

Eesti Võrkpalli Liit

Võrkpallitreenerite tasemekoolituse õppekava

I Tase

Eesmärgid	Maht(tundi)
Treener on võimeline läbi viima võrkpalli treeningtunni, omades vastavaid teoreetilisi teadmisi ja praktilisi oskusi mängutehnikast ja taktikast. Treener omab algteadmisi mängijate funktsioonidest, võrkpalli võistkondade komplekteerimisest, nende ettevalmistamisest ja juhendamisest võistlustel. Treener omab algteadmisi võistluste korraldamisest ja kohtunike tegevusest.	30

1. Võrkpallimängu ajalugu ja areng. (8)

- 1.1 Ülevaade võrkpallimängu ajaloolisest arengust ja levikust maailmas, Eestis (2)
- 1.2 Võrkpalli mängutaktika areng ja mõisted, ründe- ja kaitsemängu taktika. (2)
- 1.3 Muudatused võistlusmäärustes, kohtunike tegevus. (2)
- 1.4 Võistluste korraldamine, juhend, võistlusprotokoll, võistlussüsteemid. (2)

2. Tehnika algõpetus (14)

- 2.1 Liikumise tehnika algõpetus. Liikumisviisid, stardi- ja lähteasendid. Palli lend ja pallile mõjuvad jõud. (2)
 - 2.2 Treeningtunni ettevalmistav osa ja ülesehitus. Põhivõimlemine. Venitusharjutused. (2)
 - 2.3 Söötude tehnika algõpetus. Ülaltsöödu tehnika etalon ja individuaalsus. Seljataha sööt. Altsöödu tehnika erineva tugevusega pallide mängimisel. Ründesöödu tehnika algõpetus, erineva lennutrajektooriga ründesöötude tehnika.(2)
 - 2.4 Söödud laskumisega seljale, küljele ja rinnale nii ühe kui kahe käega. (2)
- Pallingute tehnika algõpetus. Alt-eest pallingu tehnika. Ült-eest pallingute tehnika. (2)
- Ründelöögi(otselöögi) tehnika algõpetus. Hoojooksu tehnika. Ajastamine. Pettelöögid. (2)
- Sulustamise tehnika algõpetus. Sulustaja liikumine ja käte töö. Üheblokk,(2)

3. Taktika algõpetus (8)

- 3.1 Mängutaktika algõpetus, võrkpallile juurdeviivad mängud. Minivõrkpall (2)
- 3.2 Kolme puute õpetamine harjutustega. (2)
- 3.3 Kaitsemängu taktika algõpetus, tagaliini kaitsemäng, kohavalik, julgustamine (2)
- 3.4 Ründemängu taktika algõpetus, individuaalne- ja rühma taktika, ründesüsteemid 4:2;5:1; (2)

II Tase

Eesmärgid	Maht (tundi)
<p>Treener on võimeline läbi viima võrkpalli treeningtunni edasijõudnute tasemel arvestades ealisi ja soolisi iseärasusi.</p> <p>Treener omab teadmisi võrkpalli õpetamise meetoditest ja printsiipidest, vigade vältimisest õpetamisel, harjutusvara valimisest ja varieerimisest.</p> <p>Treener omab teadmisi mängijate psühholoogilisest ettevalmistusest ja võistkonna juhtimisest nii treeningprotsessis kui ka võistlustel.</p> <p>Treener tunneb mängude ülesmärkimise süsteeme.</p>	50

1. Võrkpallimängu organisatsioon ja struktuur. (10)

- 1.1 Organisatsioonid maailmas, Euroopas, Eestis (2)
- 1.2 Olümpiamängud, tiitlivõistlused maailmas, Euroopas, Eestis (2)
- 1.3 Statistika, mängude ülesmärkimine ja analüüsimine (2)
- 1.4 Võrkpalluri erialane keheline ettevalmistus, ealised ja soolised iseärasused (2)

2. Tehnika (18) Täiustamine, õpetamine ja harjutusvara

- 2.1 Liikumine ja söödud (6)
 - sidemängija ettevalmistamine, liikumine, kohalik, erinevate ründesöötude õpetamine (2)
 - altsöödu tehnika erinevate ründelöökide vastuvõtmisel, laskumised rinnale liblikas, palli mängimine ühe käega (2)
 - altsöödu tehnika erinevate pallingute vastuvõtmisel, keha ja käte asendid. (2)
- 2.2 Pallingud (2)
 - jõuliste pallingute tehnika, pöörlev pall; planeeriva pallingu tehnika (2)
- 2.3 Ründelöök (6)
 - pöördega ründelöökide tehnika, keha pöördega, käe pöördega ja randme pöördega ründelöögid (2)
 - ründelöögid erinevate ründesöötudega (4)
 - tagaliini rünnak, tehnika (2)
- 2.4 Sulustamine(4)
 - sulustaja käte töö, sulustaja liikumine, erinevad liikumise viisid, kohalik ja ajastamine; kahe- ja kolmeblokk (4)

3. Taktika (22) Täiustamine, õpetamine ja harjutusvara

- 3.1. Mängutaktika õpetamine harjutustega, võrkpallile juurdeviivad mängud. (2)
- 3.2. Ründemängu taktika, (10)
 - pallingute taktika, erinevate pallinguliikide kasutamine vastavalt mängusituatsioonile (2)
 - sidemängija ja ründaja koostöö, erinevad variandid ja võimalused (2)
 - temporünnak, esimene tempo, teine tempo, ründekombinatsioonid (2)
 - ründemängu taktika erinevad lahendused; sidemängija on tagaliinis, kolme ründaja vabastamine (2)
 - ründekombinatsioonid, sidemängija on eesliinis, kasutades nii eesliini kui ka tagaliini ründajaid. (2)
- 3.3. Kaitsemängu taktika (10)
 - pallingu vastuvõtmise taktika erinevad lahendused ja valikud, individuaalne- ja võistkondlik taktika (2)
 - kontrarünnak, üleminek kaitsemängust rünnakule (2)
 - tagaliini kaitsemäng ilma blokita, mängijate liikumine ja kohalik (2)
 - tagaliini kaitsemäng ühe blokiga, kohalik, julgestamine (2)
 - tagaliini kaitsemäng kahe- ja kolme blokiga, kohalik, julgestamine (2)

III Tase

Eesmärgid	Maht (tundi)
1. Treener on võimeline planeerima treeningprotsessi, arvestades erinevaid treeningu perioode. 2. Treener on võimeline juhtima ja läbi viima tipptaseme treeningprotsessi arvestades sportlaste ealisi ja soolisi iseärasusi. 3. Treener omab laiendatud ja süvendatud teadmised mängu tehniliste võtete biomehhaanikast ja nende õpetamisest, tunneb ja õpetab mängutaktikat tipptasemel.	70

1. Võrkpalluri teoreetiline ettevalmistus (10)

- 1.1 Uued arengusuunad mängutaktikas (2)
- 1.2 Mängijate teoreetiline ettevalmistus ja kasvatamine, (motivatsioon, treenimise põhimõtted, distsipliin) (2)
- 1.3 Võistkonna loomine, juhtimine ja psühholoogiline ettevalmistamine (2)
- 1.4 Vigastuste põhjused ja nende vältimine, teipimine, koostöö spordiarstiga; spordijook, toitumine (2)
- 1.5 Treener kui pedagoog, treeneri eetika, treeneri töö stiilid (2)

2. Tehnika (22) Õpetamine, viimistlemine, harjutusvara

- 2.1 Liikumine ja söödud (8)
 - sidemängija liikumine, keha asendid palli söötmise hetkel, rütm ja tasakaal erinevates palli mängimise olukordades, palli lend, pöörlev, planeeriv ja pörkav pall (2)
 - hüppelt ründesöödud ette, -seljataha, tagaliini ründesööt, erineva kõrguse- ja kiirusega ründesöödud (2)
 - altsöödu tehnika, keha ja käte asend ründelöökide vastuvõtmisel (2)
 - altsöödu tehnika, keha ja käte asend pallingute vastuvõtmisel (2)
- 2.2. Palling(4)
 - hüppelt jõuline palling, hüppelt planeeriv palling, taktika palling
- 2.3. Ründelöök(6)
 - ründelöökide tehnika ühe blokiga, kahe blokiga, kolme blokiga
 - erineva tempoga ründelöögid, tehnika viimistlemine, varieerimine
- 2.4. Sulustamine(4)
 - erinevate ründelöökide sulustamine ühe blokiga, kahe blokiga, kolme blokiga

3. Taktika (38) Õpetamine, viimistlemine, harjutusvara

- 3.1 Ründemängu taktika (12)
 - erinevad võimalused ja variandid pallingute taktikas, taktikapallingute täiustamine ja viimistlemine
 - individuaalse ründemängutaktika viimistlemine ja täiustamine ilma blokita, koos blokiga
 - sidemängija ja ründaja koostöö täiustamine ja kinnistamine
 - sidemängija ja kahe ründaja koostöö täiustamine ja kinnistamine
 - sidemängija ja kolme ründaja koostöö, sidemängija on eesliinis, kontrarünnak
 - sidemängija ja kolme ründaja koostöö, sidemängija tuleb tagaliinist, kontrarünnak
- 3.2. Kaitsemängu taktika (12)
 - pallingu vastuvõtu individuaalne taktika, pallingu vastuvõtu võistkondlik taktika
 - pallingu vastuvõtmine, sidemängija ja kolme ründaja koostöö, sidemängija on eesliinis,
 - pallingu vastuvõtmine, sidemängija ja kolme ründaja koostöö, sidemängija tuleb tagaliinist,
 - libero tegevus, kaitsemäng, kohavalik
 - esimese tempo rünnaku sulustamine, esimese- ja teise tempo rünnaku sulustamine
 - üleminek kaitsemängust rünnakule, erinevad lahendused.

3.3. Erinevate mänguolukordade treenimine rühmas, võistkonna koosseisuga (14)

- kombineeritud ründe- ja kaitsemängu harjutused vastavalt mängusituatsioonidele eesliini mängijatega
- tagaliini rünnak koos kaitsemänguga
- eesliini rünnak koos sulustamise ja kaitsemänguga
- eesliini ja tagaliini rünnak koos sulustamise ja kaitsemänguga
- kontrarünnak koos sulustamisega
- eesliini rünnak koos pallingu vastuvõtu ja sulustamisega
- eesliini ja tagaliini rünnak koos pallingu vastuvõtu, sulustamise ja kaitsemänguga

Soovitav kirjandus:

1. E.Liik Võrkpalliõpik. Tallinn 2003 EVF
2. E.Liik Pallikool. Võrkpallimängud Tallinn 2005
3. E.Liik Võrkpallivideo. 50 min. Tallinn 1999 TPÜ (saadaval EVF kaudu)
4. V. Lenk Sportmängud. Võistluste süsteemid. EASL 2001
5. J.Loko Sporditeooria Tartu Ülikool 1996 Tartu
6. Ametlikud Võrkpalli Võistlusmäärused (saalivõrkpall). Tallinn 2002. EVF
7. Tekniikkaopas. Suomen Lentopalloliito. 2002.
8. A.Papageorgiou/W.Spitzley. Volleyball – A Handbook for Coaches and Players. 2002. Meyer & Meyer Sport.
9. Beljajev, M.Savina Voleibol Moskva 2002
10. J.Železnjak, A.Ivoilov. Voleibol. Moskva. 1991.
11. J.Železnjak, V.Kunjanskii, A.Tšatsin. Volejbol. Metoditseskoe posobije po obutseniju igre. Moskva 2002
12. Eesti Võrkpalli Liit www.evf.ee
13. Euroopa Võrkpalli Konföderatsioon CEV www.cev.lu
14. Maailma Võrkpalliföderatsioon FIVB www.fivb.org