võimalik. See on lihtne, kuid näete kiiresti, et need mängijad, kellel on kõrge valmispositsioon, on põlvede puudutamise suhtes äärmiselt haavatavad. Laske neil iga 30 sekundi järel pöörlema, et neil oleks uus partner.

Harjutus: Moodustage kuuest mängijast koosnevad rühmad ja laske igal rühmal saada üks pall. Laske mängijatel asetada end 3-meetrise ruudu nurkadesse. Visake ja püüdke pall üksteisele ühest nurgast teise vastupäeva. Mitu söötu saate ilma eksimiseta sooritada? Oodake palli valmisasendis.



Teine tund

Soojendusmäng: Aja taga ja vaheta

Õppeesmärgid: Ruumiteadlikkus (ulatus, suund ja tase), suhtlemine

Mängu käik: Paarides paluge A-l jälitada ja proovige puudutada B-d. Puhuge vile signaalina ümberlülitamiseks, nii et B jälitab A-d. Puhuge vile lühikeste ebaregulaarsete intervallidega, et julgustada kiireid suunamuutusi. Kui partnerit puudutatakse enne vilet, vahetavad löögid kohe rolli.

Ohutuskaalutus: Lapsed peavad olema üksteisest teadlikud, et nad ei põrkaks kokku.

Ülevaatsööt/töste/ründesööt

Eesmärk: Tehnika ja kehaasend

Keha ja käte asend: Seisa valmisasendis. Aja sõrmed laiuli ümarasse asendisse. Hoia kolmnurka näo kohal. Vaata läbi kolmnurga moodustunud "akna".

Liikumine: Positsioon peab jääma täpselt palli alla. Palli lähenedes kõverda põlved ja küünarnukid ja aseta käed näo ette. Jälgi hoolega palli ja jaga keharaskus võrdselt mõlemale jalale.

Pehmendage palli lööki kõverdatud käte ja jalgadega ning sõrmedega. Pärast kokkupuudet sirutage oma käed ja jalad üles ning keerake randmed palli suunas.

Käte ja keha asend



Liikumine

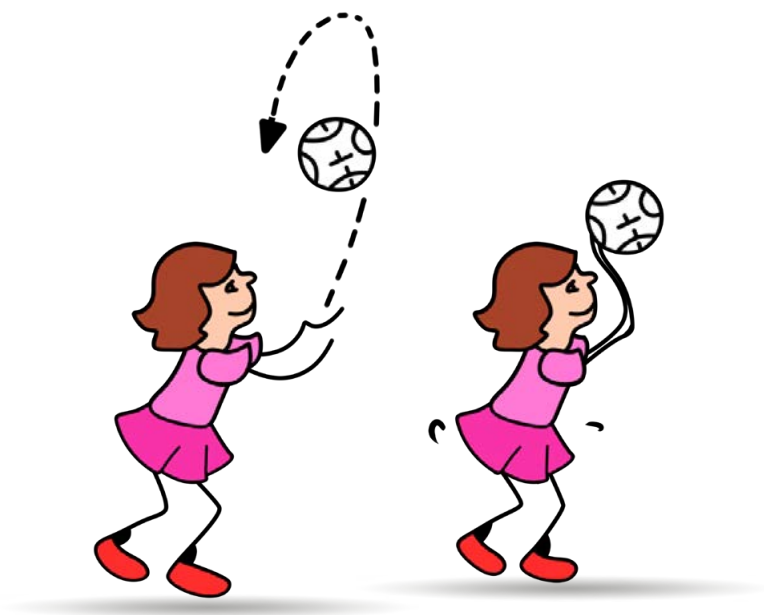


Pallikontakt



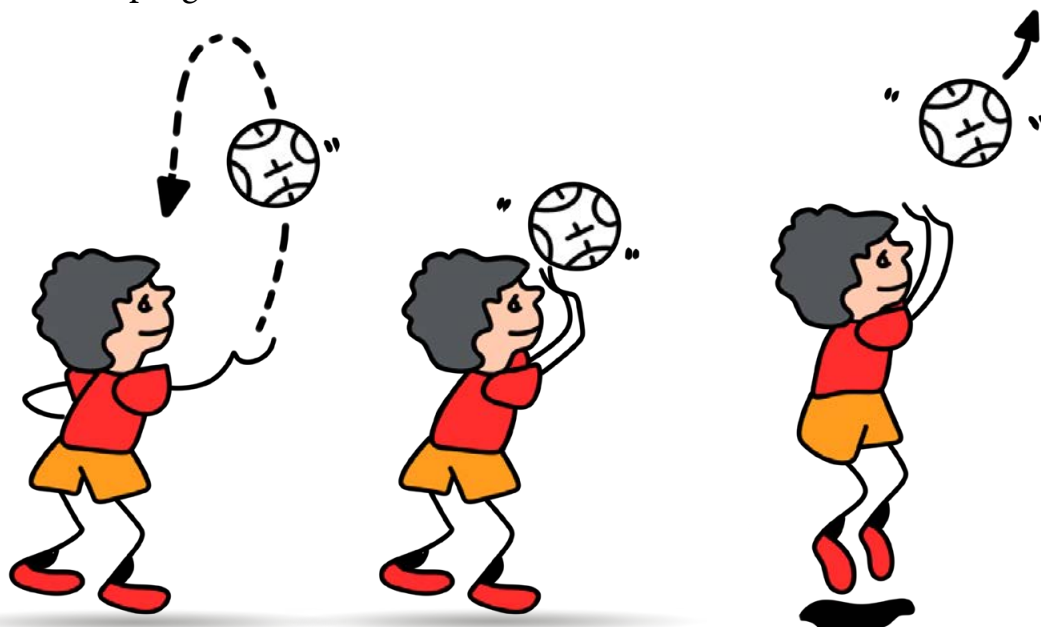
Lihtsad mängulised harjutused

- Pange pall põrandale. Sirutage sõrmed kuputatud asendis laiali, asetage need pallile ja võtke see üles. Korrake mitu korda, kontrollides iga kord käte asendit.
- Viska pall õhku ja püüa see otse oma otsaesise eest kinni. Tehke paus, kontrollige oma käe asendit, seejärel korrake viskamist ja püüdke mitu korda kinni. Vähendage järk-järgult palli hoidmise ajal pausi aega, et palli pidevalt lendaks.
- Enne palli püüdmist valmisasendisse visake pall kükki, et puudutada põrandat. Korrake komplekti kasutades.
- Viska palli nii, et pead kiiresti liikuma, et palli alla seada. Korrake viskamist iga kord erinevas suunas.



Ülesanded tõstmisel

- Viska pall, säti pall korra ja püüa uuesti.
- Viska pallikomplekti kaks korda ja püüa uuesti.
- Kas suudad kolm korda seada enne palli püüdmist?
- Mitu korda saate seda teha järjest?
- Viska pallikomplekt, lase pallil veel kord põrgata ja seejärel püüa see kinni. Korrake seda mustrit tõsta-põrgata-tõsta.



Seinasööt: visake pall vastu seina, laske sellel kõrgele põrgata ja seejärel asetage see tagasi seinale. Tehke järjepidevaid seinasööte, asetades palli iga kord oma pea kõrgusele.



Näpunäide:

Nagu 8-9-aastastele lastele mõeldud tundides kirjeldatud, saab kõiki harjutusi sooritada ka mänguvormidena ehk võistlustena. (Kes teeb esimesena ... korda ilma vigadeta jne).

Kolmas tund

Soojendusmäng: "Palli kodu"

Õppeesmärgid: ruumiteadlikkus (ulatus, suund ja tase), pingutusteadlikkus (jõud, aeg, voog) suhtlemine

Mängu käik: Kõik mängijad seisavad võrkpalliväljakul. Kaks mängijat hoiavad palle. Üks mängija on määratud "kulliks". Seda mängu mängitakse nagu iga kullimängu.

Mängijad püüavad vältida kulliks saamist, loopides palli teistele mängijatele, et nad oleksid vabad.

Näpunäide:

Mängijad peavad õppima ette nägema, kuhu jälitav inimene läheb. Suhelge ja kooskõlastage üksteisega palli söötmist.

Variatsioon:

See variatsioon on sama mis "Palli kodu" välja arvatud see, et mängijad veeretavad palli üksteise vastu põrandal. Mängijaid, kes hoiavad palli kahe käega, ei saa kinni püüda.

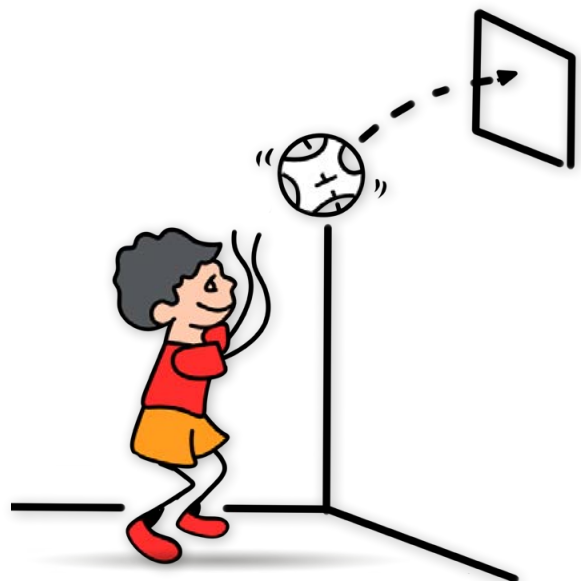
Tavapärased mängulised harjutused:

Eesmärk: seadistustäpsus, keha asend, partneritöö

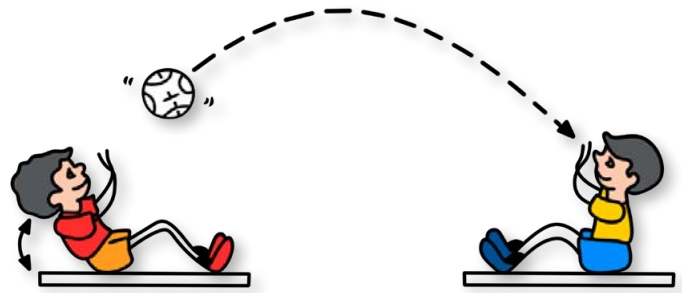
Organisatsiooni vormid: kleepige ruudukujulised sihtmärgid seinä külge umbes 3 meetrit seinast ülespoole ja seadistusjoon umbes 4 meetri kaugusel seinast. Laske mängijatel leida kaaslane, kes võtaks palli ja seista üksteisest umbes nelja-viie sammu kaugusel. Tuletage mängijatele meelde, et nad peavad valmisolekus olles näoga söötma (või seadma) ja püüdma palli.

Partnersööt: palliga mängija viskab palli endale ja seab seejärel oma partneri pea poole. Partner asetab end palli püüdmiseks õigesse sõrmeasendisse oma otsaesise ees. Korrake seadistust edasi-tagasi. Eemaldage saak järk-järgult ja asetage pall kohe oma partnerile tagasi.

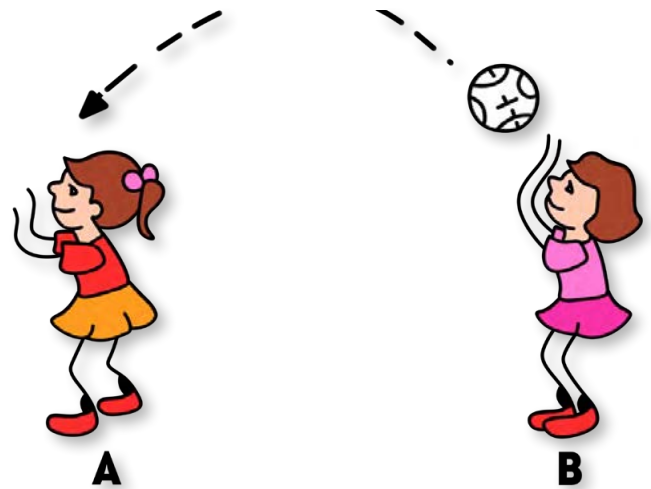
Sihikule söötmine: seadke pall seadistusjoonelt kümme korda märklauale. Partner tõmbab palli kätte. Muutke reegleid ja korrake. Mitu korda suudad ühe minuti jooksul sihtmärki tabada?



Istevõrkpall: laske partneritel istuda umbes 4 meetri kaugusel üksteise vastas. Istuvas asendis palliga partner A viskab palli üles ja söötab palli partnerile B, seejärel veeretab tagasi ja teeb istesse tõusu. Partner B, lööb palli endale, siis viskab tagasi A-le ja teeb ühe istesse tõusu. Jätkake seda mustrit.



Reaktsioonivõrkpall: Partner A seisab seljaga kaaslase B poole, kellel on pall. Partner B seab palli asendisse A ja karjub samal ajal 'Läks', A peab kiiresti ümber pöörama, palli alla positsiooni saama ja viskab selle tagasi B-le. Muutke reegleid ja korrake iga kord kümme korda.



Mäng: Söötke palle üksteisega, et hoida võimalikult kaua õhus. Alusta uuesti, kui pall põrkab põrandale. Segaduste vältimiseks hüüdke palli puutel "mina".

Esitage teistele rühmadele väljakutse, et näha, kes suudab palli kõige rohkem järjestikku üleval hoida.

Neljas tund

Soojendusmäng: "Kivikuju"

Õppeesmärgid: ruumiteadlikkus (ulatus, suund ja tase), suhteteadlikkus (inimeste) suhtlemine

Mängu käik: valige üks lastest kulliks. See laps peab püüdma teisi, kes peavad jääma määratud piirkonda paigale. Kui laps on püütud, peab ta seisma paigal, käed välja sirutatud, kuni keegi jookseb käe alla, mis vabastab ta mängu tagasi.

Näpunäide:

Vajadusel kasuta mitut kulli

Tavapärased mängulised harjutused

Eesmärk: söödutäpsus, keha asend, koostöö

Korraldamine:

Laske mängijatel leida kaaslane, kes võtaks palli ja seista üksteisest umbes nelja-viie sammu kaugusel. Tuletage mängijatele meelde, et nad peavad valmisolekus olles näoga söötma (või seadma) ja püüdma palli.

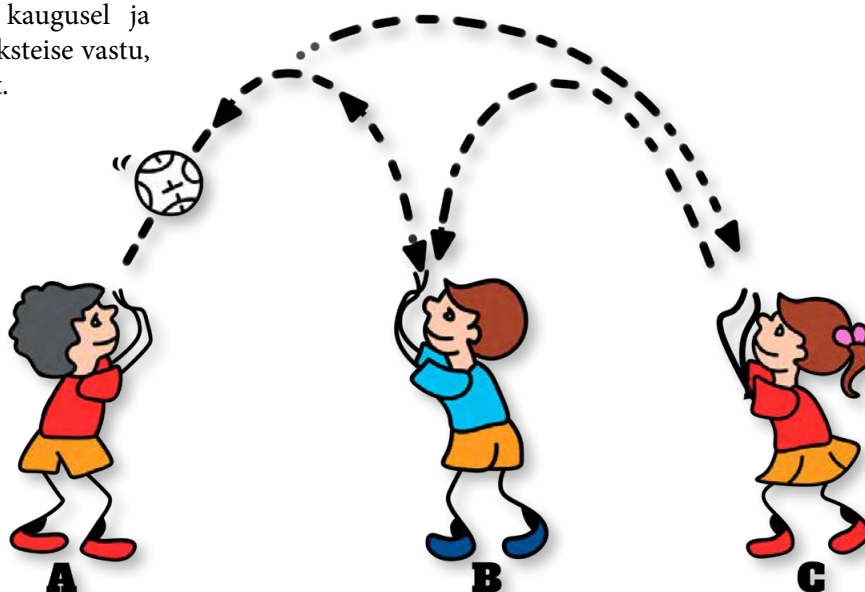
Möödude ja minge kaks rida: partner A seisab seljaga pörandal joone poole, näoga partneri B poole, 4 meetri kaugusel. Partner A lööb palli B-le, pöörduv, jookseb ja puudutab joont, enne kui läheb tagasi palli tagasi lööma. Jätkake 1,30 minutit, seejärel vahetage rolle. Tehke lühikesi samme ja vältige jalgade ristamist. Paranedes liikuge joonest kaugemale.

Mängu käik: moodustage viiest kuni kaheksast mängijast koosnevad rühmad, iga rühm moodustab ringi, kus mängijad on üksteisest umbes käepikkuse kaugusel. Laske ühel mängijal palliga keskele minna. Iga mängija omakorda lööb selle tagasi keskmängijale. Jätkake, kuni kõik on saanud pöörde keskele. Esitage teistele rühmadele väljakutse.

Kahe joone läbimine ja minemine: partnerid seisavad vastavatest küljoontest umbes 2 meetri kaugusel ja seisavad vastamisi. Lööge palli edasi-tagasi üksteise vastu, puudutades pärast iga lööki taga olevat joont.

Kolmerealine volley: moodustage kolmeliikmelised rühmad ja moodustage üksteisest umbes 1 meetri kaugusel joon. Mängija A lööb B-le. Mängija B viskab tagasi A-le, kes laseb pika söödu mängijale C. C annab lühikese söödu B-le, kes viskab tagasi C-le ja nii edasi. Vahetage positsioone ja jätkake

Mängu käik: Joonistage seinale hüpikaknatabeliga sihtmärgi läbimine. Ruudud peaksid olema umbes 30 cm. ruut. Laske partneritel kordamööda lüüa iga ruutu, et liikuda numbrilt ühele kaheksale.



Kolmerealine volley

Viies tund

Soojendusmäng: veereta palli

Õppeesmärgid: pingutusteadlikkus (jõud, aeg, voog), suhteteadlikkus (inimesed), koostöö ja aus mäng

Mängu käik: Paarides paluge lastel end märgistada A ja B. A veeretab palli B-le, kes peab selle peatama ja oma kaaslasele kaenla alt tagasi viskama. Kui viis korda läheb, paluge neil ümber vahetada.

Variatsioon:

- A veeretab palli ühele poole B-st, kes peab palli peatamiseks külgsuunas liikuma ja selle käsivarre viskega tagasi viima.
- paarid seisavad kõrvuti. A veeretab palli mööda maad, et B järgi joosta. B jookseb palli küljele ja tagastab selle A-le käsivarre/kaenlaaluse viskega. Pärast kolme pööret paluge neil ümber vahetada.

Tavapärased mängulised harjutused

Eesmärk: tõstetäpsus; positsioneerimine, koostöö

Organisatsioonivormid: Moodustage neljast mängijast koosnevad rühmad ja laske igal rühmal võtta endale üks pall. Tuletage mängijatele meelde, et sööta võib ainult õigest valmisasendist.

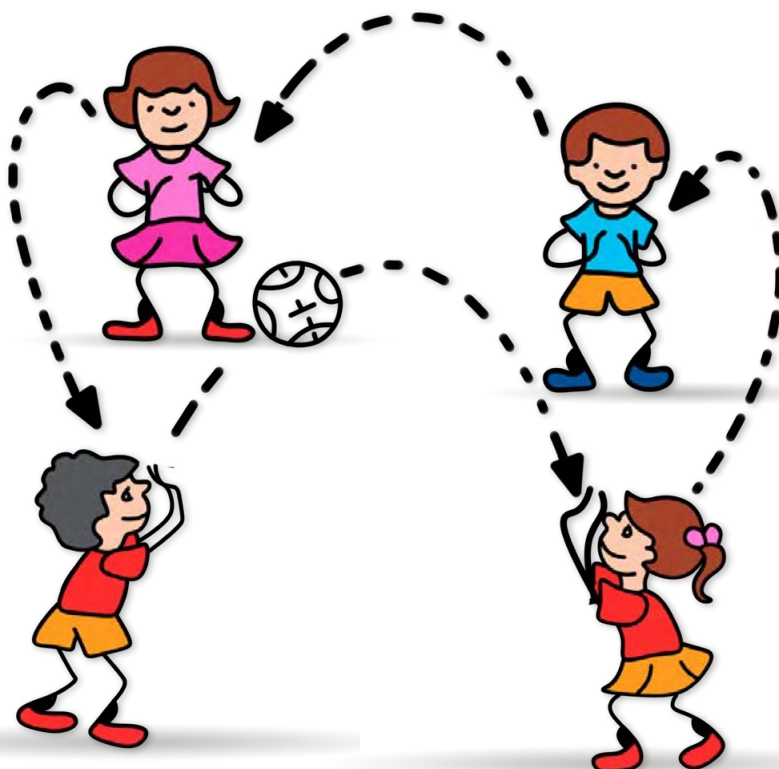
Ruutvõrk: laske mängijatel asetada end 3-meetrise ruudu nurkadesse. Seadke pall vastupäeva ühest nurgast teise vastupäeva. Mitu söötu saate ilma veata sooritada?

- Söödud päripäeva

Variatsioon: tehke seda ülesannet kolmikutes.

Mängu protseduur:

Rattamäng: moodustage viiest kuni kaheksast mängijast koosnevad rühmad, millest igaüks moodustab ringi, kus mängijad on üksteisest umbes käepikkuse kaugusel. Laske ühel mängijal palliga keskele minna. Iga mängija söödab omakorda palli tagasi keskmängijale. Jätkake, kuni kõik on saanud olla keskel. Kutsuge teisi gruppe võistlusele. Kes saab kauem/rohkem jne.



"Ruutvõrk"

Pallilahing: jagage klass kaheks võrdseks meeskonnaks ja asetage iga meeskond ühele poole võrku. Andke igale meeskonnale vähemalt kolm palli, kusjuures ühel meeskonnal on lisapall. Selgitage, et mäng on jagatud neljaks kaheminutiliseks veerandiks. Märkuandel Battle Balli mängijad viskavad palliga palli üles; seejärel söödake see näoga üle võrgu, nii et pärast iga veerandi kahe minuti möödumist on teisel meeskonnal rohkem palle võrgu küljel kui teisel meeskonnal. Komplekt tuleb kiiresti valmis teha

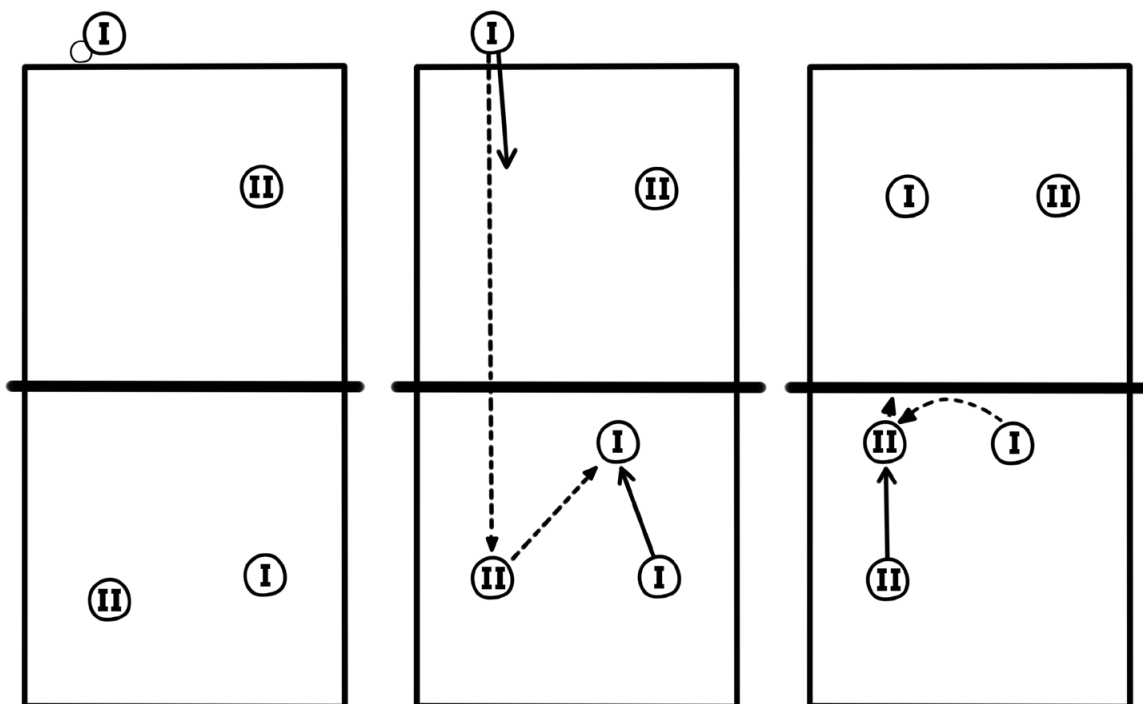
kohast, kus see kinni püüti või kätte saadi. Seejärel võib mängija selle otse üle võrgu või meeskonnakaaslasele sööta. Mõlemad meeskonnad loevad pärast iga veerandit enda poolel löödud pallide arvu. Võidab meeskond, kelle skoori on neljanda veerandi lõpus madalam. Poolajal pooli vahetada. Otsige vastase väljakul vabu kohti palli söötmiseks. Näpunäide: Asetage pingid võrgu alla, et palle ei saaks teisele poole lasta/veeretada.

Võrkpall 2+2/2:2 sättimise ja püüdmisega (8-9 aastastele lastele seitsmenda tunni stiilis)

Protseduur: Alustage üle võrgu viskega (või söötke oma partnerile). Iga meeskond saab palli mängida meeskonnas 1-3 puutega – pärast seda peab pall minema üle võrgu. Lubatud on palli söötmine või ka palli püüdmine. Kui mängija püüab palli kinni, peab ta palli enda kohal mängima ja seejärel oma partnerile või üle võrgu. Keerulisem=viskamine pole enam lubatud.

Variatsioonid:

- Palli tuleb mängida vähemalt 2x (hiljem 3x) mõlemal küljel.
- Palli tohib püüda ainult 1x 3 kontakti kohta kummalgi küljel - kõik muud kontaktid tuleb mängida "võrkpalli".



Kuues tund

Soojendusmäng: "Maaslelav konn"

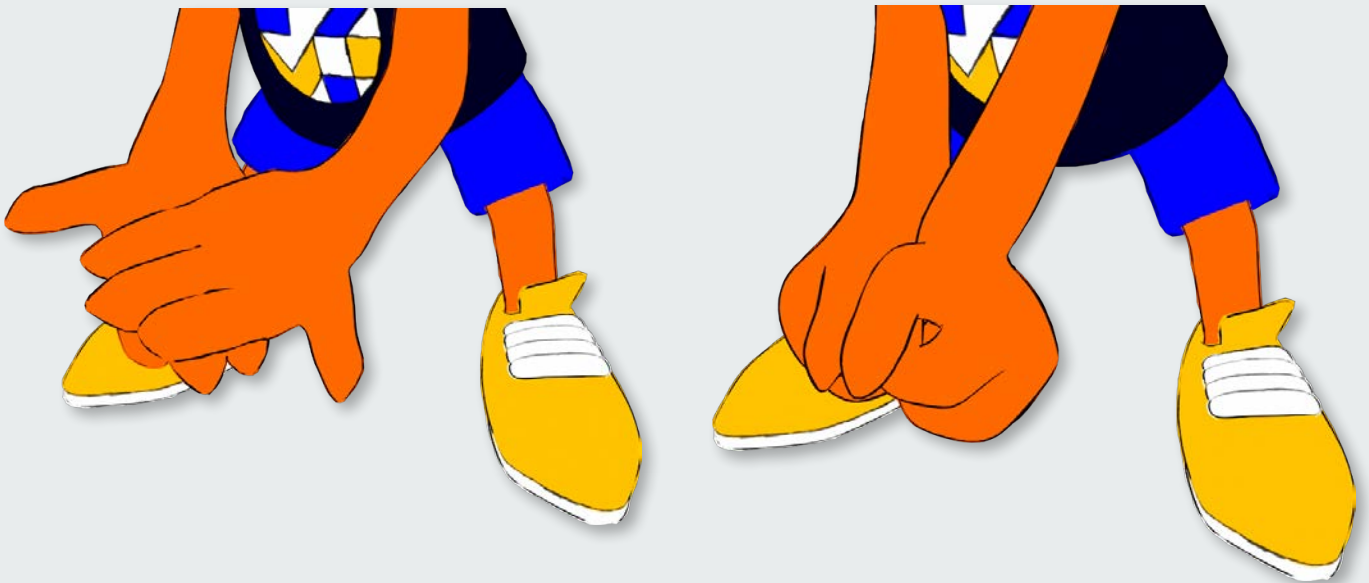
Õpieesmärgid: Ruumiteadlikkus (ulatus, suund ja tase), pingutusteadlikkus (jõud, aeg, vool), suhteteadlikkus (inimesed) koostöö ja aus mäng.

Mängu käik: Esimesel lapsel on maas "pulk" asend (hoia jalad sirged). Järgmine laps hüppab üle esimese lapse jalgade. Maandumisel ta peatub ja kolmas hüppab järjestikku üle esimese ja teise ning läheb ise neljandaks. Kui kõik lapsed lamavad, hakkab järjekorras viimane hüppama kordamööda üle kõigi teiste.

Eesmärk: altsöödu tehnika ja kehaasend

Organisatsiooni vormid: Rõhutage, et mängijad liiguvad valmisolekus olles palli juurde; jälgige kogu aeg palli; hoidke palli söötmiseks valmistudes käed sirutatud ja koos. Liikuge kätega edasi ja sirutage pärast söötu ka jalgadega. Laske mängijatel pall hankida ja hajutada.

Keha ja käte asend: asetage pall enda kõrvale põrandale ja näidake oma valmisasendit. Nüüd asetage ühe käe sõrmenukid teise käe peopessa. Pöidlal peaksid olema sõrmenukkidega ülespoole ja toetuma nimetissõrmede kohale.



Proovige küünarvarsi ettepoole pöörata, nii et küünarnukid puudutaksid. Pidage meeles, et peaksite oma käed asetama nii, et esimene kokkupuude palliga toimuks täielikult sirutatud käsivarte siseküljel. See on koht, kus me palliga ühendust võtame.

Leidke partner ja näidake üksteisele oma keha, käte ja käte asendit. Kontrollige üksteist palliga kokkupuutumise suhtes.

Kontakti loomine: nüüd teeskle, et madal pall tuleb sinu poole. Liikuge palli poole, painutades põlvi, et selle alla saada. Vaata palli. Jälgi palli lendu ja jälgi selle kontakti.

Hoidke käed koos ja sirutatud, küünarnukid sirged. Laske randmed maha, et neelata palli jõud küünarvarte siseküljele.



Nüüd tõsta jalgadega ja järgi kätega palli lennu suunas. Laske randmed maha, et neelata palli jõud küünarvarte siseküljele. Hoidke liikumine sujuv ja pidev.



Tavapärased mängulised harjutused

Jälgi pörkava palli tegevust, kasutades õiget keha, käte ja käte asendit. Alustage valmisolekust. Liigutage oma keha ja käsi selles suunas, kuhu õpetaja kutsub.



näita märke: "liikumine paremale" ja "liikumine tagasi" jm. Korrake suvalises järjekorras.

Palli liigutamine: hankige pall, hajutage vabasse ruumi ja tehke neid söötmissülesandeid:



- Viska pall õhku ja liigu selle alla, käed altsööduasendis. Laske pallil küünarvartega kokku puutuda ja seejärel laske põrandale pörgata.
- Visake pall uuesti ja proovige palli kaks korda järjest sööta, enne kui viskate uuesti.
- Viska pall endast eemale õhku. Kui kiiresti saate selle all asuvasse asendisse liikuda, kui käsivarred on altsööduasendis?
- Visake pall pea kohal, laske sellel põrandale pörgata, söötke seda käsivartega ja püüdke uuesti kinni.
- Jätkake seda mustrit:
- Viska-Sööda-Püüa;
- Viska-Sööda- Sööda-Püüa;
- Sööda palli pea kohal nii kaua kui võimalik.

Mängu käik: Mängujuht viskab palli esimesele mängijale, kes selle talle tagasi pörkab. Püüdke pall kinni ja visake see teisele mängijale, kes pörkab selle tagasi liidrile ja nii edasi, kuni iga mängija on palli pörganud. Vahetage juhte ja jätkake seni, kuni iga mängija on olnud liider.

Variatsioon: juht söötab palli. Pärast palli püüdmist söötke see teisele mängijale (viskamise asemel söötmine).

Seitsmes tund

Soojendusmäng: võistkonnakull

Õppeesmärgid: ruumiteadlikkus (ulatus, suund ja tase), pingutusteadlikkus (jõud, aeg, voog), suheteadlikkus (inimesed), koostöövõime ja austus

Mängu käik: Kui klass on jagatud neljaks värvikoodiga rühmaks, valige üks rühm jälitajateks. Kui kaua kulub sellel rühmal teiste rühmade peatamiseks? Lapsed teistest rühmadest

Variatsioon:

Teiste rühmade lapsed saavad sildistatud vabastada, puudutades erinevaid kehaosi (selg, käed, õlad jne).

Tavapärased mängulised harjutused

Eesmärk: kontaktteadlikkus; partneri töö vaatlemine

Organisatsiooni vorm: Kinnitage 1-meetrised ruudukujulised sihtmärgid seina külge 2 meetri kõrgusele põrandast. Julgustage mängijaid keskenduda ja jälgida palli kogu aeg ette näha ja olla valmis pallile liikuma. Rõhutage, et palli lüüakse kõrgelt ja pehmelt pideva liikumisega. Kontakt toimub küünarvartega sirgete kätega. Laske igal mängijal võtta pall ja leida seinal vaba ruumi.

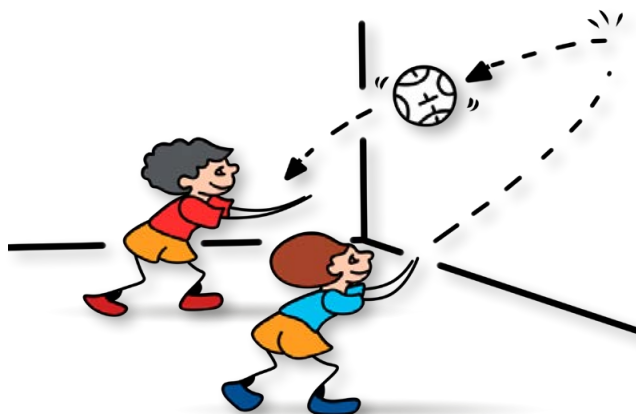
Individuaalne harjutus:

- Viska pall pea kohale, seejärel sööda see vastu seina ja püüa kinni.
- Viska pall kõrgele vastu seina, sööda see kõrgelt vastu seina tagasi ja püüa kinni.
- Tõsta ülevalt sööduga pall vastu seina, sööda altsööduga see tagasi ja püüdke tagasilööki kinni.
- Mitu korda saate palli järjest seinalle sööta, ilma et pall põrandat puudutaks? Mõelge läbi ja tõstke oma jalgade ja kehaga, sirged käed. Saada pall kõrgele.



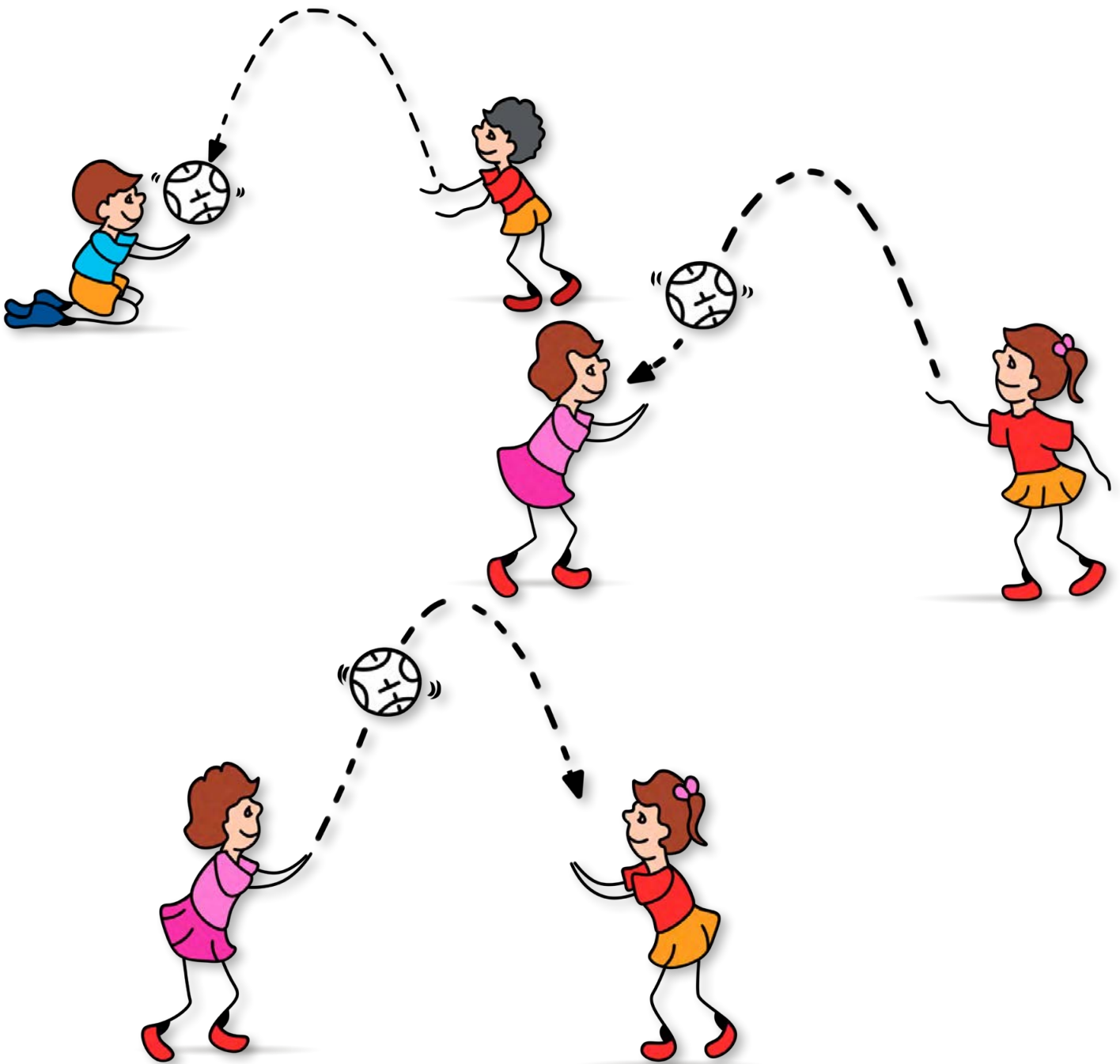
Paarilisega harjutus:

- Leia kaaslane. Üks mängija viskab palli seinalle, siis teine mängija sööda palli ja jätkab söötmist nii kaua kui võimalik. Käi kordamööda.
- Nüüd pörgatavad partnerid kordamööda palli, et tabada seinal olevat sihtmärki.
- Söötke palli seinalt üksteise poole edasi-tagasi.



Harjutused:

- Nüüd istub üks partner põlvedel teisest umbes 3 meetri kaugusel ja hoiab oma käsi altsöödu asendis. Seisev partner viskab palli põlvili olevale partnerile, et too saaks selle talle tagasi sööta. Vahetage rolle pärast kümnet põrget.
- Astuge tagasi nii, et seisate üksteisest 4–5 meetri kaugusel. Viska pall oma partnerile, kes selle sulle tagasi söödab. Püüdke pall kinni ja visake see uuesti. Korrake kümme korda ja seejärel muutke nende rolle.
- Viska pall kaaslase ühele küljele, nii et ta peab kiiresti selle all olevasse asendisse liikuma, et pall sulle tagasi sööta. Seejärel naaseb teie partner oma algsesse kohta. Vahetage rolle pärast viit söötu ja seejärel visake pall oma partneritele teisele poole.
- Viska pall oma partnerile, kes selle sulle tagasi söödab. Sööda pall oma partnerile tagasi. Mitu korda saate seda edasi-tagasi sööta, enne kui pall põrandat puudutab?



Kaheksas tund

Soojendusharjutus: sööda palli

Õppeeesmärgid: ruumiteadlikkus (ulatus, suund ja tase), pingutusteadlikkus (jõud, aeg, voog), suheteadlikkus (inimesed), koostöö ja suhtlemine

Mängu käik: Neljaliikmelistes rühmades paluge lastel üksteise taha rivistada. Iga rida jookseb ruumi ümber (ei ristu ühtegi teist

joon), kus eesmine laps hoiab palli. Antud märguande korral söödetakse pall tagurpidi joonena, kuni see jõuab tagumise lapseni. Seejärel spurdib see laps rivi ette, et saada liidriks. See jätkub mitu korda, kuni iga laps on teinud rohkem kui kaks jooksu ette.

Eesmärk: pörkesööt ja söötmine paarilisele

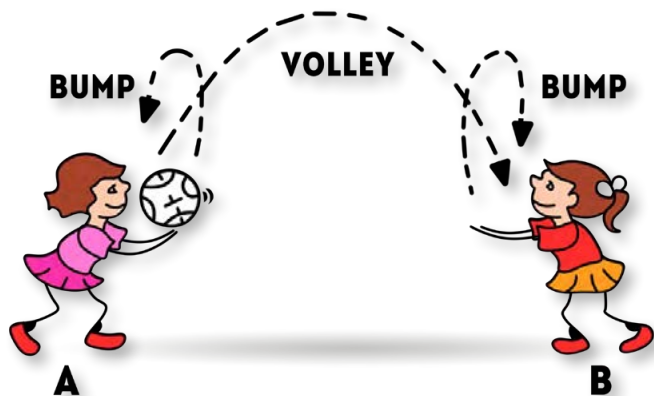
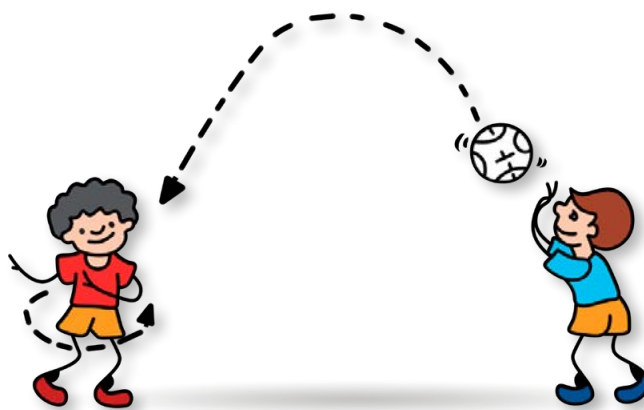
Organiseerimine:

Laske igal mängijal leida kaaslane, hankida pall ja seista vabas kohas vastamisi.

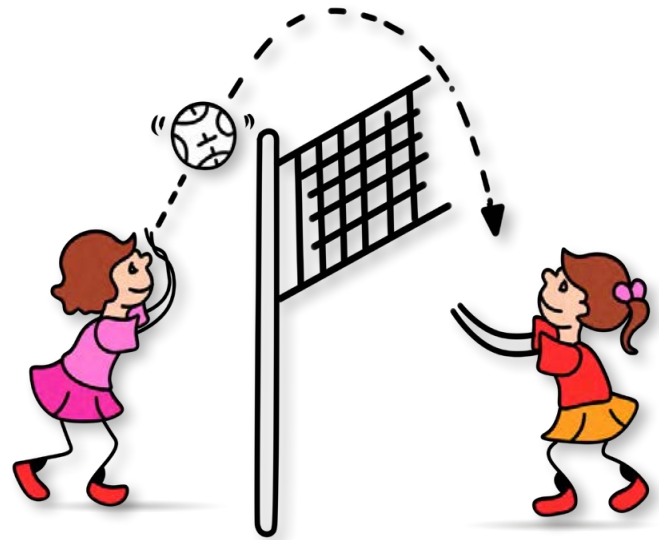
Tavapärased mängulised harjutused

- Mängija A viskab palli kaaslasele B talje tasemel. Mängija B söödab palli tagasi A-le, kes lööb selle tagasi. Söödab uuesti A-le tagasi ja nii edasi. Alustage uuesti, pöörates rollid ümber.
- Mängija A söödab palli endale, seejärel lööb palli partnerile. Partner B söödab enda poole, seejärel lööb löögi A-le. Jätkake.
- Üks mängija viskab palli oma partnerile mõnikord kõrgel, mõnikord madalal. Partner peab otsustama, kas lööb palli või söödab selle tagasi. Muutke rolle ja korrake.

Mängija A söödab mängijale B, keerad 360 kraadi, Mängija B mängib palli otse või pörkelt, keerab 360 kraadi. Korrata.



Partnerid seisavad vastastikutel võrgu pooltel. Sööda pall edasi-tagasi üle võrgu. Otsustage, kas visata palli või sööta. Mitu korda saate palli edasi-tagasi sööta, enne kui see põrandat tabab?



Mängu protseduurid:

Moodustage viiest või kuuest mängijast koosnevad rühmad. Laske neil üle võrgu ülevalt sööta. Mängija 1 viskab kõrge palli mängijale 2, kes söötab ülevalt palli mängijale 3. Mängija 3 üritab palli üle võrgu vastuvõtjale sööta/visata. Kui olete lõpetanud, minge tagasi algasendisse ja kõik teised mängijad liiguvad ühe positsiooni võrra edasi. Jätkake.

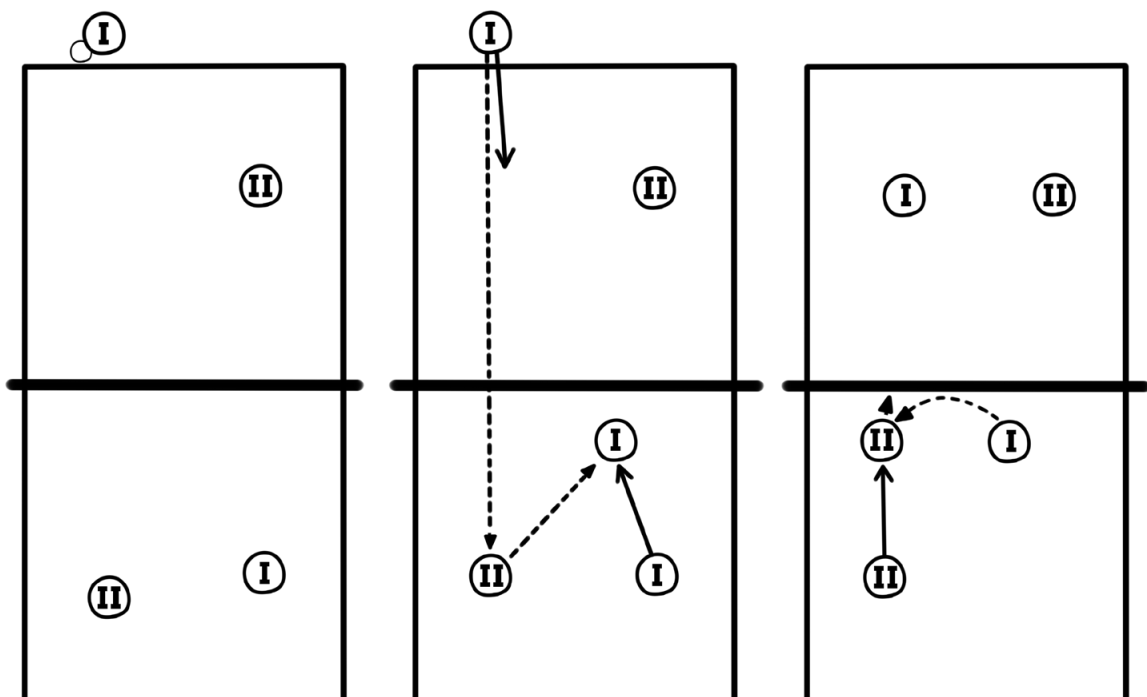
Võrkpall 2+2/2:2 sättimise ja põrgatamisega (selle peatüki viienda õppetunni stiilis)

Protseduur: pane pall mängu sööduga üle võrgu. Kõik tiimid võivad mängida:

- a) 1-3 kontakti meeskonnas - pärast seda peab pall minema üle võrgu. Palli ülevalt või alt söötmine on lubatud. Alguses on lubatud ka palli püüdmine. Kui mängija püüab kinni, peab ta palli endast kõrgemale viskama ja seejärel selle söötma (partnerile või üle võrgu). Raskemal tasemel pole viskamine lubatud.

Variatsioonid:

- b) Palli tuleb mängida vähemalt 2x (hiljem 3x) mõlemal küljel.
 c) Palli tohib püüda ainult 1x 3 kontakti kohta kummalgi küljel - kõik muud kontaktid tuleb mängida "võrkpalli".
 d) Püütud pall võib toimuda ainult 2. pallikontakti juures – seda mängu nimetame "Kanada võrkpalliks". Esimene ja kolmas kontakt tuleb mängida võrkpalli ülevalt või altsöödu tehnikaga.
 e) Iga pallikontakt tuleb läbi mängida seadmise või põrgatamise tehnikaga - mängime mängu "Mikrovõrkpall 2:2".



Allikad

- Papageorgiou, A. & Czimek, J. (2015). Volleyball spielerisch lernen (4. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer.
- Czimek, J. & DVV (Hrsg., 2017). Volleyball – Training & Coaching. Vom Jugend- zum Leistungsvolleyballer. Kombinierte Rahmentrainingskonzeption Volleyball und Beach-Volleyball des Deutschen Volleyball-Verbandes. Aachen: Meyer & Meyer.
- Papageorgiou, A. & Czimek, J. (2020, in press). Coaching Volleyball Beginners: From Mini Volleyball to Volleyball. Using Games to Develop Basic Skills. Aachen: Meyer & Meyer.
- Czimek, J., Corts, B., Filip, M. & Timmer, S. (2020, in press). Volleyball in der Grundschule – Vom Fangen und Werfen zum volley Spielen. Unterrichtshilfen für Lehrer der Klassen 1-4. Frankfurt: Deutsche Volleyball-Jugend.
- Landy J.M. ve Landy M.J.(2002). Ready-to-Use P.E.Activities for Grades K-2.Parker Publishing Company, NY.
- Mirzeoğlu D., Altay F., Bulca Y., Katar G. (2013). Mini Volleyball Practice Guide, Published: Türkiye Voleybol Federasyonu Ankara.



CEV Publications
© Confédération Européenne de Volleyball a.s.b.l · 2019
RCS Luxembourg F1135 · 488, route de Longwy, L-1940 Luxembourg
Phone: +352 25 46 461
info@cev.eu · cev.eu



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union