

SULGPALLITREENERITE ERIALASE KOOLITUSE III TASEME ÕPPEMATERJAL





SULGPALLITREENERITE ERIALASE KOOBITUSE III TASEME ÕPPEMATERJAL

Autor: Aigar Tõnus

Õppematerjali valmimisele aitasid kaasa Jüri Tarto ja Rainer Terras

Fotod: Andres Tarto

Teine täiendatud versioon.

Esimene versioon: Sulgallitreenerite erialase koolituse I taseme õppematerjal
2006

Õppematerjali valmimist toetas Spordikoolituse- ja teabe Sihtasutus
Tallinn 2018



Sisukord

1.	Ülevaade sulgpallist	
1.1	Sulgpalli ajalugu	6
1.2	Põhiteadmised sulgpallist	6
1.3	Mängu eesmärk	6
1.4	Sulgpalli reeglid	7
1.5	Sulgpallimängu võlu	7
1.6	Sulgpall tippspordina	7
1.7	Sulgpall olümpiamängudel	7
1.8	Sulgpall maailmas	8
1.9	Rahvusvahelise Sulgpalliföderatsiooni visioon, missioon, eesmärgid	8
1.10	Treenerite koolitussüsteem Eestis	9
1.11	Maailma Sulgpalliföderatsiooni treenerite koolitussüsteem	10
1.12	III taseme eriala koolituse sisu	11
1.13	Videomaterjal	12
2.	Treenimise printsiibid, treeneri profiil	
2.1	Sissejuhatus	12
2.2	Sulgpallitreeningutes osalemise positiivsed mõjud	12
2.3	Positiivsete kogemuste toetamine	13
2.4	Treeneri roll	13
2.5	Treeneri vastutusala	13
2.6	Treeneri filosoofia tähtsus	14
2.7	Oma treeneri filosoofia avastamine	14
2.8	Erinevad treenimisviisid	15
2.9	Kokkuvõte	15
2.10	Test	16
3.	Treenimise protsess.	
3.1	Treenimise protsess- sissejuhatus	17
3.2	Treeningu planeerimine	17
3.3	Treeningu läbiviimine	21
3.4	Treeningutunnis tehtu ülevaatus ja oma töö hindamine	30
3.5	Treeningprotsess: kokkuvõte ja eneseanalüüs	31
3.6	Test	32
4.	Laste treenimine	
4.1	Sissejuhatus	34
4.2	Laste küpsus erinevatel kasvuperioodidel	35
4.3	Kasvuperioodi tähtsus	35
4.4	Kohanemine spordiga	36
4.5	Peatüki kokkuvõte	37
4.6	Test	37



5.	Mängu mõjutavad faktorid.	
5.1	Taktikalised alad.....	38
5.2	„Lüües palli vara“ osakaal sulgpallis.....	38
5.3	Tegurid, mis mõjutavad sulgpallimängu.....	39
5.4	Teemad, mida treenida erinevatel vanustel.....	39
5.5	Test.....	41
6.	Liikumine sulgpallis	
6.1	Sissejuhatus.....	42
6.2	Sulgpallimängu liikumise komponendid.....	43
6.3	Mänguline ooteasend ja stradiaratõuge.....	44
6.4	Lähenemine löögile ja löögist tagasitulek.....	45
6.5	Liigutused löökide ajal.....	47
6.6	Liikumisviisid.....	48
6.7	Kokkuvõte.....	51
6.8	Test.....	52
7.	Löögitehnika põhialused.	
7.1	Sissejuhatus.....	53
7.2	Löögid treenerite III taseme programmis.....	54
7.3	Biomehaanilised printsiibid.....	55
7.4	Püüdmine ja viskamine.....	56
7.5	Mängud viskamiseks ja püüdmiseks.....	56
7.6	Löögiliigutuse oskuste arendamine.....	57
7.7	Palli käega löömine.....	57
7.8	Löögid, kõrge hoidega.....	57
7.9	Reketihoided, hoiete muutused.....	57
7.10	Löögid, sissejuhatus.....	61
7.11	Palling.....	61
7.12	Löögid väljaku eesmisest alast.....	65
7.13	Löögid keskväljakult.....	75
7.14	Löögid tagaväljakult.....	80
7.15	Kokkuvõte.....	87
7.16	Test.....	88
8.	Taktika	
8.1	Taktika defineerimine.....	89
8.2	Taktikalised alad.....	89
8.3	Taktilised põhimõtted algõppes.....	89
9.	Mängija kehaline arendamine.	
9.1	Sissejuhatus.....	90
9.2	Kehalised omadused, arendamine.....	91
9.3	Soojendus.....	92



9.4	Lõpulõdvestus	92
9.5	Kokkuvõte	94
10.	Elustiil	
10.1	Sissejuhatus.....	94
10.2	Elustiili mõjutavad tegurid	94
10.3	Vigastustest hoidumine	95
10.4	Vigastustega tegelemine	96
10.5	PKKK	97
10.6	Test	98
11.	Võistluste korraldamine	
11.1	Sissejuhatus.....	98
11.2	Olümpiasüsteem	98
11.3	Alagrupisüsteem.....	99
11.4	Redelisüsteem	100
11.5	Püramiidisüsteem	101
12.	Sulgpalli mänguline õpetamine	
12.1	Sissejuhatus.....	101
12.2	Mängud, harjutused, abivahendid	101
13.	Kokkuvõte	



1. Ülevaade sulgpallist

1.1 Sulgpalli ajalugu

Sulgpalli saranaseid sportmänge on harrastatud Hiinas, Indias ja Kreekas.

Sulgpalli ajalugu ulatub üle 3000 aasta tagasi, sellesarnast mängu harrastati juba Antiik-Kreekas ja Egiptuses. Hilisemal ajal Euroopas tunti sulgpalli laste hulgas nimele battledore ja shuttlecockall - selles mängus löid kaks mängijat tillukeste reketitega sulgedega palli edasi-tagasi. Indias tunti sarnast mängu 18. sajandil poona nime all, palliks kuivatatud kirssi asetatud hanesuled. Oma kolooniaalvaldustest kojupöördunud Briti ohvitserid tõid sulgpalli India versiooni tagasi Euroopasse umbes 1860. a paiku. Nad küll tutvustasid seda mängu oma sõpradele üsna usinalt, kuid tõsisemat huvi äratas sulgpall alles peale Beauforti hertsogi 1873. aastal oma Gloucestershire'is asuvas Badmintoni-nimelises maamajas korraldatud pidu. Tõllal ei olnud sulgpallil veel oma nime, seda nimetati kui «Badmintoni mäng», millest hiljem kujuneski välja mängu ametlik ingliskeelne nimetus badminton.

Toona oli mängu eesmärgiks hoida palli nii kaua mängus, kui võimalik ning mängiti kahe kuni kolme inimesega.

Tänapäeva sulgpallis on tarvis vastasele pall maha lüüa, mis on vastupidine algele konseptsioonile.

1.2 Põhiteadmised sulgpallist

Sulgpalli mängitakse väljakul, millel on:

- võrk;
- väljak on nelinurkne;
- pallirallidel pannakse pall mängu pallinguga;
- mänguliike on viis: naisüksik-, meesüksik-, meespaaris-, naispaaris- ja segapaarismäng.

1.3 Mängu eesmärk

Mängu eesmärk on võita punkte:

- Üritades lüüa pall vastase väljakupoolele;
- Üritades sundida vastast lööma palli väljakupiiridest välja
- Üritades sundida vastast lööma palli võrku

Mängu eesmärk taktikalisest konseptsioonist lähtuvalt sõltub paljuski situatsioonist, õppeprotsessis tuleb sagedalt kasutada kas tehnilist või taktikalist eesmärki, et areneda ja tagada jätkusuutlik tulevik.



1.4 Sulgpalli reeglid

Sulgpalli reeglitega on võimalik tutvuda Maailma Sulgpalliföderatsiooni (BWF) kodulehel www.bwfbadminton.com ja Eesti Sulgpalliliidu kodulehel www.badminton.ee

1.5 Sulgpallimängu võlu

Sulgpalli võib mängida igas vanuses ja misathes tasemel. Algajatel pakub sulgpall kiireid eduelamusi, sest palli on lihtne tabada ka omamata veel häid tehnilisi oskusi. Tiptasemel sulgpall nõuab suuri pingutusi nii kehaliste võimete, taktikaliste ja tehniliste oskuste valdkonnas.

Sulgpall on:

- Sobilik nii meestele kui naistele;
- Turvaline ja vähese kehalise kontaktiga spordiala;
- Annab algajatele väga hea füüsiliste oskuste pagasi ja nõuab tiptasemel mängijatelt kõrgel tasemel füüsilisi oskusi ning aeroobset võimekkust;
- Algõppes omandatud teadmised ja oskused võimaldavad mängida sulgpalli kogu elu;
- Puuetega inimestele on kohandatud mängureeglid, mis võimaldab kõigil sulgpalli nautida vastavalt oma võimetele.

1.6 Sulgpall tippspordina

Tiptasemel nõuab sulgpall väga häid füüsilisi omadusi (tugevat aeroobset vastupidavust, oskust kiirelt suunda muuta, jõudu, plahvatuslikku jõudu, kiirust), tehnilisi oskusi, arusaamist mängust ja väga kiiret reaktsiooni.

Suurt tähtsust omavad ka taktikalised ja tehnilised oskused, sh varjatud löögid ning löökide mitmekesisus, mis ei võimalda vastasel aru saada, mis lööki lüüakse.

1.7 Sulgpall olümpiamängudel

Alates 1992 aastast on sulgpall olümpiaala. Kokku jaotatakse 15 medalit viies mänguliigis:

Meesüksikmängus

Naisüksikmängus

Meespaarismängus

Naispaarismängus

Segapaarismängus

Olümpiamängudel osalevad sulgpallurid üle-maailma. Eesti sulgpallurid olid olümpiamängudel esimest korda esindatud 2008. aastal.



1.8 Sulgpall maailmas

Rahvusvahelise Sulgpalliföderatsiooni (International Badminton Federation; IBF) asutasid 1934. aastal 9 liiget: Kanada, Taani, Inglismaa, Prantsusmaa, Iirimaa, Holland, Uus-Meremaa, Shotimaa ja Wales.

2006. aastal muutis Rahvusvaheline Sulgpalliföderatsioon omi nime Maailma Sulgpalliföderatsiooniks, ingl. k. Badminton World Federation (BWF).

Maailma Sulgpalliföderatsioon on sulgpalli kui spordiala rahvusvaheliselt koordineeriv organisatsioon, mis on ka Rahvusvahelise Olümpiakomitee liige.

Eesti Sulgpalliliit on Maailma Sulgpalliföderatsiooni ja Euroopa Sulgpalliliidu liige.

Kontinentaalsed alaliidud:

Badminton Africa www.badmintonafrica.org

Badminton Asia www.badmintonasia.org

Badminton Europe www.badmintoneurope.org

Badminton Pan Am www.badmintonpanam.org

Badminton Oceania www.oceaniabadminton.org

1.9 Rahvusvahelise Sulgpalliföderatsiooni visioon, missioon, eesmärgid

BWF teeb tihedat koostööd riiklike sulgpalliliitudega ja viie kontinendi konföderatsioonidega ning edendab, esindab, arendab ja reguleerib sulgpalli ülemaailmsel tasandil.

Visioon

Sulgpall on globaalne spordiala, mis on kättesaadav kõigile – juhtiv spordiala osalejate arvu, fännide kogemuste ja meediakajastuse poolest.

Missioon

Juhtida ja inspireerida kõiki osapooli ning pakkuda maailmaklassi kuuluvaid üritusi ja uudseid arengualgatusi, et tagada sulgpalli jõudmine maailma juhtivaks spordialaks.



BWFi eesmärgid on järgmised:

- Avaldada ja edendada BWFi põhikirja ja selle põhimõtteid.
- Julgustada uute liikmete teket, tugevdada liikmetevahelisi sidemeid ja lahendada erimeelsusi.
- Kontrollida ja reguleerida mängu rahvusvahelisest perspektiivist lähtuvalt kõikides riikides ja kontinentidel.
- Edendada ja populariseerida sulgpalli üle kogu maailma.
- Toetada ja julgustada sulgpalli kui spordiala, mis on mõeldud kõigile.
- Organiseerida, juhatada ja esitleda maailmaklassi kuuluvaid sulgpallisündmusi.
- Hallata dopinguvastast programmi ja tagada vastavus Maailma Anti-Dopingu Agentuuri (WADA) koodeksile.

1.10 Treenerite koolitussüsteem Eestis

Eestis on sulgpalli elu aluseks klubiline süsteem, enamik sulgpalliklubisid kuulub Eesti Sulgpalliliitu. Kohalikud omavalitsustel on välja töötatud klubide toetussüsteem, kas pearahade või mõnel muul viisil, toetuste eraldamiseks nõutav on treenerite kutse olemasolu.

Eesti Sulgpalliliidu III taseme erialase koolituse eesmärk on õpetada treeneritele laialdaselt kõike, et nad oskaksid õpetada mängijaid algtasemel, et ehitada mängijale korralik oskuste ja teadlikkuse tase, mis lubab edasi areneda. Treeneritel tekib oskus lööke biomehaaniliselt kirjeldada, kasutades üldtunnustatud põhimõisteid.

Alates 2013. aasta novembrist kehtivad Eestis järgmised treenerite kutsestandardid:

EKR kutsetase:	Varasem kutse:	Treeneri kutsenimetus:
3	Treener I	abitreener
4	Treener II	nooremtreener
5	Treener III	treener
6	Treener IV	vanemtreener
7	Treener V	meistertreener
8		eliittreener



1.11 Maailma Sulgpalliföderatsiooni treenerite koolitussüsteem

Maailma Sulgpalliföderatsiooni treenerite koolituse standard näeb ette 4 treenerite kutsetaset – BWF 1, 2, 3, 4 tase. Rahvusvahelisel Sulgpalliföderatsioonil on iga taseme jaoks oma õpik ja videod koolituse materjalide kohta, mille leiab BWF kodulehelt www.bwfbadminton.com

Sulgpalli õpetamise tunnistus

Sihtgrupp kooliõpetajad. 8-tunnine kursus ühel päeval. Sisu sulgpallialaste põhiteadmiste kujundamine ning teadmised, kuidas viia läbi turvalisi ja lõbusaid sulgpallitunde lastele. Kursuse lõpus on õpetajad võimelised läbi viima struktureeritud, turvalise ja mängulise sulgpalli treeningu.

Treenerite kursus BWF 1

Sihtgrupp sulgpalli põhiteadmisi omavad motiveeritud inimesed ja sulgpalli õpetamise tunnistust omavad õpetajad. 9 päevane kursus või 2+2 päevane kursus, mille vahel on juhendamise treeningute läbiviimine. Sisu sulgpallitreeneri põhiteadmised. Mida treenida elemendid- tehnika, taktika, füüsiline. Hea ja kvaliteetse treeningtunni planeerimine ja läbiviimine. Kuidas treenida- treeningu meetodika põhioskused. Kursuse lõpus on omandatud treeneri põhioskused, mis väljenduvad omavahel seostatud treeningtundide efektiivses planeerimises ja läbiviimises ning treeningutest ülevaate tegemises ja analüüsis.

Treenerite kursus BWF 2

Sihtrühm on BWF tase 1 treenerid või võrdväärset kutset omavad treenerid ning mängijad, kellel on rahvusvaheline kogemus. 6 päevane kursus + eesmärgi püstitusega juhendatud treeneripraktika. Sisu treenimise printsiibid, tase 2 treenimise tehnika, tase 2 tehnika, füüsilise ja taktikalised elemendid, mis sisaldavad ka teaduslikke printsiipe. Sportlaste individuaalsete aastaste treeningplaani koostamine ja eelluviimine aastaplaani tegemine. Kursuse lõpuks on treenerid võimelised: tegema aastaplaane, koostama individuaalseid treeningplaane, juhendama gruppe kuni tiptasemeni.

Kursusel osalejat hindab treenerite koolitaja.

Treenerite kursus BWF 3

Sihtrühm on BWF tase 2 läbinud treenerid või vähemalt kolmeaastase treeneritöö kogemuse omajad. Eriala koolitused ja uurimustöö. Kursuse sisu heal tasemel planeerimise ja läbiviimise oskused erinevatele sihtrühmadele sh treeningtöö lastega, treeningtöö tippmängijatega, treenerite koolitamine. Kursuse lõpuks on treenerid võimelised: demonstreerima kõrgeid teadmisi oma erialal, oskavad teisi treenerid ja eksperte kaasata väljakul ja väljaku kõrval toimuvasse treeningtöösse, viinud läbi uurimustöö. Hindamine toimub oma ala ekspertide poolt.



Treenerite kursus BWF 4

Osalejateks kõrgelt kvalifitseeritud treenerid. Kõrghariduse tasemel õpingud, vähemalt 12 kuud. Pikaajaste kavade tegemine ja läbiviimine valitud valdkonnas. Sporditeaduse, innovatsiooni ja parimate praktikate kaasamine ja rakendamine. Kursuse lõpuks on treener võimeline tegema pikaajaseid arenguprogramme, mis hõlmavad teaduslikke uuringuid ja innovatiivseid praktikaid, ning esitatakse uurimistöö. Hinnatakse sporditeadlaste ja kõrgelt kvalifitseeritud ekspertide poolt.

Treenerite koolitajad

Sihtgrupiks on kogemustega treenerid ja treenerite koolitaja taustaga treenerid. Kursuse pikkus ja sisu sõltuvad treeneri koolituse tasemest, mille kohta kursust läbi viiakse. Kursuse lõpuks oskavad koolitusi läbi viia erinevatele sihtrühmadele, kasutades mitmekesist õpetamismetoodikat. Omavad väga head suhtlemisoskust.

1.12 III taseme eriala koolituse sisu

Koolitusel läbitakse teemad:

- Ülevaade sulgpallist
- Treenimise printsiibid, treeneri profiil
- Treeningprotsess
- Laste treenimine
- Mängu mõjutavad tegurid
- Liikumine sulgpallis
- Löögitehnika alused
- Taktika
- Mängija füüsiline arendamine
- Elustiil
- Võistluste korraldamine
- Mänguliste treeningute läbiviimine
- Ettemängimine
- Spordipsühholoogia

Koolitus koosneb teoreetilisest ja praktilisest osast.

Praktilises osas toimub liigutustegevuse õppimine, treenerite teadmiste ja oskuste kontroll. Teadmiste arendamine toimub liigutustegevust kirjeldades, treeningtundi läbi viies, mille käigus jagatakse treenerid gruppidesse. Treeningtundide kohta toimub analüüs ja tagasiside.

NB ! KOOLITUSPROGRAMMI ÕPPEMATERJALIS ON VÕETUD ALUSEKS PAREMAKÄELISUS.



1.13 Videomaterjal

Kursuse sisusu kajastavaid videomaterjale on Rahvusvahelise Sulgpalliföderatsiooni kodulehel www.bwfbadminton.com.

Samuti leiate videomaterjali Eesti Sulgpalliliidu kodulehel www.badminton.ee rubriigist "Treenerite koolitus".

Peatüki koostamisel kasutatud kirjandus:

- BWF Badminton Coach Education. Coach Manual. Level 1 (2011), Mike Woodward
- Treenerite tasemekoolitus. Sulgpall (2008), Kristiina Danskanen, Aigar Tõnus, Jüri Tarto

2. Treenimise printsiibid, treeneri profiil

Peatüki lõpuks omavad treenerid teadmisi:

- sulgpalli positiivsetest mõjudest:
- treeneri rollist, kui positiivse atmosfääri loojast:
- treeneri rollidest ja vastusaladest
- enda treeneri filosoofiast
- autokraatlikku ja demokraatlikku treenimisviisi võrdlusest

2.1 Sissejuhatus

Sulgpallil on oluline mõju mängija väärtuste arengus. Treeneritel on oluline roll keskkonna kujundamisel, mis soodustakse mängijate oskuste ja väärtuste arengut. Eesmärkide täitmiseks on treeneritel tarvis teada oma rolle ja vastutusalasid.

Hea treener teab enda treeneri filosoofiat, kuid oskab seda kasutada ja muuta vastvalt mängijate vajadustele.

2.2 Sulgpallitreeningutes osalemise positiivsed mõjud

Sulgpall pakub mistahes vanuses inimesele palju häid väärtusi, mida võib liigitada:

Kehaline vormisolek: tervislikkus ja kehaliselt heas vormis olek.

Sotsiaalne: sõbrad, tuttavad, jagatud kogemused – ühised läbielamised, grupitöö kogemus.

Emotsionaalne: rõõm mängust ja õppimisest, enesekindluse kasv, eetiliste hoiakute kujunemine läbi treeningu ja võistluse.

Intellektuaalne: probleemide lahendamise oskuse areng.



2.3 Positiivsete kogemuste toetamine

Kahjuks on ka võimalus, et sulgpallitreeningutes saavad mängijale osaks vigastused või avaldub mängijas enesekindluse puudmine, ebaviisakas käitumine väljakul. On väga palju treeneri teha, kas loetletud omadused tulevad esile. Soojendus, lõpulõdvestus, väärikate isikuomaduste areng (võitmise hind ei tohiks olla ebaväärikate vahendite ja käitumise kasutamine), hea grupitöö vaim - kõiges selles on treeneril oma osa õpetamisprotsessis.

2.4 Treeneri roll

Heal treeneril on palju omadusi, mis on omavahel seotud:

Treener kui õpetaja, nõuandja, hindaja, juhendaja, instruktor, nõustaja, organisaator, motivatoor, toetaja.

2.5 Treeneri vastutusala

Treeneri vastutusalasid võib jaotada järgnevateks printsiipideks:

Osalejate austamise printsiip

Treener peab jagama arusaama, et iga indiviid vajab austust ja lugupidamist.

Kõik mängijaid tuleb kohelda võrdselt - inimlikult sõltumata nende rassilisest kuuluvusest, soost, mängija arengupotentsiaalid, seksuaalsest orientatsioonist, poliitilistest veendumustest, vanusest ja tervislikust seisundist.

Oluline on oskus grupp tööle panna nii, et säiluks vastastikune lugupidamine.

Treeningtöö vastutuse printsiip

Treener peab kaasama oma töösse tegevusi, mis aitavad ühiskonda ja vähendada tegevusi, mis on ühiskonnale riskantsed. Tegutseda mängija arengu huvides, jälgides inimese terviklikku arengut. Tunneb ära enda mõju mängija arengule.

Peab olema teadlik mängija isiksusest ja arvestab iseloomu omadustega.

Looma tunnis vajaliku distsipliini. Olema arenemisvõimeline- ja huviline.

Suhete loomise ja hoidmise printsiip

Treenerid loovad ja hoiavad suhteid. Lähtuvalt enda treeneri filosoofiast analüüsivad, kuidas see mõjutab mängijaid. Treener peab suhtlema ausalt mängijatega, nende vanematega, õpetajatega jne.

Julgustama mängijaid looma teistega kauakestvat ja vastastikusel austusel põhinevat suhtlust.



Spordi austamise printsiip

Treener väärtustab sporti ja arendab mängijat vaimus, mis aitab väärtustada sporti ühiskonnas laiemalt. Treener soodustab sportlike eluviiside teket. Treener toetab õiglase mängu arengut. Treener õpetab alati järgima reegleid, vajadusel ka lastevanematele.

Treener õpetab austama kohtunikke ja teisi ametnikke.

2.6 Treeneri filosoofia tähtsus

Treeneri filosoofiat võib defineerida kui treeneri isiklike uskumuste ja printsiipide kogumit, millele põhineb treeneri töö.

Igal treeneril kujuneb välja oma treenimisstiil ja filosoofia, millega ta mängijaid arendab. Treeneri enda treenimisfilosoofia ja stiil kasvavad välja treeneri iskikuomadustest, kogemustest, haridusest ja muust treeneri isikut mõjutanud arengutest.

Paljudel treeneritel eksisteerib treeneri filosoofia alateadlikult, kuid treener ei tea, kuidas ta on sellest mõjutatud. Selle tulemusena on treener vähe teadlik enda tugevustest ja nõrkustest, mis vähendab võimalust maksimaalselt ära kasutada enda tugevusi ja arendada nõrgemaid külgi.

Oma treeningfilosoofias teadlikuks saamine ja selle arendamine võimaldab:

- Kasvatada enda teadlikkust
- Väärtustada oma tugevusi ja arendada nõrgemaid külgi
- Kohandada treeninguid vastavalt mängija vajadusele

Nende kolme omaduse parandamine aitab teil olla parem treener.

2.7 Oma treeneri filosoofia avastamine

Küsimused, mis aitavad treeneril enda treenimisstiili paremini avastada:

- Kirjelda om isklikke tõekspidamisi elus?
- Kirjelda oma treenimisstiili ja kuidas on see mõjutatud sinu isiklikest tõekspidamistest?
- Mida teised ütlevad sinu treeneri stiili kohta?
- Kuidas sa edastad oma treeneri filosoofiat mängijatele, nende vanematele jt?
- Missugused on sinu tugevad küljed, mis toetavad su tööd treenerina?
- Mis on sinu nõrgad kohad treenerina ja kuidas kavatsed neid parandada ?
- Mis on sinu mängijate vajadused, mida nad tahavad saavutada ?
- Kuidas kohandad oma isklikke põhimõtteid ja treenimisstiili, et aidata saavutada teistel nende eesmärke?



2.8 Erinevad treenimisviisid

On erinevaid treenimisstiile, kuid üldistades võib eristada autokraatlikkud ja demokraatlikku viisi.

Autokraatlikul viisil annab treener täpseid juhiseid, mida teha, räägib palju ja mängija ei ole kaasatud otsustamisesse, mida teha. Selle stiili eelis on, et nii on treeningut lihtsam kontrollida ja see on kiirem viis tegevuste läbiviimiseks..

Selle stiili kahjuks räägivad asjaolud, et hästi ei arene mängija enda arutluse ja otsuste tegemine.

Demokraatliku viisi puhul on võimalik paremini mängija kaasata protsessi, kus tuleb otsustada mida arenguks on vaja ja kuidas seda ellu viia. Demokraatliku stiiliga arendame rohkem mängija arutlus- ja mõtlemisvõimet ning enesekindlust, kuid kaotame kindlasti ajas (palju küsimusi mängijale).

Treener peab valdama mõlemaid stiile, sest sõltuvalt grupi suurusest, mängijate kogemusest ja situatsioonist on vaja valida sobiv stiil.

2.9 Kokkuvõte

Sulgpallitreeningul on suure positiivse mõjuga mistahes vanuses mängijatele. Sulgpallitreeneritel on suur mõju mängija positiivsele arengule.

Et olla väarikas treener peavad treenerid lähtuma treenerikoodeksist (BWF Coaches Code of Conduct), milles kirjeldatakse treeneri rolli ja vastutusalasid.

Selleks, et areneda, peavad treenerid:

- Olema kursis treeningstiilidega
- Arendama on treeneri omadusi vastavalt enda treeneri filosoofiale
- Kohandama oma treeneri stiili erinevate vajadustega mängijatele

Loetelu tähtsatest omadustest, et olla hea treener:

- vastutustundlik- vastutab mitte ainult mängija sportliku saavutuse eest, vaid suure osa eest- isiku arengus;
- on avatud uuele, tahab areneda koos mängijaga;
- püüab määratleda mängija motivatsiooni taseme ja vastavalt sellele kujundada nõudmised. Samas püüab aidata ka motivatsiooni leidmisel;
- leiab alati positiivset mängijas, kuid julgeb öelda tõe, kuid võimalikult positiivsel viisil. Ei valeta;
- läheneb mängijale individuaalselt - peilib välja, missugune on mängija inimesena ning lähtub printsiibist, et sügavat seesmist olemust kergelt ei muuda...;
- jälgib, et grupid koos on kõikidel hea tööine õhkkond ja kellegi inimlikke väärtusi ei haavata, soodustab vastastikust austamist, seisab selle eest, et grupis kellelegi liiga ei tehta.
- jälgib, et harjutused on jõukohased, et vältida asjatu pettumise tekkimist.



Trenni ja töö nautimine, tegevuste õppimine – läbi õppimise oskamine on väärtuslik fun.

- näeb mängijas inimest ja võtab arvesse tema sotsiaalset tausta ja perekondlikku seisukorda;
- väärtustab mängija püüdlusi ka muus eluvaldkonnas;
- julgeb endale tunnistada oma vigu ja julgeb tunnistada, et ta ei oska, kuid tahab õppida;
- vajadusel lööb kaasa organisatoorses tegevuses;
- ei alaväärista nõrgemaid mängijaid ja füüsiliselt vähem arenenuid – läheneb kõigile vastavalt tema võimetele;
- viib oma programmi läbi, vastavalt valitud viisile;
- püüab kõiki tegevusi teha võimalikult kvaliteetselt.

2.10 Test

1. Sotsiaalse kogemuse kasulikud väärtused sulgpallis on:

1. Enesekindlus
2. Sõbrad, tuttavad, jagatud kogemused ja läbielamised, grupitöö kogemus
3. Tervislikkus ja füüsiliselt heas vormis olek
4. Lõbu

2. Vali järgmiste valikute seast 3, mis kirjeldavad treeneri vastutusalas olevaid teemasid.

1. Mängijate vaheline austus
2. Treenimise vastutus
3. Austus spordi vastu
4. Väärtustades võitmist mistahes vahenditega

3. Vali järgmiste valikute seast 3, mis soodustavad treeneril oma treenerifilosoofia arendamist:

1. Oma treenimisviisi tugevuste avastamine
2. Mängijatele oma nõudmiste teada andmine
3. Oma treenimisviisi nõrkuste avastamine
4. Eneseteadlikkuse tõstmine

4. Vali alljärgnevate seast üks demokraatliku treenimisviisi eelistest:

1. Treener kontrollib kõike
2. Mängijad arendavad enda enesekindlust
3. Mängijatele öeldakse, mida teha
4. Treener kontrollib tundi ja ka eesmärkide saavutamist

Peatüki koostamisel kasutatud kirjandus:

- BWF Badminton Coach Education. Coach Manual. Level 1 (2011), Mike Woodward
- Treenerite tasemekoolitus. Sulgpall (2008), Kristiina Danskanen, Aigar Tõnus, Jüri Tarto



3. Treenimise protsess.

Peatüki lõpuks on treenerid võimelised:

- Selgitama treeningprotsessi mudelit
- Nimetama treenimisprotsessi osasid
- Nimetama oskusi, mida kasutatakse igas treenimisprotsessi mudeli osas

3.1 Treenimise protsess- sissejuhatus

Treeningprotsessi võib jaotada neljaks osaks:

- Treeningu planeerimine
- Treeningplaani läbiviimine
- Toimunud treeningu läbivaatamine
- Toimunud treeningu hindamine

3.2 Treeningu planeerimine

Miks planeerida?

Planeerimises ebaõnnestuda tähendab planeerida ebaõnnestumist.

Treeningu planeerimise eelised on:

- eesmärkide püstitamine, mille täitmise järgi hinnata tundi;
- aitab ettevalmistada vahendid, mis abistavad treeningut läbi viia;
- aitab kaasa treeningu ajalisele planeerimisele;
- aitab olla valmis alternatiivseteks lahendusteks treeningus;
- aitab kaasa turvalisuse ettevalmistamisele;
- korraliku plaani alusel saavad teised treenerid sama teemat läbi viia

Riski hindamine treeningul

Tunni planeerimisel tuleb läbi mõelda võimalikud ohud tervisele:

- mis on ohud;
- kes võib saada viga ja kuidas;
- mis on riski määr- 1 väga väike ja 5 väga suur;
- mida ette võtta, et ohud oleksid väiksemad;



- missuguseid tegevusi tulevikus ette võtta, et ohtusid vähendada.

Tihti on nii, et oleme teinud enda arvates väga hea plaani, kuid treeningu läbi viimise järel, mõistame, et midagi läks viltu. Analüüsides saame tugevamaks.

Sageli on ka harjutusi planeerides vaja arvesse võtta, et vahel tuleb minna kaks sammu edasi ja siis mingil etapil samm tagasi, kui mingi osa mänguuskustest on kehvemaks läinud.

Mängija informatsiooni kogumine

Selleks, et saada ülevaade mängijast ja teada, missugusi harjutusi – treeningut võime teha, on vaja täita ankeet.

- Mängija nimi, perekonnanimi, sünniaeg, telefoninumber, lisaks teine telefoninumber, e-posti aadress, kodune aadress.
- Kas oled saanud kunagi arstilt nõuannet, miliseid harjutusi tohid ja milliseid ei tohi teha ?
- Kas oled kunagi tundnud rinnus valu, kui teed sporti ?
- Kas tunned rinnus valu ka mitte sportides ?
- Kas tunned vahel peapööritust või nõrkushoogusid ?
- Kas trenni tehes tunned kusagil liigestes valu ?
- Kas sul on olnud kõrget vererõhku ?
- Kas võtad praegu mingeid ravimeid, millest treener peaks olema teadlik ?
- Kas oled rase või sünnitanud viimase 6-e kuu jooksul ?
- Kas sul on mingeid põhjusi, miks ei tohiks osa võtta kehaliselt aktiivsest tegevusest ?
- Kas tunned, et sul on õppimise või kehalises tegevuses puue ?

Kui mängija vastab mõnele loetletud küsimustest jah, peaks ta võtma arstiga ühendust enne, kui alustab treeningutega.

Kui mängija vastab loetletud küsimustele ei, võib ta alustada treeningutega.

Tervisliku seisundi muutudes, vastates mõnele küsimusele jah, peaks ta võtma ühendust arstiga.

Ankeedile peaks mängija allkirja andma: olen tutvunud ja lugenud informatsiooniga nõus, allkiri.

Mängija vaatlus ja analüüs

Selleks, et mängijat või gruppi treenida, peaksime tegema vaatluse ja analüüsi, et teada, missugused on tugevad kohad ja nõrgad kohad ning asetada need tähtsusjärjekorda.

- Vaatluseks kasuta ettearvatavat situatsiooni ja mängusituatsiooni.
- Vaatlusel kasuta süsteemi, see tähendab vaatle ühte asja korraga, näiteks taktikat, tehnikat, jalgade tööd, kere hoiakut, tasakaalu, otsuste tegemisi jne.



Vilumuse kujunemisel tekib ka vaatlusel oskus erinevaid asju kokku viia (näiteks see liigutustegevus või löök- taktikaline valik on seotud tehnilise probleemiga siin).

- Vaatlusel kasuta erinevaid nurki, et saada terviklik pilt.
- Vaatlusel hoidu hinnangute andmisest.

Järgnevalt üks näidistabel, mis aitab mängijat analüüsida:

Mängija nimi	Jalgade töö	Tasakaal	Löögitehnika	Taktikalised oskused
Joosep Toots	Palju chasses csamme	Väljaastes kaotab tasakaalu	Hea variats ülaltlöökidel. Suured liigutused	Mängib kaitsvalt

Vaatlusanalüüsil võrdle ideaalset mudelit, ja olukorda, kus praegu oled ja vali kõige vajalikum tee mängija arenguks.

Vaatlusanalüüs lõpeb eesmärgi seadmisega.

Näiteks:

- treeningperioodi lõpuks on Peeter võimeline tegema korralikku väljaastet ettearvatud olukorrast;
- treeningperioodi lõpuks on Peeter võimeline tegema korralikku väljaastet ja hoidma ka kere heas tasakaalus.

Eesmärgi seadmine

Olles vaadelnud ja analüüsinud mängijat, peame otsustama, missuguses tähtsusjärjekorras, mida tahame arendada ja seejärel tuleb seada eesmärk.

Eesmärgi seadmine aitab:

- kontsentreeruda treeningule
- motiveerib
- aitab jälgida - kontrollida mängija arenemist
- aitab jälgida – kontrollida treeneritöö efektiivsust

Alusta igat eesmärgi seadmist sõnadega : lõpuks on mängija võimeline tegema-sooritama.....

Ole kindel, et eesmärgi seadmine sisaldab tegevust esile toovaid sõnu: demonstreerib, esitleb, seletab, võrdleb jne.

Üks näide eesmärgi seadmisest ja põhilistest eesmärgi seadmisega kaasnevatest aspektidest.

Eesmärk: 24. aprilliks on mängija võimeline teostama võrgudroppi.



Aspektid, mis on seotud selle eesmärgiga:

TÄPSUS: soovitud tulemus on kirjeldatud konkreetselt

MÕÕDETAV: mõõtmiseks kasutatakse kaugus võrgust. Näiteks hea sooritus 7/10st.

KOKKULEPPED: eesmärkide seadmisel peab olema mängija ja treeneri vahel kokkulepped.

REAALSUS: eesmärgid peavad olema reaalsed, muidu muutuvad nad mittemotiveerivaks.

AEG: eesmärk sisaldab soovitud saavutamise aega.

KESKKOND: töökeskkonna loomine, milles mängijad harjutavad.

SALVESTAMINE eesmärgi salvestamine, mis aitab hoida eesmärki fookuses.

Olles läbinud vaatluse ja teinud kindlaks, mis on eesmärk, tuleb edasi mõelda, kuidas ma selle eesmärgi ellu viin. Eesmärkide täitmine toimub treeningute läbiviimise teel.

Tunni planeerimisel, lähtuvalt eesmärgist peame läbi mõtlema:

- kui palju on väljakuid;
- kui palju on mängijaid;
- kui palju on sulgpalle- varustus;
- ettemängimine;
- ohutusabinõud.

Hea plaani alusel on võimeline sama treeningut läbi viima ka teine treener.

Plaan:

Saal, grupp, kuupäev, kellaaeg, ohutus.

Treeningu eesmärgid (1-3).

Soojendus: sisu kirjeldus, millised eesmärgid on seatud ja aeg nende läbimiseks.

Harjutus 1: sisu kirjeldus, millised eesmärgid on seatud ja aeg läbiviimiseks.

Harjutus 2: sisu kirjeldus, millised eesmärgid on seatud ja aeg läbiviimiseks.

Harjutus 3: sisu kirjeldus, millised eesmärgid on seatud ja aeg läbiviimiseks.

Treeningu lõpulõdvestus, aeg.

(Harjutuste arv on näitlik, valiku teeb treener).

Peale treeningut teeb treener toimunud tunnist endale ülevaate ja peale seda analüüsi, mida edaspidi samamoodi või paremini teha.



3.3 Treeningu läbiviimine

Hea treeningtunni läbiviimine hõlmab endas palju omadusi:

- õpilaste erinevate õppimisviisidega arvestamine;
- suhtlusoskused vastavalt olukorrale;
- tagasiside;
- küsimuste esitamise oskused;
- oskuste arendamise oskus;
- oskus aega planeerida;
- oskus gruppi juhtida;
- ettemängimisoskused.

Hea treener kasutab kõiki oskusi ja oskab töötada ka füüsilise ja vaimse puudega mängijatega.

Erinevad õppimisstiilid.

Mängijad õpivad erinevalt ja on hea mote võtta arvesse mängijate eelistatud stiile.

Õppimisstiili määramisel on levinud VAK mudel.

VISUAALSED ÕPPIJAD - õpib palju nägemise abil, nõutud on kvaliteetsed demonstratsioonid.

AUDITIIVSED ÕPPIJAD- õpivad hästi kuulates, reageerivad jutule, nõuab treenerilt head sõnastust.

KINESTEETILISED ÕPPIJAD: õpivad tehes, armastavad liikuda ja õppida läbi liikumise, treenerilt nõuab proovimise soodustamist.

Selleks, et paremini mõista, missugune stiil kellelegi sobib, on hea mõte küsida mängijatelt nende eelistust.

Suhtlemisel mängijaga kasutame järgmisi oskusi:

PARAVERBAALNE - hääletoon ja rääkimise kiirus. Kasuta, et luua luua rahulikku ja distsiplineeritud õhkkonda.

MITTEVERBAALNE - kereasendid, viitamised kätega. Kasuta, et aidata kaasa distsipliini, rahulikku õhkkonna loomisele.

VAATLUS- erinevatest piirkondadest. Kasuta, et saada infot ja motiveerida.

MÄNGIJA KUULAMINE- kontsentreerumine mängija ütlustele. Kasuta, et saada infot, luua usalduslik suhe ja motiveerida.

VERBAALSED- nt lühike, pikk, positiivne, lihtne väljendamine. Kasuta, et anda juhiseid, seletada, motiveerida.



Selleks, et informatsioonist soovitud kujul aru saadaks, rääkige rahulikult (et oleks võimalik huultelt lugeda sõnu), jälgige oma kehakeelt ja väljenduslikkust, jälgige, et see mida demonstreerite oleks õige tehnikaga.

Õpetamine küsimustega.

Küsimustega õpetamine on väga tõhus viis, sest:

- õpetab mängijaid mõtlema ja läbi selle paremini materjali omandama;
- soodustab arutelusi.

Küsida tuleks õigeid küsimusi, vältida tupikuid. Vajadusel võiks küsida abistavaid küsimusi. Küsimused peavad olema jõukohased ja edasiviivad.

Küsimused võib jagada avatud ja suletud küsimusteks.

SULETUD KÜSIMUSED - vastused on lihtsad ja kergelt leitavad, küsija omab tegevuse üle kontrolli. Need küsimused algavad sõnadega nagu:

- Kas?
- Juhul kui?
- Mitu?
- Kas?
- Kui palju?
- Jne.

On hea mote jaotada vastused skaalasse 1-10, kus 1 on näiteks sõrmede pinge enne lööki minimaalselt väike ja 10 maksimaalselt suur.

Suletud küsimused sobivad hästi, kui alustada vestlust, luua selgust, tuua enesekindlust, lõpetada diskussioon.

AVATUD KÜSIMUSED - vastused on pikemad ja võimaldavad laiemat variatsiooni vastustes. Sunnivad vastajat sügavamalt temast mõtlema.

Mõned näited küsimustest:

- Miks?
- Kuidas?
- Mil viisil?
- Jne.

Avatud küsimused aitavad toetada mõtlemist, toovad esile erinevaid arvamusi, viivad probleemide lahenduste protsessidesse, soodustavad diskussioone.



Tagasiside

Ilma hea tagasisidemeta pole võimalik õppida, areneda.

Tagsisidet võib jaotada:

- SEESMINE TAGASISIDE - kui mängijal on põhiteadmised oskustest, tekib tal ideaalne pilt, missugune peaks olema liigutustegevus. Võrreldes ideaalset liigutustegevust ja enda oma antud hetkel- saab ta ise treenida ja õppida.
- VÄLIMINE TAGASISIDE- see tagasiside tuleb treenerilt ehk siis väljaspoolt, on olukordi, kus treeneri sekkumine on hädavajalik.

Tõhusa välise tagasisideme saavutamiseks tuleks:

- vaadelda mängijat erinevatest positsioonidest;
- kõigepealt uurida mängijalt tema sisemise tagasisideme kohta;
- küsida mängijalt küsimusi tema enda seesmise tagasisideme kohta
- limiteerida tagasiside 1-2 tähtsaima teemaga
- andma tagasisidet positiivsel viisil. Ehk kasutades "hamburgeri" meetodit.

St alusta positiivsega. Lisa detaile, mis võiks olukorda parandada. Lõpeta positiivse ja motiveerivaga.

Ettenäitamine

Ettenäitamine peab olema vääriline ideaalse pildiga, et mängijal tekkiks ettekujutus õpitavast liigutustegevusest ja võrdlus enda tegevusega. Ettenäitamine tõstab esile mingi kindla liigutustegevuse ja aitab motiveerida.

Ettenäitamise viisid:

- oskuslik mängija;
- treener;
- video klipp.

Parema ettenäitamise saavutamiseks:

- planeeri ettenäitamist;
- ole kindel, et mängijad saavad täistähelepanu;
- jälgi, et ettenäitamine on õige koha pealt, näiteks õpetades eeskäe poolt lööki, paluge mängijad tulla paremale poole väljakul;
- demonstreeri ilma jututa, et jälgijad saaksid kontsentreeruda vaatlusele;
- demonstreeri lisaks ilma pallita liikumisele ka palliga, et mängijad saaksid näha tervet pilti;
- peale demonstreerimist räägi 2-3 võtmepunkti, et oleks arusaadav, hästi sobib ka mõne küsimuse esitamine, et teema paremini mängijateni jõuaks.



Oskuste arendamise meetodid:

Võib eristada erinevaid õppimismeetodeid.

VORMIMINE

Näidatakse terviklikku liigutustegevust ja siis mängija proovib. Treener küll korrigeerib ja annab näpunäiteid, kuid tegevus ei jagune osadeks. Näiteks treener näitab tagakäe lööki ülalt, mängijale osutatakse tähelepanu küünarvarrepööretele, kuid siiski harjutatakse lööki terviklikult. Meetodi eeliseks on kogu liigutustegevuse parem mõistmine, kuid puuduseks on paljude üksikute osade rohkus, mis võib mängijal tekitada segadust.

TERVIK- OSALINE- TERVIK

Kõigepealt näitab treener terviklikult liigutustegevust, mängija proovib. Seejärel treener võtab liigutustegevusest ühe osa ja mängijad harjutavad. Hiljem liidetakse väljavõetud osa tervikliku liigutustegevusega. Näiteks treener näitab stardiäratõuet, chasses samme, väljaastet ja siis jälle chasses samme mängulisse keskpunkti minekuks. Eraldi harjutatakse chasses samme ja siis jälle liidetakse. Meetodi eeliseks on, et see võimaldab kontsentreeruda teatud kindlale liigutustegevusele. Puuduseks on, et kui liigutused on omavahel väga seotud siis üksikuteks osadeks jaotamine võib häirida tervikliku liigutuse õppimist.

AHEL

Kõigepealt näitab treener baastehnikat, hiljem liidab üksikute osadena erinevad liigutustegevused.

Näiteks ülaltlöögi puhul näitab treener kõigepealt ülaltlöögi käerotatsiooni, järgnevalt lisatakse jala taha viimine siis kereraskuse ülekandmine siis liikumine taha mängulisest keskpunktist siis löök ja liikumine mängulisse keskpunkti. Meetodi eeliseks võib pidada liikumise detailide sidumine löögiga. Puuduseks on, et kui liigutused on omavahel väga seotud siis üksikuteks osadeks jaotamine võib häirida tervikliku liigutuse õppimist.

Õppimise mootorika

Õppimise mootorikat võib defineerida, kui liigutuste oskuste omandamist.

On erinevaid teooriaid liigutuste omandamise oskusest, teades neid, võib treener liigutustegevuse õpetamisel jõuda parema tulemuseni.

Järgnevalt õppimise mootorika faasid ning kirjeldus, mismoodi erinevates faasides toimub (Fitts ja Bosneri baasmudel). Nad on jaotanud õppimise kolme faasi. All kirjeldatule on lisatud, kuidas treener saab mõjutada mängijat erinevates faasides.

KOGNITIIVNE FAAS: algaja faas, mängija avastab ülevaadet õpitavast, omandab esmased teadmised, oskused ja kujundab enda peas pildi, mida teha.

Selles faasis hoia õpetused lihtsana, ole ettenäitamises väga korrektne, õpetatavaid teemasid peaks olema vähe, anna positiivset tagasisidet, kasuta selgeid lühikesi seletusi.



ASSOTSIATIIVNE FAAS: kesktaseme faas, pikim õppimisfaas. Mängija tugineb oma peas olemavale kujutluspildile ja püüab arendada ja täiustada eelnevalt omandatud põhioskust. Selles faasis annab treener kiiruselt ja keerukuselt progresseeruvaid harjutusi, edasi arenemine toimub vaid siis, kui eelmiste teemade oskused on omandatud. Mängijad õpivad ise ennast hindama ja treener annab avatud tagasisidet.

AUTONOOMNE FAAS: eksperdi faas - palju automatiseeritust. Ülesanne suudetakse sooritada ilma sellele väga palju mõtlemata. Mängija suuda tähelepanu pöörata liigutust sooritades teistele aspektidele, nt vastase asetsemine väljakul. Treener pakub väljikutset pakkuvaid harjutusi, kasutades mängu imiteerivaid olukordi ja kasutades võistlusega seotud mängutempot. (Viide: Fitts, P.M. ja Posner, M.I. (1967), Oxford, Inglismaa, Brooks ja Cole.)

Õppeprotsessi juhtimine:

- Sissejuhatus
- Väga lühike sisuseletus. Näiteks, tänane tunni teema on tagakäe võrgulöök.
- Ettenäitamine. Löögi näitamine ilma seletuseta. Lööki võib näidata kas palliga või ilma.
- Löögi kirjeldus. Lühike löögi biomehaaniline kirjeldus, rõhutades mõnda üksikut osa.
- Tegevus. Algab harjutamine, treener vaatleb, analüüsib, tagasiside grupele või üksikisikule. Treener kohandab harjutuste raskusastmed. Paremaks teema tundma õppimiseks küsitleb treener mängijaid, palub korrata paar võtmepunkti ning löögi demonstreerimist. Harjutus muutub raskemaks liikudes mitmepalliharjutusest ühepalliharjutuseks.
- Kokkuvõte. Treener võtab grupi kokku, et teha kokkuvõtte tunnist ja küsib küsimusi: mis olid tähtsamad ideed? mida nad on proovinud enne, mis on kaasa aidanud löögi õppimisel? kui treenida lööki uuesti, mida teeksite teistmoodi?

Õppimisprotsessi võime jaotada ka järgnevalt:

- Esimene faas- kogemine
- Teine faas- tunnistamine, et midagi on viga, alles siis alustame mingit muudatust
- Kolmas faas- asjade paremaks muutmise faas- parandamine
- Neljas faas- enesekindluse faas



Grupitöö

Heas grupitöös on olemas järgmised omadused:

ETTEVALMISTUS. Hea treeningtund põhineb korralikul planeerimisel.

GRUPI REEGLID. Treener kehtestab reeglid, mis määravad lubatud ja mittelubatud tegevused. Erilist tähelepanu tuleks pöörata ohutusele, vastastikkusele austusele, ausale mängule ja heale sportlikule käitumisele, 100% lisele pingutusele. Ole kindel, et on kehtestatud tagajärjed, kui keegi rikub reegleid (treeningult ajutiselt eemaldamine jne.).

GRUPI ÜHTEKUULUVUS. Leidke koht ja võimalus, et tuua grupp kokku, et saate vestelda ja arutada. Rõhuga vajadusele tulla kokku kiiresti. Grupp tooge kokku ainult siis, kui sõnum mida öelda tahate, on mõeldud kõikidele. Roteeri treeningpartnereid nii, et kogu grupp tunneks kõiki. Andke vähem kontsentreeritud mängijatele rohkem vastutust. Jagage kõikidele inimestele võrdselt tähelepanu. Toetage mängijate tegutsemist erinevatel oskuste tasemetel.

ETTENÄITAMINE. Ettenäitamisel asetage grupp nii, et kõik näeksid ja kuuleksid ning puuduksid segavad asjaolud. Näidates lööke, tooge grupp reketi poole, et nad paremini näeksid lööki. Kasuta mängijaid ettenäitamiseks.

ÕPPIMISSTIILID. Hoolitsege selle eest, et erinevad õppijad saaksid õppida vastavalt oma eelistusele (vaatamine, kuulmine, tehes õppimine).

Sageli jaotuvad meil grupis mängijad: 80% keskmiselt motiveeritud, 10% , kelle töökus jätab kõvasti soovida ja 10% saavutusspordile orienteeritud. Ideaali pole kerge saavutada, lisaks grupitööle tuleb sageli tegeleda lisa- individuaaltundidega, kuid see on klubilise organisatoorse tegevuse valdkond.

Progresseeruva treeningu planeerimine

Hea sulgpallitreeningu planeerimises on alati sees taktikaline aspekt, kui õpetame lööke, peaks see kohe olema seotud mänguga ja mänguolukorraga, et mängija saaks aru liigutustegevuse kasutusala mängus.

Hea treening sisaldab alati:

- seletusi;
- demonstartsoone;
- harjutusi- proovimisi

Progresseeruv treening jaguneb:

- lihtsamalt- raskemale;
- aeglasemalt-kiiremale;
- ettearvatavalt- ettearvamatule.



Järgnevalt näide, kuidas oskusi progresseeruvalt arendada.

Mängija jäljendab treeneri näidatud lööki ilma pallita.

Mängija jäljendab lööki ilma pallita, ilma treeneri ettenäitamiseta, oma mäletamist mööda.

Löögi harjutamine kasutades mitme palli ettemängimist (pallid visatakse käest).

Löögi harjutamine mitme palli harjutusena, kuid ettemängimisel kasutatakse reketit.

Löögi harjutamine mitme palli harjutusega, ettemängimine reketiga, suurendage liigutuste hulka.

Moodustage harjutus, kus löök toimub arvatavast olukorrast (mängijatel teada, kuhu lüüakse).

Moodusta harjutus, kus pole teada, kuhu lüüakse, kuid siiski kasutatakse õpitavat lööki.

Moodustage harjutus, kus õpetatava löögi eest antakse boonuspunkte.

Olge valmis ka grupitöös selleks, et ühes grupis võivad olla erinevad tasemed, kes vajavad erinevaid harjutusi, kuid teema, mida treeningul läbitakse võib olla sama.

Ettemängimine

Ettemängimise all mõistame võimet mängida pall nii, et teatud kindla löögi harjutaja saaks realistlikult õpitavat omandada.

Ettemängimine võib toimuda:

- käega
- reketiga (mitme palli harjutus)
- reketiga (ühe palliga)

Mistahes ettemängimise juures on oluline:

OHUTUS - ole teadlik, et ettemängimise üks suurematest ohtudest on silmatraumad, ole kindel, et mängid ette ohutust paigast. Hoolikalt peab jälgima, millisest kohast ette mängid.

LENNUTRAJEKTOR - ettemängimisel ole kindel, et palli lennutrajektor oleks seotud õpetatava situatsiooniga.

PALLI LENNUKIIRUS - visates käega on võimatu arendada pallil sama kiirust, kui lüües seda reketiga. Seetõttu jagades printsiipi aeglasemalt kiiremale järgneb käest viskamisele reketiga löömine.

LÖÖKIDE INTERVALL - lüües palle, ole kindel, et mängija jõuab tagasi lähtepositsiooni. Samuti peab intervall pallide vahel andma võimaluse piisavalt kontsentreeruda õpitavale.

ETTEMÄNGIMISE SIDE MÄNGIJAGA - enne ettemängimise alustamist ole veendunud, et mängijal on õige ja kvaliteetne liigutustegevus (õige hoie jne.). Õigeid aspekte saab rõhutada näiteks vaadates probleemsele piirkonnale (näiteks hoidele). Ettemängijal on võimalus arendada ja mõjutada mängijat.



Käest ettemängimise eelised on:

- lihtsam, kui reketiga lüües;
- annab võimaluse erinevateks löökideks;
- ülalt viksamine arendab ka ülaltlöögi oskust.

Käest ettemängimise puudused on:

- easke anda pallile kiirust;
- mängija ei õpi lugema palli suunda reketil;
- kaugus, kuhu viskate ei ole väga pikk;
- küllaltki keeruline on visata üles, et õpetada ülaltlööki.

Ettemängimine alt visates sulgpalli käest:

Visates alt, hoiame sulgpallilt korgist. On maitse asi, kas põial asetatakse sulgede sisse või mitte. Hoovõtuks viige käsi palliga taha (on hea mõte, et mängija teeb sel hetkel stardiäratõuke, juhul kui harjutus seda nõuab), käe taha viimisel kõverdatakse ka põlved ja viskamisel sirutatakse käsi.

Ettemängimisel ülalt visates sulgpalli käest:

Ülalt visates on võimalik õppida ka paralleelselt ülaltlööki ja sellega kaasnevat:

- külg ees seismist, imiteerides kerepöördega lööki;
- tagaoleva jala kõverdamine (laadimine);
- keharaskuse kandmine tagaolevalt jalalt eesolevale;'
- käega üles, pallile vastu

Reketiga ettemängimine, mitme palli harjutus:

Pallid lebavad vabal käel, võta palli korgist pöidla ja nimetissõrmega (või keskmise sõrmega). Viska pall enda ette. Löö palli.

Reketiga ettemängimine, kasutades ühte palli.

Mitmevalliharjutus on küll hea mingi teema õppimiseks, kuid selleks, et harjutusi võimalikult mängule lähedaseks teha, tuleks kasutada ühte palli. Mängides ühe palliga, varieerige palli lennukiirusega. Varieerige palli lennutrajektoriga sõltuvalt, mida tahate õpetada. Muudke harjutus keerulisemaks kasutades erinevaid lööke.

Ettemängimine mitme palliga võib toimuda nii ülalt kui ka alt. Ülalt lüües tuleb pall visata üles- küljele ja siis tabatakse palli vastu korki ja sulgi lõigates (nii on pallil parem kontroll). Ülalt lüües saab edukalt harjutada droppe, tagant- taha lööke, küll ka rabakut ja teisi lööke, mis toovad esile kaitseolukorra.



Rütmi peaks ettemängija algtasemel valima nii, et kui mängija hakkab jõudma mängulisse keskpunkti või algpositsiooni, siis tuleb uus vise nii, et mängijal ei teki pausi. Loomulikult kui tegemist on algajaga ja eesmärk on õpetada löögitehnikat ja õiget jalgade tööd, siis ei tasu tempoga liialdada. Eesmärk on, et mängija õpiks õigesti liikuma, lööma ja tajuks rütmi.

Näited harjutustest ja ettemängimisviisidest:

1. Eeskäe poolt võrgudrop koos jalgade tööga - stardiäratõuge, liikumine nurka, löök ja tagasi. Ettemängimine nii ülalt etteviskamisega kui ka alt etteviskamisega.
2. Pettelöök võrgus koos jalgade tööga eeskäe poolt. Ettemängimine ülalt või alt.
3. Eeskäe poolt tõste võrgus koos jalgade tööga. Ettemängimine ülalt.
4. Tagakäe poolt võrgudrop koos jalgade tööga. Ettemängimine alt või ülal
5. Tagakäe poolt pettelöök võrgus koos jalgade tööga. Etteviskamine alt või ülalt.
6. Tagakäe poolt tõste võrgus koos jalgade tööga. Etteviskamine ülalt.
7. Tagant väljaku keskelt ülaltlööök koos liikumisega. Ettemängimine reketiga alt.
8. Liikumine ja löök tagant eeskäe ja tagakäe poolelt. Ettemängimine alt reketiga lüües.

Ettemängimisest sõltub, kas harjutaja saab korralikult õppida. Sageli on vajalik, et mängijad sooritavad teineteisele ettemängimist, sest treener ei jõua suure grupi puhul kõikjale, mistõttu tuleb teemale suurt tähelepanu pöörata.

Vastavalt treeningu sisule on vaja valida sobiv etteviskamine. Eerinevad löögid ja olukorrad vajavad erinevaid ettemängimisviise. Kindlasti tuleb tähelepanu pöörata, et ettemängija eesmärk on abistada paarilist, jättes ennast tahaplaanile.



3.4 Treeningtunnis tehtu ülevaatus ja oma töö hindamine

Treeneri läbiviidud tundi, ettevalmistust ja endale tagasisidet võime vaadelda järgneva skeemina:

TUNNI LÄBIVIIMISE PLAAN- TREENINGU LÄBIVIIMINE- ÜLEVAATAMINE- HINDAMINE

Oma treeningus tehtu ülevaatus on väga oluline, et oskaksime näha, mis läks viltu ja mis paremini - nii areneme. Analüüsides treener areneb ja suudab tagada parema kvaliteedi tulevikus.

Mõned näpunäited ülevaatuses:

- ilma hinnaguid andmata, lihtsalt mõtle läbi, mis treeningul toimus;
- mõtle, kas soovitud teema jõudis mängijateni;
- mida tegid mängijad;
- mida tegi treener;
- kirjuta mõned kommentaarid ülevaatuses rubriiki.

Treeningu analüüs:

- kas treeningu eesmärk saavutati;
- kuidas muudad treeningu sisu tulevikus;
- hoidu hinnagutest nagu halb, hea, suurepärane jne. Need mõisted peaksid olema lahti seletatud, sellest on rohkem kasu;
- hea treening täidab mängijate vajadused.



Treeningu plaani – ülevaate ja hindamise näide:

SPORDISAAL:

KLUBI/GRUPP/INDIVIID:

OHUTUS TREENI GUL:

AEG:

VAHENDID:

TREENINGU EESMÄRGID (2 eesmärki):

TREENINGU OSA	KIRJELDUS	EESMÄRK NR.	KULUNUD AEG
---------------	-----------	-------------	-------------

Soojendus

Harjutus nr.1

Harjutus nr.2

Harjutus nr.3

Treeningu lõpuosa

(cool- down)

ÜLEVAADE TEHTUST:

HINDAMINE, ANALÜÜS:

3.5 Treeningprotsess: kokkuvõte ja eneseanalüüs

Treeningprotsess koosneb neljast osast:

TREENINGU PLAAN- TREENINGU LÄBIVIIMINE - ÜLEVAADE – HINDAMINE, ANALÜÜS

Järgides treeningprotsessi mudelit suudavad treenerid areneda ja tagada mängija arengu.

Igas staadiumis on tarvilikud kindlad aspektid, mida jälgida:

TREENINGU PLANEERIMINE:

- ohtude nägemine, ohtude vältimise planeerimine;
- mängijate kohta info kogumine;
- registri koostamine;
- planeerimisprotsess;
- eesmärgi püstitamine.



TREENINGU LÄBIVIIMINE:

- mängijate tundmine, õppijate stiilide tundmine;
- suhtlemisoskus;
- õpetamine küsimustega;
- tagasiside;
- ettenäitamised;
- oskuste arendamine;
- oskus treeninguid progreseeruvalt üles ehitada;
- grupiga tegelemine;
- ettemängimisoskused.

ÜLEVAADE:

- mõelge läbiviidud treeningule ja plaanile;
- mida mängijad tegid;
- mida treener tegi.

HINDAMINE, ANALÜÜS:

- otsusta, kas eesmärgid said täidetud;
- kuidas muudaksid treeningu sisu;
- mida muudaksid endas treeningu läbiviimisel.

Kvaliteetne treening on üles ehitatud vastavalt mängijate vajadustele. Treener peab nägema oma grupis erinevate vajadustega mängijaid ja vastavalt sellele koostama harjutused.

3.6 Test

1. Nimeta 4 komponenti treeningprotsessis õiges järjekorras:

1. Planeerimine- läbiviimine-hindamine- ülevaatus
2. Ülevaatus-planeerimine-läbiviimine-hindamine
3. Läbiviimine-ülevaatus-planeerimine-hindamine
4. Planeerimine-läbiviimine-ülevaatus-hindamine

2. Nimeta 3 põhilist õppijatüüpi:

1. Visuaalne, kinesteetiline, kopeeriv
2. Auditivne, visuaalne, kinesteetiline
3. Tegija, kuulaja, kinesteetik
4. Auditoorne, kuulaja, kinesteetiline

3. Avatud küsimused viivad vastusteni:

1. „jah“ vastused
2. Viivad vastused laiemate kirjeldusteni
3. Viivad vastusteni ainult „ei“
4. Viivad vastusteni „ei“ ja „ja“



4. Parim viis oskuste arendamiseks on:
 1. Lihtsalt raskemale, aeglaselt- kiiremale, ettearvamatust- ettearvamatule
 2. Raskelt-lihtsale, aeglaselt- kiirele, ettearvamatult- ettearvamatule
 3. Lihtsalt raskele, kiirelt- aeglasele, ettearvamatult-ettearvamatule
 4. Lihtsalt – raskele, aeglaselt- kiirele, ettearvamatult- ettearvamatule
5. Ettemängimise kvaliteet ja võimsus seisneb:
 1. Kiires ettemängimises
 2. Hoides sulgpalli hoides pöialt palli sees
 3. Aeglustades ettemängimist
 4. Hoides ettemängimist tempos, millel mängija suudab säilitada õige tehnika
6. Treener, kes innustab mängijat kasutama oma seesmist tagasisidet:
 1. Aitab mängijal enesel mõelda
 2. Annab mängijale palju verbaalseid näpunäiteid
 3. Ütleb mängijale, mida teha
 4. Seletab palju
7. Autonoomne faas mootorika õppimises on:
 1. Ekspertide faas-palju automatiseeritust
 2. Algajate staadium
 3. Nõuab mängijalt palju pingutust, et lüüa hea löök
 4. Keskmise õppimisfaas
8. Treeningtunni ülevaatus hõlmab endas:
 1. Treeningus olnud head asjad
 2. Läbi mõtlemist, mis treeningul toimus, ilma hinnagut andmata
 3. Otsust, mida teha teistmoodi järgmisel korral
 4. Nimekiri halbadest juhtunud asjadest treeningul
9. Treeningu hindamine- analüüsimine hõlmab endas;
 1. Nimekiri, mis oli treeningul hästi
 2. Treeningtunnis toimunu kirjeldamine
 3. Kuidas muudab treeningusisu tulevikus
 4. Nimekiri trennis juhtunud halbadest asjadest

Peatüki koostamisel kasutatud kirjandus:

- BWF Badminton Coach Education. Coach Manual. Level 1 (2011), Mike Woodward



4. Laste treenimine

Peatüki lõpuks suudavad treenerid:

- näha last arendvaid muutusi;
- näha erinevaid arenguid sõltuvalt vanusest
- hinnata kasvuperioodi, kui tähtsat arenguhüpet laspe arengus

4.1 Sissejuhatus.

Lapsi treenides omab treener küllaltki suurt mõju laste üle. Treener peaks kasutama sulgpalli, kui viisi mõjutada last positiivses suunas füüsiliselt, emotsionaalselt, sotsiaalselt ja intellektuaalselt.

Lapse arenemine

Seotus sulgpalliga.

Füüsiline	Sulgpall aitab hoida tervena ja arendada füüsilist vormi, kasvatades tervislikke eluviise.
Emotsionaalne	Sulgpall kavatab enesest lugupidamist, enesekindlust ja enesedistsipliini.
Sotsiaalne	Lastel areneb koostöövalmidus, meeskonnatöö oskused ning positiivsed sportlikud käitumisviisid.
Intellektuaalne	Läbi taktikaliste lahenduste kasvavad oskused lahendada probleeme.



4.2 Laste küpsus erinevatel kasvuperioodidel.

Treenerid peavad olema teadlikud, et erinevatel kasvuperioodidel arenevad lapsed erinevalt ja see asjaolu tingib ka treenimise. Allpool on toodud tabel, mis peegeldab samas vanuses lapse erinevaid arengutasemeid.

	LAPS A	LAPS B
Lapse vanus	12	12
Füüsiline	Lapse A vanemad on keskmist kasvu, kuid laps ise on väikest kasvu ja füüsiliselt nõrk.	Laps B kasvab kiiresti ja on pikk, kuid ei ole väga hea tasakaaluga.
Intellektuaalne areng	Laps A on väga intelligentne ja omab palju teadmisi.	Laps B on tavaline omavanuseliste arenguga.
Emotsionaalne areng	Laps A on emotsionaalselt ebastabiilne.	Laps B on emotsionaalselt stabiilne, treenides-võisteldes enesekindel.
Sotsiaalne areng	Laps A on sotsiaalselt küllalt küps, omab häid rühmatöö võimeid.	Laps B on sotsiaalselt väga küps, sõbruneb kergesti ja seguneb erinevate sotsiaalsete gruppidega.
Treeningutel oldud aeg	Käinud treeningutel 1 aastat.	Käinud treeningutel 3 aastat.

On huvitav mõelda, kuidas neid kahte laste tüüpe erinevalt treenida.

4.3 Kasvuperioodi tähtsus.

Ligilähedaselt vanuses 10 – 16 toimub lastel äkiline kasvuperiood.

Mõned huvitavad faktid, mis võivad mõjutada treeningtööd kasvuperioodi ajal:

- kasvuperioodi aeg on lastel erinev;
- tüdrukutel toimub kasvuperiood varem, kui poistel;
- 2-3 aastat enne kasvuperioodi on väga hea aeg liigutustegevuse õppimiseks, sest närvisüsteem on arenenud ja keha on kerge koordineerida;
- kasvuperioodil võib lastel esineda tasakaalu ja koordinatsiooni probleeme;
- kasvuperioodil on lapsed rohkem tundlikud vigastustele;



Kasvuperioodil saavad treenerid aidata mängijaid:

- olles kannatlikud;
- pöörates palju tähelepanu liikumis- ja käetehnika oskustele;
- hoides ära liiga palju kordusi harjutustes, mis võivad viia vigastusteni;
- arendades painduvust;
- kui vähegi võimalik, mängides sobilikul põrandal.

4.4 Kohanemine spordiga

Üks viis, kuidas saab sporti lastele röömasaks teha, on kogeda õnnestumisi. Õnnestumine ei pea olema ilmtingimata mängu võitmine, vaid võib olla ka liigutustegevuse õppimine.

Edu sulgpalli õppimisel võib saavutada mitmete abivahenditega, mõned nendest kirjeldatud allpool:

Abivahend	Eelised
Lühem reket	Parem löögikontroll Pall on lähemal kerele, mis teeb löömise kergemaks
Madalam võrk	Löögid on loomupärasemad mängule - võrgulöögid õlgade kõrgusel Lastel on võimalik lööke alla suunata
Aeglusta löödavate esemete kiirust	Näiteks kasutades õhupalle, on lastel rohkem aega enne lööki võtta õige hoie ja kontrollida, et löök tuleks õigesti.
Reeglite muutmine	Reeglite muutmine võib aidata õppida liigutustegevust palju efektiivsemalt. Näiteks kergendades pallingu reegleid

Lintide joonistuste kasutamine	Kasutades näiteks erinevate märkidega linte või joonistusi kätel saame edukalt õpetada küünarvarrepöövet.
Joonte kasutamine liikumise õppimisel	Hea võimalus stardiäratõuke õppimiseks on kasutada jooni, enne lööki jalg ühel pool joont, löögi lõpul teisel pool joont.



4.5 Peatüki kokkuvõte

Peatüki tähtsamad mõtted:

- lapsi treenides peab treener olema teadlik, et tal on suur mõju lapse füüsilise, intellektuaalse, emotsionaalse ja sotsiaalse arengu üle.
- lapsed arenevad erineva kasvutempoga ja vastavalt sellele on vaja ka treenida;
- treener peab arvestama murdeas olevate laste iseärasustega.

4.6 Test

1. Lahendades taktikalist probleemi üksikmängus, võib arendada lapse missugust omadust:

1. Füüsilist
2. Sotsiaalset
3. Emotsionaalset
4. Intellektuaalset

2. Missugune järgmistest lausetest lähtudes kasvuperioodist pole tõsi:

1. Tavaliselt poisid arenevad tüdrukutest kiiremini
2. Kasvuperiood võib tekitada paindlikkuse kahandamist
3. Kasvuperioodil võib tasakaal kahaneda
4. Liigselt suur koormus- palju kordusi võib viia vigastuseni

3. Lapse emotsionaalsus väljendub:

1. Pikkuses
2. Kui intelligentsed nad on
3. Kui kaua nad treeninud on
4. Laste tuju, emotsionaalsus võrreldes teiste lastega.

4. Sulgpalli on väiksemate lastega parem õpetada:

1. Kasutades lühemat reketit
2. Madaldades võrku
3. Lihtsustades reegleid
4. Kasutades kõike mainitud

Peatüki koostamisel kasutatud kirjandus:

- BWF Badminton Coach Education. Coach Manual. Level 1 (2011), Mike Woodward



5. Mängu mõjutavad faktorid.

Peatüki lõpuks on treenerid võimelised:

- nimetama viite mängu mõjutavat faktorit;
- tundma ära erinevaid etappe mängija arengus.

5.1 Taktikalised alad

Taktikaliselt võime mängu jaotada:

Ründav - (taktikaline ala nr.3)

Neutraalne- tasa olukord - (taktikaline ala nr. 2)

Kaitsev - (taktikaline ala nr. 1)

Üldjuhul on need alad seotud ka väljaku alumise, keskmise ja kõrgema alaga, kuid on olukordasid, kus oleme tasakaalust väljas ka väljaku kõrgemas alas.

5.2 „Lüües palli vara“ osakaal sulgpallis.

Kui mängija lööb sulgpalli vara – nii kõrgelt, kui ka võrgule lähedalt, saavutab ta järgnevad eelised:

- rünnakuolukordasid on tunduvalt rohkem ja sellega kaasneb võimalus lüüa pall maha;
- vastasele on võimalik avaldada rohkem survet;
- suureneb löökide valik, mida sooritada.



5.3 Tegurid, mis mõjutavad sulgpallimängu

Sulgpallimängu mõjutavad tegureid võib defineerida, kui:

Tegurid, mis mõjutavad mängija pagasit, mille abil edukalt mängida.

Selleks, et normaalselt areneda, on mängijale vajalik:

Mängu mõjutav faktor	Näited.
TEHNIKA	KUIDAS LIIKUDA JA LÜÜA PALLI
TAKTIKA	OTSUSTE TEGEMINE SÕLTUVALT TEADMISTEST, OSKUSTEST
FÜÜSILINE	JÕUD, KIIRUS, VASTUPIDAVUS, PAINDLIKKUS JNE
PSÜHHOLOOGILINE	ENESEKINDLUS, USALDUSVÄÄRSUS, KONTROLL, KONTSENTRATSIOON, PÜHENDUMINE
ELUSTIIL	TEGEVUSTE TASAKAAL; AJA PLANEERIMINE, VANEMATE TOETUS, VEDELIKU PIISAV TARBIMINE, VIGASTUSTEGA TOIMETULEK

Kõik need tegurid on ka omavahel seotud. Näiteks: Selleks, et treenida vastupidavust (füüsiline), on vaja korralikku vedelikutarbimist (elustiil). Parem liikumis- ja löögitehnika (tehnika) loob paremaid võimaseid rünnakuks (taktika). Selleks, et paremini mõista ja lugeda vastase lööke (taktikaline), on vaja oskust mängu jälgida ja säilitada rahu (psühholoogiline).

5.4 Teemad, mida treenida erinevatel vanustel

Selleks, et efektiivselt ja võimalikult palju õpetada, peaksime teadma, millal mida treenida ja õpetada.

Järgnevas tabelis on näidatud, missuguseid omadusi millal treenida- arendada:



VANUS TEHNILINE TAKTIKALINE FÜÜSILINE PSÜHHOLOOGILINE

6-9 poisid 6-8	Liikumine (stardiäratõuge, liikumine löögini, väljaaste-hüpe) Löögitehnika	Sissejuhatus mängu taktikasse, vajadusel väiksem väljak	Oskus kiiresti suunda muuta tasakaal,	Reeglid Eetika
9-12 poisid 8-11 neid	Liikumine ühendatud mänguga Löökide mitmekesisus	Taktikaliste alade suurenemine Lisaks üksikule paarismängu taktika alged	Sissejuhatus füüsilise	Arendada positiivset suhtumist endasse, teistesse, sporti laiemalt
	Löökide mitmekesisus kasvavas ettearvamatus ja	Otsuste tegemine sõltuvalt endast, partnerist. Otsuste vastuvõtmine füüsiliselt raskemates olukordades. Paarismängu taktika arendamine.		Mentaalne treening programmis Kontroll Enesekindlus Kontsentratsioon Pühendumus
	Tehnilise pagasi realiseerimine suurel tempol. Individuaalne tehniline pagas Perioodiline tehniline treening	Enne mängu taktikaline planeerimine Peale mängu analüüs Video analüüs Perioodiline taktikaline treening Töö treeneritega	Perioodiline füüsiline treening	Spetsiifiline psühholoogia treening, võivad olla kaasatud eriala spetsialistid
18 + 17+	Individuaalsed			



ELUKORRALDUS

8-9 poisid 6-8 neid	Vanemate tähelepanu reeglitele ja eetikale spordis
9-12 poisid 8-11 neid	Suhtlus treener- lapsevanem- mängija, pikaajased eesmärgid, plaanid
12-16 noormehed 11-15 neid	Laps peaks hakkama rohkem võtma vastutust ja kontrolli oma otsuste eest
16-18 noormehed 15-17 neid	Mängija peaks oskama suures osas ise hakkama saama oma aja planeerimisel ja väärtuslike tegevuste organiseerimisel
18+ noormehed 17+ neid	Individuaalne lähenemine, programmide tegemine

5.5 Test

1. Mitu sulgpallimängu mõjutavat tegurit on?

- 4
- 6
- 5
- 3

2. Missugune on õige järjestus valikutes?

- 1. Treeni, et võita
- 2. Treeni, et võistelda
- 3. Õpi, et mängida
- 4. Treeni, et treenida.

Peatüki koostamisel kasutatud kirjandus:

- BWF Badminton Coach Education. Coach Manual. Level 1 (2011), Mike Woodward



6. Liikumine sulgpallis

Peatüki lõpuks treenerid on võimelised:

- nimetama sulgpallimängu liikumise komponendid;
- nimetama ja treenima erinevaid liikumise tsükleid sulgpallis;
- kirjeldama erinevate liikumisosade harjutusi;
- siduma erinevad osad üheks tervikuks;
- kirjeldama treeningmeetodeid, kuidas üksikute osade liitmist tervikuks harjutada.

6.1 Sissejuhatus.

Sulgpall on kiire spordiala, mida mängitakse suhteliselt väikesel alal, kus vastased, lisaks muudele tegevustele, üritavad teineteist tasakaalust välja viia. Kiirusel on mängus suur osakaal. Jalgade töö sõltub paljuski olukorrast ja sellest, kui kiire meil on jõuda

pallini, mis löögi mängija tegi ning kas on tegu ründeolukorraga või kaitseolukorraga.

Iga olukorra jaoks on olemas vastav liikumisviis. Kiires olukorras tehakse palju väikesi samme, olukorras, kus meil on rohkem aega võime teha pikemaid samme. Sulgpalli mängitakse kõrges tempos, mistõttu sammud on enamjaolt madalad ja lõppevad kas hüppega üles või pika väljaastega. Jalgade töö õpetamine lastele on sama tähtis, kui käetehnika õpetamine ja kõige õigem aeg selle tegemiseks on kuni puberteedia lõpuni. Selleks ajaks peaks olema lapsel teada palju liikumisviise ja tal peaks olema valitud oma lemmikliikumisviisid. Treeneri ülesanne nii nagu löögitehnikas, on pakkuda lapsele palju erinevaid variante ja võib-olla vahel ka soovitada ühte teise ees, mis parandaks ta liikumiskiirust ja hõlbustaks palli kättesaamist. Sulgpalli liikumises toimuvad pidevalt suunamuutused ja stardid, pidurdused ja kiirendused. Kõik see väsitab ning on põhjus, miks me püüame kasutada palju pettelööke, et vastast sundida pidevalt suunda muutma, viia tasakaalust välja ja väsitada.

Mängija peaks valima mängulisse keskpunkti mineku kiiruse vastavalt enda poolt tehtud

löögile. On üldine reegel, et mängulisse keskpunkti (mis kindlasti ei ole väljaku geomeetiline keskpunkt) peaks jõudma samal ajal, kui vastane lööb. Kui mängija tormab liiga kiiresti mängulisse keskpunkti, siis võib teda väga kergelt petta, mis omakorda sunnib mängija kiiresti vahetama suunda ja säärane järsk pidurdus ja kiire start mõjuvad kurnavalt. Seetõttu on oluline vahel oma liikumist aeglustada ja siis jälle kiirendada, kui on selgunud, kuhu vastane löi.

Mängulise keskpunkti varieerimine kõrgemal tasemel sõltub löögist, mis löödi ja kuhu löödi ning samuti, kuidas oletatakse, et vastane selle kätte saab. Lastele alguses peaks õpetama erinevaid liikumisviise - stardiäratõuget, rütmi ja palju koordinatsiooni just jalgade õigeks asetuseks väljakul. Kogu aeg peaks läbivalt olema jalgade töös ka lõtvuse ja pingutuse printsiip, mängija peab hoidma jalalihased lõdvad kuni äratõukeni. Samuti tuleks rõhutada madala ja pehme stardiäratõuke tähtsust.



6.2 Sulgpallimängu liikumise komponendid

Kui vaadelda sulgpalli liikumist, võime jaotada liikumise järgmisteks osadeks:

- LEE hüpe (lihaste eelpingestusele eelnev hüpe- stardiäratõuge)
- jooksusammud
- chasses
- jala tagant läbi viimine
- hüpe/kerepööre
- väljaaste (uhke kotkas)
- maandumine
- naasmine mängulisse keskpunti

Kõik need komponendid kokku moodustavad liikumisahela.

Liikumisahelal on neli osa:

- START (vastane löi ja teil tuleb liikuda pallini)
- LÄHENEMINE (liikumine pallini)
- LÖÖK (liigutused, mida kere teeb, kui lööd palli)
- LÖÖGIST TAGASITULEK (löögist väljumine ja jõudmine mängulisse keskpunkti)





6.3 Mänguline ooteasend ja stradiäratõuge

Mänguline ooteasend - harkseis, jalad paralleelselt (jalgade asetus sõltub olukorrast, ooteasendi muutus olenevalt ründeasendist või kaitseasendist lähtuvalt reketipea ülal ja allpool), põlvest veidi kõverdatud, kere natuke ette kallutatud, küünarnukid kere ees (käed ei tohi olla pinges, lihased lõdvad), veidi kõverdatud. Reketi ja käe vaheline nurk umbes 90 kraadi, hoie, universaalhoie.

MIDA TREENIDA	LIIGUTUSE KIRJELDUS	VIHJEID TREENINGUKS
Stardiäratõuge		
Stardiäratõuget kasutatakse, et ühendada liigutused üheks, muuta suunda, startida kiirelt	<p>Väike madal harkihüpe, kere liigub alla ja avaldame maale survet.</p> <p>Ülakere veidi ette kallutatud.</p> <p>Stardiäratõuked toimuvad mängulises keskpunktis.</p> <p>Stardiäratõuked võivad toimuda kas jalad paralleelselt, parem või vasak jalg ees.</p>	<p>Alguses õpetatakse stardiäratõuget neutraalsemal foonil, hiljem muutub stardiäratõuge ennustavaks, et paremini liikuda vastase oodatud vastustele.</p> <p>Harjutused stardiäratõukeks:</p> <p>Stardiäratõuke harjutamine joone abil.</p> <p>Stardiäratõukega liikumine erinevatesse nurkadesse olles pöidadel, maandudes sooritades „allalaskmise“. Tähtis on, et jalad ei tõuseks kõrgele, mis võtab aega.</p> <p>Stradiäratõuke õppimine joonte abil: jalad joonte peal ja siis märguande peale peab viima jalad joonte kõrvale (erinevad variandid).</p> <p>Sama aga pallidega.</p>



Pildil: stardiäratõuge.



6.4 Lähene mine löögile ja löögist tagasitulek

MIDA TREENIDA	LIIGUTUSE KIRJELDUS		VIHJEID TREENINGUKS
Liigutused, mida kasutame lööki minekul, on kasutusel ka löögist	Harilikud jooksusammud		Liikudes ette maandub enne kand siis pöid Liikudes taha liigume pöidadel
	Juurdevõtusammud, võimaldavad väljakul kiiresti liikuda. Tuues ühe jala rohkem teise juurde. Kasutame, kui pikem distants liikuda. Tuues ühte jalga ainult natuke juurde. Kasutame, kui lühike distants liikuda.		Harjutades kujutada ette, et maapind on väga kuum, et jalgade kontakt maaga oleks lühike. Paarilised jälgivad teineteist ja liiguvad chasse-ga juurdevõtusammudega.
	Vaba jalg möödub reketikäe poolse jala tagant		
	Hüpe ühel jalal/ kerepööre, ilma kerepöördeta		-Hüpe ühel jalal on kasutusel, kui tahame liikuda pikemat distantsi - hüpe kahelt jalalt, kui lööme hüppelt -Kerepööre, olles väljaastes
TREENING	HARJUTUSE KIRJELDUS	HARJUTUSE KIRJELDUS	VIHJEID TREENINGUTEKS
Käte tegevus liikumise jooksul	Käed küünarliigesest 90 kraadi, liiguta käsi ette ja taha	Käed küünarliigesest 90 kraadi, liiguta ette-taha, kuid istudes	Efektive kätetegevus aitab kaasa liikumisele
Kiire põlve tõste	Kiired põlvetõsted, kasutades redelit	Rütmilised kiired põlvetõsted kasutades redelit, kiire kätetegevus	Kiire põlvetõste arendamine aitab kaasa kiiruse arendamisele

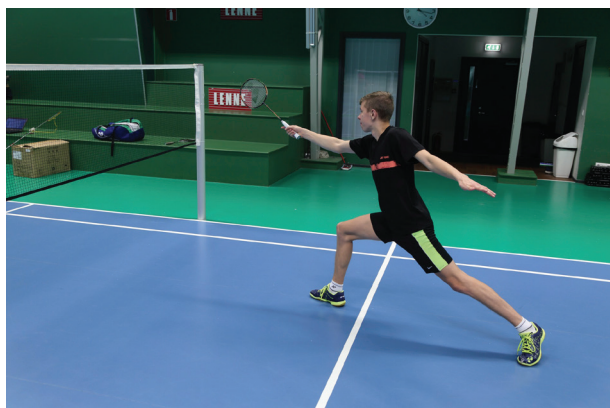


Liikumine edasi tagasi väljakul	Liigu edasi väljakul, kasuta käsi	Liigu tagasi, moodustades väikese kaare	Joostes edasi, kasutame pikemaid samme. Joostes tagasi, kasutame lühemaid samme
Joonte kasutamine	Stardihüpe ja juurdevõtusammud, jalad algul joonel ja edasi jalgade liikumine joonte kõrvale.	Kasutades kerepöördeid ning löögist äratulekut ja jooni	Kõikide nimetatud harjutustega alustage aeglaselt, minnes üle kiirematele sooritustele. Kujutlege ette, et maapind on kuum, et oleks lühike kontakt maapinnaga. Mängijad peavad õppima liikumisi ette ja taha. Kasutage erinevaid liikumisi ka ühes harjutuses.
Reketikäe poolse ja vaba jala viimine tagant läbi	Viies vaheldumisi tagant läbi reketikäe poolse ja vabajalamoodustub Z täht, liikumine tagasi	Sama harjutus aga edaspidi liikumine	Liikudes näoga võrgu poole, kasutage teipi – Z tähte Kasutage mõlemasuunalisi liikumisi
Kerepööre/hüpe	Mängulises ooteasendis tehes kerepöörde ja võttes palli maast tulles tagasi ooteasendisse	Mängulisest ooteasendist võttes palli ja tuues kerepöördega palli ette	Harjutust võib muuta mänguliseks. Õpi kerepöördeid nii keallaosuti liikumissuunas kui vastupidi.



6.5 Liigutused löökide ajal

MIDA TREENIDA	LIIGUTUSE KIRJELDUS		VIHJEID TREENINGUKS
Liigutused löökide ajal	VÄLJAASTE: Enamus väljaasteid sooritatakse reketipoolse jalaga aga ka mõnikord vabajalaga		Reketikäe poolse jala pöid osutab löögikoha poole. Tagaolev jalg jääb taha, et aidata tasakaalu väljaaste ajal. Tagaolev jalg kõverdub, et hoida ära venitust. Vabakäsi on sirutatud taha ja löug ülal- „uhke kotkas“, et aidata säilitada tasakaalu.
	HÜPPED: Hüppeliigutust võib liigitada hüppe ettevalmistus, hüpe ja maandumine.		Kükkide tegemine aitab hüpete õppimisele kaasa Hüpates nii, et kannad maanduvad vastu maad Hüpates rindkere liigub üles Enne ja pärast hüpet kere ja sääred parallelselt
	HÜPETE	Kahelt jalalt kahele jalale Kahelt jalalt ühele Ühelt jalalt kahele Ühelt jalalt ühele Ühe jala hüpped teisele ühele jalale	Kõik hüpped võivad toimuda erinevates suundades, kuid üldistades: Küljelt küljele Edaspidi ja tagurpidi Erinevates suundades



Pildil: väljaaste võrgus- „uhke kotkas“.



Harjutused väljaaste õppimiseks:

Olete väljaastes, eesoleva jala varbad vastu seinu ja taga olev jalg 90 kraadi taga. Muudate keharaskuskeset allapoole ja ülespoole.

Seisate jalad kõrvuti, liigute väljaastesse ja tagasi püsti, jälgida tuleks käte asendit.

Seisate ja lähete väljaastesse ning annate partnerile sulgpalli.

Seisate ja lähete väljaastesse ning viskate sulgpalli partnerile.

Kasutate mängulist ooteasendit ja liigute teatud sammudega väljaastesse, löögist tagasi väike juurdevõtusamm (aitab tagasi tasakaalu tulla).

Kõikide väljaastete puhul tuleks jälgida, et lõug on tõstetud ja vabakäsi on taga.

Harjutused hüpete õppimiseks:

Harjutused kasutades kella, mängija seisab kella keskel ja treener ütleb kellaaja ja mängija hüppab sinna. Selles harjutuses saab kasutada erinevaid variante.

Hüpped üle joonte, kasutades teibiga mahapandud jooni või lihtsalt sulgpallijooni.

Visates palli ja teine püüab, enne püüdmist hüpped.

Palli viskamine kasutades kerepöövet.

Harjutused stardiäratõuke ja rütmilise liikumise õppimiseks

Stardiäratõuke harjutamine joone abil. Treener annab numbrid nurkadele ja laseb mängijatel vastavalt ülesandele liikuda.

Stardiäratõukega liikumine erinevatesse nurkadesse kasutades erinevaid liikumisi, vastavalt treeneri soovile.

Rütmi tunnetamiseks vajalik harjutus - partner teeb plaksu ja mängija läheb sinna nurka, kuhu talle näidatakse. Iga kord kui tuleb teha stardiäratõuge, kaasneb sellega ka kiirendus. Stardiäratõukel tuleks rõhutada tõukejala tähtsust.

6.6 Liikumisviisid

Algajatele on mõistlik alustada liikumise õpetamist ette nurkadesse liikumisahelana:

1. Taha liikumisel: stardiäratõuge, liikumine juurdevõtusammuga otse taha, kerepöördega löök, juurdevõtusamm või jooksu- käimissamm tagasi mängulisse keskpunkti.
2. Ette liikumisel: stardiäratõuge, (liikumisviis ülalt tabelist), väljaaste („uhke kotkas“), tagasi esimese sammuga väike hüpe (aitab tasakaalu tagasi saada) ja mängulisse keskpunkti mängulisse ooteasendisse.



Kui kirjeldatud ahel selge, on hea mõte minna järgmiste ahelate juurde, mille kohta kirjeldus tabelites.

MIDA TREENIDA	KIRJELDUS	ILLUSTRATSIOON	VIHJEID TREENINGUKS
Liikumisahel	Liikumine tagakäe nurka ette	<p>Stardiäratõuge, reketikäepoolne jalg ees ja väljaaste, väike hüpe tagasi.</p> <p>Stardiäratõuge, vaba käe poolne külg ees, seejärel jooksusamm, väljaaste, väike hüpe tagasi.</p> <p>Stardiäratõuge, vaba käe poolne külg ees, hüpe ühel jalal ja tagasi.</p>	<p>Sooritades juurdevõtusammu, jälgige, et kontakt maaga oleks väike.</p> <p>Sooritades väljaastet, pange tähele, et jalgade kaugus teineteisest oleks piisavalt suur.</p> <p>Hea keretasakaal kogu löögi vältel.</p>
Liikumisahel	Liikumine taha tagakäe nurka	<p>Stardiäraõuge, kerepööre hüppega, löök, juurdevõtusammud või jooksusamm.</p> <p>Stardiäratõuge, vabakäe poolse küljega juurdevõtusamm ja reketikäepoolne jalg vaba jala tagant läbi, kerepööre ja chasses või jooksusamm.</p> <p>Stardiäratõuge, tagurpidi jooksusamm, kerepööre ja juurdevõtusamm/ käimissamm.</p> <p>Stardiäratõuge, juurdevõtusamm, lühike väljaaste, tagakäe löök, kerepööre, tagasi mängukeskusesse.</p>	<p>Tähtis on, et hüpe ühel jalal kataks piisavalt väljakut, et jõuaks nurka.</p> <p>Mida allapoole pall tuleb, seda sügavamale väljaastesse on vaja minna.</p>



Liikumisahel.	Liikumine eeskäenurka ette	Stradiäratõuge, juurdevõtusamm, väljaaste, juurdevõtusamm/harilik samm tagasi. Stardiäratõuge, jooksusamm, väljaaste, tagasi juurdevõtusamm/jooksusamm. Stardiäratõuge, vabajalg möödub reketikäepoolsest jalast tagant, väljaaste, tagasi juurdevõtusamm/jooksusamm.	Lühiaegne kontakt maaga. Jälgi, et väljaaste oleks piisavalt pikk. Jälgige, et väljaastes ülakere oleks püsti.
---------------	----------------------------	---	--

MIDA TREENIDA

KIRJELDUS

VIHJEID TREENINGUKS

Liikumisahel	Liikumine eeskäe nurka taha	Stardiäratõuge, vaba käe poolne jalg möödub reketikäe poolsest jalast tagant, väljaaste löök alumisest väljaku osast, peale lööki kerepööre ja tagasi (sama liikumist võib kasutada ka kerepöördega löögiks ülalt lüües). Stardiäratõuge, juurdevõtusamm, hüpe ja löök ilma kerepöördeta, tagasi juurdevõtusamm. Stardiäratõuge, juurdevõtusamm, hüpe ja kerepööre, juurdevõtusamm või jooksusamm tagasi.	Mida rohkem oled pressingu all, seda allapoole lähed. Liikumisel tuleks teha väike kaar, et saaks rakendada korralikku kerepööret.
--------------	-----------------------------	---	---



Harjutused liikumisahela kohta:

Väljaaste.

- Seistes eesmise pallingu joone taga, sooritades väljaastet. Jälgige, et reketikäe poolne pöid liiguks eeldatava löögikoha suunas. Juurdevõtusamm ja väljaaste („uhke kotkas“). Jälgige, et väljaastes oleks vaba käsi tasakaaluks taga.
- Stardiäratõuge, juurdevõtusamm ja väljaaste. Jalutage mängukeskuse suunas, stardiäratõuge, juurdevõtusammud ja väljaaste. Jälgige, et stardiäratõukel oleks lühike kontakt maaga ja sellele järgneks kiirendus.
- Stardiäratõuge, juurdevõtusamm, väljaaste, peale lööki väike juurdevõtusamm ja tagasi mängulisse keskpunkti.
- Liikumisahel, kombineeritult teiste nurkade ja sulgpallidega, suur tähelepanu löögist tagasitulekule.

6.7 Kokkuvõte

Kui vaadelda sulgpalli liikumist, võime jaotada liikumise järgmisteks osadeks:

- LEE hüpe (lihaste eelpingestusele eelnev hüpe, stardiäratõuge)
- Jooksusammud
- Chasses
- jala tagant läbi viimine
- hüpe/kerepööre
- väljaaste (uhke kotkas)
- maandumine
- naasmine mängulisse keskpunkti

Kõik need komponendid kokku moodustavad liikumisahela.

- Start
- Lähenemine
- Lök
- Löögist tagsitulek

Iga liikumisahela vallandab vastase tegevus.

Liikumisahela komponente tuleks harjutada nii eraldi, kui ka komplekselt, liites need kokku.



6.8 Test

1. Liikumisahela järjekord on järgmine:

1. Löök- lähenemine- start- löögist tagasitulek
2. Start- löök- lähenemine- löögist tagsitulek
3. Löögist tagasitulek- lähenemine- löök- start
4. Start- lähenemine- löök- löögist tagsitulek

2. Kaks osa liikumisahelast sisaldab sarnaseid liikumisi:

1. Lööki minek ja löögist tagsitulek
2. Löök ja start
3. Start ja löögist tagasitulek
4. Löök ja lähenemine

3. Väljaasteid kasutatakse, kui lüüakse:

1. Tagaväljakul
2. Väljaku eesmises osas
3. Väljaku tagumises osas
4. Kõikidest loetletud väljaku osadest

4. Efektivme kahejala hüppe positsioon enne ja pärast hüpet on :

1. Selg ja sääred paralleelselt
2. Kannad maast tõstetud
3. Keharaskus põidadel
4. Pea vaatab alla

5. Stardiäratõuge hõlmab endas:

1. Harkihüpet
2. Aitab sulgpalli liikumisahela liigutusi kokku liita
3. Aitab kiiresti ära tõugata
4. Kõik loetletud argumente

6. Üks jalg liigub teise suunda, kuid ei saa „kätte teist jalga“- seda liikumist nimetatakse:

1. Juurdevõtusamm- chasses
2. Jooksusamm
3. Vabajala liikumine reketikäe poolse jala tagant
4. Hüpe

7. Väljaastes parema tasakaalu säilitamiseks tuleks:

1. Tagaolev käsi sirutada
2. Hoida tagaoleva ja ees oleva jala vahemaa väksena
3. Kallutada kere ette
4. Hoida mõlema jala põiad liikumissuunalised

Peatüki koostamisel kasutatud kirjandus:

BWF Badminton Coach Education. Coach Manual. Level 1 (2011), Mike Woodward



7. Löögitehnika põhialused.

Peatüki lõpuks on treenerid võimelised :

- nimetama sulgpalli löögitehnika põhiprintsiipe
- kirjeldama viskamise ja püüdmise harjutusi
- kirjeldama ja näitama erinevaid hoideid ja hoidemuutusi
- kirjeldama erinevaid lööke sulgpallis vastavalt „Motoorse Kuldaaja mudelile“

7.1 Sissejuhatus

PÜÜDMISE, VISKAMISE JA LÖÖMISE OSKUSED

Selleks, et paremini palli tabada, on vaja õppida viskamise, püüdmise ja löömise oskusi, mis võimaldab mängijal arendada:

- läheneva objekti vaatlemist;
- käsi- silm- jalg koordinaatsiooni, mis võimaldab paremini püüdmist õppida;
- viskamise oskusi, mis tagab parema võimaluse löömise arendamiseks;
- käega löömise oskusi.

HOIDED

Kui viskamise ja püüdmise oskused on paranenud, on õige aeg õppida hoideid ja hoiete muutusi.

LÖÖGID:

Mängijal peaks olema suur pagas lööke, et vastavalt olukorrale valida õige ja kasutada seda taktikaliselt vajalikus olukorras. Löökide mitmekesisus aitab vastast üllatada ja tasakaalust välja saada.

Treeneril tuleks õpetada mängijat lähtudes küsimustest:

- Millisest piirkonnast löök on löödud
- Millal õpitavat lööki kasutada
- Miks õpitavat lööki kasutada
- Kuidas löök välja näeb
- Kuidas seda lööki treenida

Löökide õpetamisel tuleks jälgida, et löökide õpetamisprotsess on rõõmus ja motiveeritud.

Löökide õpetamismudel, põhimõisted ja projekti kirjeldus on Lisa 1: „Motoorne Kuldaeg“.

Punase joonena läbib seda mõte: tehke endale selgeks löögid, mis tuleks lapsel omandada ja mis muudavad tema mängu palju lõbusamaks ning mitmekesisemaks ja mis aitavad tal saavutada edu.



Löökide kirjeldamisel peab treener oskama esile tuua:

- Löögi taktikalise situatsiooni, löögi eesmärgi
- Lähteasendi- algpositsiooni
- Tegevus lööki minekul ja löögi ajal
- Hoided
- Pallist eemaldumise ja lähenemise faasid
- Saatmine
- Tegevus peale lööki

7.2 Löögid treenerite III taseme programmis.

- Lühike tagakäe palling
- Eeskäe palling
- Ründav (pettega) tõste taha
- Viivitusega clear
- Rush võrgus ja sellest tulenevalt drop
- Ristilöök võrgus
- Drop – reketipea paralleelselt võrguga, sellest tulenevalt pettelöök (algööök ette, tõste taha)
- Drop, reketipea suunaga alla

Keskväljak:

- Drive -d, blokid , push- d.
- Drive väljaku eesmisest alast

Ülaltlöögid:

- viivitusega clear
- rabak
- drop
- tagakäe clear tagakäenurgast tagant
- „Safe“ eeskäe poolt
- „Safedrop“ tagakäe poolt

Eeskäe tõstete õpetamine on ka alus ülaltlöökide paremale omandamisele. Tagakäe löökide väljaku eesmisest alast õpetamine võib osutada algajatele lihtsamaks.



7.3 Biomehaanilised printsiibid

Pallist eemaldumise faas:

Pallist eemaldumise faas aitab meil tuua lööki vajaminev jõud. Pallist eemaldumise faasile järgneb alati pallile lähenemise faas (vaata Lisa 1 - „Motoorne Kuldaeg“).



Suurte ja väikeste lihaste omavaheline koordineerimine:

Enne lööki toimub suurte lihaste töö, mis jätkub väiksemate lihaste tööga. Suuremate ja väiksemate lihaste omavahelisel koostööl saame palli löömisel lõpliku hea tulemuse.

Rotatsioonid:

Sulgpallilöögitehnikas kasutame erinevaid rotatsoone- pöörlemisi:

- Kerepöörded
- Künarvarrepöörded – sisse- ja väljakünarvarrepöörded
- Õlavarrepöörded- sisse- ja väljaõlavarrepöörded

Painutused ja sirutused:

Painutused on iseloomulikud pallist eemaldumise faasidele ja sirutused iseloomulikud pallile lähenemise faasidele.

Lihaste lõtvuse ja pingutuse vaheldumine energiaallikana

Põhilised energiaallikad palli löömisel on lihaste lõtvuse ja pingutuse mõjul tekkiv energia ning künarvarrepööre. Viimasest täpsemini järgmises punktis.

Selleks, et lihased saaksid arendada tugevat ja plahvatuslikku jõudu, peaksid nad olema enne lööki lõdvdad. Kui pingutada lõtva lihast löögimomendil, siis tekib lööki jõud palli tabamise hetkel. Kui pingutus toimub liiga vara, siis see efekt jääb ära. Pingutuse ja lõtvuse vaheldumisel tekkiv jõud toimib pidevalt sõrmedes löögimomendil. Siit tuleneb ka vajadus, miks peaks enne lööki hoidma reketit lõdvalt käes kuni löögini.

Suurt rolli mängib lõtvuse ja pingutuse vaheldumine hoides. Võib hästi tunnetada “loose-gripi” võimu, kui proovime reketi käepidet loksutada pihus. Loksutades reketi käepidet peos võime tunnetada jõudu reketipeas- enne lööki lõdvestades sõrmelihased ja löögi hetkel pingutades. Mida lähemale võrgule tuleb löök, seda enam tuleks kasutada sõrmelihastes lõtvuse ja pingutuse vaheldumist.

Lisaks vajaminevatest biomehaanilistest komponentidest lugege Lisa 1 „Motoorne Kuldaeg“ põhimõisted.



7.4 Püüdmine ja viskamine

Püüdmise ja viskamise treenimine aitab mängijatel arendada :

- Oskust vaadelda palli
- Asetada oma kere õigesse positsiooni, et palli püüda

Harjutused püüdmise ja viskamise arendamiseks:

- Palli veeretamine ja peatamine. Veeretades ja peatades palli õpib laps palli vaatama – jälgima. Veeretades ja tõugates palli õpib laps kasutama erinevat tugevust tõukamisel.
- Visked alt. Visates alt õpib laps tunnetama erinevate tugevustega viskeid, mis on lähedased tõstetele, lamedatele löökidele. Proovides nii eeskäe- kui ka tagakäega, õpib laps kasutama mõlemat.
- Püüdmised kere alumisest piirkonnast. Püüdmistel arendame palli jälgimise oskust ja püüdmist sõrmega. Harjutused võivad progresseeruda püüdmisteks külgedelt ja ühe käega.
- Visked ülalt. Ülaltvisked on tähtsad tegevused, et arendada ülaltlööki. Visates ülalt istudes, jalad kõverdunud. Istudes kandadel. Istudes põlvedel, kere püsti. Istudes põlvedel- ühel põlvel. Seistes jalad paralleelselt- koos Seistes jalad paralleelselt, väike harkseis. Seistes jalad paralleelselt, harkseis- enne lööki astudes reketikäepoolse jalaga taha. Seistes jalad paralleelselt, harkseis- enne lööki astudes reketikäepoolse jalaga taha ja koos löögiga astudes edasi. Seistes jalad paralleelselt, harkseis - enne lööki astudes reketikäepoolse jalaga taha ja koos löögiga astudes edasi ja tehes veel sammu mängulise keskpunkti poole.
- Ülalt püüdmised. Püüdmised kere eest ülalt. Püüdmised kere külgedelt. Ühe käega püüdmised.

7.5 Mängud viskamiseks ja püüdmiseks

Viskamise ja püüdmise oskuste arendamiseks on hea kasutada erinevaid rõõmsaid mängu. Järgnevalt mõned näited:

Võistkondlik. Grupp jaotatud 2-ks võistkonnaks ja püüdes palli ei tohi enam liikuda, palli peab visama kellelegi oma võistkonnast, kes peaks olema jooksnud teatud ala taha. Punkti saab, kui oma võistkonnaliige püüab palli märgistatud ala taga kinni. Kui palli ei püüta siis läheb pall teisele poolele.

Individuaalne. Kaks mängijat on väljakul ja mängivad omavahel, peavad viskama ja püüdma. Kkui vise tagaväljakult, siis vise ülalt kui eesmisest osast siis vise alt. Mahakukkunud pall on vastase punkt.

Et teha mängu raskemaks ja huvitavamaks, võib lisada mängu mõjutavaid tegureid, näiteks viskamine paarides- paarismäng jne.



7.6 Löögiliigutuse oskuste arendamine

Püüdmine ja viskamine arendab oskusi, kus käsi on otseselt seotud visatava esemega, lüües reketiga on löödav ese käest eemal. Harjutustega saavutame reketiga löömise oskuste paranemise, ettevalmistavate harjutuste eesmärk on tagada üleminek reketiga palli löömisele.

7.7 Palli käega löömine

Palli löömine käega on püüdmise ja viskamise järg. Selleks, et edukalt lüüa peab palli jälgima ja samuti asetama kere sobilikku positsiooni, et oleks hea tasakaal.

Õhupallide peopesaga üles löömine, üritades kontrollida, et oleks hea ja tasakaalus kereasend (põlved veidi kõverdatud „ahvi moodi“), eesmärk on võimalikult kaua palli õhus hoida, ilma maha kukkumata.

Harjutuse raskusastme tõstmiseks võib kasutada erinevaid versioone: kükke peale lööki, keerde, lüües ühelt käelt teisele jne.

Õhupallide üleslöömine käeseljaga, vasaku ja parema käega. Proovige trikke“, liikuge kükki ja tagasi püsti, samal ajal palli lüües. Proovige õhupalli lüüa lamades. Proovige õhupalli tabada pea kohal. Lööge õhupalli partneritele, samal ajal istudes.

7.8 Löögid, kõrge hoidega

Lüües palli kõrge reketi hoidega (lühike hoie) saavutame parema palli kontrolli – pall on reketipeale suhteliselt lähedal. Lühikese hoie puhul võetakse reketil kinni ülalt „T“ lähedalt (reketipea ja varre liitumiskoht). Lühikest hoiet kasutatakse, kui soovitakse lüüa kiireid lööke, rohkem väljaku eesmisest alast, madalat hoiet aga kasutatakse tagaväljaku löökide puhul.

Harjutused:

- Lüües palli lühikese hoidega üles tagakäe ja eeskäe poolega
- Lüües palli lühikese hoidega alt, kasutades rotatsiooni
- Lüües ülalt lühikese hoidega, kasutades rotatsiooni ja küünarvarrepöörde õppimiseks peaks peale lööki nägema käeselga

7.9 Reketihoided, hoiete muutused

Sulgpallimängutehnikas kasutatakse palju erinevatest nurkadest erinevaid hoideid, need aitavad lööke biomehaaniliselt õigesti sooritada.

Hoide muutuste juures räägitakse reketi käepideme pööramisest päri- ja vastupäeva.

Selleks, et lihased saaksid arendada tugevat ja äkilist jõudu, peaksid nad olema enne lööki lõdvad. Kui pingutada lõtva lihast löögimomendil siis tekib lööki jõud palli tabamise hetkel. Kui pingutus toimub liiga vara, siis see efekt jääb ära. Pingutuse ja lõtvuse vaheldumisel tekkiv jõud toimib pidevalt sõrmedes löögimomendil. Siit tuleneb ka vajadus, miks peaks enne lööki hoidma reketit lõdvalt käes kuni löögini.



Hoided võivad olla ka käepideme altpoolt hoidega ja ülaltpoolt hoidega. Näiteks lüües tagant, hoiaime käepidemel alt kinni, liikudes võrgusuunda, hoitakse ülaltpoolt. Käepidemel kõrgemalt hoides on paremini võimalik sooritada kiireid, lühikese reketipea amplituudiga lööke ja paremini kontrollitud lööke.

UNIVERSAALHOIE

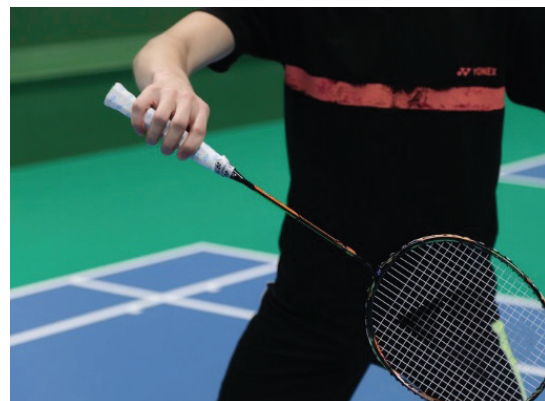
Universaalhoie saadakse järgnevalt:

Vasaku käega võetakse kinni reketivarrest, reket on suunatud ette-üles, reketi laba on vertikaalne. Reketikäe peopesa pannakse keelestule ja siit viiakse käsi alla käepidemele ja võetakse "kirveshoie". Võttes reketikäepidemest kinni, moodustub põidla ja nimetissõrme vahele V täht. Universaalhoiet nimetatakse ka V hoideks. Reketi laba on pööratud natuke päripäeva nii, et keelestu paistab natuke vasakult poolt. Sõrmed on lõdvalt ümber käepideme nii, et põial on nimetissõrme ja keskmise sõrme vahel. Käepidet pigistatakse ainult sel hetkel, kui tabatakse palli. Käepideme ja peopesa vahel peab olema pilu, millest läbi näha, see tagab võimaluse muuta hoiet ja soodustab reketi hoide lõtvust.



TAGAKÄEHOIE- PÖIALHOIE

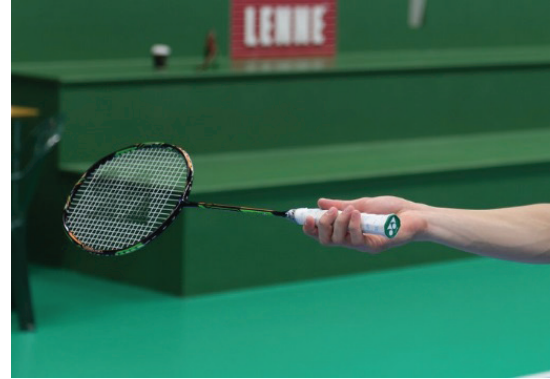
Hoide muutuste juures räägitakse reketi käepideme pööramisest päri- ja vastupäeva. Universaalhoide pöördest päripäeva saadakse tagakäehoie, põial asetatakse käepideme laiemale osale. Tagakäehoiet kasutatakse paljude löökide puhul väljaku eesmisest piirkonnast, kui pall on mängijast eespool.





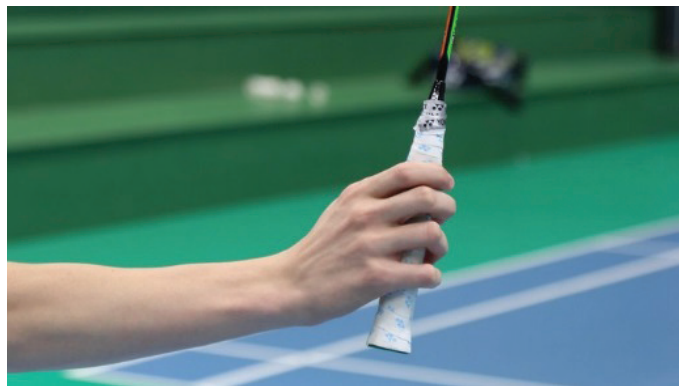
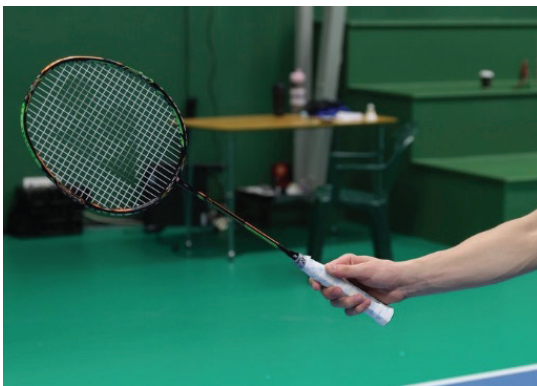
EESKÄEHOIE- PANNHOIE

Universaal, ehk V hoidest vastupäeva pöörates saadakse eeskäehoie ehk pannhoie. Pannhoiet kasutatakse lüües tagakäepoolt tagant, kui pall on läinud mängijast mööda või eeskäe poolt, kui pall on mängijast eespool. Pöial ja nimetissõrm on lähedal, kuid päris kokku ei puutu.



NURGAHOIE

Nurgahoiet kasutatakse tagakäepoolt, kui pall on läinud veidi mängijast tahapoole või küljel. Nurgahoide puhul on pöial tõstetud, suunaga reketipea poole, reketi käepide on pööratud universaalhoidest natuke vähem vastupäeva, kui pannhoide puhul. Pöial ja nimetissõrm omavahel kokku ei puutu.



Sulgpalli käetehnikas kasutatakse "pöörlevat hoiet", mis tähendab, et hoide muutus sõltub, kus on mängija suhtes pall.

Kui pall on mängijast eespool eeskäe pool, on mõistlik võtta eeskäehoie. Sama hoie on diagonaalis üle väljaku tagakäe pool taga, kui pall on läinud üle mängija ja on tagakäenurgas taga.

Sama analoogia kehtib teise diagonaaliga, kui pall on mängijast ees tagakäenurgas, võetakse tagakäehoie ja kui pall on läinud taha eeskäe nurka, võetakse samuti tagakäehoie.



HARJUTUSED HOIETE MUUTUSTE ÕPPIMISEKS:

Treener osutab reketi käepideme põhja treenitava poole, mängija püüab muuta hoieta tagakäehoideks ja eeskäehoideks ning lööb õrnalt vastu käepideme põhja. Põhiline viga selle juures on, et mängija ei muuda hoieta vaid pöörab kätt, kuid see pole hoide muutus, samuti sageli hoitakse liiga tugevasti reketikäepidemest, mistõttu ei tööta "loose-grip", sõrmede lõtvusest ja pingutusest tulenev energia jääb ära.

Mängija keerutab reketit käes, treeneri märguande peale võtab kas eeskäehoide või tagakäehoide. Põhilised vead harjutuse juures on sarnased harjutuses 1 kirjeldatuga..

Võrgu juures ülalt püüab mängija lüüa palli vaheldumisi tagakäe poolt ja eeskäepoolt, muutes hoieta ja kasutades energiaks sõrmi. Väikestele võib lasta võrgu alla. Jälgida tuleks ka küünarvarepöörde osa (tõsi küll, see on väike, liigutus rohkem sõrmedest + mikroküünarvarepöörde). Etteviskamine alt.

Alguses oleks hea sooritada ühe hoidega, lüüa 4-5 korda ja siis teise hoidega, taseme tõusuga kaasneb hoieta muutus väiksemate kordade arvuga.

Väga hea viis õige baastehnika harjutamiseks on zongleerimine, mille käigus on võimalik arendada käetehnikat ja jalgade tööd.

Biomehaaniline kirjeldus: eeskäega palli üles lüües, algpositsioon mänguline ooteasend - käed kere ees. Pallist eemaldumise faasiks on väljaküünarvarepöörde ja löögiks on sisseküünarvarepöörde, sisseküünarvarepöördele eelneb reketi käepideme põhja ees tulemine, mis annab löögile lisajõudu. Löök lõpeb lõtvade sõrmelihaste pingutusega palli puutemomendil, löögihetkeks on hoie muutunud eeskäehoideks. Lüües tagakäe poolt on pallist eemaldumise faasiks sisseküünarvarepöörde ja pallile lähenemise faasiks on väljaküünarvarepöörde. Väljaküünarvarepöördele eelneb reketikäepideme põhja ees tulemine, mis annab löögile lisajõudu. Headeks abivahenditeks on õhupallid, käemarkeering, selle harjutusega saab kasutada nii sõrmede kui ka küünarvarepöörde osatähtsust, hea soojendus-, tehnika- ja ka koordineerimisharjutus. Treener peaks jälgima õiget tehnilist sooritust ja head tasakaalu jalgadest. Zongleerimisel võib anda palju erinevaid raskusastmeid ja tasemeid, näiteks peale lööki kükki, reket selja tagant läbi jne.

NB! Tähtis on, et mängija zongleeriks tehniliselt õigesti: jalgade töös põlved kõverdatud, heas tasakaalus, palli tabamisel astuks reketikäe poolse jalaga, õige hoie, tabamiskoht, küünarvarepöörde. Zongleerimise põhitõed on ka edasiste oskuste arendamise aluseks.



7.10 Löögid, sissejuhatus

Järgnevatel peatükkides kirjeldatakse lööke, mida treenerite III-I tasemel käsitleme.

Löökide selgitus, kirjeldus põhineb "Motoorse Kuldaja" mudelile kirjeldatule.

Kirjeldusel läbitakse: taktikalisi, käetehnika biomehaanilisi ja jalgade töö tegevusi.

Lisaks kirjeldustele on välja toodud harjutused ja näpunäited paremaks löökide omandamiseks.

Petterikkus, mis tagab vastase tasakaalu kaotuse, omab suurt tähtsust sulgpallis. Olles omandanud palju erinevaid löögivariante ühest piirkonnast, ei suuda vastane hästi aimata, millist lööki kasutatakse. Sellega võib kaasneda vastase tasakaalu kaotus ja hiline mine, mis tagab tugeva eelise ja võimaliku initsiatiivi lööjale. Oluline on, et löökide mitmekesisuse juures algaksid nad ühtemoodi ehk siis ühest alglöögist tulenevad erinevad versioonid.

Kui löök paigalt lüües vähese jalgade tööga on omandatud, lisatakse jalgade tööd ja liikumist erinevatesse löögiharjutustesse.

Lüües diagonaalis, suunamuutuseks tuleks: muuta hoiet pöörata rannet, lõigata palli (sisselõige, väljalõige).

7.11 Palling

Selleks, et rallit edukalt alustada, peab olema hea palling. Eristatakse eeskäe- ja tagakäepallingut. Nii nagu teistegi löökide juures, peab mängija arenedes tekkima erinevaid pallinguvariante, mis vastast üllataksid. Alustades pallingut sama liigutusega ja lõpetades erinevalt, same mängijale sisendada mõttelaadi, et palling pole ainult palli mängulöömise olukord, vaid kohe on võimalik saavutada ka initsiatiiv.

Tagakäepalling on levinud pallinguviis tänapäeva üksikmängus ja paarismängus, seda on algajatel lihtne omandada. Lüües tagakäepallingu ette, antakse vastasele vähem võimalust haarata initsiatiiv. Tähtis on, et suudame lüüa erineva tugevuse ja suunaga, et vastast üllatada. Ühesuguse pallingu korral võib vastane meie lööki aimata ja saavutada initsiatiivi.

Selleks, et palling oleks reeglitepärane, tuleb olla kursis BWF pallingu reeglitega.

MADAL TAGAKÄEPALLING.

Eesmärk, millal kasutada: alustada pallirallit ja võimaluse korral saavutada initsiatiiv. Pall lendab madalalt vastase väljakupoole eesmisest alasse. Kasutatakse kõikides mänguliikides.

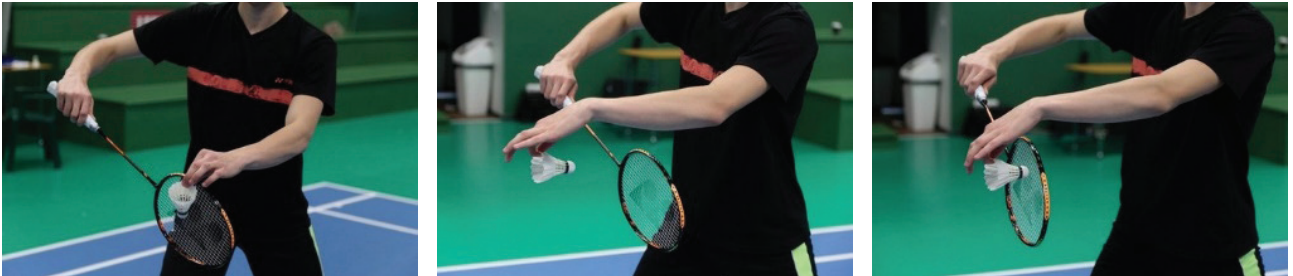
Biomehaaniline kirjeldus: mängija seisab 30 cm kaugusel eesmisest pallingujoonest, põlved veidi kõverdatud, reketikäepoolne jalg veidi ees. Tagakäehoie. Palliga käsi ette sirutatud, reketipea pöidla all.

Pallist eemaldumise faasis toimub sisseküünarvarrepööre, pallile lähenemise faasis on väljaküünarvarrepööre. Löögi vältel toimub ka sõrmelihaste vaheldumine, enne lööki on sõrmelihased lõdvad ja löögi ajal neid pingutatakse veidi. Andes palli lennule energiat. Palli tabatakse, hoides palli käes. Saatmine minimaalne.



On olemas ka versioon, kus pallist kaugenemise faasi (sisseküünarvarrepöörde lõpus) toome reketipea ette, sellega kaasneb palli varem tabamine ja võimaldab paremini lüüa sõrmedega ja teostada löögimoment ajaliselt vähem kestev, mis omakorda on ebameeldiv vastasele, sest tal on vähem aega reageerida.

Tegevus peale lööki: peale palli tabamist- õnnestunud pallingu korral ollakse valmis rünnakuks.



Harjutused:

- Palling lüüakse vastu seina, et vältida segavat võrku
- Palling lüüakse üle partneri pea, kes seisab seljaga pallija poole
- Palling üle võrgu kindlasse piirkonda- võib anda punkte "õigesse kohta" löömise korral
- Palling laua peale- mängija lööb kindlatest kohtadest lauale, harjutus ühe palliga

Näpunäited: Kasuta varieeringut pallingul, suunates palli diagonaali ja lüües mõne tugevamalt. Palli eesmisest joonest kaugemale, et pall lendaks kiiremini ja teeks keerulisemaks pallingu vastuvõtu.

TAGAKÄEPALLING RÜNDAVA KAAREGA TAHA (FLICK SERVE):

Eesmärk, millal kasutada. Alustada pallirallit ja võimaluse korral saavutada initsiatiiv taha ründava kaarega tagakäe pallingust, olles alguses alglöögina näidanud ette pallingut. Kasutatakse kõikides mänguliikides initsiatiivi saamiseks. Erinevus biomehaanilises kirjelduses võrreldes tagakäe ette pallinguga seisneb selles, et enne tabamist kiirendatakse reketiped ja lüüakse taha üle vastase. Reketipea saatmine on mõõdukalt pikem kui tagakäe ette pallingu puhul. Pallist kaugenemise faasis peaks käepideme põhi liikuma ees ja sellega saavutatakse käepideme eemaldumine peopesast ning see omakorda võimaldab kasutada sõrmelihaseid, mis tagab efektiivsema jõu kasutamise. Samuti võimaldab kirjeldatud tehnika paremini palli kontrollida.

Tegevus peale lööki: peale õnnestunud pallingut jäädakse mängulises ooteasendis ootama vastase lööki ja olakse valmis ründama.

Harjutused:

- Kõik tagakäe ette pallingu harjutused on sobilikud, jälgides harjutustes, et reketipeas on piisavalt kiirust ja pallil kaart.
- Mäng punktidele, kus kasutatakse ainult flick tagakäepallingut, võib sooritada kaks pallingut, juhul kui esimesega tuleb viga. Varieerida võib ka paigaga, kuhu pallida.



Näpunäiteid: madal flick palling peaks alguses välja nägema samasugune, kui tagakäe ette palling, eesmärk on vastest tahalöögiga üllatada ja teda tasakaalust välja ajada.

EESKÄE ETTE PALLING:

Eesmärk, millal kasutada: alustada pallirallit, mängida pall madalalt, vältides vastase ründamisvõimalust. Kasutatakse kõikides mänguliikides.

Biomehaaniline kirjeldus: Vasak jalg on umbes 30 cm. ees, vaba külg veidi ees, suunatud vastase poole, keharaskus mõlemal jalal, palliga käsi ees, rinna kõrgusel, reketipea ees palli kõrval, reketipea suunatud ette-üles. Hoie on universaalhoie.

Löögiliigutus algab küünarnuki ja reketipea taha viimisega ja samaaegselt keharaskuse ülekandmisega tagaolevale jalale, seejärel toimub küünarvarrepööre välja, mis on ka pallist kaugenemise faasiks, siis küünarnukk ja reket liigub ette ja löök toimub

sisseküünarvarrepöördega ning sõrmede lihaste pingutamisega, olles eelnevalt hoidnud sõrmelihaseid lõdvalt. Keharaskus kandub paremalt jalalt vasakule. Löögi hetkel on küünarnukk küllaltki kere lähedal. Pall lastakse kukkuda küljel ees, palli lüüakse vastase väljaku eesmissesse osasse. Saatmine minimaalne.

Tegevus peale palli tabamist: õnnestunud pallingu korral jäädakse mängulisse ooteasendisse, valmis ründama vastase lööki.

Näpunäiteid: varieerige palli lennutrajektoriga, et üllatada vastast. Eeskäe palling ette, taha ja flick peaksid kõik olema alguses sarnased, et tekitada vastasel arusaamatust.

Peale palli tabamist, reketipea on tõstetud, et olla valmis võimalusel rünnakuks.

Harjutused:

Võrreldes tagakäepallinguga on eeskäe pallingus tarvis pallil lasta langeda, mis teeb teostuse keerukamaks. Harjutustes esialgu pole soovitatav kasutada võrku.

- Mängija proovib lihtsalt eeskäe tõstet, vastavalt kirjeldatud tehnikale.
- Mängija proovib eeskäepallingut vastu seinat.
- Mängija proovib pallingut üle võrgu.
- Mängija proovib eeskäe pallingut pettega lüües ette.
- Palling laua peale, "fun mäng".
- Võistkondades, mängijad üritavad palli pallida pallikarpi- raskusastmete tõsteks sobib palli lennu kaugusega varieerimine.
- Võistkondlik mäng, kus üks võistkond on ühel pool võrku ja teine võistkond teisel pool, mõlemad proovivad pallida teatud alasse ja siis loetakse punkte. Võib kasutada moodust, et võitja võistkond liigub ühele poole saali ja kaotaja teisele.

Näpunäited: lüües palli ette, alustage liigutust nagu lööksite taha. Varieerige pallingut taha ja ette, et vastast tasakaalust välja ajada ja eksitada.



EESKÄEPALLING RÜNDAVA KAAREGA TAHA (FLICK PALLING):

Eesmärk, millal kasutada: alustada pallirallit ja võimaluse korral saavutada initsiatiiv taha ründava kaarega eeskäe pallingust, olles alguses alglöögina näidanud ette pallingut. Kasutatakse kõikides mänguliikides.

Biomehaaniline kirjeldus: vasak jalg on umbes 30 cm. ees, vaba külg veidi ees, suunatud

vastase poole, keharaskus mõlemal jalal, palliga käsi ees, rinna kõrgusel, reketipea ees palli kõrval, reketipea suunatud ette-üles. Hoie on universaalhoie.

Löögiliigutus algab küünarnuki ja reketipea taha viimisega ja samaaegselt keharaskuse ülekandmisega tagaolevale jalale, seejärel toimub küünarvarrepööre välja, mis on ka pallist kaugenemise faasiks, siis küünarnukk ja reket liigub ette ja lөөk toimub

sisseküünarvarrepöördega ning sõrmede lihaste pingutusega, olles eelnevalt hoidnud sõrmelihaseid lõdvalt. Keharaskus kandub paremalt jalalt vasakule. Pall lastakse kukkuda küljel ees, palli lüüakse vastase väljaku tagumisse osasse.

Tegevus peale palli tabamist: peale palli tabamist, reketipea on tõstetud, et olla valmis võimalusel rünnakuks.

Löögi õige soorituse korral on vastane tahaliikumisel hilinenud ja veidi tasakaalust väljas.

Harjutused:

Võrreldes tagakäepallinguga on eeskäe pallingus tarvis pallil lasta kukkuda, mis teeb teostuse keerukamaks. Harjutustes esialgu pole soovitatav kasutada võrku. Ründava kaarega taha pallingute puhul, peaks harjutustesse tooma kaare ja palli tee pikkuse vajaduse.

- Mängija proovib eeskäepallingut vastu seina, vastavalt kirjeldatud tehnikale.
- Mängija proovib pallingut üle võrgu.
- Mängija proovib eeskäe pallingut ründava kaarega taha.
- Palling laua peale, "fun mäng".
- Võistkondades, mängijad üritavad palli pallida pallikarpi- raskusastmete tõsteks sobib palli lennu kaugusega varieerimine.
- Võistkondlik mäng, kus üks võistkond on ühel pool võrku ja teine võistkond teisel pool, mõlemad proovivad pallida teatud alasse ja siis loetakse punkte. Võib kasutada moodust, et võitja võistkond liigub ühele poole saali ja kaotaja teisele.

Näpunäited: varieerige palli lennutrajektooriga, et üllatada vastast. Eeskäe palling ette, taha ja flick peaksid kõik olema alguses sarnased, et tekitada vastasel arusaamatust, kas pall lendab ette või taha.

EESKÄE PALLING KÕRGE KAAREGA TAHA:

Eesmärk, millal kasutada: alustada pallirallit, tuua variatsiooni pallingusse. Pallides taha kõrgele sunnime vastase vaatama üles, mis oluliselt raskendab vastasel pallija mängulise keskkoha märkamist. Kasutatakse üksikmängus.



Biomehaaniline kirjeldus: vasak jalg on umbes 30 cm. ees, vaba külg veidi ees, suunatud

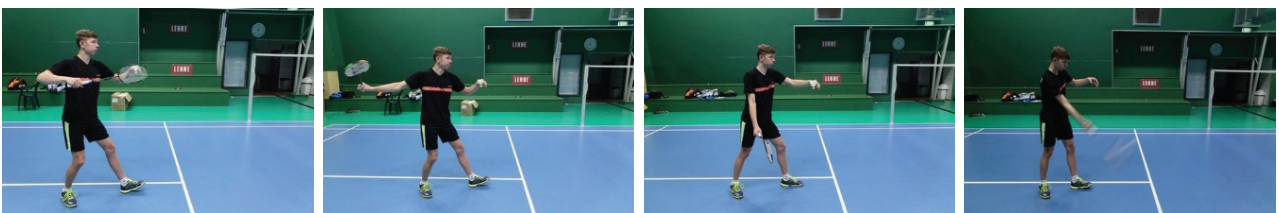
vastase poole, keharaskus mõlemal jalal, palliga käsi ees, rinna kõrgusel, reketipea ees palli kõrval, reketipea suunatud ette-üles. Hoie on universaalhoie. Liigutus algab küünarnuki ja reketipea taha viimisega ja samaaegselt keharaskuse ülekandmisega tagaolevale jalale, seejärel toimub küünarvarrepööre välja, mis on ka pallist kaugenemise faasiks, siis küünarnukk liigub ette ja löök toimub sisse küünarvarrepöördega ja keharaskus kandub paremalt jalalt vasakule. Käeliigutus meenutab tõstet võrgus. Palli tabamine küljel ees.

Tegevus peale palli tabamist: peale sisseküünarvarrepööret liigub käsi edasi ette, jäädes ooteasendis valmis reageerima vastse löögile.

Harjutused:

- Mängija proovib lihtsalt eeskäe tõstet, küünarnukk ees liikumist.
- Mängija proovib eeskäepallingut vastu seina.
- Mängija proovib pallingut üle võrgu.
- Mängija proovib eeskäe pallingut pettega lüües ette.
- Palling laua peale , "fun mäng".
- Mängudeks ja harjutusteks sobivad ka kõik teiste pallingute mängud, kohandama peaks harjutusi vastavalt kõrgele kaarele ja löögitehnika iseärasustele.

Näpunäited: jälgige palli tabamisel, et ei toimuks palli löikamist ning õige pallikaare tekkimist.



7.12 Löögid väljaku eesmisest alast

Väljaku eesmise ala löökide all mõistame lööke, mis mängitakse võrgust kuni eesmise pallingujooneni.

Peatükis vaatleme tõsteid, võrgudroppe, „rush-i“, „brush-i“.

Loomulikult samasid lööke analoogiliste biomehaaniliste kirjeldustega kasutatakse ka väljaku teistest osadest. Võrgumäng omab väga suurt tähtsust, hea ja õigel ajal



kasutatud võrgudropp loob soodsa võimaluse initsiatiivi haaramiseks. Tehes võrgus petterikka löögi, anname vastasele vähe aega reageerida.

TAGAKÄEVÕRGUDROP

Eesmärk, millal kasutada: mängida pall vastase väljaku eesmisesse alasse, et tekitada võimalus, et vastane tõstaks, mis tagab võimaluse rünnakuks. Kasutatakse, kui peetakse otstarbekaks lüüa ette, et kontrollida võrku.

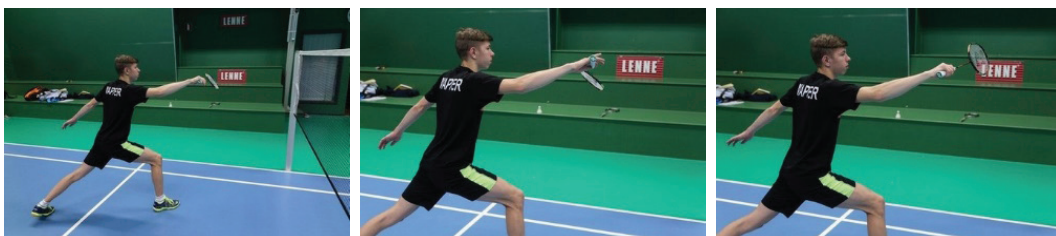
Biomehaaniline kirjeldus: algpositsioon mänguline ooteasend. Käsi liigub pallile vastu nii, et reketipea ja vars jäävad paralleelselt võrguga. Pallist eemaldumise faasiks on sisse küünarvarrepööre, mille lõpus liigub käepideme põhi pallile vastu (käepide eemaldub peopesast) ja järgneb välja küünarvarrepööre, pallile lähenemise faas. Sõrmelihased enne lööki lõdvad, palli tabamisel toimub sõrmelihaste kerge pingutus. Kasutage löögis kogu kere liikumisest tulenevat energiat. Löögi hetkel tagakäehoie. Löögi saatmist reketipeaga ei toimu või siis automaatselt minimaalne. Reketikäe poolne jalg asetatakse maha kas löögi ajal või pärast lööki.

Tegevus peale lööki: kui löök õnnestus ja vastane ei saa rünnata, jäädakse katma, hüpates veidi tagasi, reketipea ülal õlgade kõrgusel, ennustades vastase järgnevat lööki.

Harjutused:

- Mängija proovib lööki, muutes hoiet tagakäehoideks, ilma võrguta.
- Mängija proovib lööki, muutes hoiet tagakäehoideks, väljakul võrguga.
- Üks mängija lööb tagakäevõrgudroppi ja teine mängija püüab palli, raskusastmetena võib lisada erinevaid piirkondi, kuhu pall kukub.
- Mängijad löövad omavahel tagakäega tagakäevõrgudroppi.
- Karusell, andes mängijatele ülesande lüüa tagakäe võrgudroppi.
- Karusell erinevate ülesannetega, liikumistega ümber millegi jne.

Näpunäited: palli võib ka lõigata, lüües lõigates vastu palli pead. Jälgige, et toimuks sõrmelihaste lõtvumine enne lööki.





EESKÄEVÕRGUDROP

Eesmärk, millal kasutada: mängida pall vastase väljaku eesmisesse alasse, et tekitada võimalus, et vastane tõstaks, mis tagab võimaluse rünnakuks. Kasutatakse, kui peetakse otstarbekaks lüüa ette, et kontrollida võrku.

Biomehaaniline kirjeldus: algpositsioon mänguline ooteasend. Käsi liigub pallile vastu nii, et reketipea ja vars jäävad paralleelselt võrguga. Pallist eemaldumise faasiks on välja küünarvarrepööre, mille lõpus liigub käepideme põhi pallile vastu (käepide eemaldub peopesast) ja järgneb sisse küünarvarrepööre, pallile lähenemise faas. Sõrmelihased enne lööki lõdvad, palli tabamisel toimub sõrmelihaste kerge pingutus. Kasutage löögis kogu kere liikumisest tulenevat energiat. Löögi hetkel on hoie muutunud eeskäehoideks. Löögi saatmist reketipeaga ei toimu või siis automaatselt minimaalne. Reketikäe poolne jalg asetatakse maha kas löögi ajal või pärast lööki.

Tegevus peale lööki: kui löök õnnestus ja vastane ei saa rünnata, jäädakse katma, hüpates veidi tagasi, reketipea ülal õlgade kõrgusel, ennustades vastase järgnevat lööki.

Harjutused:

- Mängija proovib lööki, muutes hoiet eeskäehoideks, ilma võrguta.
- Mängija proovib lööki, muutes hoiet eeskäehoideks, väljakul võrguga.
- Üks mängija lööb tagakäevõrgudroppi ja teine mängija püüab palli, raskusastmetena võib lisada erinevaid piirkondi, kuhu pall kukub.
- Mängijad löövad omavahel tagakäega eeskäevõrgudroppi.
- Karusell, andes mängijatele ülesande lüüa eeskäe võrgudroppi.
- Karusell erinevate ülesannetega, liikumistega ümber millegi jne.

Näpunäited: palli võib ka lõigata, lüües lõigates vastu palli pead. Jälgige, et toimuks sõrmelihaste lõtvumine enne lööki.





PETTELÖÖK VÕRGUS, NÄIDATES ALGUSES VÕRGU DROUPI TAGAKÄE POOLT, TEGELIK LÖÖK RÜNDAV TÕSTE RISTI JA OTSE.

Eesmärk, millal kasutada: eksitada vastast võrgudropiga ja tegelikult lüüa taha ründava kaarega, saavutades sellega initsiatiiv. Kasutatakse, kui tahetakse initsiatiivi, et vastast tasakaalust välja viia.

Biomehaaniline kirjeldus: tehes pettelööki risti või otse tagakäe poolt on liigutustegevus alguses sama nagu võrgu droppi lüües. Erinevus hakkab enne palli tabamist, viivitatakse võrgudropi näitamise ja viimasel hetkel toimub tegeliku löögi pallist eemaldumise faas: sisse küünarvarrepööre, käepideme põhi liigub palli suunda (soodustab pallini jõudmist varem ja sõrmelihastes lõtvuse tekkimist). Pallile lähenemise faasiks on välja küünarvarrepööre. Palli tabamisel olulist saatmist ei toimu, sõrmelihased pingatakse ja pall peaks lendama taha diagonaalis või otse, lüües otse, tuuakse reketipea pallist eemaldumise faasis sisse küünarvarrepöörde abil pallile rohkem alla.

Kirjeldatud löögi puhul on võimalik löögi rütmi varieerida viivitusega enne lööki.

Tegevus peale lööki: löögi õnnestumise korral järgnege löögile ja jääge ennustama vastase lööki, et oleks võimalik rünnata, eesmärk on, et vastane jääb hiljaks ja lööjal tekib initsiatiiv.

Harjutused:

- Mängija lööb üle võrgu droppi ja järgmise taha.
- Mängija valib ise, kas lööb võrgudropi või pettega taha.
- Mängija valib löögi vastavalt mängulisele keskpunktile ehk kui treener teeb sammukese taha, lööb mängija ette, kui treener astub ette, lööb mängija taha, näidates alguses võrgu droppi.
- Löögi harjutamine karuselli abiga, mängija valib löögi vastavalt treeneri positsioonile.

Näpunäited: tuleks pürgida olukorra poole, kus löök, millega tahame vastast eksitada- alglöök oleks ajalisel tunduvalt pikem, kui tegelik löök, mida sooritatakse.



Pildil: Pettelöök, kus tullakse koos palliga reketipeaga veidi taha ja siis lüüakse taha.



Pildil: Pettelöök, reketikäeüideme ots liigub pallile vastu, see tähendab, et võrreldes eelneval pildil oleva löögiga lüüakse pall varem.

PETTELÖÖK VÕRGUS, NÄIDATES ALGUSES VÕRGU DROUPI EESKÄE POOLT, TEGELIK LÖÖK RÜNDAV TÕSTE RISTI JA OTSE

Eesmärk, milla kasutada: eksitada vastast võrgudropiga ja tegelikult lüüa taha ründava kaarega, saavutades sellega initsiatiiv. Kasutatakse, et saada initsiatiiv ja tahetakse vastast tasakaalust välja viia.

Biomehaaniline kirjeldus: tehes pettelööki risti või otse eeskäe poolt on liigutustegevus alguses sama nagu võrgu droppi lüües. Erinevus hakkab enne palli tabamist, viivitatakse võrgudropi näitemisega ja viimasel hetkel toimub tegeliku löögi pallist eemaldumise faas: välja küünarvarrepööre, käepideme põhi liigub palli suunda (soodustab pallini jõudmist varem ja sõrmelihastes lõtvuse tekkimist). Pallile lähenemise faasiks on sisse küünarvarrepööre. Palli tabamisel on hoie muutunud universaalhoiudest eeskäehoideks ja olulist saatmist ei toimu, sõrmelihased pingutatakse ja pall peaks lendama taha diagonaalis või otse. Lüües otse, tuuakse reketipea pallist eemaldumise faasis sisse küünarvarrepöördede abil pallile rohkem alla.

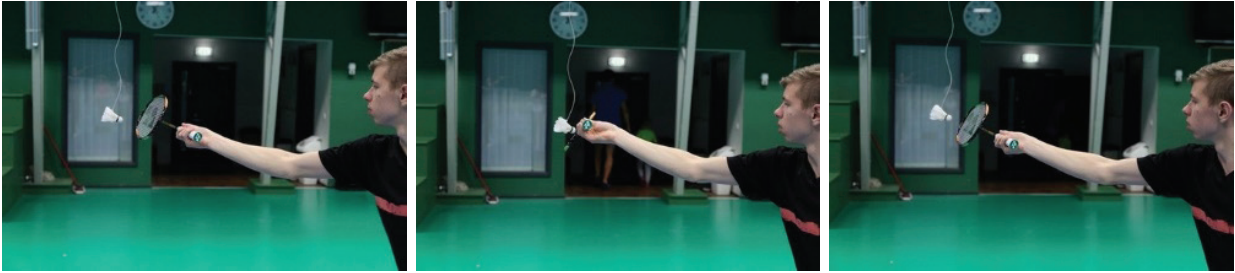
Kirjeldatud löögi puhul on võimalik löögi rütmi varieerida viivitusega enne lööki.

Tegevus peale lööki: löögi õnnestumise korral järgnege löögile ja jääge ennustama vastase lööki, et oleks võimalik rünnata. Eesmärk on, et vastane jääb hiljaks ja lööjal tekib initsiatiiv.

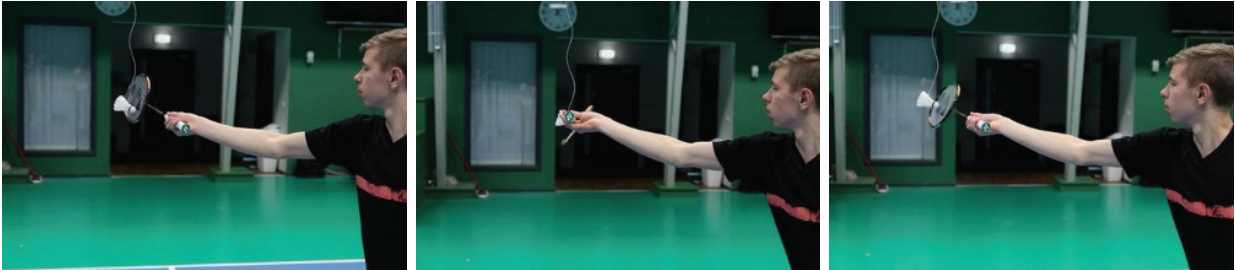
Harjutused:

- Mängija lööb üle võrgu droppi ja järgmise taha.
- Mängija valib ise, kas lööb võrgudropi või pettega taha.
- Mängija valib löögi vastavalt mängulisele keskpunktile, ehk kui treener teeb sammukese taha, lööb mängija ette, kui treener astub ette, lööb mängija taha, näidates alguses võrgu droppi.
- Löögi harjutamine karuselli abiga, mängija valib löögi vastavalt treeneri positsioonile.

Näpunäited: tuleks pürgida olukorra poole, kus löök, millega tahame vastast eksitada ehk alglöök oleks ajaliselt tunduvalt pikem, kui tegelik löök, mida sooritatakse.



Pildil: Pettelöök, kus tuuakse koos palliga reketipeaga veidi taha ja siis lüüakse taha.



Pildil: Pettelöök, reketikäepideme ots liigub pallile vastu, see tähendab, et võrreldes eelneval pildil oleva löögiga lüüakse pall varem.

TAGAKÄE TÖSTE VÄLJAKU EESMISEST ALAST

Eesmärk, millal kasutada: mängida pall vastase väljaku tagumisele alasse. Ründava tõste puhul nii, et pall lendaks üle vastase reketi. Kaitsva tõste puhul nii, et võidaksite aega, et jõuda tagasi mängulisse keskpunkti.

Ründavat tõstet kasutatakse, kui tahetakse mängida taha nii, et vastane kaotaks tasakaalu. Kaitsvat tõstet mängitakse, kui ollakse pressingu all ja tahetakse aega võita või siis on kõrge tõste taktika osa.

Biomehaaniline kirjeldus: algpositsioon mänguline ooteasend. Käsi liigub pallile vastu nii, et reketipea ja vars jäävad paralleelselt võrguga. Pallist eemaldumise faasiks on sisse küünarvarrepööre, mille lõpus liigub käepideme põhi pallile vastu (käepide eemaldub peopesast) ja järgneb välja küünarvarrepööre, pallile lähenemise faas. Sõrmelihased enne lööki lõdvad, palli tabamisel toimub sõrmelihaste kerge pingutus. Kasutage löögis kogu kere liikumisest tulenevat energiat. Löögi hetkel tagakäehoie. Löögi saatmist reketipeaga ei toimu või siis automaatselt minimaalne. Peale tabamist lõdvesta käelihased. Pall suunatakse taha vastavalt kas ründava või kaitsva kaarega. Reketikäe poolne jalg asetatakse maha kas löögi ajal või pärast lööki.

Tegevus peale lööki: kui sooritasite ründava tõste, jääge ennustama vastase järgmist lööki, et ise rünnata. Kui sooritasite kaitsva tõste, püüdke kiirelt võita aega, et tagasi positsiooni jõuda, millest hakata edasi initsiatiivi otsima.

Harjutused:

- Mängija proovib lööki vastu seina pehme palliga, lubades pallil peale igat korda põrgatada.
- Proovige pehme palliga vastu seina lüüa, kuid ilma põrgatuseta.
- Üks mängija sooritab tõstet ja teine proovib seda tagaväljakul püüda.



- Pallirallid, kus kasutatakse tõstet, kõik teavad ette, kuhu pall tuleb, ettervatud rallid.
- Kaks mängijat mängivad võrgudropi, ühel hetkel üks mängijatest tõstab ja teine lööb tagant dropi.
- Karusell, andes mängijatele ülesande lüüa tagakäe poolt tõstet.
- Karusell erinevate ülesannetega, liikumistega ümber millegi jne.

Näpunäited: diagonaaltõsted toimuvad lühemate liigutustega, kui otse tõsted. Jälgi, et tõstete liigutuste amplituut ei läheks ülemäära suureks ja et kõik tõsted näeksid välja kui võrgudropid, et säiluks petterikkus. Samuti jälgi, et tõste kaar ei oleks liiga kõrge, mis annab vastasele palju aega saavutada hea tasakaal enne lööki. Küll aga on mõistlik kasutada suuremat kaart, kui tõste sooritaja on tasakaalust väljas.



Pildil: ründav tõste.



Pildil: kaitsev tõste.

EESKÄE TÕSTE VÄLJAKU EESMISEST ALAST.

Eesmärk ja millal kasutada: Mängida pall vastase väljaku tagumisele alasse. Ründava tõste puhul nii, et pall lendaks üle vastase reketi. Kaitseva tõste puhul nii, et võidaksite aega, et jõuda tagasi mängulisse keskpunkti. Ründavat tõstet kasutatakse, kui tahetakse vastast tasakaalust välja viia. Kaitsevat siis, kui tahetakse võita aega või kui on kõrge tõste taktika osa.

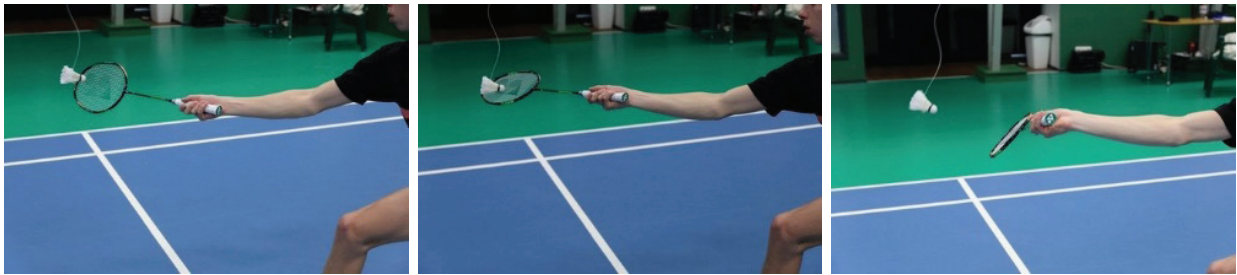
Biomehaaniline kirjeldus: algpositsioon mänguline ooteasend. Käsi liigub pallile vastu nii, et reketipea ja vars jäävad paralleelselt võrguga. Pallist eemaldumise faasiks on välja küünarvarrepööre, mille lõpus liigub käepideme põhi pallile vastu (käepide eemaldub peopesast) ja järgneb sisse küünarvarrepööre, pallile lähenemise faas. Sõrmelihased enne lööki lõdvad, palli tabamisel toimub sõrmelihaste kerge pingutus. Kasutage löögis kogu kere liikumisest tulenevat energiat. Löögi hetkel eeskäekäehoie. Löögi saatmist reketipeaga ei toimu või on automaatselt minimaalne. Peale tabamist lõdvesta reketikäe lihased. Pall suunatakse taha vastavalt kas ründava või kaitseva kaarega. Reketikäe poolne jalg asetatakse maha kas löögi ajal või pärast lööki.



Tegevus peale lööki: kui sooritasite ründava tõste, jääge ennustama vastase järgmist lööki, et ise rünnata. Kui sooritasite kaitsva tõste, püüdke kiirelt võita aega, et tagasi positsiooni jõuda, millest hakata edasi initsiatiivi otsima.



Pildil: ründav tõste.



Pildil: kaitssev tõste

Harjutused:

- Mängija proovib lööki vastu seina pehme palliga, lubades pallil peale igat korda pörgatada.
- Proovige pehme palliga vastu seina lüüa, kuid ilma pörgatuseta.
- Üks mängija sooritab tõstet ja teine proovib seda tagaväljakul püüda.
- Pallirallid, kus kasutatakse tõstet, kõik teavad ette, kuhu pall tuleb, ettervatud rallid.
- Kaks mängijat mängivad võrgudroppi, ühel hetkel üks mängijatest tõstab ja teine lööb tagant dropi.
- Karusell, andes mängijatele ülesande lüüa eeskäe poolt tõstet.
- Karusell erinevate ülesannetega, liikumistega ümber millegi jne.

Näpunäited: diagonaaltõsted toimuvad lühemate liigutustega kui otse tõsted. Jälgi, et tõstete liigutuste amplituut ei läheks ülemäära suureks ja et kõik tõsted näeksid välja kui võrgudropid, et säiluks petterikkus. Samuti jälgi, et tõste kaar ei oleks liiga kõrge, mis annab vastasele palju aega saavutada hea tasakaal enne lööki. Küll aga on mõistlik kasutada suuremat kaart, kui tõste sooritaja on tasakaalust väljas.



RÜNNAK VÕRGUS TAGAKÄE POOLT- RUSH JA DROP REKETIPEA ÜLAL

Eesmärk, millal kasutada: Kui pall on võrgus piisavalt kõrgel ja hetk sobilik, et võrgus rünnata, on soovitatav kasutada rünnakut võrgus ehk rush –i. Löögi eesmärk on kontrollitud liigutustegevusega pall maha lüüa või sundida vastast suure pressingu alla.

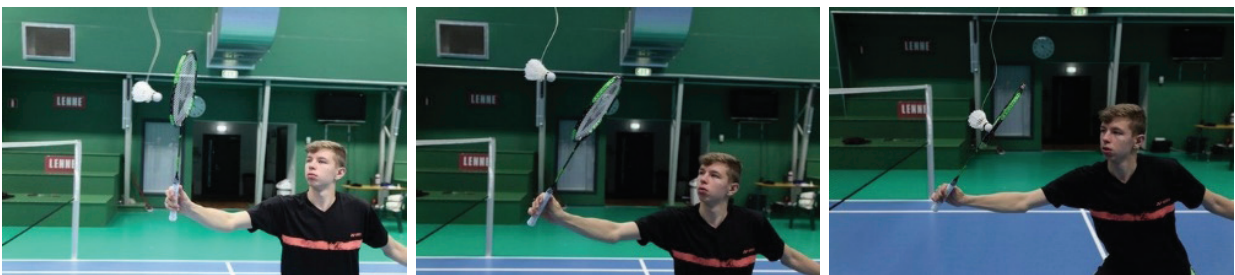
Biomehaaniline kirjeldus: algpositsioon on mänguline ooteasend. Käsi liigub pallile vastu, käelaba on kõrgel, reketipea tõstetud. Pallist eemaldumise faasiks on sisse küünarvarrepööre, küünarnukk kõverdub, pallile lähenemise faasiks välja küünarvarrepööre. Löögi hetkel on soovituslik veidi kätt alla tuua, et tekiks palli allapoole liikumine, samaaegselt veidi palli lõigates. Enne lööki sõrmelihased lõdvdad, löögi hetkel sõrmelihased pingutuvad, hoie on muutunud tagakäehoideks. Saatmine minimaalne.

Kui soovime vastast tasakaalust välja viia, on vahel hea mõte näidata rush-i ja viimasel hetkel sooritada drop. Käepideme põhi liigub maapinna suunas, reketipea veidi taha, väike kiire liigutus käepideme põhjaga ja lõigates palli liigub pall võrgule lähedale.

Tegevus peale lööki: reketipea tõuseb, et olla valmis rünnakuks.



Pildil: reketipea ülal rush tagakäe poolt.



Pildil: reketipea ülal drop eeskäe poolt.

Harjutused:

- Vaata, kuidas treener lööb ja proovi matkida.
- Imitaeri lööki silmad kinni, et saaksid tunnetuse.
- Ettemängija viskab palle ja mängija sooritab rush-i (veendu, et ettemängija on õiges positsioonis), tegevus ilma võrguta.
- Ettemängija viskab palle ja mängija sooritab rush-i (veendu, et ettemängija on õiges positsioonis), tegevus võrguga.
- Ettemängija viskab palle ja mängija sooritab drop-i reketipea ülal (veendu, et ettemängija on õiges positsioonis), tegevus võrguga.



- Ettemängija tõstab, harjutaja lööb rabaku ja läheb järgi oma löögile ning valib, kas lüüa rush või drop.

Näpunäited: jälgi, et liigutused oleksid väikesed ja sõrmelihased hästi lõdvdad enne lööki.

Sooritades droppi võrgu piirkonnast, veendu, et vastane läheks pettesse (alglöögina rush).

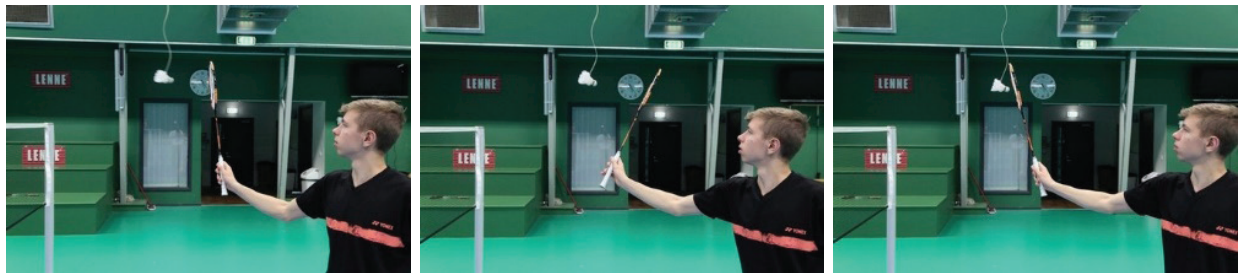
RÜNNAK VÕRGUS EESKÄE POOLT- RUSH JA DROP REKETIPEA ÜLAL

Eesmärk, millal kasutada: kui pall on võrgus piisavalt kõrgel ja hetk sobilik, et võrgus rünnata, on soovitatav kasutada rünnakut võrgus ehk rush –i. Löögi eesmärk on kontrollitud liigutustegevusega pall maha lüüa või sundida vastane suure pressingu alla.

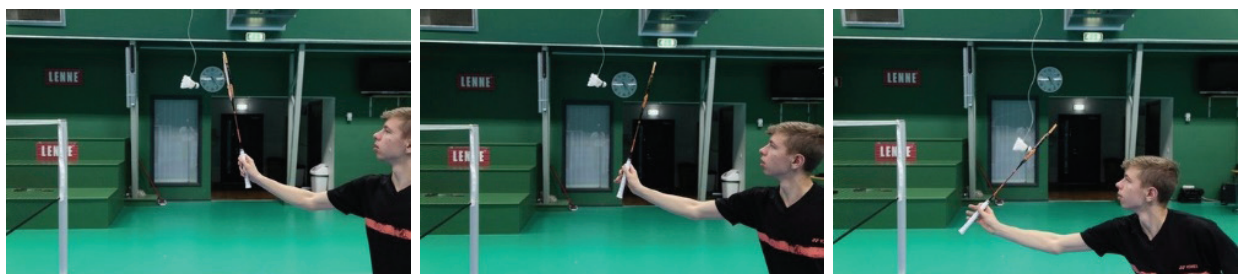
Biomehaaniline kirjeldus: algpositsioon on mänguline ooteasend. Käsi liigub pallile vastu, käelaba on kõrgel, reketipea tõstetud. Pallist eemaldumise faasiks on välja küünarvarrepööre, küünarnukk kõverdub, pallile lähenemise faasiks sisse küünarvarrepööre. Löögi hetkel on soovituslik veidi kätt alla tuua, et tekiks palli allapoole liikumine, samaaegselt veidi palli lõigates. Enne lööki sõrmelihased lõdvdad, löögi hetkel sõrmelihased pingutuvad ja hoie on muutunud eeskäehoideks. Saatmine minimaalne.

Kui soovime vastast tasakaalust välja viia, on vahel hea mõte näidata rush-i ja viimasel hetkel sooritada drop. Käepideme põhi liigub maapinna suunas, reketipea veidi taha, väike kiire liigutus käepideme põhjaga ja lõigates palli liigub pall võrgule

Tegevus peale lööki: reketipea tõuseb, et olla valmis rünnakuks.



Pildil: reketipea ülal rush eeskäe poolt.



Reketipea ülal drop eeskäe poolt.



Harjutused:

- Vaata, kuidas treener lööb ja proovi matkida.
- Imitaeri lööki silmad kinni, et saaksid tunnetuse.
- Ettemängija viskab palle ja mängija sooritab rush-i (veendu, et ettemängija on õiges positsioonis), tegevus ilma võrguta.
- Ettemängija viskab palle ja mängija sooritab rush-i (veendu, et ettemängija on õiges positsioonis), tegevus võrguga.
- Ettemängija viskab palle ja mängija sooritab drop-i reketipea ülal (veendu, et ettemängija on õiges positsioonis), tegevus võrguga.
- Ettemängija tõstab, harjutaja lööb rabaku ja läheb järgi oma löögile ning valib- kas lüüa rush või drop.

Näpunäited: jälgi, et liigutused oleksid väikesed ja sõrmelihased hästi lõdvad enne lööki.

Sooritades droppi võrgu piirkonnast, veendu, et vastane läheks pettesse (alglöögina rush).

7.13 Löögid keskväljakult

Keskväljaku löökide all mõeldakse lööke, mis sooritatakse väljaku keskmisest alast.

Sageli otsustavad mängu saatuse keskväljakult sooritatud löögid. Keskväljak on piirkond, mille valdamise korral suudetakse mängida head kaitset, tullakse välja raskest olukorrast või haaratakse initsiatiiv ja lõpetatakse rünnak.

Löökidest vaatleme drive–e ja kaitselööke.

DRIVE KESKVÄLJAKULT VÄLJAKU ALUMISEST VÕI KESKMISEST ALAST TAGAKÄE POOLT REKET PARALLEELSELT VÕRGUGA

Eesmärk, millal kasutada: mängida pall vastase väljakule lamedalt eesmisesse, keskväljaku või tagumisse alasse.

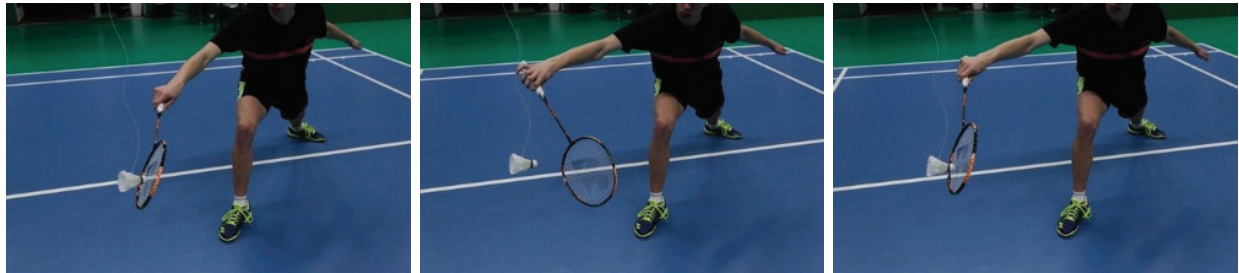
Löök on lameda kaarega ja ei tohiks anda vastsel võimalust rünnata. Kasutame, kui oleme taktikalises alas number 2 (tasaolukord) või pressingu all või isegi initsiatiivil.

Biomehaaniline kirjeldus: algpositsioon mänguline ooteasend, veidi tagapool, et peale liikumist ja väljaastet oleks mängija reketipea keskväljakul või eesmise ala lähedal. Käsi liigub pallile vastu nii, et reketipea ja vars jäävad paralleelselt võrguga. Pallist eemaldumise faasiks on sisse küünarvarrepööre, mille lõpus liigub käepideme põhi pallile vastu (käepide eemaldub peopesast) ja järgneb välja küünarvarrepööre, pallile lähenemise faas. Sõrmelihased enne lööki lõdvad, palli tabamisel toimub sõrmelihaste kerge pingutus. Kasutage löögis kogu kere liikumisest tulenevat energiat. Löögi hetkel tagakäehoie. Löögi saatmist reketipeaga ei toimu või siis automaatselt minimaalne. Reketikäe poolne jalg asetatakse maha kas löögi ajal või peale lööki..



Tegevus peale lööki: kui löök õnnestus ja vastane ei saa rünnata, tullakse kiiresti heasse tasakaalu ja ollakse kohe valmis järgmiseks, ennustades vastase järgnevat lööki.

Lööki kasutatakse nii pressingu all olles kui ka tasa ja initsiatiivil olles.



Harjutused:

- Mängija proovib lööki, muutes hoiat tagakäehoideks, ilma võrguta.
- Mängija proovib lööki, muutes hoiat tagakäehoideks, väljakul võrguga.
- Üks mängija lööb tagakäevõrgudroppi ja teine mängija püüab palli, raskusastmetena võib lisada erinevaid piirkondi, kuhu pall kukub.
- Mängijad löövad omavahel tagakäega tagakäe drive-i.
- Karusell, andes mängijatele ülesande lüüa tagakäe drive-i.
- Karusell erinevate ülesannetega, liikumistega ümber millegi jne.

Näpunäiteid: löök ja harjutused, kus treener viskab taga- ja eeskäe poolele palle, sobib hästi ka algajatele löögi õpetamiseks, sest selles löögis peegeldub palju oskusi, mida algajatele on vaja. Loomulikult saab sama lööki kasutada ka väljaku eesmisest piirkonnast.

DRIVE KESKVÄLJAKULT VÄLJAKU ALUMISEST VÕI KESKMISEST ALAST EESKÄE POOLT, REKET PARALLEELSELT VÕRGUGA

Eesmärk, millal kasutada: mängida pall vastase väljakupoolel lamedalt eesmisesse või tagumisse alasse või keskväljakule.

Löök on lameda kaarega ja ei tohiks anda vastasel võimalust rünnata. Kasutatakse, kui oleme taktikalises alas number 2 (tasaolukord) või pressingu all või isegi initsiatiivil.

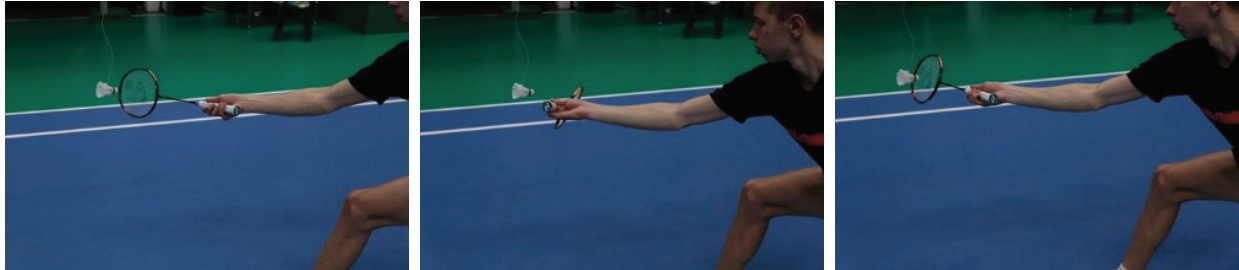
Biomehaaniline kirjeldus: algpositsioon mänguline ooteasend, veidi tagapool, et peale liikumist ja väljaastet oleks mängija reketipea keskväljakul või eesmise ala lähedal. Käsi liigub pallile vastu nii, et reketipea ja vars jäävad paralleelselt võrguga. Pallist eemaldumise faasiks on välja küünarvarrepööre, mille lõpus liigub käepideme põhi pallile vastu (käepide eemaldub peopesast) ja järgneb sisse küünarvarrepööre, pallile lähenemise faas. Sõrmelihased enne lööki lõdvad, palli tabamisel toimub sõrmelihaste kerge pingutus.



Kasutage löögis kogu kere liikumisest tulenevat energiat. Löögi hetkel eeskäehoie. Löögi saatmist reketipeaga ei toimu või siis automaatselt minimaalne. Reketikäe poolne jalg asetatakse maha kas löögi ajal või peale lööki..

Tegevus peale lööki: kui löök õnnestus ja vastane ei saa rünnata, tullakse kiiresti heasse tasakaalu ja ollakse kohe valmis järgmiseks, ennustades vastase järgnevat lööki.

Lööki kasutatakse nii pressingu all olles kui ka tasa ja initsiatiivil olles.



Harjutused:

- Mängija proovib lööki, muutes hoiet eeskäehoideks, ilma võrguta.
- Mängija proovib lööki, muutes hoiet eeskäehoideks, väljakul võrguga.
- Üks mängija lööb eeskäe drive –i ja teine mängija püüab palli, raskusastmetena võib lisada erinevaid piirkondi, kuhu pall kukub.
- Mängijad löövad omavahel eeskäekäega eeskäekäedrive–i.
- Karusell, andes mängijatele ülesande lüüa eeskäe drive –i.
- Karusell erinevate ülesannetega, liikumistega ümber millegi jne.

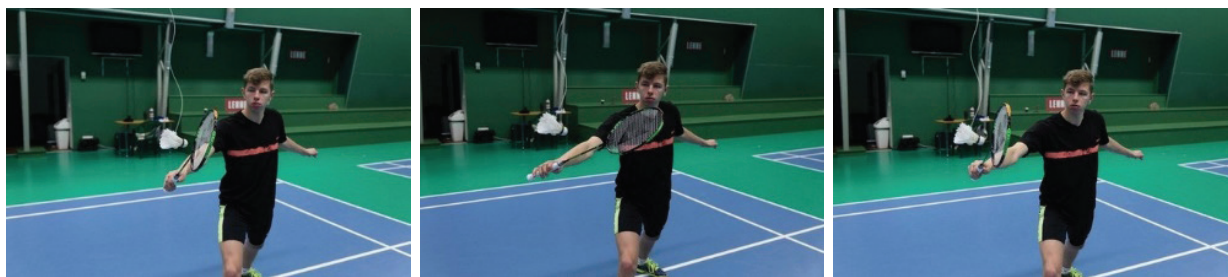
Näpunäiteid: löök ja harjutused, kus treener viskab eeskäe- ja tagakäe poole palle, sobib hästi ka algajatele löögi õpetamiseks, sest selles löögis peegeldub palju oskusi, mida algajatele on vaja. Loomulikult saab sama lööki kasutada ka väljaku eesmisest piirkonnast.

TAGAKÄE DRIVE VÄLJAKU KESKMISEST VÕI ÜLEMISEST OSAST, REKETIPEA ÜLAL

Eesmärk, millal kasutame: lööki kasutatakse, kui pall on kas meist ees või kui pall on küljel. Eesmärk on vähendada vastasel võimalust rünnata. Pallid võivad minna ette, keskele või taha vastase väljakupoolle.

Biomehaaniline kirjeldus: algpositsioon, mänguline ooteasend. Reketipea liigub palli suunas, pallist kaugenemise faasiks on sisse küünarvarrepööre, küünarnukk kõverdub. Pallile lähenemise faasiks on välj aküünarvarrepööre, tabamishetkel pinguta sõrmelihaseid, eelnevalt lihased lõdvestunud.

Tegevus peale lööki: löök toimunud, tõstke käsi valmis järgmiseks, lõdvestades lihaseid.



Harjutused:

- Treener näitab ilma pallita- kopeerige treenerit.
- Proovi teha lööki ilma treenerita.
- Kopeeri lööki silmad kinni.
- Löö rippuvat palli.
- Löö ettemängitud- visatud palli.
- Mängijad löövad teineteisele ilma võrguta.
- Ettemängija kasutab ülaltviske tehnikat ja viskab palli lamedalt, harjutaja lööb lameda löögi.

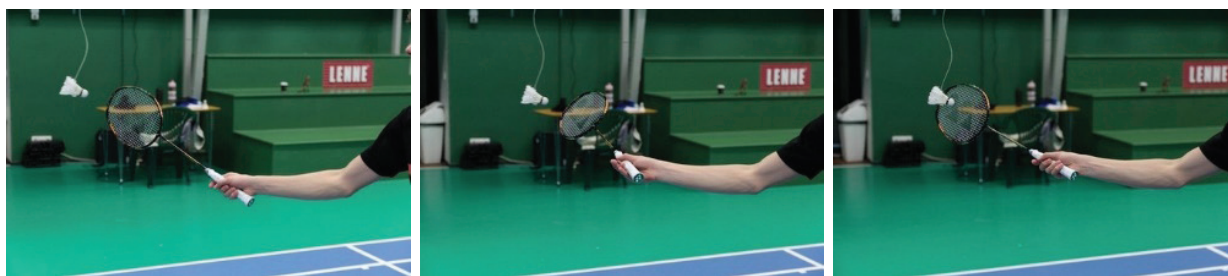
Näpunäited: lüüa võib kas jalad paralleelselt või reketikäe poolne jalg ees. Esialgu on hea harjutada drive, kus pall on meist eespool, hiljem tabatakse küljelt. Lüües eest on hea võimalus harjutada hoiete muutusi. Jälgi, et sõrmed oleksid lõdvad enne järgmist lööki, lõdvesta kohe peale lööki. Vajalik on ka lüüa drive-e reketipea ülal, lõigates palli ja saatmine terve käega. Harjutus ja löök aitab õpetada mängijal palli lõikama ja vähendada pallilennukiirust.

EESKÄE DRIVE VÄLJAKU KESKMISEST VÕI ÜLEMISEST OSAST, REKETIPEA ÜLAL

Eesmärk, millal kasutame: lööki kasutatakse, kui pall on kas meist ees või kui pall on küljel. Eesmärk on vähendada vastasel võimalust rünnata. Pallid võivad minna ette, keskele või taha vastase väljakul.

Biomehaaniline kirjeldus: algpositsioon on mänguline ooteasend. Reketipea liigub palli suunas, pallist kaugenemise faasiks on välja küünarvarrepööre, küünarnukk kõverdub. Pallile lähenemise faasiks on sisse küünarvarrepööre, tabamishetkel pinguta sõrmelihaseid, eelnevalt lihased lõdvestunud.

Tegevus peale lööki: löök toimunud, tõstke käsi valmis järgmiseks, lõdvestades lihaseid.





Harjutused:

- Treener näitab ilma pallita- kopeerige treenerit.
- Proovi teha lööki ilma treenerita.
- Kopeeri lööki silmad kinni.
- Löö rippuvat palli.
- Löö ettemängitud- visatud palli.
- Mängijad löövad teineteisele ilma võrguta.
- Ettemängija kasutab ülaltviske tehnikat ja viskab palli lamedalt, harjutaja lööb lameda löögi.

Näpunäited: lüüa võib kas jalad paralleelselt või reketikäepoolne jalg ees. Esialgu on hea harjutada drive, kus pall on meist eespool, hiljem tabatakse küljelt. Lüües eest on hea võimalus harjutada hoiete muutusi. Jälgi, et sõrmed oleksid lödvad enne järgmist lööki, lödvesta kohe peale lööki. Vajalik on ka lüüa drive-e reketipea ülal, lõigates palli ja saatmine terve käega. Harjutus ja löök aitab õpetada mängijal palli löikama ja vähendada pallilennukiirust.

TÕRJE KERE EEST (BLOKK)

Eesmärk, millal kasutame: lööki kasutatakse, kui vastane ründab keresse või mängija lähedale, enamjaolt kasutatakse seda paarismängus, kuid teatud olukordades ka üksikmängus. Eesmärk on sooritada efektiivne tõrje, mängida pehmelt, nii, et vastane ei saa enam rünnata.

Biomehaaniline kirjeldus: algpositsioon, mänguline ooteasend. Kerge tagakäehoie või nurgahoie. Liigutus algab sisse küünarvarrepöördega ja samaaegse küünarnuki ja reketi käepideme põhja ette toomisega palli suunas. Löök toimub käe tõstmisega, pallile lähenemise faasiks on välja küünarverrepööre ja tabamismomendil pingutatakse sõrmelihaseid. Ranne liigub veidi üles. Enne palli tabamist pidurdame veidi reketipead, millega saavutame palli lennukiiruse vähenemise.

Tegevus peale lööki: olles võtnud pallilt kiiruse, jääme ootama vastase lööki, olles valmis ka võtma initsiatiivi. Blokile lisaks võib lüüa palli kõrgele tagajoonele ja lamedalt.





Harjutused:

- Treener näitab ilma pallita- kopeerige treenerit.
- Proovi teha lööki ilma treenerita.
- Kopeeri lööki silmad kinni.
- Ettemängija viskab ülalat ja harjutaja blokeerib palli.
- Mängige teineteisega, blokkides palli (ilma võrguta).
- Üks mängijatest on võrgu juures – lööb pidevalt alla ja teine mängija blokeerib väljaku eesmissesse alasse, hiljem ka diagonaaltõrjed.

Näpunäited:

Kasuta tõrjes variatsiooni, erinev trajektoor, suund, lamedate tõrjete puhul võta kere eest enne kui lööd.

7.14 Löögid tagaväljakult

Löögid tagaväljakult on löögid, mis lüüakse väljaku tagumisest alast. Löögid võivad olla kaitsva või ründava iseloomuga, mängija olles pressingu all või taktikalises alas kaks või kolm.

TAGANT- TAHA, CLEAR

Eesmärk ja millal kasutada: Eesmärk on lüüa pall vastasele taha väljakule. Kasutatakse, kui taktikaliselt tundub õige pall taha lüüa. Selleks, et lüüa clear-i, peaks lööja olema küllaltki heas tasakaalus.

Biomehaaniline kirjeldus: kui pall lüüakse taha üle mängija siis väga tähtis on käe tegevus. Esimene liigutus: küünarnukk tõuseb ette-üles, jääb õlast veidi kõrgemale -ette, reketikeeled suunatud vastase poole (või veidi küljele). Reketi ja käe vahel on 90 kraadine nurk (võimaldab sooritada võimsat rotatsiooni), valmis kohe võimsaks

küünarvarrepöördeks. Hoie - universaalhoie, madal hoie. Seejärel liigub reketikäe poolne jalg veidi taha, nii, et kere jääks võrguga 45- 90 kraadi (sõltuvalt, kui kõrge on vastase taha löök ja kas tekib võimalust pall enne taha jõudmist stick smashi-ga vahelt kätte saada. Kui on stick-smashi võimalus, pööratakse kere vähem), peab jälgima, et käe lihased ei jäigastuks ja küünarnukk säilitaks kõverduse, jääb õla kõrgusele. Reketikäe poolne jalg on viidud taha, löök algab reketikäe poolse jala sirutusega põlvest, käsi tõuseb veelgi ja liigutus algab küünarnuki üles taha viimisega (mängija viib õlad laiali, "avab kere") edasi toimub küünarnuki ette üles toomine ja välja küünarvarrepööre, mis on ka pallist eemaldumise faasiks. Teine variant on, et eraldi küünarnuki taha üles viimist ei toimu, koos kerepöördega taha toimub ka pallist eemaldumise faas. Teine variant on omane rohkem olukordadele, kui pall tuleb kõrge kaarega taha ja mängijal on aega. Järgmisena liigub küünarnukk ette-üles pallile vastu. Edasi

toimub sisse küünarvarrepööre, mis on pallile lähenemise faas ja käe sirutus küünarnukist. Palli tabatakse peast veidi eespool sisse küünarvarrepöördega, enne tabamist on toimunud väike sirutus küünarnukist.



Viivitusega clear-i puhul peaks toimuma lühike viivitus pallile lähenemise faasis, mis oluliselt muudaks clear-i efektiivsust ja vastane hakkab tajuma, et pall võidakse lüüa ette. See võib tekitada vastase hilinemist ja tasakaalukaotust.

Clear-i kaared võivad olla ründavad või kaitsvad, sõltuvalt, mis olukorras ollakse ja missugune on taktikaline valik.

Võime jaotada löögi kolmeks osaks: 1. „laadimine“, 2. küünarnukk liigub pallile vastu, 3. löök. Nende kolme liigutuse juures saame kasutada erinevaid rütme, mis tagavad petterikkuse.

Kõikide variantide puhul on 1. ühesugune (kiirelt küünarnukk ja reketipea üles üles). 2. võib olla kas kiire või aeglane. 3. samuti kas kiire või aeglane. Näiteks, kui kaks on kiire, siis 3 aeglane ja saame rünnakut näitava dropi. Kui 2 aeglane (viivitus), siis kolm kiire (viivitatud clear) ja võime saada viivitatud clear-i või viivitatud kiire dropi.

Tegevus peale lööki: sõltuvalt, kas õnnestus ründav clear või sooritati kaitsev, valitakse tegevus peale lööki.

Kaitsva puhul ollakse rohkem pressingu all ja valmis tuleks olla rünnakuks, ründava või ehitava cleari puhul püütakse haarata initsiatiiv, et lõpetada ralli.

Näpunäited: jälgi, et ülalööki sooritatakse küünarvarrepöörde abil universaalhoidega („helikopteri“ liigutus). Tooge clear-i variatsioone: viivitused, kaared (ründavad, kaitsvad), kerepetted (kere liigub ühele poole ja löök läheb teisele poole).

Harjutused:

„Helikopteri“ harjutused, mis õpetavad küünarvarrepöõret- jälgige, et oleks õige hoie.

- Harjuta lööki nii, et löök algab reketikäe poolsest jalast, põlvest ja liigub edasi puusade pöördega.
- Seisa jalad kõrvuti ja vii reketikäe poolne jalg taha ja soorita kerepöördega löök.
- Mängija seisab reketipea ülal (reketikeeled näitavad vastase poole), proovib küünarnuki ette-üles liikumist. Proovib hoida lihased lõdvd ja liigutab küünarnukki vastu kardinat või vastu treeneri kätt, selle harjutusega saame tööle küünarnuki liikumise.
- Harjutus „helikopteri“ paremaks õppimiseks: käsi ees reket paralleelselt võrguga, mängija liigutab reketit ja eesmärk on mitte tabada võrku. Treener annab kolm kiirust.



Pildil: eeskäe clear külgvaates.



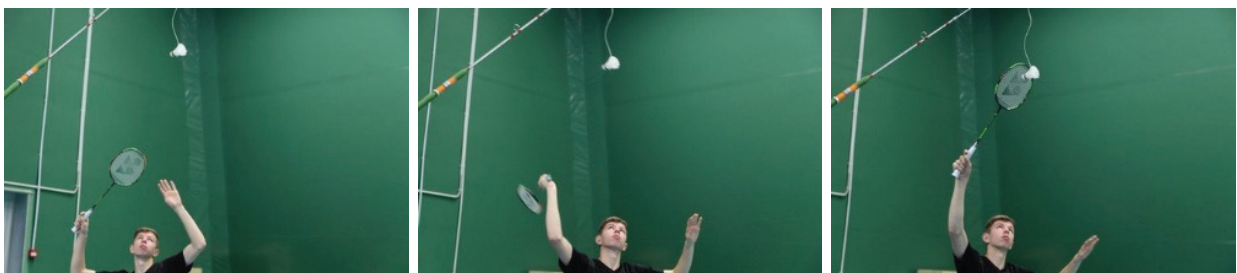
Pildil: eeskäe clear eestvaates.

EESKÄE RABAK

Eesmärk ja millal kasutada: võita palliralli või löögi tulemusena sunnitakse vastast tegema nõrk löök, mis tagab võimaluse ralli lõpetada. Kasutatakse, kui tahetakse rünnak lõpetada ja ollakse heas tasakaalus.

Biomehaaniline kirjeldus: küünarnukk tõuseb ette-üles, jääb õlast veidi kõrgemale -ette, reketikeeled suunatud vastase poole. Reketi ja käe vahel on 90-kraadine nurk (võimaldab sooritada võimsat rotatsiooni), valmis kohe võimsaks küünarvarrepöördeks. Hoie - universaalhoie, käepideme alumisest poolest. Seejärel liigub reketikäe poolne jalg veidi taha, nii, et kere jääks võrguga 45-90 kraadi, peab jälgima, et käe lihased ei jäigastuks ja küünarnukk säilitaks kõverduse, kuid jääb õla kõrvale. Reketikäe poolne jalg on viidud taha, löök algab reketikäe poolse jala sirutusega põlvest ja puusade pöörlemisega, jõud kandub edasi kätte. Kui mängija on jõudnud löögipunkti tõuseb käsi veelgi ja toimub küünarnuki ette üles toomine ja välja küünarvarrepööre, mis on ka pallist eemaldumise faasiks. Edasi toimub sisse küünarvarrepööre, mis on pallile lähenemise faas ja käe sirutus küünarnukist. Palli tabatakse kerest eespool sisse küünarvarrepöördega. Enne tabamist on toimunud väike sirutus küünarnukist. Lööök toimub kerepöördega ja hüppega.

Tegevus peale lööki: käsi liigub peale sisse küünarvarrepööret kere ette. Reketikäe poolne jalg liigub vaba jala ette. Õnnestunud rabakule tuleks järgneda, et pall maha lüüa.



Näpunäited: varieeri kohta, kuhu lööd. Jälgi, et peale lööki toimuks pallile järgnemine ja ralli lõpetamine.



Harjutused

Harjuta lööki nii, et löök algab reketikäe poolsest jalast, põlvest ja liigub edasi puusade pöördega. Seisa jalad kõrvuti ja vii reketikäepoolne jalg taha ja soorita kerepöördega löök. Mängija seisab reketipea ülal (reketikeeled näitavad vastase poole), proovib küünarnuki ette-üles liikumist. Proovige hoida lihased lõdvad. Mängija liigutab küünarnukki vastu kardinat või vastu treeneri kätt, selle harjutusega saame tööle küünarnuki liikumise. Treener tõstab palle üles ja mängija lööb rabaku ja järgneb rabakule võrku, lööb rush-i.

EESKÄE DROP TAGAVÄLJAKULT ÜLALT

Löögi eesmärk ja millal kasutame: lüüa pall väljaku eesmisesse või keskmisesse alasse. Kasutame, kui soovime avada väljaku tagumise ala, viia mängija tasakaalust välja, sundida vastase palli tõstma.

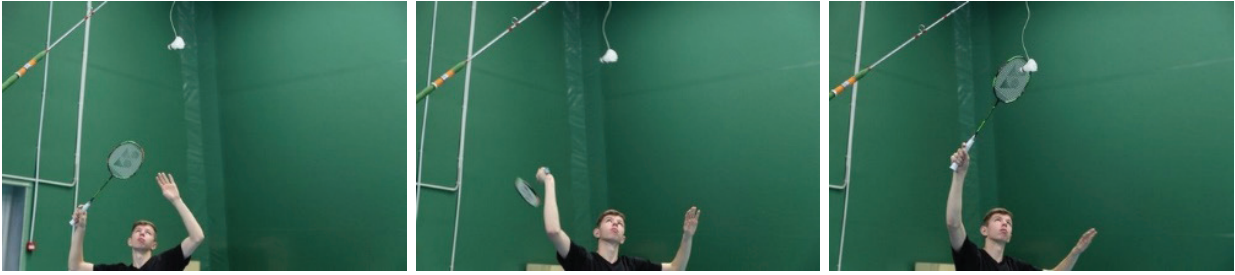
Löögi biomehaaniline kirjeldus: küünarnukk tõuseb ette-üles, jääb õlast veidi kõrgemale -ette, reketikeeled suunatud vastase poole. Reketi ja käe vahel on 90 kraadine nurk (võimaldab sooritada võimsat rotatsiooni), valmis kohe võimsaks küünarvarrepöördeks. Hoie on universaalhoie, käepideme alumisest poolest. Seejärel liigub reketikäe poolne jalg veidi taha, nii et kere jääks võrguga 45- 90 kraadi. Peab jälgima, et käe lihased ei jäigastuks ja küünarnukk säilitaks kõverduse, kuid jääb õla kõrvale. Reketikäe poolne jalg on viidud taha, löök algab reketikäe poolse jala sirutusega põlvest ja puusade pöörlemisega, jõud kandub edasi kätte. Kui mängija on jõudnud löögipunkti, tõuseb käsi veelgi ja toimub küünarnuki ette üles toomine ja välja küünarvarrepööre, mis on ka pallist eemaldumise faasiks. Edasi toimub sisse küünarvarrepööre, mis on pallile lähenemise faas ja käe sirutus küünarnukist. Palli tabatakse kerest eespool sisse küünarvarrepöördega. Enne tabamist on toimunud väike sirutus küünarnukist. Löök toimub kerepöördega ja hüppega.

Löögile näidatakse ette rabaku liigutust. Reketipea liigub kiirelt pallile lähenemise faasis ja lõpetatakse aeglaselt. Võib ka vastupidi: reketipea alustab aeglaselt ja lõpetab kiirelt. Rütmitamine on tähtis, et säiluks petterikkus. Võib ka lüüa ilma rütmita, kuid sellisel juhul peaks jälgima, et reketipea ei liiguks liiga aeglaselt, mis võimaldab vastasel lendu hästi ennustada.

Võime jaotada löögi kolmeks osaks: 1. „laadimine“, 2. küünarnukk liigub pallile vastu, 3. löök. Nende kolme liigutuse juures saame kasutada erinevaid rütme, mis tagavad petterikkuse. Kõikide variantide puhul on 1. ühesugune. 2. võib olla kas kiire või aeglane. 3. samuti kas kiire või aeglane. Kui kaks on kiire ja 3 aeglane, saame pettega löödud dropi ja kui 2. aeglane (viivitus) ja 3. kiire (viivitatud clear)-saame viivitatud clear-i või dropi.

Tegevus peale lööki: õnnestunud dropi puhul tuleks üritada ennustada vastase järgnevaid lööke, et rünnata ja palliralli lõpetada.

Näpunäited: tagant löödud dropi petterikkusest sõltub palju, kas saame initsiatiivi või mitte, kindlasti peaks üritama valida löögile kas aeglane algus ja kiire lõpp (näitame dropi) või kiire algus ja aeglane lõpp (näitame rabakut).



Harjutused:

- Proovi lööki kerepöördega ilma pallita, visates liivakotti või mida iganes palli. Viska nii, et alustad viset kiirelt ja siis lõpetad aeglaselt.
- Ettemängija mängib üles ja harjutaja proovib droppi.
- Dropiveski: drop tagant- võrgudrop- tõste- drop tagant
- Mäng, kui ralli võidetakse dropiga (või ralli võidetakse peale droppi) saab mängija rohkem punkte – „boonuspunkte“.

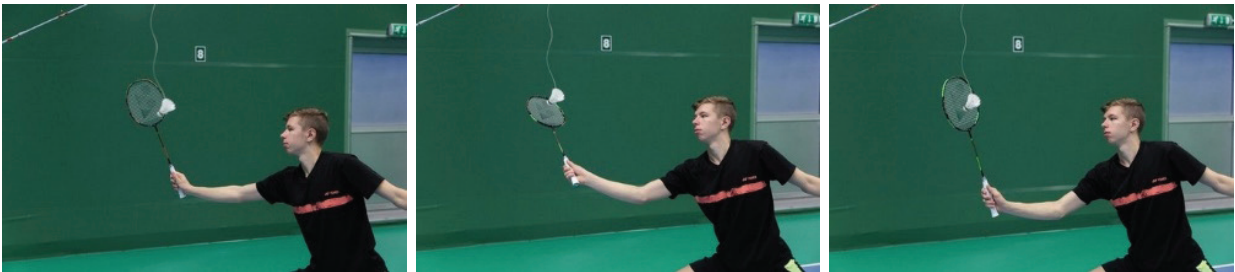
DRIVE TAGANT EESKÄENURGAST PRESSINGU ALL (SAFE DROP).

Löögi eesmärk ja millal kasutame: löögi eesmärk on sooritada pressingu all taga löök, millega ei anta vastasel võimalust rünnata või isegi saadakse initsiatiiv. Lööki kasutatakse eeskäe tagant nurgast ja sooritatakse pressingu all olles.

Löögi biomehaaniline kirjeldus: minnes taha eeskäe poole pressingu alla, viime reketikäe taha, käsi küünarnukist veidi kõverdatud. Hoie on muutunud tagakäehoideks, kui soovime lüüa diagonaalis, tuleb hoiet pöörata rohkem tagakäehoide suunas. Pallist kaugenemise faasis toimub välja küünarvarrepööre. Pallile läheneimise faasis toimub sisse küünarvarrepööre. Löögihetkel võime palli, kas lõigata või mitte. Lõikamine toimub sisselõikega (kirjeldus Motoorses Kuldajas).

Saatmine, lõigates palli, toimub saatmine ja mitte lõigates on saatmine minimaalne.

Tegevus peale lööki: peale õnnestunud lööki, toome kiirelt vaate vastasele (pall oli meist löögi ajal selja taga) ja üritame haarata initsiatiivi.



Näpunäited: proovige lööki nii lõikega, kui ilma, lõigates kasutage sisse- ja väljalõiget.



Harjutused:

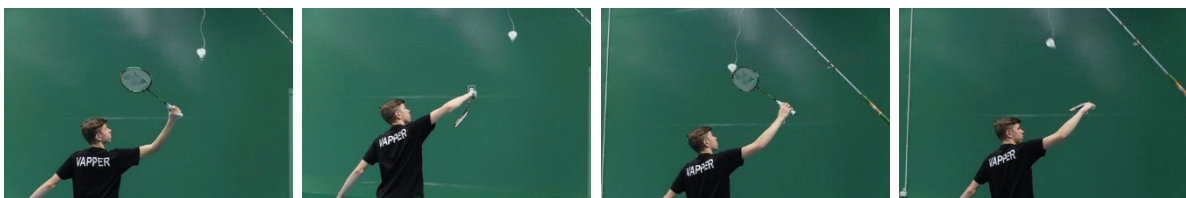
- Kopeerige treenerit.
- Proovige lööki ilma pallita, ilma treeneri ettenäitamiseta.
- Proovige lööki ilma pallita, silmad kinni.
- Proovige lööki, etteviskaja viskab eest taha veidi küljelt.
- Proovige lööki, ettemängija lööb reketiga palli taha.
- Ettemängija lööb tagakäe poole ette ja siis eeskäe poole pressingu alla taha.

TAGAKÄE CLEAR

Löögi eesmärk ja millal kasutame: löögi eesmärk on lüüa pall taha, olles pressingu all. Lüüakse nii, et võidaks aega, olles initsiatiivil on löök sageli ründavama kaarega eesmärgiga asetada vastane pressingu alla. Pall lüüakse taha tagakäega, kui on tekkinud olukord, et eeskäega lüües tuleks kere liialt kallutada või kui tagakäsi on niivõrd tugev, et löök ei valmista probleemi.

Löögi biomehaaniline kirjeldus: väga oluline on, et kogu kerelihased oleksid enne lööki lõdvad. Liigutus algab küünarnuki liikumisega tagakäenurga poole, küünarnukk veidi kerest eemal, reketipea püsti. Seejärel liigub küünarnukk palli poole, pallist kaugenemise faasis toimub sisse küünarvarrepööre. Hoie, kas nurgahoie või eeskäehoie. Sisse küünarvarrepööre toimub, kuni reket on vertikaalselt maapinnaga. Paralleelselt sisse küünarvarrepöördega toimub ka küünarnuki ette ja veidi üles viimine. Pallile lähenemise faasis toimub välja küünarvarrepööre ja palli puutemomendil pingutatakse hetkeks nii sõrmede kui ka ülejäänud käe lihaseid, toimub reketipea pidurdus samaaegselt lõtvuse ja pingutuse vaheldumisega. Reketipea liigub peale tabamist kiire sisse küünarvarrepöördega väikese amplituudiga tagasi. Kui tagasitõmbumist pole, on lihased olnud liiga pinges ja puudub ka palli kiire väljalend. Löögiliigutus peab meenutama „helikopterit“, kuid tesitpidi, kui clear-i puhul. Pärast lööki liigub reketipea kere ette.

Tegevus peale lööki: olles pressingu alla on vaja sooritada löök, millega võita aega, olles initsiatiivil, üritatakse teha ründavama kaarega löök, et avaldada vastasele survet.



Näpunäited: muutes hoiet rohkem tagakäe hoide poole, on parem lüüa diagonaalis, proovige sama tehnikaga ka teisi lööke, mis muudavad mängu mitmekesisemaks.



Harjutused:

- Kopeerige treenerit.
- Proovige lööki ilma pallita, ilma treeneri ettenäitamiseta.
- Proovige lööki ilma pallita, silmad kinni.
- Lööge palli ridva otsast, lähteasendis olge seljaga palli poole.
- Mänguline ooteasend, reketipea ülal. Küünarnukki liigutatakse küljelt- küljele, reketipea valdavalt püsti. Seejärel seisab treener tagakäenurgas, mängija on ooteasendis ja liigutab küünarnukki treeneri suunda. See on esimene liigutus tagakäelööki alustades.
- Mängija on ooteasendis ja sooritab lööki tervikliku liikumisega (paar sammu enne lööki), treener osutab lõtvuse vajalikkusele enne lööki. Ettemängija mängib pallid tagakäenurka taha.
- Ettemängija mängib ühe löögi ette eeskäenurka, harjutaja vastab tagasi ettemängija eesmisesse tagakäenurka, ettemängija mängib risti tagakäenurka ja harjutaja lööb tagakäe clear-i.

DRIVE TAGANT TAGAKÄENURGAST PRESSINGU ALL (SAFE DROP).

Löögi eesmärk ja millal kasutame: löögi eesmärk on sooritada pressingu all taga löök, millega ei anta vastasel võimalust rünnata või isegi saadakse initsiatiiv. Lööki kasutatakse tagakäe tagant nurgast ja sooritatakse pressingu all olles, pall on mängijast möödunud.

Löögi biomehaaniline kirjeldus: väga oluline on, et kogu kerelihased oleksid enne lööki lõdvad. Liigutus algab küünarnuki liikumisega tagakäenurga poole, küünarnukk veidi kerest eemal, reketipea püsti. Seejärel liigub küünarnukk palli poole, pallist kaugenemise faasis toimub sisse küünarvarrepööre. Hoie on kas nurgahoie või eeskäehoie. Sisse küünarvarrepööre toimub, kuni reket on vertikaalselt maapinnaga. Paralleelselt sisse küünarvarrepöördega toimub ka küünarnuki ette ja veidi üles viimine. Pallile läheneimise faasis toimub välja küünarvarrepööre ja palli puutemomendil ranne tõuseb üles ja palli tabatakse küljelt, löigates vastu sulgi ja korki, see tingib palli lennukiiruse aeglustumise. Tabamise hetkel pingutatakse hetkeks nii sõrmede kui ka ülejäänud käe lihaseid, mis annab löögile lisajõudu.

Saatmine: pärast lööki toimub väike saatmine reketipeaga, minnakse löögist läbi ja seejärel tagasi ooteasendisse.

Tegevus peale lööki: olles sooritanud löögi, pöörake ümber ja liikuge tagasi mängulisse ooteasendisse.





Näpunäited: mida allpool on pall või mida rohkem tahate lüüa diagonaalis, seda rohkem muutub hoie eeskäe, ehk pannhoideks.

Harjutused:

- Kopeerige treenerit.
- Proovige lööki ilma pallita, ilma treeneri ettenäitamiseta.
- Proovige lööki ilma pallita, silmad kinni.
- Lööge palli ridva otsast, lähteasendis olge seljaga palli poole.
- Mänguline ooteasend, reketipea ülal. Küünarnukki liigutatakse küljelt- küljele, reketipea valdavalt püsti. Seejärel seisab treener tagakäenurgas, mängija on ooteasendis ja liigutab küünarnukki treeneri suunda- see on esimene liigutus tagakäelööki alustades.
- Mängija on ooteasendis ja sooritab lööki tervikliku liikumisega (paar sammu enne lööki), treener osutab lõtvuse vajalikkusele enne lööki. Ettemängija mängib pallid tagakäenurka taha.
- Ettemängija mängib ühe löögi ette eeskäenurka, harjutaja vastab tagasi ettemängija eesmisesse tagakäenurka, ettemängija mängib risti tagakäenurka ja harjutaja lööb tagakäe clear-i.

7.15 Kokkuvõte

Löögitehnika peatükis vaadeldavad teemad on:

- Baas biomehaanilised printsiibid, mis soodustavad efektiivse palli tabamise.
- Harjutused, mis arendavad püüdmist ja viskamist.
- Reketihoided ja hoiete muutustele aitavad harjutused.
- Erinevate löökide kirjeldus, mis sisaldavad endas:

Kuhu pall lüüa

Millal lööki kasutatakse

Miks lööke kasutatakse

Millised löögid välja näevad

Kuidas lööke harjutada

Löökide mitmekesisus ja petterikkus on väga olulised sulgpallis. Tuleks arendada löikeid, spin lööke ja kõiki teisi lööke, mis aitavad suurendada löögiarsenali.



7.16 Test

1. Eeskäe clear-i puhul kasutame hoiet:
 1. Pöialhoiet
 2. Nurgahoiet
 3. Universaalhoiet („V“ hoiet)
 4. Fikseeritud hoiet
2. Enne lööki peaks hoie olema:
 1. Käelihased lõdvalt
 2. Käelihased pingutatud
 3. Lühike hoie
 4. Vabakäe lihased lõdvad
3. Eeskäe clear-i puhul küünarnukk liigub :
 1. Püsib all
 2. Liigub küljele, käsi välja sirutatuna
 3. Liigub ümber pea
 4. Liigub üles- ette
4. Tagakäe madala pallingu puhul lüüakse palli:
 1. Palli tabatakse, hoides palli käes
 2. Pall lastakse kukkuda
 3. Pall visatakse enne tabamist
 4. Pall vänderdab enne tabamist
5. Eeskäe tõste puhul, on pallist kaugenemise faasi kirjelduseks enim sobilikum:
 1. Õla juures käe liigutamine edasi-tagasi
 2. Toimub reketipoolse käe välja küünarvarrepööre
 3. Reketipea viiakse kere taha hoovõtuks
 4. Surutakse palli
6. Tagakäe clear-i puhul on hoie:
 1. Pöialhoie
 2. Nurgahoie
 3. V hoie, universaalhoie
 4. Fikseeritud hoie
7. Eeskäe clear-i puhul algab löök – andes lisajõudu :
 1. Vaba jala sirutusega
 2. Reketikäe poolse jala sirutusega, mis on viidud taha enne lööki
 3. Puusade pöörlemisega
 4. Käeringiga enne lööki

Peatüki koostamisel kasutatud kirjandus:

- BWF Badminton Coach Education. Coach Manual. Level 1 (2011), Mike Woodward
- Treenerite tasemekoolitus. Sulgpall (2008), Kristiina Danskanen, Aigar Tõnus, Jüri Tarto



8. Taktika

8.1 Taktika defineerimine

Taktika on plaan, mille käigus tehakse efektiivseid otsuseid, et võimalikult efektiivselt mõjutada vastase mängu, eesmärgiga võita punkt. Taktikaline teadlikkus on oskus teha õigeid otsuseid mängu ajal. Otsuste tegemine väljakul sõltub järgnevatest komponentidest.

VÄLJAKU ALA:

Väljaku laiuse efektiivne kasutamine

Väljaku pikkuse efektiivne kasutamine

Väljaku kõrguse efektiivne kasutamine

MINA, KUI MÄNGIJA:

Minu tugevused mängijana

Minu nõrkused mängijana

Minu asetus väljakul

Minu teadlikkus tasakaalust

VASTANE:

Milles ta on hea

Milles ta pole hea

Millist taktikalist plaani tahetakse minuga ellu viia

Kas kiirus, millega löön, on sobilik

8.2 Taktikalised alad

Mängijad võivad olla kolmes taktikalises alas:

Ründavas (ala 3)

Neutraalses (ala 2)

Kaitsvas (ala 1)

Mängijate otsused löökide sooritamisel on tihedalt seotud nimetatud aladega.

8.3 Taktilised põhimõtted algõppes

Olles omandanud löögitehnika ja jalgade töö põhitõed, tuleks rohkem ja rohkem minna taktilalistesse teemadesse. Esimeste sammude seas peaks olema ära toodud järgnevad oskused:

- Võime vastast liigutada ette- taha, diagonaalselt üle väljaku



- Oskus varieerida pallilennukiirusega
- Suruda vastane pressingu alla tagakäe nurka taha
- Petterikas mäng, vii vastane tasakaalust välja
- Elimineerida võimalus vastasel lüüa kohast, kus ta on tugev
- Löökide ettearvamine, stardihüppega ennustamise oskus
- Kui oled raskes olukorras, lööge õrnemini, et võidaks aega tasakaalu taastamiseks
- Järgne alati heale ründelöögile
- Mängige nii, et vastane peaks muutma suunda
- Selleks, et lüüa kuhugi, kus vastasel on nõrk koht, vabasta eelnevalt see ala

On oluline õpetada arusaama, et selleks, et vastasele soovitud alasse mängida, peaksime eelkõige vastase teisele poole viima. Tähtis on, et vastane jääks pressingu alla alas, kuhu tahame lüüa. Taktikaliste oskuste arendamisel tuleb kindlasti kasuks õpetamine küsimustega, mis oluliselt soodustab mängija arusaamise võimalust. Samuti tuleb kasuks videoanalüüsi tegemine, kus mängija ise näeb enda otsuseid ja kuidas need mõjutasid vastast.

Taktikaline plaan võib olla mängu ajal muutuv ja mängija iseseisev otsuste tegemine mängu ajal omab suurt tähtsust. Oluline on, et õpetame algetapil iseseisvalt otsuseid ja analüüsi tegeva mängija.

Peatüki koostamisel kasutatud kirjandus:

- BWF Badminton Coach Education. Coach Manual. Level 1 (2011), Mike Woodward
- Treenerite tasemekoolitus. Sulgpall (2008), Kristiina Danskanen, Aigar Tõnus, Jüri Tarto

9. Mängija kehaline arendamine.

Peatüki lõpuks teavad treenerid, millised on olulised kehalised omadused, mida arendada ja millal on otstarbekas teatud omadusi arendada.

9.1 Sissejuhatus

Selleks, et alustada sulgpalliga, pole tarvis suurt kehalist võimekust. Koos löögioskuste paranemisega suureneb ka vajadus suurema kehalise arengu pagasi järele.

Treenerite IV-s ja V-s tasemes on põhjalikumalt juttu kehalise arengu programmide koostamisest. Käesolevas õppematerjalis keskendume kehaliste omaduste arendamisele, mida sulgpall enim vaja. Samuti vaatleme tunni alguse ja lõpuosa tegevusi ning arenguid east sõltuvalt.



9.2 Kehalised omadused, arendamine

Enne puberteeti tuleks palju tähelepanu pöörata järgmiste kehaliste omaduste arendamisele:

- Painduvus
- Vastupidavus
- Kiirus
- Tasakaalu säilitamine liikumisel
- Koordineerimine
- Võime kiirelt suunda muuta

PAINDUVUS

Sulgpalluritel peab olema hea paindlikkus, et.

- ulatuda paremini pallini
- säilitada hea tehnika
- kasutada jõudu efektiivselt
- hoiduda vigastustest

Sooritada tuleks palju dünaamilisi ja staatilisi venitusarjutusi, mis kestavad 15-60 sekundit. Harjutuste valikus peaks lähtuma printsiibist, et kõik töös olnud lihased saaksid venitatud.

VASTUPIDAVUS

Vastupidavuse all mõistame organismi töövõimet väsimuse foonil. Põhineb paljuski südame- veresoonkonna ja hingamisaparaadi arengul. Vastupidavuse paranemine aitab paremini taastuda ning kauem mängida säilitades töövõimet.

Efektiivne vastupidavuse treenimine algab ligilähedastelt 13-aastselt. Näiteks, kas sõites jalgrattaga või joostes nädalas paar kolm korda 20-40 minutit võib tuua väga häid tulemusi vastupidavuse arendamisel. Väiksematele lastele vastupidavusest palju aeroobse võime arendamist, pikad puhkepausid, intensiivne töö ei peaks olema liiga pikk. Väikestele lastele tuleks kindlasti teha palju harjutusi mänguliselt, kuid lähtudes õigest ajalise ja intensiivsuse suhtest.

KIIRUS

Kiirus on omadus liigutada kogu kere kiirelt teatud ajaühikus. Sulgpallis kasutatakse kiirust, et saada pallid vara kätte ja sellega seoses avaldada survet vastasele. Kiirustreeninguid alustatakse varakult, mistahes vanuses, kuid jälgima peab korrektse tehnika olemasolu. Tähtis on, et pausid oleks pikad ja töö kestvus lühike, et jõuda sooritada kiireid liigutusi.

Harjutusteks sobivad hästi kiired jalgade liigutamised- väikesed sammud, kiired väikesed hüpped jne.



TASAKAALU SÄILITAMINE LIIKUMISEL

Mõeldakse võimet hoida tasakaalu pideva raskuskeskme liikumise juures. Head tasakaalu omav mängija kulutab liikudes vähem energiat, suudab säilitada head löögitehnikat ja vastasel on raskem teda tasakaalust välja ajada. Tasakaalu säilitamist tuleks treenida igas vanuses mängijatel. Sobilikeks harjutusteks on näiteks ühe jala hüpped, silmad kinni tasakaaluharjutused. Samuti ühel jalal seismised tehes erinevaid liigutusi. Samas tuleks jälgida, et oleks hea kehahoiak ja õige liikumistehnika.

KOORDINATSIOON

Sulgpallis kasutatakse paljude liigutste puhul erinevate kehaosade üheaegset töötamist: löögid seotud jalgade tööga, suunamuutused jne. Koordinatsiooni treenimisega tuleks tegeleda varakult. Alguses rohkesti viskamis- püüdmisharjutusi (6-9 aastsed), hiljem juba ala spetsiifilised harjutused. Jälgima peaks, et liigutused oleksid õigesti tehtud, mänguline komponent sees on alati positiivne.

KIRED SUUNAMUUTUSED.

Kiired suunamuutused on vajalikud, et suuta muuta suunda säilitades tasakaalu. Sulgpalliväljak on väike ja sulgpallimängu iseloomustab kõrge tempo ja palju kiireid suunamuutusi, seetõttu tuleb seda ka palju harjutada. Varajases eas tuleks teha palju peatumisi, kiirendusi, suunamuutusi. Kõik see tagab baasi, et arendada hiljem erialale lähedasemaid liikumisi – jalgade töö erinevatesse nurkadesse, ettearvatav ja ettearvamatu liikumine.

9.3 Soojendus

Soojenduse eesmärk on viia organism füüsilisse ja vaimsesse valmisolekusse, et efektiivsemalt tööd teha treeningu põhiosas.

PÕHJUSED SOOJENDUSEKS:

- Vähendada vigastuste ohtu
- Kiirendada vereringet
- Tõsta lihaste temperatuuri
- Parandada oskuseid
- Mängija vaimne ettevalmistus
- Suurendada mängulisi oskuseid
- Tugevdada lihaskonda, tagada tasakaal lihaste arengus
- Arendada tunni põhiosa oskusi

Soojenduses peaks olema parajas proportsioonis tasakaalu, koordinatsiooni, kiiruse, kiirete suunamuutuste ja lihaskonna arendamiseks vajaminevaid harjutusi. Väikestele lastele sobivad hästi mängulised harjutused, mille sisse toodud palju vajalikke arenduslikke komponente. Oluline on, et lastele jääks soojendus harjumuseks, millest hiljem kasvab iseseisvale tegutsemisele põhinev traditsioon.

9.4 Lõpulõdvestus

Peale treeningut tuleks kindlasti sooritada lõpulõdvestus. Lõpulõdvestuseks võib kasutada 5-15 minutilist madalatempolist aeroobset jooksu või kõndimist, mille juures pulss järk-järgult väheneb. Samuti on tähtsad staatilised venitused, mis vältavad 15-30 sekundit harjutus.



Tehes aeroobset jooksu aitame eemaldada lihastest ainevahetus jääprodukte, vähendada järk-järgult vererõhku ja pulssi ning eemaldada piimhapet ning muudab selle organismile vajalikuks energiaallikaks. Mida intensiivsem on olnud treening, seda rohkem tuleks kasutada aeroobset sörki või kõndimist.

Tehes staatilisi venitusharjutusi, taastame lihase normaalse pikkuse. Venitamise puudulikkusega suureneb tunduvalt vigastuste oht, sest lihas ja kõõlus muutub jäigaks ja lühemaks. Venituste juures peaks lähtuma ka sügavast hingamisest.

ALASÄÄRE VENITUSHARJUTUS:

Astuge parema jalaga veidi ette ja suruge kand maha. Korrake sama vasaku jalaga.

ÜLASÄÄRE VENITUSHARJUTUS:

Astuge parema jalaga ette ja asetage eesoleva jala kand maha, korrake sama vasaku jalaga.

REIE EESMISTE LIHASTE VENITUSHARJUTUS:

Külili, kõverdage põlved ja aidake käega jalga tõmmata tuharate poole, sama teisel küljel.

REIE TAGUMISTE LIHASTE VENITUSHARJUTUS:

Asetage jalg ette põlvest sirge ja kallutage kere ettepoole.

KUBEMELIHASTE VENITUSHARJUTUS:

Istudes, kannad koos, viige põlved pörandi poole.

KUBEMELIHASTE VENITUSHARJUTUS (pikad adductorid):

Istuli, jalad sirgelt, kere kallutamine ette.

TUHARALIHASTE VENITUSHARJUTUS:

Selili, parema jala põid vasakul põlvel, parema jala põlve surutakse maa poole. Sama vasaku jalaga.

SELJATÜVI PÖÖRDED:

Selili, jalad tõstetud, põlved kõverdatud, jalgade viimine paremale ja vasakule.

SELJATÜVI PÖÖRDED:

Selili käed külgedel, ühel puusal, allolev jalg tuuakse ülevaloleva jala peale.

KEREPAINUTUSED KÜLGEDELE:

Seistes, käed ülal, kerepainutused ühele ja teisele küljele.

ÕLAVÖÖTME VENITUSHARJUTUS:

Käsi kõverdatud küünarnuki surumine küljele. Sama teisele käele.

KÄELABADE VENITUSHARJUTUS:

Käed ees, randme tõste üles, alla.

KAELALIHASTE VENITUSHARJUTUS:

Seistes surume pead ühele küljele, teisele.



9.5 Kokkuvõte

Enne puberteeti tuleks palju tähelepanu pöörata:

- Painduvus
- Vastupidavus
- Kiirus
- Tasakaalu säilitamine liikumisel.
- Koordinatsioon
- Võime kiirelt suunda muuta

Loomulikult tuleb nimetatud omadusi arendada jätkuvalt kogu mängija karjääri jooksul, kuid suurema osatähtsusega enne puberteeti. Harjutustes on vaja jälgida õiget tehnilist sooritust ja ajalist suhet. Väga oluline on soojendus ja treeningu lõpuosa. Noorel mängijal kujuneb tehtud harjutustest, soojendusest ja treeningu lõpuosast oma teadlikkus, mida ta hiljem rakendab. Kindlasti tuleks teha mängijatele arusaadavaks, miks teatud harjutusi, sealhulgas soojendust ja lõpuosa, tarvis on.

Peatüki koostamisel kasutatud kirjandus:

- BWF Badminton Coach Education. Coach Manual. Level 1 (2011), Mike Woodward
- Treenerite tasemekoolitus. Sulgpall (2008), Kristiina Danskanen, Aigar Tõnus, Jüri Tarto

10. Elustiil

Peatüki lõpuks suudavad treenerid ära tunda elustiiliga seotud tegureid, mis võivad mõjutada treeningprotsessi.

10.1 Sissejuhatus

Mängijal võivad olla suurepärased võimed tehnika, taktika, kehaliste võimete ja psühholoogilises valdkonnas, kuid selleks, et kaugele jõuda, on tarvis ka osata oma elu organiseerida.

10.2 Elustiili mõjutavad tegurid

VANEMAD:

Vanematel on suur mõju oma lastele - toitumine, uni, tegevused spordist vabal ajal, haridus.

AJA ORGANISEERIMINE:

Mida rohkem olete spordiga seotud, seda enim on vaja osata oma aega efektiivselt kasutada. Nädalate, kuude ja aasta peale tuleb jaotada oma tegevused, et oleks harmoonia hariduse, spordi, sotsiaalsete kohustuste, puhkuse ja töö vahel.



TOITUMINE:

Õige toitainete vahekord tagab efektiivse ja tervisliku arengu. Õiges koguses peab keha omastama süsivesikuid, rasvu, valkusi, mineraale, vitamiine ja vett.

VIGASTUSTE ENNETAMINE:

Parim viis vigastusi vältida on nende ennetamine. Hea tehnika, soojendus, treeningu lõpuosa, riietus, teadlikkus, kõik see aitab vigastusi ennetada ja ära hoida.

VIGASTUSTE RAVI:

Kui vigastused tekivad, tuleb need korralikult välja ravida, mis tagab edaspidi hea tervise ja sportliku töövõime.

10.3 Vigastustest hoidumine

Parim viis vigastustest hoidumiseks, on nende ennetamine ja ärahoidmine.

JALANÕUD:

- Jälgige, et jalanõud pole libedad.
- Vältige mängimist jalanõuga, mille kand on liiga kõrge.
- Vältige mängimist kulunud tallaga jalanõuga.
- Jälgige, et jalanõu paelad pole nii pikad, et mängija võib kukkuda.

RIIETUS:

- Kasuta riietust, mis lubab suuri liigutusi.

DRESSID:

- Kui ilm on külmem, kasuta mängude ajal dressi, et säilitada lihaste soe temperatuur.

KETID; KÕRVARÕNGAD:

- Kettide ja kõrvarõngaste kandmine on normaalne, kuid jälgige, et kõrvarõngad poleks liiga suured ja ketid mitte liiga pikad.

REKETID:

- Jälgige, et reketikäepidemed ei oleks liiga libedad. Liiga libe ja kulunud käepide võib olla ohtlik vastasele. Libe käepide toob endaga kaasa reketist tugevama hoidmise, mis võib olla oht käe vigastuste tekkele.

SOOJENDUS:

- Soojendus on oluline, et vältida külmadest lihastest tingitud traumasid.
- Dünaamilised soojendusharjutused on väga vajalikud.

LÕPULÕDVESTUS:

- Oluline on trenni lõpus ilma jalanõudeta jooks, alguses alustades jooksuga ja lõpetades käimisega.
- Vajalik on sooritada ka staatilisi venitusi, et lihased taastaksid oma tavapärase pikkuse.



MÄNG VÄLJAKUL:

- Kui vähegi võimalik, väldi kõva pinnast. Kui pole võimalik, siis kasutage lisaks kõvale pinnasele ka pehmemat pinnast.
- Kui põrand on libe, aitab jalanõude kuivatamine väljaku kõrval oleva niiske lapiga.
- Märka ja eemalda üleliigsed sulgpallid väljakult.
- Kui oled paarismängus eesolija, ära pööra täielikult ümber, et vältida silma löömist.

TEHNIKA:

- Kasutades lõtva hoieta, aitame vältida küünarnuki probleeme.
- Sooritades väljaastet, aseta eesoleva jala põid eeldatava tabamiskoha poole.
- Harjuta kükke, mis aitab osata maanduda ja hüpata turvalisemalt, kükki tehes jälgi, et selg on paralleelselt säärtega.

10.4 Vigastustega tegelemine

On palju erinevaid vigastusi, mis vajavad professionaalset hoolt.

Vigastusi võib liigitada kaheks:

- Vigastused, mis tekivad õnnetuse tagajärjel - kukkkudes, hüpates, hüppeliigese ülevenitused jne.
- Vigastused, mis on kroonilised ja tekivad uuesti. Näiteks põlvevigastused ja küünarnuki vigastused.



10.5 P K K K

P PUHKUS

On väga oluline, et vigastuse tekkimisel mängija koheselt katkestaks mängimise, sest traumaga paralleelselt mängides:

Suureneb vigastuse ulatus

Suureneb taastumise aeg

Suureneb risk saada uus vigastus

K KÜLM

Asetades külma vigastatud kohale:

Vähendame valu

Vähendame kudede arvu, mis võivad lakata töötamast

K KOMPRESS

Kasutades elastiksidet, vähendame võimalust turseks

Mida lühem on paistetuse aeg, seda lühem on taastumine.

K KÕRGELE

Hoides vigastatud kohta kõrgel, suudame paremini ära hoida vedeliku levikut vigastatud paika, mis tekitab paistetust.

Lisaks P K K K mudelile pöörduge füsioterapeudi poole, kes annab teile ka harjutused, mis ravivad.



10.6 Test

1. Missugune järgmistest teguritest puudutab elustiili, mis mõjutab sportlikku saavutust?

1. Taktika
2. Tehnika
3. Füüsiline
4. Aja juhtimine

2. Tähtsaim toitaine sulgpallurile on:

1. Süsivesikud.
2. Rasvad
3. Valgud.
4. Vesi

3. Tüüpiline näide kroonilisest vigastusest on:

1. Silma lendav sulgpall
2. Väljaväänatud hüppeliiges
3. Patella tendonitis
5. Kõõluse ülevenitus

Peatüki koostamisel kasutatud kirjandus:

- BWF Badminton Coach Education. Coach Manual. Level 1 (2011), Mike Woodward

11. Võistluste korraldamine

Peatüki lõpuks on treeneril ülevaade erinevatest süsteemidest, kuidas korraldada võistlusi.

11.1 Sissejuhatus

Võistlustest osavõtt annab mängijale palju edu - rõõmu mängust, kehaline vormisolek, uued sõbrad. Paljudele on võistlustest osavõtt suureks motivaatoriks. Järgnevatel peatükkides räägitakse, kuidas organiseerida võistlusi.

11.2 Olümpiasüsteem

Olümpiasüsteem sobib olukorras, kus on palju osavõtjaid ja vähe aega, kuid peab arvestama, et mängijad saavad väga vähe mängu. Võistlust on soodne korraldada, kui registreerujate arv on 2, 4, 8, 16, 32, 64, 128. Mängijad paigutatakse tabelisse tugevusjärjekorras.

- Olukorras, kus mängijaid on vähem, kui nimetatud arvud, tuleb avaringis anda mõnele võimalus kohe edasi saada.



- Vastavalt tulemustele on paremad mängijad asetatud, asetatud mängijad asetatakse tabeli erinevatesse pooltesse, vastavalt tugevusjärjestusele. Erinevatele pooltele paigutamine annab võimaluse, et paremad mängijad kohtuvad omavahel alles viimastes mängudes.

Järgnevalt näide, kus on 14 mängijat ja 4 paigutatud mängijat.

- Mängijad A, P, I ja H on paigutatud, seega nad ei kohtu omavahel enne kui võistluse viimastes mängudes.
- Mängija A ja P saavad kohe edasi esimeses ringis, sest kokku on 14 mängijat.
- Igale mängule antakse number, mis hõlbustab võistluste läbiviimist

Näide:

MÄNGIJA	MÄNGU NUMBER	MÄNGU NUMBER
A (esimene asetus)		7
C, D	1	8
E, F	2	9
G, H (neljas asetus)	3	11
I, J (kolmas asetus)	4	13
K, L	5	10
M, N	6	12
P		

11.3 Alagrupisüsteem

Alagrupisüsteemis mängivad kõik mängijad kõikidega läbi. Süsteemi eelis on, et kõik saavad sama palju mängu.

Järgnevas näites on toodud alagrupp 5 ele mängijale.

	A	B	C	D	E
MÄNGIJA A					
MÄNGIJA B					
MÄNGIJA C					
MÄNGIJA D					
MÄNGIJA E					



1 ring	2 ring	3 ring	4 ring	5 ring
A B	A C	A E	A vaba	A D
C D	E B	vaba C	D E	B vaba
E vaba	vaba D	D B	B C	C E

Alagrupisüsteemis on mängija A kogu aeg paigal ja teised roteeruvad kellaosuti liikumissuunas ühe koha võrra edasi.

Kui peale alagrupimänge selgub, et teatud mängijatel on sama palju punkte, siis otsustavaks võitja osas selgub vaadeldes (mängude arvestamisest geimide arvestamisesse minnakse, kui mängude omavaheline suhe ei otsusta võitjat, sama kehtib geimide suhtest punktide suhteni minekul):

- Mängijate omavahelist mängu
- Võidetud geimid, kaotatud geimid
- Võidetud punktid, kaotatud punktid

Mida suurem on mängijate arv, seda suuremaks muutub mängude arv.

11.4 Redelisüsteem

Redelisüsteemis on mängijad asetatud tugevusjärjestuses ülalt alla. Nõrgemini asetatud mängija liigub kõrgemal oleva asetuse kohale, juhul, kui ta teda võidab.

1. **MÄNGIJA A**
2. MÄNGIJA B
3. MÄNGIJA C
4. MÄNGIJA D
5. MÄNGIJA E
6. MÄNGIJA F
7. **MÄNGIJA G**

Juhul, kui mängija G võidab mängijat A, vahetavad nad omavahel kohad.



11.5 Püramiidisüsteem

Püramiidisüsteem on lähedane redelisüsteemile, ainult vahe on selles, et teatud hulk mängijaid on ühel tasemel ja olles võitnud kedagi kõrgemalt tasemelt vahetavad mängijad kohad.

MÄNGIJA G

MÄNGIJA E MÄNGIJA F

MÄNGIJA A MÄNGIJA B MÄNGIJA C MÄNGIJA D

Peatüki koostamisel kasutatud kirjandus:

- BWF Badminton Coach Education. Coach Manual. Level 1 (2011), Mike Woodward

12. Sulgpalli mänguline õpetamine

12.1 Sissejuhatus

On soovitatav omadusi nagu kiirus, kiiruslik vastupidavus, aeroobne vastupidavus, jõud, koordineeritus, tasakaal või siis liigutuste õppimiseks (jalgade töö või käetehnika) kasutada harjutusi, mis on sulgpallipärased (osad liikumisest) ja võimalusel mängulised, milles esindatud võistlusmoment.. Kõikidele meeldib mängida ja "fun" mängudel on möödapääsmatu osakaal sulgpallitreeningus. Hea on teha mõni "fun" mäng teatud tehnika õppimise vahele või treeningu algusesse, et tõsta emotsioone ja õppimine sujaks paremini. Kasulik on mäng siduda kasulikkusega ehk siis õige liigutustegevusega.

12.2 Mängud, harjutused, abivahendid

Järgnevalt näiteid mängudest:

- Karusell- igaühel teatud arv elusid, treener mängib mängijatele ette, igaüks teeb ühe löögi, võib siduda teatud löögiga.
- Võistkondlik karusell – mängijad võib jagada võistkondadeks, mäng teatud punktideni, igaüks teeb ühe löögi.
- Karusell jooksmisega ümber mingi eseme- mängijad löövad ühe löögi ja liiguvad ümber teatud eseme (kus võivad teha ka teatud füüsilist harjutust).
- Karusell, peale iga viga pannakse reket ära- võistkond mängib treeneri vastu, peale iga viga pannakse reket kõrvale ja järele jääb järjest vähem reketeid (kiiruse pealt tuleb võtta õige hoie).
- Karusell teatud löökide arvuni - mängijad löövad teatud arv lööke



- Paarismäng käest kinni- mäng, kus paarilised hoiavad kätest kinni
- Paarismäng vaheldumisi lüües, liikumine vaba. Paarismäng, kuid paarilised löövad vaheldumisi (taktikaline lahendus, kuidas lüüa, et olla valmis järgmiseks löögiks).
- Paarismäng, üks paar vahetab pidevalt kohti ja löövad otse.
- Mäng vasaku käega- hea võimalus suurte tasemevahedega mängijatel olla võrdsemad
- "Võistkondlik" sulgpall (kolme puutega)- võistkond võib omavahel sööta ja siis üle võrgu lüüa.
- "Kuulirahe". Mängija seisab veidi eemal ja viskab palle paarilise suunas. Pärast loeb punkte, mitu pihta sai.

Kõikidesse mängudes saab lisada liigutustegevust õppivat iseloomu, uute mängude mõtlemisel on treenerite fantaasia piiritu.

Jalgade töö efektiivsemaks õppimiseks on võimalik kasutada palju erinevaid mänge, mõned näited:

- Ringis puudutamine, kolonnis tagumise puudutamine, hea mäng suunitlusega jalgade tööle.
- Kolm mängijat kolonnis, vaba mängija üritab puudutada tagumise selga, eesolijal käed külgedel (rõhk aktiivsele jalgade tööle-põlved kõverdatud).
- Paarilised üritavad puudutada teineteise põlvesid.
- Jooks paariliseni ja siis peab üritama temast mööduda nii, et ei puudutaks-kiire suunamuutus.
- Kaks mängijat on vastastikku, põlvest veidi all, üks on ettenäitaja, liigub ühele poole ja teisele poole, ette ja taha jne. Teine peab järgi tegema (tants- hea rütmi õppimiseks).
- Kukekannused.- mängijatel pallid sokkides, proovitakse üksteiselt palle ära võtta, võitja on, kellel vähemalt üks pall jääb sokkidesse.

Varieerides ajaliselt, saame kasutada mänge heaks füüsiliste omaduste arendamise vahendina.



Mõned näited sulgpalli liikumisele lähedastest hüpetest, liikumistest:

- Kaks harkihüpet ühele poole kaks teisele poole. Eespidi ja tagurpidi.
- Põlved vastu rinda.
- Väljaastesammud, peab jääma tasakaalu (pall peas).
- Hüpped kohapeal, pikad väljaasted.
- Borzovi hüpped külgedele (käed rinnal).
- Ilma käte abita üles tõusmine.
- Lühike jalgadevahetushüpe, kõrge ja pikk jalgade vahetushüpe.
- Kaks mängijat on vastastikku, põlvest veidi all. Üks on ettenäitaja, liigub ühele poole ja teisele poole, ette ja taha jne., teine peab järgi tegema (tants- hea rütmi õppimiseks).
- Chaplin.- pöiad kokku, kannad kokku

Liigutsutegevuse õpetamisel on hea mõte kasutada abivahendid.

Mõned näited:

- Joonistamised käele, randmepaelad hõlbustavad õppida küünarvarrepöoret. Helikopteri harjutus, seistes võrgu juures ja tehes küünarvarrepöoret.
- Kriipsu tõmbamine reketile ja käele aitavad õppida hoiat.
- Õhupall on ideaalne žongleerimiseks, sest ta annab aega, et sättida kätt ja koordineerida lööki. Samuti tugev ja hele plaks aitab rõhutada löögilõpu tähtsust.
- Sein kui hoide vahetuse õppevahend (lüües palli vastu seina ja muutes pidevalt hoiat).
- Kardin kui küünarnuki ettetoomise abivahend.
- Stardiäratõuke õpetamisel võib kasutada tooli mille pealt kukkuda (et harjuda hüppega kuigi sõna "hüpe" kasutamine on natuke ohtlik- pigem allalaskmine, kuid mingil õpetamisetapil võib hüpe anda terviklikuma pildi stardiäratõukest).
- Joone kasutamine stardiäratõukel (viies jala teisele poole joont, et rõhutada tõukamise suunda).
- Vörk kui sagely segav asjaolu (eemaldades või langetades võrgu, saavutame olukorra, kus mängijal vigade arv väheneb)
- Õngeridva otsas ripub sulgpall, mida üritatakse lüüa, hea viis õppida lööki, sest mängijal on palju aega.
- Numbritega saab hästi enne lööki lihaste lõtvust harjutada, küsides mängijalt numbrit 1- lihased väga pinges, 2 – lõdvad enne lööki.



Peatüki koostamisel kasutatud kirjandus:

- Treenerite tasemekoolitus. Sulgpall (2008), Kristiina Danskanen, Aigar Tõnus, Jüri Tarto

13. Kokkuvõte

Läbitud materjal annab laiaulatuslikud teadmised ja võimalused oskuste arendamiseks, et treening oleks efektiivne ja võimalikult mängijat arendav. Treeneri roll mängija arendamisel on väga suur. Autorid ja koostajad loodavad, et saite õpikust palju kasu. Omandades korralikult III taseme programmi, on võimalik minna järgmisele tasemele, nii oma mängija kui ka enda arendamisel.