

PALLILAHING VÕRKPALLI ELEMENTIDEGA

Liikumisõpetajate suvekool LIISU 2019

Karin Pärtel

Kallavere Keskkooli kehalise kasvatus ja inimeseõpetuse õpetaja

TUTVUMINE VÕRKPALLIGA

-eesmärk palliga sõbraks, palli tunnetamine, loovus.

Mis asi on pall?

- Pallid on kõik ümmargused-kerakujulised
- Pallid on kaetud kestaga ning täidetud rõhu all oleva gaasiga-tavalise õhuga
- Palli kest võib olla valmistatud erinevatest materjalidest-kummist,nahast,kunstnahast või mingist muust nahast-, kuidkõigil neil materjalidel on üks kindel omadus-nad ei lase õhku läbi
- Palli kest on valmistatud elastsest materjalist, tänu oma elastsusele muudab pall oma kuju igasugusel kokkupuutel(nii mängijaga kui mingi tasapinnaga) ja hiljem võtab tagasi oma esialgse kuju.

Miks on pall kerakujuline?

Pall on tehtud kerakujuliseks selepärast, et siis on lihtsam tema pörkesuunda ette arvestada. Pall teeb kõike lendab, veereb,põrkab,pöörleb.

Kuidas pall lendab?

Palli mängimine on liikuva palli tabamine, see nõuab palju osavust.

Palli liikumisteed õhus nimetatakse **lennutrajektoriks**.

Millal pall pöörleb?

Siis, kui palli pihta lüüakse selle tsentrist mööda, üles-või allapoole,vasaku või parema külje suunas,hakkab pall pöörlema ümber oma keskme

Kui pallitatakse keskpunktist kõrgemal,pöörleb ta ümber horisontaaltelje, keirb ennast alla ja lennutrajektor lüheneb.

Kui palli tabatakse keskpunktist madalamal, hakkab ta tagurpidi pöörlema, lennutrajektor tõuseb.

Millal pall planeerib?

Siis kui palli lüüakse kiirelt ja täpselt tsentrisse, löögiliigutus lõpeb järsult, käsi ei saada palli(enne maandumist teeb 1-2 võnget ja muudab ettearvatult suunda)

Kuidas pall põrkab?

Kõige lihtsam on põrkamist vaadata siis, kui pall käest lahti lasta. Mis juhtub?

Pall kukub ja põrandani jõudes põrkab sealt tagasi. Nii teeb ta mitu põrget; iga

järgneva põrke juures on palli tõusukõrgus (kõrgus põranda tasapinnast) madalam kui eelmisel korral, kuni ta jääb põrandale lebama

Kuidas siis palli visata, püüda, veeretada ja põrgatada?

Kõigepealt pead sa oskama palli hoida.

Kui pall on suur, hoia palli kahe käega, nii et käed on küünarliigesest kergelt kõverdatud ja sõrmed harali, põidlad enda suunas(palli taga)!

PALLI VISKAMINE-palli saad visata nii ühe(parema või vasaku) kui kahe käega, nii alt,rinnalt ülalt, parema kui vasaku õla juurest. Palli võid visata nii paigalt kui hoovõtusammudega. Ükskõik kuidas sa viskad, pead seda tegema õigesti, s.t. **õige viskeliigutusega ehk visketehnikaga**

Viske lõpus peab kässi olema sirge ja ranne lõtv.

PALLI PÜÜDMINE- Palli võid püüda nii ühe kui kahe käega, nii ülal.all kui rinna kõrgusel. Palli püüdmine on raskem kui palli viskamine, sest sa pead kätte saama liikuva palli,see nõuab osavust ja head koordinatsiooni.

Kõige lihtsam on palli püüda kahe käega **sülle** nagu teevad väikesed lapsed.

- Aseta küünarliigesest veidi kõverdatud käed langevale pallile alla
- Kui pall kukub kätele, tõsta pall käsi kõverdades vastu rinda
Kui pall lendab madalalt, püüa pall **ees-all kahe käega**
 - Võta harkseis, kõverda jalad põlvist
 - Püüa pall alla sirgetele kätele, haara pall harali sõrmedega
Kui pall lendab kõrge kaarega, püüa pall **ülal kahe käega**
 - Tõsta käed ette –üles pallile vastu, sõrmed harali
 - Pärast puudutust haara pall sõrmedega
 - Kõverda käed küünarliigesest ja pehmenda püüdmist
- **Rinna kõrguselt lendava palli püüdmine (korvpall)**
 - Siruta käed laiali harali sõrmedega vabalt pallile vastu,peopesad põranda poole
 - Hetk enne palli puudutamist too käed tagasi ja moodusta pesa, kuhu pall sisse lendab
 - Too käed koos palliga keha juurde

HARJUTUSED PALLIGA

Koos palli viskamisega harjuta ka **püüdmist**.

- Viska pall üles alt kahe käega ja püüa kinni samuti kahe käega, algul kõnni, hiljem jooksupa
- Tee sama harjutus aga pärast viset tee üks plaks selja taga ja teine enda ees ning seejärel püüa pall kinni

- Vii pall ümber kere vahelduvalt mõlemas suunas tee sama jooksuga
- Viska pall kahe käega selja tagant üle pea ja püüa kinni, nii kõnni kui jooksuga
 - tee pärast viset kaks käteplaksu ja püüa siis pall kahe käega
 1. Viska pall hästi kõrgele ja proovi, mitu plaksu sa jõuad teha enne püüdmist, tee üks plaks selja taga ja teine enad ees. Kui teed kaheksa plaksu, oled väga tubli!
Kõikide nende harjutuste juures võid sa algul püüda palli pärast seda, ki ta on maha kukkunud, hiljem aga õhust.

Kui sa suudad juba päris osavalt püüda, proovi teha veidi raskemaid harjutusi:

- Viska pall kahe käega üles, kükita, puuduta mõlema käega maad, tõuse ja püüa palli.
- Viska pall kahe käega üles, istu maha, tõuse püsti ja püüa palli kinni kahe käega peale pörget või õhust
- Viska pall kahe käega üles, proovi istuda maha harkistesse nii, et pall kukuks sinu jalgade vahele, tõuse püsti ja püüa palli

HARJUTUSED PAARIDES Selleks peavad su jalad põlvist veidi kõverdatud ja keha veidi ette kallutatud. See ongi stardiasend-**valmisasend**.

Kiiret startimist, tähelepanu ja osavust harjuta koos sõbraga järgmiselt:

Oled valmisasendis, kaaslane on sinu selja taga ja veeratab palli sinu tagant ette.

- Sina jooksed pallile järele ja püüad selle kätte saada
- Kui kaaslane veeretab palli sinu parema külje poolt, stardid parema jalaga
- Kui kaaslane veeretab palli sinu vasaku külje poolt, stardid vasaku jalaga
- Oled kõhuli ja kui kaaslane veeraetab palli paremalt poolt, kõverdad parema põlve ja alustad jooksu parema jalaga
- Oled kõhuli ja kui kaaslane veeraetab palli vasakult poolt, kõverdad vasaku põlve ja alustad jooksu vasaku jalaga
- Oled kõhuli ja kui kaaslane ütleb „üks“ stardid sa selle jalaga, kustpoolt pall veereb
- Oled kõhuli ja kui kaaslane ütleb „kaks“, stardid vastasjalaga
- Kaaslane viskab palli üle sinu pea, sa asyud sammu, hüppad üles kahe jalaga ja püüad palli-pörke pealt-õhust

Koos palli viskamisega harjuta ka püüdmist.

- Pall on kaaslase käes, sina seisad tema selja taga
- Kaaslane viskab palli ette üles (kuni 3m)

- Sina jooksed kaaslase selja tagant ette, püüad palli õhust ja pöörad seljaga liikumise suunas (teed pool pöret) ehk näoga kaaslase poole
- Viskad palli üle pea kuni 3 m
- Kaaslane jookseb sinust mööda ette ja püüab palli õhust
Kordub sama tegevus.
 - Pall on kaaslase käes, sina seisad harkseisus ja viskab palli alt kahe käega ette üles, umbes 3 m kaugusele ning hüüab „hopp“
 - Sina poed teme jalgade vahelt läbi, tõused püsti ja püüad palli kinni, kas ühe või kahe käega, see sõltub juba sinu osavusest ja kiirusest.
Koos kaaslasega saad harjutada ka tasakaalu ja palli hoidmise osavust.
 - Hoidke kaaslasega palli kahe vahel ja jookske nii üle võimla. Palli hoidke –nii, et sinu sirge parem ja tema vasak käsi suruvad palli-õlgade vahel- puusade vahel

HARJUTUSED KAHE PALLIGA:

- SINUL ON KÄES KAKS PALLI, ÜKS PAREMAS, TEINE VASAKUS KÄES, VISKAD NEED KORRAGA KAASLASELE, KES PEAB NEED KINNI PÜÜDMA, ÜHE PAREMA, TEISE VASAKU KÄEGA
- SINA SEISAD KAASLASE SELJA TAGA, TEMA ÜLESANNE ON; VISATA OTSE ÜLES OMA PALL. VÕTTA SELJA TAGANT KAHE KÄEGA SINU PALL, TEHA SELLEGA RING ÜMBER KERE (VIA ENDA EEST LÄBI) JA ANDA SULLE TAGASI, PÜÜDA OMA PALL, ALGUL PÕRKE PEALT, HILJEM ÕHUST. NB, KORRAGA ÄRA HOIA KÄES KAHE PALLI!

VISKAMISMÄNGUD „Õhk puhtaks“ lk.39 VEERETAMISMÄNG „Plats puhtaks“ lk.37

VÕRKPALLISÖÖDUD

ÜLALTSÖÖT-

Ülalt sööt Tunnustatud Jaapani treeneri, S. Oinuma, arvates peab söödutehnika õpetamisel lähtuma kolmest suunast:

- I. Pallile õige allaliikumine, selle treenimine
- II. Söödutehnika viimistlemine
- III. Palli valdamine, kontroll palli üle, söötude täpsus

Söödutehnikat on kergem õppida, kui oleme omandanud liikumisoskuse ja peatumisoskuse väljakul. Nüüd on konkreetseks ülesandeks liikuda söödu lähteasendisse nii, et palli tabamine toimuks otsmiku ees silmade kohal.

Harjutused pallile allaliikumise õpetamiseks: Kasutada liikumist igas suunas. Signaali peatumiseks annab treener.

- Ülaltsöödu asendi imiteerimine.
- 2. Jooks, peatumine söödu lähteasendisse.
- 3. Liikumine küljesuunas juurdevõtusammudega, peatumine söödu lähteasendisse.
- 4. Liikumine ristsammudega, peatumine söödu lähteasendisse.
- 5. Jooks selg ees, peatumine söödu lähteasendisse.
- 6. Mängijad on paarides. Üks paariline liigub väljakul vabalt, kasutab erinevaid liikumisviise ja peatub söödu erinevatesse lähteasenditesse, teine matkib teda.
- 7. Üks paariline viskab – teine söödab palli otsmikuga tagasi. NB! Hea harjutus, õpetab pallile õiget allaliikumist.
- 8. Sama harjutus, kuid mõlemad söödavad peaga

PALLILAHING: Mäng (reeglid eraldi lehel)

LISAMATERJAL : Ellen Liik Pallikool Võrkpallimängud

ARUTELU GRUPIS, TAGASISIDE MÄNGUST.