

Võrkpall on võrratu igas vanuses!

Cristin Lepp ja Tiina Veider

SOOJENDUSEKS:

- **Hargipall**- Igal lapsel pallid, panevad palli enda ees veerema, peab liikuma pallile ette, et pall veereks hargi vahelt läbi, seni kuni pall jääb seisma, siis saab uue hoo veeretada.
- **Peidetud pall**- Igal lapsel on pall ja üks koonus (kuhu pall sisse mahub), panevad palli enda ees veerema, laps peab palli kinni püüdma ja koonuse pallile asetama, siis kordama harjutust.
- **Palli püüdmine koonusesse**- Igal lapsel on pall ja üks koonus (kuhu pall sisse mahub), lapsed viskavad palli õhku ja peavad selle püüdma koonuse sisse, keerulisemaks saab harjutus muuta, visates palli kõrgemale ja endast natukene eemale.
- **“Pall õhus”**- *Vahendid*: Võrkpallid või pehmed pallid.
Mängijate arv: Mängijaid vähemalt 10, kui rohkem siis moodustada mitu ringi ja igaring mängib eraldi.
Mängu käik: Mängijad moodustavad ringi, olles nägudega sissepoole, üksteisest käeulatuse kaugusel. Mängujuhi määratud kaks juhtmängijat seisavad ringi keskel. Mängu alustamise signaali järel hakkavad ringis seisvad mängijad omavahel palli viskama. Juhtmängijad püüavad samal ajal ringis liikudes palli kinni püüda või seda kätega puudutada. Mängija, kelle viskest sattus pall juhtmängija kätte või kelle viskest õnnestus juhtmängijal seda käega puudutada, vahetab temaga kohad ja mäng jätkub. Mängu võidab mängija, kes pole ettenähtud aja jooksul kordagi juhtmängijaks olnud või oli selleks vähim arv kordi. Mängija, kes pillas maha talle visatud palli või ei suutnud seda kinni püüda, vahetab välja juhtmängija.
Variandid: Mängida kahe palliga, mängida mängu ülaltsöödu või altsööduga.
- **“Pallid vastaspoolele”**- *Vahendid*: Erinevad pallid- võrkpallid, pehmed pallid, tennisepallid.
Mängu kirjeldus: Ruum jaotatakse pooleks, nt: võrkpallivõrk, võimlemispingid, nõör. Mängijad jagatakse kaheks võrdseks võistkonnaks. Üks võistkond rivistatakse ühele ja teine teisele poole väljakut. Igal mängijal pall. Pärast vilet viskavad kõik mängijad võimalikult kiiresti oma pallid vastaste poolele. Seejärel võtavad nad enda poolelt uued pallid ja proovivad visata kiiresti ka need vastaste poolele. Eelnevalt kokkulepitud aja möödumisel (1-2 min) annab mängujuht mängu lõpetamise vile. Loetakse kokku kummagi võistkonna väljakupoolel olevad pallid. Võidab võistkond kelle väljakupoolel on vähem palle.
- **“Jahimees”**- *Vahendid*: Võrkpallid (väiksematel võib olla veelgi pehmem pall).
Mänguala: Terve saal.
Mängu käik: Valitakse jahimees, kes hakkab teisi palliga viskama. Kes saab palliga pihta, peab samas kohas maha istuma (tabamine maapõrkest ei loe). Maas olevat palli võib igauks üles korjata, saades ise jahimeheks. Kui mängija tema poolt visatud palli

õhust kinni püüab, langeb viskaja välja ehk istub maha. Istuv mängija võib uuesti mänguga liituda, kui teda kõrvaldanud mängija langeb välja.

Võidu tingimus: Mängu võidab see, kes on kõik teised välja visanud. Ajapiirangu korral võidavad need, kes on mängu lõppedes sees.

HARJUTUSED ÕHUPALLIGA:

Õhupalliga harjutused panevad lapsed liikuma, nende harjutuste puhul ei ole oluline, kas laps puudutab palli õigesti või valesti, tähtis on see, et ta liigub kogu aeg pallile järgi.

- Igal lapsel on üks õhupall. Laps viskab endale palli üles ja hakkab seda peaga mängima. Püüab järjest mängida nii kaua kuni pall kukub maha. Siis kordab harjutust.
- Igal lapsel on üks õhupall. Laps viskab palli endale üles ja hakkab seda korra parema ja korra vasaku käega lööma. Kui pall kukub maha, kordab harjutust.
- Igal lapsel on üks õhupall ja üks võrkpall. Laps viskab õhupalli üles ja võrkpalliga hakkab seda palli lööma otsmiku kohalt.
- Igal lapsel on üks õhupall ja üks võrkpall. Laps viskab õhupalli üles ja võrkpalliga hakkab õhupalli alt-üles lööma (nagu altsööt).
- Paari peale üks õhupall. Üks paarilistest viskab palli üles, teine liigub palli alla ja lööb peaga, siis lööb palli peaga see kes viskas ja nii kordub harjutus, kuni pall kukub maha.
- Paari peale üks õhupall ja üks võrkpall. Ühel mängijal võrkpall teisel õhupall. Kui õhupall on õhku visatud peab teine mängija viskama võrkpalli sellele, kes viskas õhupalli õhku ja ise mängima käega õhupalli, siis jälle visatakse võrkpall tagasi, et saaks õhupalli käega lüüa. Nii vaheldumisi toimib harjutus. Kui õhupall või võrkpall kukub maha, alustatakse harjutust uuesti.

HARJUTUSED PALLIGA:

Võrkpalliga või pehme vahtpalliga harjutused keskenduvad tehnilisele poolele ehk siin tuleb lapsel paika panna käte asend söötmisel. Kuna ülaltsööt võrkpallis on kõige alus, siis rohkem keskendume sellele, aga varieerida tuleb ka teiste elementidega.

KÄTE ASEND ÜLALTSÖÖDUL: Kolmnurkade süsteem- kõverdada käed küünarliigesest või kõrgusele ja tõsta vabalt üles, nii nad liiguvad jooksu rütmis, küünarnukke kokku surumata või lahku viimata. Nii saamegi käte õige asendi- kätest ja õlavartest tekib kolmnurk. Eespool kirjeldatud asendis panna pihud vastamisi nii, et sõrmed on harali ja pöidlal suunduvad silma. Nüüd pöörata käed lahti ümber põialde, nii et pöidlal ja esimesed sõrmed moodustavad kolmnurga.

- Igal lapsel on õhupall või juba võrkpall. Laps on põlvitusistes, pall on sirgete käte ulatuskaugusel. Asetab käed pallile sööduasendisse ja tõmbab randmed alla ja tõstab palli silmade / otsmiku kohale.
- Igal lapsel on võrkpall. Laps viskab palli endale üles, liigub pallile alla ja püüab palli sööduasendisse. Kordab harjutust nii palju kuni kõlab vile.
- Paari peale üks tennisepall ja koonus (mis mahub lapsele kätte). Paariline kellel on koonus, asetab selle ülaltsöödu asendis otsmiku kohale, teravik allpool. Teine võtab tennisepalli ja läheb umbes 1 meetri kaugusele. Palliga mängija viskab palli üles ja

koonusega mängija peab selle koonusesse püüdma, ilma, et kaoks ülaltsöödu lähteasend. Sooritatakse mingi arv kordusi ja siis vahetatakse.

- Paari peale üks võrkpall. Ühel paarilisel pall, teine valmis ülaltsöödu lähteasendis palli püüdma. Palliga paariline viskab umbes 1-2 meetri kauguselt palli ja teine peab selle otsmiku kohal püüdma, siis vahetavad lapsed osad ja harjutus jätkub.
- Igal lapsel üks võrkpall. Viskab palli endale ette, sooritab ühe ülaltsöödu ja püüab palli kinni. Kindlasti tuleb jälgida ülaltsöödu käteasendit. Harjutuse saab muuta raskemaks, lisades peale ülaltsöötu plaks ja siis püüab laps palli kinni. Tegelikult siia saab lisada veel mitu söötu juurde ja mitu plaksu. Kui sooritada harjutusi saalis, saab juurde lisada pörkke, millele järgneb lapse poolt sooritatud sööt.
- Igal lapsel pall. Ülaltsööduga liikumine, laps proovib sööta nii mitu korda järjest ja samal ajal liikuda. Nt: kui on saais võrk või mingi nөөr, hakkavad lapsed ülaltsööduga söötes sennapoole liikuma, seal pööraavad ümber ja liiguvad alguspunkti tagasi.
- Harjutused paarides: Paari peale üks pall. Üks laps viskab kahe käega palli alt-üles ja teine sooritab ülaltsöödu tagasi. Siit edasi saab arendada harjutusi kus sooritada juba kaks söötu ja kolm söötu.

MÄNGUD:

- **“Pallilahing/pioneeripall”**- *Vahendid*: võrkpalliväljak või väljak mis piiritletud, võrk või nөөr, võrkpall või väiksematele pehmem pall.
Mängu käik ja reeglid: Mängitakse väljakul, üks võistkond ühel pool, teine teisel pool. Mängu avalööök toimub väljaku otsajoone tagant palli viskega üle võrgu (nooremate mängijate puhul võib palli panna mängu ka 3 meetri joone tagant). Eesmärgiks on mitte lasta pallil oma väljakupoolel maha kukkuda, vaid see tuleb kinni püüda. Palliga koos liikuda ei tohi. Pall tuleb vastasvõistkonna poolele tagasi visata, püüdes teha seda selliselt, et vastased palli kätte ei saaks. Juhul kui pall kukub maha, saab punkti võistkond, kelle poolele see maha ei kukkunud. Palli maha kukkudes pannakse punkt kirja, kuid mäng jätkub tavapäraselt ilma uue avalöögitaga. Samuti saadakse punkt kui vastane viskab palli võrku või auti. Sellisel juhul toimub uus avavise otsajoone tagant.
- **“Püüdmissvõrkpall”**- *Väljak*: Ristkülik mõõtmetega 14x6 meetrit, mis on risti poolitatud 2 m kõrguse võrguga.
Mängijate arv: Korraga väljaku ühel poolel 4 mängijat, aga vahetuses võib mängijaid veel olla.
Asetus väljakul: Üks mängija võrgu all tsoon 3, kaks mängijat külgedel tsoon 2 ja 4, ning üks mängija taga tsoon 1.
Mängu käik: Servi vastu võttes püüab mängija palli kinni. Kui pall on kinni püütud, siis palliga mängija ei tohi enam paigalt liikuda, va pöörded, mis on lubatud. Kui mängija, kes püüab palli, kukub nii, et pall puutub maad, saab vastasvõistkond punkti. Kui pall maad ei puutu, siis mängija tõuseb ning jätkab mängu. Servi püüdnud mängija viskab palli enda kohale õhku ja suunab palli ülaltsööduga oma võistkonna mängijale tsooni nr. 3*.
Mängija, kellele servi vastu võtnud mängija palli söödab*, võib mängu jätkata järgmiselt: 1) Võib sööta palli oma võistkonna mängijale; 2) Võib palli ka kinni

püüda, sellisel juhul viskab pärast püüdmist palli enda kohale üles ning söödab oma võistkonnakaaslasele. Palli 1) või 2) kirjeldatud moel saanud mängija enam palli püüda ei tohi, vaid peab sooritama koheselt rünnaku (ülaltsööt, altsööt, ründe- või pettelöök). Kui esimest palli mängib juhuslikult tsooni 3* mängija (nt kaarpall eesliini keskele vm), siis võib ta palli edasi mängida vabalt valitud mängijale. Kui esimest palli püüdes puutuvad palli 2 mängijat, siis loetakse seda sellele võistkonnale kaheks erinevaks puuteks. Sellisel juhul peab järgmine mängija talle söödetud palli kohe vastasväljakule suunama (ülaltsööt, altsööt, ründe- või pettelöök).

Kui mängijal püüdes pall käest lahti läheb ja ta ise või kaasmängija selle uuesti kinni püüab, ilma et pall vahepeal maad puudutab, siis loetakse seda sellele võistkonnale kaheks erinevaks puuteks. Kui need on sellele võistkonnale 1. ja 2. puude, siis tuleb kolmanda puutega pall püüdmata vastaspoolele suunata ja mäng jätkub. Kui aga 3. puude kinni püütakse, siis läheb punkt vastasvõistkonnale.

* Üldjuhul tuleb vastase servist või rünnakust vastuvõetud pall mängida tsooni nr. 3. Juhul kui söödetakse tahtmatult muusse tsooni (1, 2 või 4), siis seda veaks ei loeta.