

TREENERITE TASEMEKOOLITUS

VÕRKPALL



VÖRKPALL

Käesolev õpik on osa Eesti Olümpiakomitee projektist "1.-3. taseme treenerite kutsekvalifikatsioonisüsteemi ja sellele vastava koolitussüsteemi väljaarendamine".

Projekti rahastavad Euroopa Sotsiaalfond ja Eesti Vabariigi Haridus- ja Teadusministeerium riikliku arengukava meetme "Tööjõu paindlikkust, toimetulekut ja elukestvat õpet tagav ning kõigile kättesaadav haridussüsteem" raames.

Projekti viib läbi Eesti Olümpiakomitee, partner ja kaasrahastaja on Kultuuriministeerium.

Eesti Olümpiakomitee ja Eesti Võrkpalli Liidu väljaanne. Õpik on vastavuses Eesti Võrkpalli Liidu koostatud ja Eesti Olümpiakomitee kinnitatud õppekavadega. Õpik on piiranguteta kasutamiseks võrkpallitreenerite koolitustel.

Esikaas: Ivan Dratšov (Vanja) – legendaarne võrkpallitreener, kauaaegne edukas Eesti koondnaiskonna ja koondmeeskonna treener. NSVLi meistrite ja olümpiavõitjate kasvataja. Foto: Tarvi Uljase erakogu



Autor Ellen Liik

magister
Tallinna Ülikool

Tiraaž 200 eksemplari
Kujundanud Marika Piip
Keeletoimetaja Inge Mehide
Trükk Sunprint Invest

ISBN-10 9985-9673-1-3
ISBN-13 978-9985-9673-1-7



SISUKORD

VÕRKPELLIMÄNGU ISELOOMUSTUS	5
VÕRKPELLIMÄNGU TEHNIKA JA ÕPETAMINE	10
LIIKUMINE	13
SÖÖDUD	21
ÜLALTSÖÖT	21
RÜNDESÖÖT	27
ALTSÖÖT	31
SÖÖDUD LASKUMISEGA	36
PALLINGUD	41
PALLINGUTE TEHNIKA	42
PALLINGUTE ÕPETAMINE JA VIIMISTLEMINE	45
RÜNDELÖÖGID	50
RÜNDELÖÖKIDE TEHNIKA	51
RÜNDELÖÖKIDE ÕPETAMINE JA VIIMISTLEMINE	54
SULUSTAMINE	62
SULUSTAMISE TEHNIKA	62
SULUSTAMISE ÕPETAMINE JA VIIMISTLEMINE	64
VÕRKPELLIMÄNGU TAKTIKA	70
RÜNDEMÄNGU TAKTIKA	74
KAITSEMÄNGU TAKTIKA	78
VÕRKPELLI MÄNGUTAKTIKA ÕPETAMINE	86
MÄNGU ÕPETAMINE MÄNGUOLUKORDADE KAUDU	87
MÄNGUTAKTIKA ÕPETAMINE JA TÄIUSTAMINE HARJUTUSTEGA	90
MÄNGUTAKTIKA ÕPETAMINE JA TÄIUSTAMINE KOOS PALLINGU VASTUVÕTUGA	92

VÖRKPALLIKS ETTEVALMISTAVAD PALLIMÄNGUD	94
VEERETAMISMÄNGUD	94
VISKAMISMÄNGUD	95
RAHVASTEPALL.....	95
FRISBEE EHK "LENDAV TALDRIK"	98
VÖRKPALLIKS ETTEVALMISTAVAD MÄNGUD ÜLE VÖRGU	102
MINIVÖRKPALL	107
MINIVÖRKPALLI AJALOOST	107
MINIVÖRKPALLI ISELOOMUSTUS.....	107
MINIVÖRKPALLI ÕPETAMINE JA TREENIMINE.....	110
JOONISTEL KASUTATAVAD TINGMÄRGID	116
PILDID	117
SÖÖDUD	117
ÜLALTSÖÖT-RÜNDESÖÖT	117
ALTSÖÖT	119



VÕRKPALLIMÄNGU ISELOOMUSTUS

VÕRKPALLI SÜNNIMAA ON AMEERIKA

Võrkpalli mõtles 1895. aastal välja William Morgan, kes oli Holyoke kolledži direktor Massachusettsis.

Morgan mõtles selle mängu välja ärimeeste ühingule kehaliste harjutuste ettevalmistamise käigus. Sel ajal oli Ameerikas levinud kolm kohalikku mängu: pesapall, jalgpall ja korvpall. Aga kõik need olid jõhkrad ja tormakad mängud. Morgan tahtis mängu, mis oleks "mitte nii tormakas või jõuline ... aga džentelmenide mäng ... mis ikkagi annaks ameeriklaste südamele pumpamist".

Morgan riputas tennisevõrgu kuue jala kõrgusele üle võimla. Ta kooris vanalt korvpallilt naha maha, jättis alles musta sisekummi, ja vajalik varustus oli koos ning esimene mäng, mida ta nimetas *mintonette*, võis alata.

Dr A. T. Halsted Springfieldi kolledžist andis mängule praeguse nime – lendpall (*volleyball*). "Idee," seletas ta, "on selles, et pall lendab üle võrgu ja tagasi, miks siis mitte kutsuda seda lendpalliks?"

Esimesed võrkpallimäärused pani V. Morgan kirja 1895. aastal ja need olid järgmised:

- väljak 25 × 50 jalga ehk 7,6 × 15,2 m;
- oli lubatud igasugune arv mängijaid;
- mängu kestus üheksa vooru, igale võistkonnale oli lubatud kolm auti vooru kohta;
- pidev palli lennutamine õhust;
- piiramatu puudete arv mõlemal väljakupoolel üle võrgu oli lubatud võrgust 4 jala (1,2 m) kaugusel oleva piirdejoone taga;
- servitud palli võis üle võrgu aidata; kui esimene serv oli viga, saadi õigus teisele servile samuti nagu tennis;
- kõik pallid, mis puudutasid võrku, olid vead (v.a palling);
- võrgu kõrgus oli 6,5 jalga (1,98 m);
- palliks oli õhuga täidetud kummikott, mis oli nahaga üle tõmmatud ja kaalus 340 g.

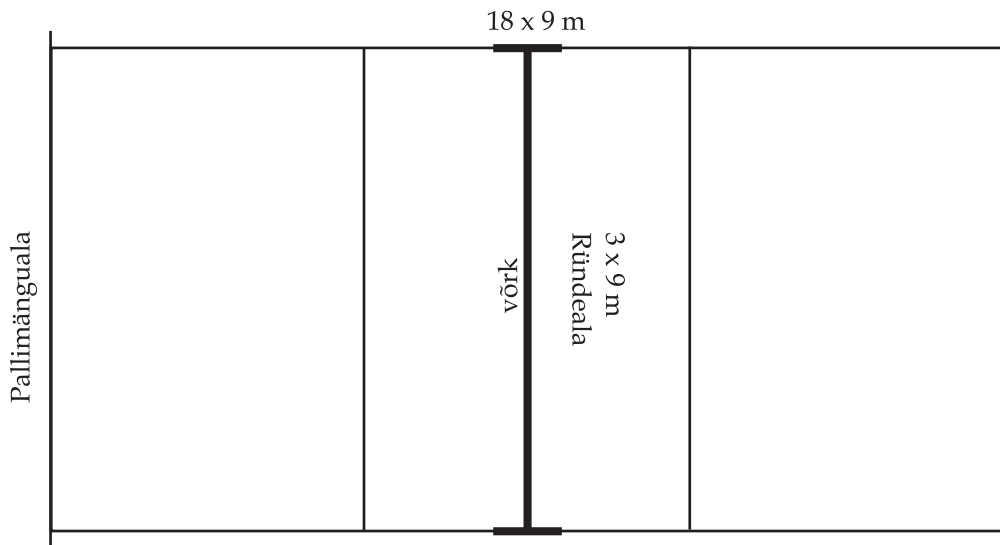
Võrkpallis:

- mängivad kaks võistkonda võrguga kahte ossa jaotatud mänguväljakul (9 × 18 m); ründeala mõõtmed on 9 × 3 m;
- on mängu eesmärgiks saata pall määrustepäraselt üle võrgu nii, et see maanduks vastase väljakul, ja takistada palli maandumist oma väljakul;
- tohib palli lüüa kolm korda (lisaks sulustamisele);
- pannakse pall mängu pallinguga otsajoone tagant, pall on mängus, kuni see kukub maha või tehakse viga, mängitakse määrustevastaselt;
- vahetavad võistkonna mängijad enne pallingule minekut kohti, pallima läheb alati ees paremal nurgas seisnud mängija (tsoon nr 2).

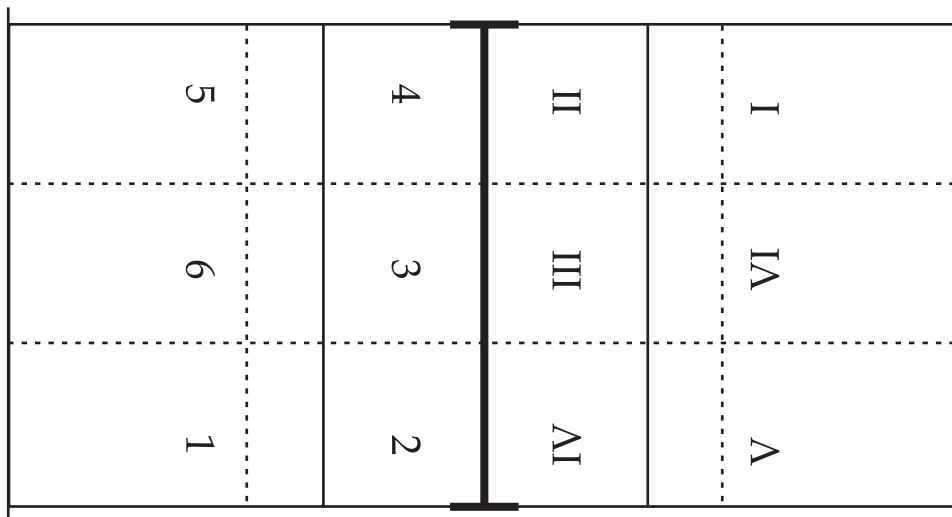
VÄLJAK

Võrkpalli mängitakse ristkülikukujulisel 18 × 9 m väljakul, mis on jagatud joontega aladeks. Keskjoon jagab väljaku kaheks ruuduks, ründejoon eraldab väljakust ründeala, mis asub 3 m kaugusel keskjoonest, otsajoon eraldab pallimänguala väljakust (joonis 1).

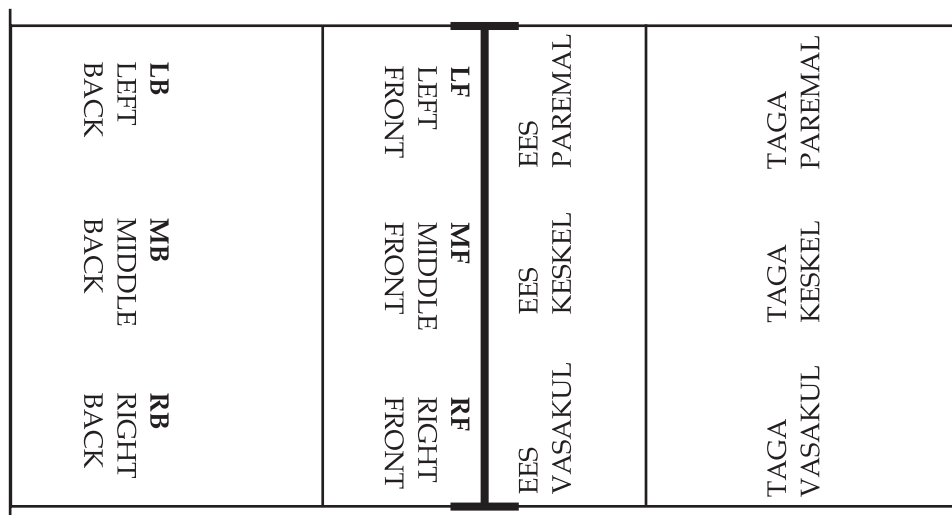
Väljak on jaotatud mõtteliselt kuueks tsooniks ehk alaks, kasutatakse nii numbrilist kui ka sõnalist jaotust. Numbrilises jaotuses kasutatakse nii rooma kui ka araabia numbreid.



Joonis 1.
Võrkpalliväljak



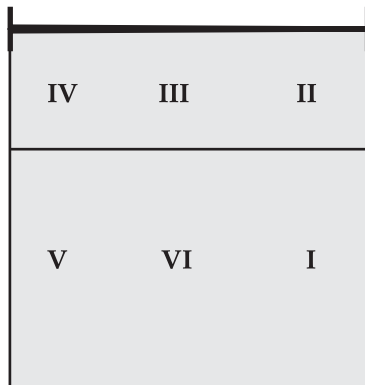
Joonis 2.
Võrkpalliväljaku alad
ehk tsoonid, numbriline
jaotus. Kaks erinevat
varianti



Joonis 3.
Võrkpalliväljaku alad,
sõnaline jaotamine nii
eesti kui inglise keeles

MÄNGIJAD

Väljakul on kokoraga 12 mängijat, mõlemal pool 6, kes asuvad kindlates väljakualades ehk tsoonides.



Joonis 4



Joonis 5

Asukoha järgi väljakul jaotatakse mängijaid:

- **eesliini mängijad** (joonis 5), need on tsoonides 2, 3 ja 4;
- **tagaliini mängijad**, need on tsoonides 1, 6 ja 5, nad ei tohi rünnata hüppe pealt võrgust kõrgemal olevat palli eesliinis, rünnakul peavad nad üles hüppama ründejoone tagant, maanduda võivad aga ründealasse.

Igal mängijal on kindel ülesanne.

Päris mängu **algõpetuses** on see ülesanne seotud selle tsooniga, kus mängija asub.

Näiteks ees keskel oleva mängija ülesanne on palli tõstmine ehk ründesööt, eesliini külgedel on mängijate ülesanne aga palli üle võrgu mängimine ehk rünnak.

Edasijõudnutel on aga igal mängijal oma funktsioon ehk kindel ülesanne ja selle täitmiseks vahetavad mängijad kohti nii ees- kui ka tagaliinis.

Funktsiooni järgi jaotatakse mängijaid:

- **sidemängijad** ehk **tõstjad**, kelle ülesanne on teise palli mängimine, tõstmine;
- **ründemängijad** ehk **lööjad**, kelle ülesanne on rünnakuga palli üle võrgu mängimine, ründelöökide sooritamine;
- **kaitsemängija** ehk **libero**, kelle ülesanne on pallingu vastuvõtt ja kaitsemäng.

VARUSTUS

Üldiselt on võrkpallivarustus odav ja kättesaadav kõigile.

Algõpetuses ja harrastajatel sobib mängida lihtsalt sportlikus riietuses, vältida tuleks laia randi ja kõrgema tallaga jooksujalanõusid, sest valesti maandumisel on oht väänata hüppeliigest. Hüppeliigeste väänamine on üldse üks põhitraumasid võrkpallis.

Spetsiaalse võrkpallivarustuse hulka kuuluvad **põlvekaitsed** ja **võrkpallijalanõud** ehk **tossud**. Võrkpallitossude ülesandeks on põrutuse pehmemdamine maandumisel pärast hüpet.

Põlvekaitsed on vajalikud põlvede kaitsmiseks ja säästmiseks laskumistel.

MÄNGU JUHTIMINE

Võrkpallimängu juhivad **kohtunikud**.

Esimene kohtunik asub kohtunike pukil ja juhivad mängu, tema otsused on lõplikud.

Teine kohtunik asub esimese kohtuniku vastas, väljaku küljel võrguposti kõrval ja abistab esimest kohtunikku.

Kohtunik-sekretär istub laua taga ja täidab võistlusprotokollid.

Neli (kaks) **piirikohtunikku** seisavad väljaku nurkades vabaalal ja jälgivad piire.

MÄNGU KÄIK

Mäng algab loosimisega. Valida on:

- palling või vastuvõtt;
- väljakupool.

Palli paneb mängu tagumine parempoolne mängija ehk tsooni 1 mängija pallinguga pallingualas. Mängitakse 25 punktini, otsustav geim 15 punktini, kahe punkti vahega. Iga viga on punkt, punkti saab see, kes viga ei teinud.

Otsustava viienda geimi ees on uus loosimine.

Mängu käigus ei tohi mängija puudutada palli üle ühe korra (välja arvatud sulustamine) järjest, teha kahekordset puudet ja hoida palli.

VÕRKPALLIMÄNGU ISEÄRASUSED

Võrkpallimängul on mitmeid ainulaadseid iseärasusi.

- 12 mängijat asub suhteliselt väikesel maa-alal, 6 kummalgi väljakupoolel.
- Mängijad mängivad kõikides tsoonides, igas tsoonis on erinevad tehnilised ja taktikalised nõudmised.
- Võrkpall on ainuke spordiala, kus mängijal tuleb oma maksimaalset jõudu kasutada toetuspinnata, õhus (ründelöök, hüppelt palling).
- Mängu iseloomustab energiakulutamise perioodi vaheldumine puhkehetkega.
- Kontakt lendava palliga on hetkeline ja väga oluline on täpne liikumine enne kokkupuudet palliga. Tähtis on palli ja mängija koostöö arvestamine nii oma poolel kui ka teisel pool võrku.
- Kogu võrkpallimängu omapära seisneb **lendava palli** õigeaegses tabamises, oskuses pallile jõudu rakendada ja seda suunata, oskuses arvestada palli lennu ja pörke iseärasusi.

PALL

Mis asi on pall?

Kõik on palli näinud, käes hoidnud, seda visanud ja pörganud.

Milline ta siis on?

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

Miks pall on kerakujuline?

Pall on tehtud kerakujuliseks sellepärast, et siis on lihtsam tema pörkamise suunda ette arvestada.

Kandilise palli pörkamise suunda ja kiirust on raske ette arvata.

Ümmargune pall on ka kõige vastupidavam löökide suhtes – teda on raskem katki lüüa kui kandilist palli.

Pall teeb kõike – lendab, veereb, pörkab, pöörleb.

Kuidas pall lendab?

Pallimängimine on õhus lendava palli tabamine, see nõuab palju osavust!

Palli liikumise teed õhus nimetatakse lennutrajektoriks.

Kui sa tabad palli keskele, liigub pall sirgjooneliselt, kuni kiirus läheneb nullini ja pall kukub alla (vabalangemine).

Millal pall pöörleb?

Kui palli lüüakse tsentrist mööda, üles- või allapoole, vasaku või parema külje suunas, hakkab pall pöörlema ümber oma keskme.

Kui palli tabatakse keskpunktist kõrgemal, pöörleb ta ümber horisontaaltelje, kerib ennast alla ja lennutrajektor lüheneb.

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

Kui palli tabatakse keskmest paremale poole, pöörleb ta ümber vertikaaltelje ja lennutrajektor kaldub vasakule.

Kui palli tabatakse vasakule poole, pöörleb ta ümber vertikaaltelje ja lennutrajektor kaldub paremale.

Millal pall planeerib?

Kui palli lüüakse kiirelt ja täpselt tsentrisse, löögiliigutus lõpeb järsku, käsi ei saada palli.

Planeerimiseks nimetatakse täpselt tsentrisse löödud palli lendu, kui pall lendab algul sirgjooneliselt, kuid enne maandumist teeb 1–2 võnget ja muudab ettearvatult suunda.

Kuidas pall pörkab?

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

Pall kukub alla ja pörandani jõudes pörkab sealt tagasi.

Nii teeb ta mitu pörget – iga järgneva pörke juures on palli tõusukõrgus pörandast madalam kui eelmisel korral, kuni ta pörandale lebama jääb.

Mis juhtub palliga pörkamisel?

Puutudes pörkamisel kokku pörandaga, läheb pall veidi loperguseks, kuid võtab pärast pörget palli sees rõhu all oleva gaasi mõjul taas kera kuju.

PALLIPÕRGE

Eristatakse kahte liiki pörkeid – otsepörked ja kaldpörked. Otsepörke korral on palli liikumise suund pörandaga risti, kaldpörke korral aga pöranda suhtes nurga all.

Mittepöörlev pall pörkab elementaarse seaduse järgi, pörkenurk on võrdne langemisnurgaga.

Üldjuhul on aeglaselt liikuvate pallide pörkenurka kerge ära aimata.

Kui **pöörlev pall** kukub vertikaalselt horisontaalpinnale, toimub pörge külgsuunalise nurga all.

Siit järeldub, et palli pöörlamine muudab pörkenurka, see nihkub pöörlamise suunda.

Palli pörkenurk on võrdeline pöörlamisega, mida rohkem pall pöörleb, seda suurem on pörkenurk.

MÄNGUPALL

Vörkpalli mängitakse spetsiaalse vörkpalliga, pall peab olema ümmargune, ta võib olla tehtud nii nahast kui ka sünteetilisest materjalist, sees täispuhutav sisekumm. Alates 1999. aastast on kasutusel kirjud vörkpallid.

Ametlikel võistlustel on tavaliselt kinnitatud võistluspall.

Vörkpalle on väga erinevaid, tavaliselt on pallil firma nimi, kes on palli valmistanud. Palli kvaliteedi määravad pallil olevad numbrid ja tähed.

Tuntumad vörkpalle valmistavad firmad on Mikasa, Gala, Molten, Tachikara, Rucanor jt.

■ VÕRKPALLIMÄNGU TEHNIKA JA ÕPETAMINE

Võrkpall on kollektiivne mäng, selle roll inimese käitumise ja suhtlemise kujundamisel on märkimisväärne. Mängu õpetamisel ja õppimisel kehtivad kindlad reeglid, mis peaksid jõustuma kohe algõpetuses.

Näiteks kasutati võrkpalli Teise maailmasõja ajal sõjaväes rühmade treenimisel, nende moraali tõstmisel ja ühtsuse loomisel. Võrkpallimängu kaudu õpetati, kuidas olla ja tegutseda grupina, teha koostööd.

TREENER-ÕPETAJA

Õpetamiseks vastava positiivse keskkonna loomine sõltub suuresti treeneri-õpetaja isiksusest, tema pedagoogilisest ja psühholoogilistest võimetest vastava õpikeskkonna loomisel.

Huvi konkreetse spordiala vastu võib ettevalmistuse algetapil olla muutuv, kindlasti sõltub see treeneri-pedagoogi oskusest õppe-treeningutööd läbi viia ja korraldada, kasutades vastavaid õpetamise ja kasvatamise meetodeid.

Heal treeneril-õpetajal on väga palju omadusi. Hea treener-õpetaja armastab oma ametit, soovib olla treener-õpetaja, lapsi kasvatada ja arendada. Ta tunneb vaimustust oma tööst ja laste arengust. Loomulikult oskab ta õpetada, tunneb ainet ja metoodikat. Ainult optimistlik ja hästi meelestataud treener-õpetaja suudab lapsi köita.

Eesti jalgpallikoondise peatreener Jelle Goes arvab, et treenerit iseloomustab entusiasm, distsipliin, objektiivsus ja heasüdamlikkus.

Hea treener peab olema töökas, alati valmis end täiendama, tal peab olema hea suhtlemisoskus nii kolleegide, mängijate kui ka lastevanematega.

Treener peab olema **kriitiline enda ja positiivselt kriitiline mängijate suhtes**. Hästi öeldud!

HEA TREENER-ÕPETAJA:

- tunneb oma eriala tehnikat ja õpetamise metoodikat;
- omab teadmisi kasvatamisest ;
- omab head pedagoogilist takti;
- omab teadmisi ja oskusi kehaliste võimete arendamisest;
- õpetab erinevate spordialade tehnikaid ja taktikat;
- oskab äratada lastes huvi kehaliste harjutuste vastu; oskab anda vajalikke vihjeid ja nõuandeid;
- õpetab algusest peale õiget põhitehnikat (sellel baseeruvad keerulisemad elemendid);
- oskab sobitada oma teadmisi praktikas;
- oskab luua võitmistahet ja kaotamisoskust;
- suudab panna õpilased tehtava vastu huvi tundma;
- oskab tuua esile, mis on õige, mis vale (mis aus, mis ebaaus).

Hea treeneri-õpetaja isiksus

Hea treeneri-õpetaja paljud omadused on sünnipäraseid.

Hea treener-õpetaja on:

- energiline ja innustav;
- spordifanaatik;
- hea suhtlemisoskusega;
- ei ole orienteeritud kiiretele tulemustele;
- õiglane;
- kaasakiskuv;
- lastele eeskujuks.

Hea treener-õpetaja koolitab ennast, ta:

- on teadmishimuline, uuendab oma teadmisi pidevalt, sest pedagoogi suurim vaenlane on **rutiin**;
- võtab osa kursustest;
- õpib enda vigadest.

Hea treener-õpetaja on autoriteet, ta:

- peab arvestama, et teda jälgitakse;
- on paindlik vastavalt olukorrale (vahel autoritaarne, vahel järeleandlik);
- on lohutaja ja riidude lahendaja;
- on korrektselt riietatud.

Hea treener-õpetaja teab laste vajadusi, ta:

- on laste sõber – oluline on, et lapsed tunneksid end turvaliselt;
- arvestab sellega, et mõned lapsed arenevad kiiremini kui teised;
- ei tohi solvata ega halvustada, peab oskama end valitseda.

Võrkpalli õpetamisest huvitatud treeneril-õpetajal peaks olema kõik need omadused, sest võrkpalliõpetus on keeruline ja aeganõudev. Et muuta mäng lastele meeldivaks ja huvitavaks, peab olema väga kannatlik, visa, optimistlik, oskama lapsi motiveerida ja jagada tunnustust ning kiitust, siis tulevad ka soovitud tulemused.

Treeneril-õpetajal, nii nagu iga elukutse esindajal, tuleb leida teid ja võimalusi oma entusiasmi ja arengu säilitamiseks, et hoiduda paigalseisust ja väsimusest. Tuleb vältida mugavasse rutiini jäämist.

Aja jooksul peab õpetaja-treener suutma lastele õpetada uusi oskusi, sellepärast peab ta hankima teadmisi lugemise ja õppimise kaudu, seejuures tuleb õppida ka enda vigadest.

Nagu kogu elu, muutub pidevalt ka sport. Muutuvad reeglid, määrused, meetodid, tekivad uued mängud jne. Õpetaja-treeneri kohus on olla kõigi nende muutustega pidevalt kursis. On kurb, kui kohatakse pedagoogi, kes ei ole teadlik uutest arengusuundadest ja sündmustest.

Ameeriklased on rohkete uurimuste tulemusena toonud välja **kaheksa põhilist iseloomujoont, mis iseloomustavad treenerit kõige rohkem**.

Need isiksuseomadused on välja toodud karikatuuridena:

Pretensioonikas Peeter

Kunagi ei tunnista eksimist. Enesekesksus, pretensioonikus, autokraatlik suhtumine. Negatiivne pöördumine sportlaste poole. Lugupidamise nõudmine ilma ise midagi vastu andmata. Ei tunnista oma vigu, ei mõista, et lugupidamine tuleb ära teenida.

Negatiivne Norma

Liigne kritiseerimine ja negatiivsus, mis lõhub enesekindlust ja tekitab sportlases ebakindlust. Kitsi kiitusega või kui kiidab, siis varjutab seda kindlasti negatiivsete kommentaaride laviin.

Kohtunik Kaarel

Kohtumõistja roll. Pidev hinnangu andmine. Süüdistab eksimuse korral, ei õpeta aga, kuidas viga parandada. Ei anna infot ega õpeta, kuidas paremini teha.

Tasakaalutu Toomas

Kunagi ei või kindel olla, mida ütleb järgmiseks treener Toomas. Täna on ühtemoodi, homme teistmoodi. Kunagi ei tea, mis tuleb järgmisena. Vasturääkiv, ebaõiglane. Räägib üht, teeb teist, halb eeskuju selles suhtes.

Lobiseja Leenu

Suuremat lobisejat on raske leida. Õpetab ja räägib kogu aeg, nii treeningul kui ka võistlustel, laskmata teistel midagi vahele rääkida. Ei ole aega kuulata, mida sportlasel talle öelda on. Tõeliselt halb kuulaja.

Kivinägu Karl

Ei näita oma emotsioone kunagi välja. Apaadne, emotsioonideta, nagu kivist. Ei julgusta, ei kiida, ei naerata, ei riidle. Ei näita välja oma tundeid ja mõtteid, sportlased ei oska seisukohta võtta. Mitteverbaalne suhtlemine puudub täielikult.

Professor Paul

Täielik professor. Ei suuda selgitada midagi oma mängijatele arusaadaval tasemel. Räägib liiga keeruliselt, kõrgelt ja kaugelt, tüütuseni pikalt. Abstraktsusega kodus, kuid ei suuda õpetada loogilises järjestuses ja praktilisi oskusi spordis. Sportlastel jääb aluspõhi nõrgaks.

Keerutaja Kadri

Põhimõteteta. Meelitab kiituste ja autasudega. Afišeerib tasu, nänni kui ainukest motivatsiooni. Õigustab vales kohas vale käitumist, annab õigust seal, kus ei tohiks.

Sõltuvalt sellest, kui palju ja millisel kujul on treeneris neid iseloomujooni, võib ta olla kas edukas või siis hoopis nõrk treener, kellel on veel vaja õppida suhtlema.

Üks olulisemaid oskusi treenimisel on positiivne lähenemine asjadele.

Kui **positiivne** lähenemine rõhutab kiitmist ja autasustamist selleks, et tugevdada soovitud käitumist, siis **negatiivne** lähenemine kasutab karistamist ja kriitikat, et kõrvaldada ebasoovitud käitumist.

Positiivne lähenemine aitab sportlasel hinnata ennast kui isiksust ja seeläbi paraneb ka usaldus treeneri vastu.

Negatiivne omakorda suurendab sportlase hirmu läbikukkumise ees, kahandab enesehinnangut ja hävitab ka treeneri usaldatavust.

Positiivne lähenemine ei tähenda sugugi kiitusega ülekallamist. See on hoiak, mis edastab soovi mõista, teiste seisukohtade arvestamist ja vastastikust lugupidamist.

ÕPILANE-MÄNGIJA

Kogu õpetamise protsess on aga kahepoolne, ühelt poolt õpetamine, teiselt poolt õppimine-treenimine.

Võrkpallimängu õppiija on valinud endale emotsionaalse ja kollektiivse mängu, mis nõuab pidevat suhtlemist kaasmängijatega, kus tuleb arvestada võistkonna vajadusi ja enda ego tagaplaanile jätta. Mitte alati ei ole see kerge.

Juba algõpetuses on vaja mängijat kasvatada ja nõuda korda.

Ka mängijatele kehtivad omad seadused ja kohustused.

MÄNGIJA KÜMMET KÄSKU

- Õppe-treeningutund algab alati täpselt, ole kohal õigel ajal!
- Kõik vajalikud toimingud – teipimine, määrimine ja muu teraapia – peavad sul olema enne tehtud.
- Kui on vaja, aitad saali korda panna, võrku üles panna ja pärast koristada.
- Harjutuse ajal ei tohi istuda, harjuta ennast säästmata.
- Paha tuju jäta maha, ole alati positiivselt emotsionaalne, erguta kaaslast!
- Mõtle iga harjutuse juures, mida sa sellest endale saad, sest harjutuste mõte on võistkond ette valmistada igaks mängusituatsiooniks, kuhu võistkond võib sattuda.
- Too alati ise ära oma pall, palle ei tohi veeretada, eriti hüppeharjutuste korral. Kui veerev pall jääb kogemata maanduva jala alla, võib hüppeliigese välja väänata.
- Ära lase ühelgi pallil niisama maha kukkuda, mine igale pallile järele, kasvatad iseloomu ja parandad kaitsemängu.
- Kui sa ei saa treeningule tulla, teata alati treenerile!
- Kui oled haige, teata koheselt treenerile.

VÕRKPALLIMÄNGU TEHNIKA

Mängutehnika on edukaks mängimiseks vajalike spetsiaalsete võtete kompleks, mis areneb ja täieneb pidevalt, sõltudes ründe- ja kaitsetegevuse arenemisest, muutustest taktikas ja võistlusmäärustes, samuti mängijate kehalistest võimetest.

Tehniline võte on struktuurilt lähedaste ratsionaalsete liigutuste süsteem, mis on suunatud ühesuguste ülesannete lahendamiseks.

Võrkpallimängu põhilised tehnilised võtted on:

- **liikumine** (stardiasendid, liikumisviisid);
- **söödud** (ülalsööt, altsööt, ründesööt, söödud laskumisega seljale, küljele ja rinnale);
- **pallingud** (altpallingud, nii alt-eest kui ka alt-küljelt; ülalt pallingud, nii ülalt-eest kui ka ülalt-küljelt ja hüppelt palling);
- **ründelöök** (otselöök, pöördega löök, pettelöök, tagaliini löök, haaklööök);
- **sulustamine** (ühe-, kahe- ja kolmeblokk);

Kõik tehnilised võtted on omavahel tihedalt seotud ja neil on palju erinevaid variante.

Tehnilise võtte õppimisel on aluseks täiuslik etalon.

Sportitehnika all mõistetakse tehnilise võtte täitmise kõige efektiivsemat ja ratsionaalsemat viisi, mis on suunatud maksimaalse efekti saavutamisele.

Niisi on igal spordialal tehnika õpetamise aluseks **etalon**, ideaalmudel, mille alusel õpetatakse.

Kuid õppimise käigus tuleb esile **igähe isikupära**, igal mängijal kujuneb välja temale omane liigutus, tehniline sooritus, mida mõjutab mängija kehaehitus, tema funktsionaalsed, kehalised ja vaimsed võimed.

Kujuneb välja **tehnika individuaalsus**.

Iga tehniline võte kujutab endast liigutuste ahelast, mida iseloomustab faasilisus.

Faas on kindla ülesande ja piiriga osa liigutuste ahelast.

Iga tehniline element koosneb kolmest faasist, mis omakorda võivad jaguneda mikrofaasideks.

- Ettevalmistav faas – ülesanne on luua parimad tingimused antud tehnilise elemendi sooritamiseks. Mängija liigub palli tabamise kohta ja võtab sobiva lähteasendi järgneva tegevuse sooritamiseks.
- Põhi- ehk tööfaas – tegevus on suunatud konkreetse ülesande lahendamisele, palli käsitlemisele.
- Lõpetav faas – lõpeb tehnilise elemendi sooritamine, minnakse üle järgmisele tegevusele.

Tehnilise ettevalmistuse protsess jagatakse kahte staadiumi:

- **algõpetus** ehk baasstaadium – tehnika algne omandamine;
- **kõrge spordimeisterlikkuse saavutamine** ehk II staadium – tehnika täiustamine.

Kogu tehnika omandamine ja täiustamine on vajalik mängutaktika elluviimiseks.

Liigutustegevuses valitsevad omad seaduspärasused.

Õige õpetamine toetub psühhomotoorikale, vaimselt juhitavusele, mõtlemisele. Mõttele õigesti!

Head õppimist!

LIIKUMINE

Liikumise tehnika

Võrkpallimängule on iseloomulik liikumine suhteliselt väiksel maa-alal, kusjuures ollakse pidevalt valmis kiiresti startima eri suundadesse lühikese aja jooksul. See nõuab võrkpallurilt valmisolekut kiireks liikumiseks.

Liikumise tehnika hõlmab **stardi- ja lähteasendeid** ning **liikumisviise** koos peatumisoskusega.

Stardi- ja lähteasendid

Asendiks nimetatakse mängija kehahoiakut, mille ta võtab enne mingi tegevuse algust.

Algõpetuses tuleb kõigepealt õpetada mängijale **põhiasend** ehk valmisasend.

Mängija **põhiasend** on mugav tasakaalustatud kehaasend, mis võimaldab mängijal liikuda igasse suunda ja peab kindlustama kiire ülemineku vastava tehnilise elemendi lähteasendisse.

Võrkpalluri **põhiasendis** seisab mängija nii:

- põlvedest kõverdatud jalad on õlgadelaiuses harkseisus ja viidud veidi üle varvaste, labajalad paralleelselt või üks jalg veidi eespool, kannad maas;

- keharaskus on viidud päkkadele võrdselt mõlemal jalal;
- küünarliigesest kõverdatud käed on vöö kõrgusel;
- ülakeha on kallutatud ette ja vaade on pallil.

Võrkpallimängus tuleb vahelduvalt sooritada erinevaid tehnilisi võtteid nagu söödud, ründelöögid jne, vastavalt sellele muutub mänguolukorras ka valmisolek, põhiasendi kõrgus, keharaskuse etteviimine jne.

Stardiasend on mängija asend, mille ta võtab enne liikuma hakkamist ja see peab tagama maksimaalse valmisoleku tegevuseks.

Lähteasend on mängija asend, mille ta võtab enne iga tehnilise elemendi sooritamist. Igal tehnilisel elemendil on erinev lähteasend.

Stardiasendeid liigitatakse: **kõrguse** järgi, näitajaks on nurk põlveliigesest; **toetuspinna** järgi.

Püsiv asend – mängija keharaskus on võrdselt mõlemal jalal, jalad on kas kõrvuti või üks jalg teisest veidi ees, kerge kerekalle ette, küünarliigesest kõverdatud käed ees-all.

Mittepüsiv asend – mängija keharaskus on viidud päkkadele, jalad on kõrvuti õlgadelaiuses harkseisus või on üks jalg veidi eespool, toetudes päkkadele või täistallale, viimasel juhul on keharaskus viidud jalapöia esimesele kolmandikule.

Kõik mittepüsivad asendid võivad olla kas **staatilis** – mängija seisab paigal stardiasendis (see ei ole võrkpallile tüüpiline) või **dünaamilised** – mängija on kohapeal liikumises. Sel juhul eristatakse kahte varianti:

- mängija kannab keharaskust jalalt jalale, säilitades kontakti toetuspinna;
- mängija vetrub kergelt korraga mõlemal päkal, kuid ei kaota kontakti toetuspinna.

Võrkpallis on vajalikumad dünaamilised stardiasendid, mis aktiveerivad lihasaparaadi tegevust ja soodustavad starti. Vastavalt konkreetsele mänguolukorrale kasutatakse stardiasendite eri variante, muudetakse asendi kõrgust ja püsivust. Näiteks ründelöögi stardiasend on kõrge, mittepüsiv, kaitsemängu stardiasend aga madal, dünaamiline ja mittepüsiv. On tõestatud:

- et liikumise alustamine ükskõik millisest stardiasendist on kiirem kui tavalisest seisust,
- et liikumise alustamine dünaamilisest asendist on kiirem kui staatilisest,
- et liikumise alustamine madalast mittepüsivast dünaamilisest asendist on kõige kiirem.

Liikumine lõpeb tavaliselt konkreetse tehnilise elemendi sooritamise **lähteasendiga**. Need on erinevad ja sõltuvad vastava elemendi liigist. Erinevalt stardiasendist peab mängija lähteasendis käed pallimängimiseks valmis panema.

Ülaltsöödu lähteasendis on käed tõstetud otsmiku kohale.

Altsöödu lähteasendis on käed seotult keha ees-all.

Sulustamise lähteasendis on käed viidud hoovõtuks ette-alla.

Liikumisviisid

Mänguolukorrad on ettearvamatud ja pallini liikuda tuleb väga erineval moel. Kuidas siis liikuda? Arutust sebmisest pole kasu. **Liikumine** olgu ratsionaalne ja mõtestatud.

Võrkpalliväljakul liigutakse igas suunas ja väga erinevalt, kuid kõiki liikumisviise ühendab sujuvus, hea rütm ja tasakaal.

Kiire tasakaalustatud liikumine väljaku erinevatesse kohtadesse toimub **sammudega**.

- **Jooksusamme** kasutatakse pikema maa läbimisel, liikumine võib toimuda erineva tempoga igas suunas.
- **Ristsamme, juurdevõtusamme** ja **väljaastesamme** kasutatakse lühema maa läbimisel rohkem kaitsemängus. Juurdevõtu- ja ristsammudega liigutakse rohkem külgsuundades, väljaastesammudega aga igas suunas.
- **Hüppesamme** kasutatakse põhiliselt liikumise lõpetamisel (ründelöök, sulustamine).

Peatumine. Liikumine lõpeb alati peatumisega ehk pidurdus-hüppe sammuga, pärast jooksu on see kerge hüpe rütmiga 1–2 sammseisu nii, et raskus jääb eesolevale jalale ja oluline on tasakaalustatud, kontrollitav asend, mis on järgneva elemendi korrektse sooritamise eelduseks. Eriti oluline on see söötude sooritamisel ja pallingu vastuvõtmisel.

Liikumise õpetamine ja viimistlemine

Võrkpallimängu omapära on selles, et liigutakse erinevalt suhteliselt väikesel maa-alal ja kõikides suundades.

- Tuleb osata kohta valida, olla stardivalmis ja siis kiirelt startida (alati varem kohale minna ei saa).
- Kokkupuude palliga kestab vaid hetke, ei tohi palli hoida ega kanda.
- Üleshüpe toimub põhiliselt kahelt jalalt.

Stardi- ja lähteasendite õpetamine

Hea reaktsioon ja kiire start on eduka mängu aluseks. Võrkpallimängus tuleb reageerida mitmele signaalile ja vastu võtta valikotsus lühikese aja jooksul. Rohkem tuleb reageerida nägemissignaale, kuid toimib ka sõnaline info.

Harjutused reaktsiooni ja stardi õppimiseks

1. Mängijad seisavad otsajoone taga viirus kõige kiiremas stardiasendis (see oli madal-mittepüsiv). Ülesanne on reageerida treeneri kuue erineva signaali peale. Alustada algul reagerimist ühele signaalile, hiljem kogu aeg signaale lisada.
 - Kui treener ütleb "üks" – kiire start parema jalaga ja jooks ette, kui treener tõstab käed üles, pidurdushüppesammuga seismajäämine stardiasendisse.
 - Kui treener ütleb "kaks" – kiire start vasaku jalaga ette, kui treener tõstab käed üles, pidurdushüppesammuga seismajäämine uuesti stardiasendisse.
 - Kui treener ütleb "kolm" – kiire start parema jalaga taha, teha üks samm nii, et keharaskus läheb ka taha ja uuesti jooks ette, kui treener tõstab käed üles, pidurdushüppesammuga seismajäämine uuesti stardiasendisse.
 - Kui treener ütleb "neli" – kiire start vasaku jalaga taha, teha üks samm nii, et keharaskus läheb ka taha ja uuesti jooks ette, kui treener tõstab käed üles, pidurdushüppesammuga seismajäämine uuesti stardiasendisse.
 - Kui treener teeb käteplaksu, väljaastesamm paremale ja kohe spurt ette, kui treener tõstab käed üles, pidurdushüppesammuga seismajäämine uuesti stardiasendisse.
 - Kui treener teeb kaks käteplaksu, väljaastesamm vasakule ja kohe spurt ette, kui treener tõstab käed üles, pidurdushüppesammuga seismajäämine uuesti stardiasendisse.

Liikumine toimub üle väljaku ja tagasiliikumine selg ees lähtejoonele.

NB! Treener kasutab kõiki signaale valikuliselt

2. Mängijad on otsajoone taga stardiasendis, spurt ette üle väljaku ja igal joonel kuni neli hüpet:
 - käärihüplemine, harki-kokku hüplemine;
 - peatumine, pööre-pööre;
 - sulghüpped;
 - kükishüpped;
 - põlvetõstehüpped koos jalgadega.

NB! Enne harjutuse alustamist kontrolli stardiasendit!

Harjutused paarides:

3. Paarilised seisavad otsajoonel teineteise selja taga. Pall on tagumise mängija käes, kes veeretab palli võrguni, teine jookseb järele ja püüab palli kinni enne keskjoont, jäädes seisma pidurdussammuga.
4. Paarilised seisavad otsajoonel teineteise selja taga, pall on tagumise mängija käes:
 - kui palliga mängija veeretab palli paarilise parema külje poolt, stardib eesolev mängija parema jalaga ja peatab palli enne tähist;
 - kui palliga mängija veeretab palli paarilise vasaku külje poolt, stardib eesolev mängija vasaku jalaga ja peatab palli enne tähist;
 - kui palliga mängija ütleb "üks", stardib paariline täpselt nii nagu enne;
 - kui palliga mängija ütleb "kaks", stardib paariline vastasjalaga, see tähendab, et kui pall veereb paremalt poolt, stardib ta vasaku jalaga, ja kui pall veereb vasakult poolt, stardib ta parema jalaga ja peatab palli enne tähist.
5. Üks paariline on kõhuli, palliga mängija on tema jalgade juures ja kui ta veeretab palli:
 - paremalt poolt, kõverdab lamaja parema põlve ja alustab jooksu parema jalaga, püüdes peatada palli enne tähist;

- vasakult poolt, siis alustab vasaku jalaga ja peatab palli enne tähist;
 - ning ütleb "üks", stardib lamaja selle jalaga, kust poolt pall veereb, kui aga "kaks", stardib ta vastasjalaga ja peatab palli enne tähist.
6. Paarilised on kõrvuti, üks paariline veeretab palli mööda maad ette, teine spurdib ja püüab palli kätte saada enne teatud tähist, jäädes seisma pidurdushüppesammuga.
 7. Lähteasend sama, üks paariline viskab palli kahe käega vastu maad pörkesse, teine spurdib ja püüab palli:
 - seljaga viskaja poole, söödu lähteasendis;
 - teeb pöörde ja jääb näoga viskaja poole.
 8. Paarilised kõrvuti, üks istub, teine viskab palli üle kaaslaste pea ette. Istuja tõuseb ja spurdib, püüdes palli söödu lähteasendisse:
 - seljaga viskaja poole;
 - näoga viskaja poole.
 9. Ühel paarilisel on kaks palli, teine asub 5–7 m kaugusel, palliga mängija veeretab palle külgede suunas, teine liigub juurdevõtusammudega (või jookseb) ja veeretab pallid tagasi.
 10. Ühel paarilisel on kaks palli, teine asub 5–7 m kaugusel, palli visatakse külgede suunas, teine liigub juurdevõtusammudega (või jookseb) ja veeretab pallid tagasi.
 11. Palliga mängija viskab palle, püüdjastardib takistuse tagant, püüab, viskab tagasi ja teeb ringi ümber takistuse.

Individuaalsed harjutused.

12. Palli veeretamine jooksuga üle väljaku ja peatamine igal joonel (tähisel):
 - parema käega,
 - vasaku käega,
 - parema jalaga,
 - vasaku jalaga,
 - vahelduvalt vasaku ja parema käega,
 - vahelduvalt vasaku ja parema jalaga,
 - vahelduvalt vasak-parem käsi ja vasak-parem jalg.
 13. Ringselt jooks ümber veereva palli.
 14. Jooks ümber veereva palli keha pööramata, kogu aeg näoga liikumise suunas.
 15. Jooks veerevale pallile ette, seismajäämine harkseisu nii, et pall veereb jalgade vahelt läbi. Teha järjest mitu väravat.
 16. Palli veeretamine võrguni, joosta ette, võtta toenglamang nii, et pall veereks toenglamangu alt läbi, teha mitu korda järjest.
 17. Palli veeretamine võrguni, joosta ette, võtta taga-toenglamang nii, et pall veereks selle alt läbi. **NB!** Siin tuleb jälgida, et randmeid ei põrutataks, käed tuleb ettevaatlikult maha panna.
- NB!** Kõikide harjutuste juures kasutada stardiasendit!
18. Mängija seisab palliga otsajoone taga, seljaga võrgu poole. Palli viskamine alt kahe käega üle pea üle võrgu, jooks võrgu alt läbi ja palli püüdmine pörkelt, õhust.

Liikumisviiside õpetamine ja viimistlemine

Et kujundada hea liikuvusega mängija, tuleb suurt tähelepanu pöörata osavuse ja liikumise õpetamisele, kuid kahjuks pööratakse sellele vähe tähelepanu.

Liikumise õpetamine sobib hästi iga tunni ettevalmistavasse ossa ja see on tihedalt seotud erialase kehalise ettevalmistuse arendamisega. Õpetamise käigus saab vastavate osavus- ja liikumisharjutustega reguleerida tunni koormust, teha huvitavamaks võrkpallitehnika õppimine.

Õppida tuleb kõiki liikumisviise ja peatumisoskust, algul eraldi ja ühes suunas, hiljem kombineeritult ja igas suunas.

Kogu liikumisõpetuse aluseks on sujuvus, hea tasakaal ja rütmitunne.

Liikumisrütmi tunnetamiseks kasutada harjutusi rütmimuutustega.

Harjutused liikumisviiside õpetamiseks

1. Pöiajooks, hüpis jalalt jalale (keks, keks).
2. Pöiajooks, harki-kokku.
3. Pöiajooks, kääri-kääri.
4. Pöiajooks, kükk.
5. Pöiajooks, sulghüpe.
6. Pöiajooks, sulghüpe, pööre.
7. Pöiajooks, juurdevõtt-juurdevõtt.
8. Põlvetõste, hüpis jalalt jalale (keks, keks).
9. Põlvetõste, juurdevõtt-juurdevõtt.
10. Põlvetõste, harki-kokku.
11. Keks, keks, harki-kokku.
12. Sulghüpe-hüpe, pööre-pööre.
13. Jooks paigal, jooks edasi, jooks paigal jne.
14. Jooks paigal, jooks edasi, pidurdushüppesamm signaali peale.
15. Sama liikumisega, selg ees.
16. Jooks ette, jooks paigal, jooks selg ees teises suunas, jooks paigal, jooks otse jne.
17. Jooks edasi neli sammu, pööre, samas suunas selg ees neli sammu, pööre, jooks edasi neli sammu jne.
18. Vahelduvalt neli sammu sääretõstejooksu ja neli sammu põlvetõstejooksu.
19. Sama harjutus, liikumine selg ees.
20. Jooks, iga kolmas samm on põlvetõste.
21. Põlvetõstejooks külje suunas, liikumine külg ees vasakule, paremale.
22. Jooks ringjoonel. Vastavalt treeneri märguandele (pall on treeneri käes) palli viimine vasakule, väljaastesamm vasakule, ülaltsöödu imitatsioon, kui treener viib palli paremale, väljaastesamm paremale, ülaltsöödu imitatsioon.
23. Jooks piki saali, igal joonel peatumine stardiasendisse.
24. Liikumine madalas asendis juurdevõtusammudega ringjoonel paremale, vasakule.
25. Liikumine külg ees, kaks juurdevõtusammu paremaga, kaks vasakuga.
26. Liikumine ringjoonel ristsammudega eest ja tagant paremale ja vasakule.
27. Sama liikumine kahe ristsammuga eest ja tagant paremale, vasakule.
28. Jooks ringjoonel, üks vile – täispööre, jooks samas suunas.
29. Jooks ringjoonel, kaks vilet – poolpööre, jooks teises suunas.
30. Vahelduvalt üks või kaks vilet, pöörded vastavalt eelmistele harjutustele.
31. Mängijad on näoga treeneri poole. Kui treener toob ettesirutatud käe enda poole – spurt ette, viib käe eemale – spurt taha.
32. Sama, kui treener viib käe paremale – liikumine juurdevõtusammudega paremale, kui vasakule – liikumine vasakule.
33. Sama harjutus liitvariandiga. Iga liikumine võib lõppeda küki, üleshüppe või lamanguga.
34. Spurdid väljakul.
 - Spurt otse.
 - Liikumine juurdevõtusammuga vasakule.
 - Spurt, selg ees.
 - Liikumine juurdevõtusammuga paremale.

Harjutused rõngaga.

1. Rõnga veeretamine vahelduvalt vasaku ja parema käega.
2. Sama, kuid vahepeal joosta ring ümber rõnga.
3. Rõnga veeretamine parema käega, astuda korduvalt rõngasse rõngapoolse jalaga.
4. Rõnga veeretamine vasaku käega, astuda korduvalt rõngasse rõngapoolse jalaga.
5. Rõnga veeretamine parema käega, astuda korduvalt rõngasse rõngavälise, vasaku jalaga.
6. Rõnga veeretamine vasaku käega, astuda korduvalt rõngasse rõngavälise, parema jalaga.

NB!

7. Puggeda läbi veereva rõnga.
8. Harjutus paarides, paarilised on nägudega vastamisi ja liiguvad juurdevõtusammudega nii, et käed on sõrmseongus veereva rõnga sees.
9. Harjutus paarides, paarilised on nägudega vastamisi ja liiguvad juurdevõtusammudega nii, et käed on sõrmseongus veereva rõnga sees, ja pidevalt vahetavad kohti ümber rõnga, üks eest, teine tagant.

Liikumise õppimine koos palli käsitlemisega

Liikumist tuleb õpetada igasse suunda, mitte ainult ette-taha, vaid ka külgedele, palli mängimine liikumisega külje suunas on raskem kui ette liikumisel.

Hea oleks alustada liikumise õpetamist koos pallikäsitlemisega, osavuse ja liikumise üheaegse õpetamisega. Võrkpallimäng on lendava palli tabamine – see ei olegi nii lihtne. Alustada tuleks palli tabamise õpetamist lihtsustatult, visete ja püüdmistega, see hõlbustab hiljem söötude õpetamist.

Võrkpallitehnika õpetamisel kasutatakse palju pallivisete alt kahe käega, seda tuleks teha nii:

- kõverda jalad kergelt põlvist;
- seisa õlgadelaiuses harkseisus;
- hoia palli kahe käega all põlvede vahel;
- ülakeha kalluta kergelt ette;
- üheaegselt ülakeha ja jalgade sirutamisega viska pall sirgete kätega kaarega ette-üles.

Enamikus järgmistes harjutustes kasutatakse viskeid alt kahe käega.

NB! Harjutuse raskus sõltub püüdmisest, püüda võid ühe-kahe pörke järel või siis õhust (raskem variant).

1. Jooks palli viskamise ja püüdmisega ette-üles alt kahe käega; liikuda võrguni, visata pall üle võrgu, liikuda võrgu alt läbi ja püüda pall kinni pörkelt, õhust.
2. Jooks palli pörgatamisega võrguni; visata pall üle võrgu, liikuda võrgu alt läbi ja püüda pall kinni pörkelt, õhust.
3. Jooks palli viskamisega käelt kätte võrguni; visata pall üle võrgu, liikuda võrgu alt läbi, püüda pall pörkelt, õhust.
4. Jooks palli viimisega ümber kere vahelduvalt mõlemas suunas, visata pall üle võrgu, liikuda võrgu alt läbi ja püüda pall kinni pörkelt, õhust.
5. Jooks palli viskamise üles kord parema, kord vasaku käega ja püüdmine kahe käega, visata pall üle võrgu, liikuda võrgu alt läbi ja püüda pall kinni pörkelt, õhust.
6. Jooks palli viskamise ja püüdmisega kahe käega selja tagant üle pea, visata pall üle võrgu, liikuda võrgu alt läbi ja püüda pall kinni pörkelt, õhust.
7. Jooks palli viskamise parema käega parema jala ja vasaku käega vasaku jala alt läbi, algul püüda kahe, siis ühe käega, visata pall üle võrgu, liikuda võrgu alt läbi ja püüda pall kinni pörkelt, õhust.
8. Jooks palli viskamise vahelduvalt parema ja vasaku käega seljatagant ette, algul püüda kahe, siis ühe käega, visata pall üle võrgu, liikuda võrgu alt läbi ja püüda pall kinni pörkelt, õhust.

NB! Kõikide nende harjutuste juures jätkata liikumist väljaku lõpuni.

9. Jooks, palli viskamise ja püüdmisega ette-üles alt kahe käega, iga viske järel on kaks plaksu, üks keha ees, teine taga.
10. Jooks palli viskamise üles kord parema, kord vasaku käega ja püüdmine kahe käega, iga viske järel on kaks plaksu, üks keha ees, teine taga.
11. Jooks palli viskamise ja püüdmisega kahe käega selja tagant üle pea, iga viske järel on kaks plaksu, üks keha ees, teine taga.

12. Jooks palli viskamisega parema käega parema jala ja vasaku käega vasaku jala alt läbi, iga viske järel on kaks plaksu, üks keha ees, teine taga.
13. Jooks palli viskamise ja püüdmisega vahelduvalt parema ja vasaku käega seljatagant ette, iga viske järel on kaks plaksu, üks keha ees, teine taga.
14. Palli viskamine kõrgele, käteplaksud, üks plaks seljataga, teine enda ees (7 plaksu – hea).
15. Palli viskamine üles, täispööre, püüdmine pörkelt, õhust, hüppelt.
16. Palli viskamine üles, laskumine kõhuli, tõus ja palli püüdmine pörkelt, õhust.
17. Palli viskamine alt kahe käega üle võrgu, (kaugus võrgust 3–5 m), jooks võrgu alt läbi ja palli püüdmine pörkelt, õhust.
18. Mängija seisab palliga ründejoone taga, kahe käega altvise üle võrgu, jooks võrgu alt läbi, kahe käega pöran-da puudutamine, palli püüdmine.
19. Palliga mängija seisab seljaga võrgu poole ründejoone taga, palli viskamine kahe käega üle pea üle võrgu, jooks võrgu alt läbi, palli püüdmine.
20. Palliga mängija seisab seljaga võrgu poole ründejoone taga, palli viskamine kahe käega üle pea üle võrgu, jooks võrgu alt läbi, kahe käega pöran-da puudutamine, palli püüdmine.
21. Palliga mängija seisab võrgu juures küljejoone taga, palli viskamine üle võrgu, korduv liikumine võrgu alt läbi piki võrku koos palli püüdmisega.
22. Palliga mängija seisab võrgu juures küljejoone taga, palli viskamine üle võrgu, korduv liikumine võrgu alt läbi piki võrku, pöran-da puudutamine kahe käega enne palli püüdmist.

Harjutused osavuse ja pallikäsitsemise arendamiseks

Individuaalsed harjutused.

1. Viska pall kahe käega üles, istu vahepeal maha, tõuse püsti ja püüa pall kinni kahe käega pärast pörget, või kui õnnestub, siis õhust.
2. Viska pall kahe käega üles, jälgi palli ja proovi istuda (harkistes) maha nii, et pall kukuks sinu jalgade vahele, tõuse püsti ja püüa pall kinni.
3. Korda sama harjutust nii, et pärast palli esimest pörget liigud vähikõnnil või kükkhüpetega palli järgmisse pörkekohta nii, et pall pörkaks üles sinu harkistes jalgade vahelt, proovi jõuda harkistesse palli igasse pörkekohta!
4. Viska pall kahe käega üles, heida kõhuli, tõuse püsti ja püüa pall.
5. Viska pall kahe käega üles, võta toenglamang, tõuse püsti ja püüa pall.
6. Viska pall kahe käega üles, jälgi palli ja võta hark-toenglamang nii, et pall kukuks jalgade vahele, tõuse ja püüa pall.
7. Viska pall kahe käega üles, jälgi palli ja proovi istuda nii, et esimesel pörkel kukuks pall harkistes jalgade vahele, teisel pörkel aga hark-toenglamangus jalgade vahele ja uuesti harkistes jalgade vahele.
8. Nüüd proovi võtta hark-toenglamang, harkiste ja uuesti hark-toenglamang nii, et pall kukuks iga kord jalgade vahele ja pärast püüa pall kinni kas ühe või kahe pörke pealt.

NB! Kõikide harjutuste raskus sõltub püüdmisest, õhust püüda on kõige raskem, lihtsam on püüda ühe või kahe pörke pealt. Valik sõltub tasemest.

Harjutused paarides, paari peale üks pall.

9. Paarilised teineteise selja taga. Esimene on harkseisus ja viskab palli ette üles, tagumine poeb tema jalgade vahelt läbi ja püüab palli pörkelt, õhust.
10. Paarilised teineteise selja taga. Esimene viskab palli ette üles ja võtab toenglamangu, tagumine hüppab üle toenglamangu ja püüab palli pörkelt, õhust.
11. Paarilised teineteise selja taga. Esimene viskab palli ette üles ja võtab uppseisu, tagumine hüppab üle ja püüab palli pörkelt, õhust.
12. Visata pall üles, paarilised jäävad seljakuti ja püüavad palli selja vahele.

NB! Vahetage osad pärast iga harjutust.

Harjutused mõtlemise ja osavuse arendamiseks

Paari peale üks pall!

1. Paarilised seisavad otsajoonel teineteise selja taga, pall on tagaoleva mängija käes, kes:
 - veeretab palli ette, eesseisja laskub kõhuli, tõuseb kiiresti püsti ja püüab palli kinni enne joont (tähist);
 - viskab palli üle eesseisja pea, kes astub sammu, hüppab üles kahelt jalalt ja püüab palli kinni pörke pealt, õhust;
 - ütleb "üks", eesseisja hüppab tema viske korral üles ja palli veeretamisel heidab kõhuli, pärast aga püüab palli kätte saada;
 - ütleb "kaks", tuleb teha vastupidine tegevus, palli veeretamise korral tuleb hüpata üles ja viske korral heita kõhuli, ülesanne on pall kinni püüda.

NB! Numbreid öelda suvaliselt.

Paari peale kaks palli!

1. Paarilised seisavad umbes 4–6 m kaugusel, mõlemal on pall. Üks on juhtmängija, kes viskab üles oma palli, püüab kinni paarilise palli, mille see viskab talle alt kaarega kahe käega, ja viskab tagasi, seejärel püüab kinni oma palli, algul pörke pealt, hiljem õhust. Sama harjutus üle võrgu.
2. Paarilistel on pallid ja nad seisavad teineteise selja taga. Esimene viskab üles oma palli, võtab kahe käega üle pea paarilise palli, annab selle tagasi läbi harkseisu, püüab oma palli, algul pörke pealt, hiljem õhust.
3. Paarilistel on pallid ja nad seisavad teineteise selja taga. Esimene viskab üles oma palli, võtab paarilise käest palli, teeb palliga kaheksa ümber jalgade, annab selle tagasi, püüab oma palli, algul pörke pealt, hiljem õhust.
4. Paarilistel on pallid ja nad seisavad teineteise selja taga. Esimene viskab oma palli õhku, tagumine annab talle selja tagant oma palli, mis tuleb viia ümber kere ja anda tagumisele tagasi, seejärel aga püüda oma pall pörkelt, õhust! **NB!** Kaht palli ei tohi korraga käes olla.
5. Paarilistel on pallid ja nad seisavad teineteise selja taga 1 m kaugusel. Esimene viskab palli üles, tagumine viskab oma palli üle esimese pea. Esimene püüab selle kinni ja viskab kohe tagasi, seejärel püüab oma palli pörkelt, õhust!

NB! Jälgi reeglit nende harjutuste juures. Viska üles oma pall, püüa partneri pall ja viska (anna) see talle tagasi ja püüa oma pall!

SÖÖDUD

Palli täpsel söötmisel rajaneb kogu võrkpallimäng nii rünnakul kui ka kaitsel. Võrkpalluri meisterlikkuse üheks näitajaks on kindlasti hea sööduoskus.

Mis on sööt?

Sööt – see on palli täpne suunamine kindlasse kohta või kindlale mängijale.

Sööta võib väga mitut moodi. Põhiliselt eristatakse kolme liiki söötusid: **ülaltsööt, altsööt ja ründesööt**.

Palli söötmine sõrmedega on **ülaltsööt** ja käsivartega **altsööt**.

Ründemängijale suunatud ülaltsööt on **ründesööt**, kõnekeeles **töste**.

Millist söötu peab paremini oskama? Pole kahtlustki, et võrdselt hästi kõiki. Millal missugust söötu kasutada? Üldjuhul ülaltsöötu aeglase ja kõrge lennukaarega pallide söötmisel, altsöötu aga kiirete ja madala lennukaarega pallide söötmisel, kavalate pettelöökide ja osavate ründelöökide vastuvõtmisel läheb vaja laskumisoskust.

Ründesöödul on väga oluline osa võrkpallimängu taktikas, sest see ühendab kaitse- ja ründemängu omavahel.

Söödud jagunevad omakorda **ühe ja kahe** käega söötudeks.

Söödusuuna järgi eristatakse:

- **söödud ette,**
- **söödud seljataha.**

Sooritamise viisi järgi esinevad:

- **tavalised söödud,**
- **söödud hüppelt,**
- **söödud laskumisega.**

Kokkuvõtvalt võib söötusid liigitada:

ülaltsööt,
ründesööt,
altsööt,
söödud laskumisega.

ÜLALTSÖÖT

Ülaltsööt oli üks mängu esimesi tehnilisi võtteid. Ameeriklased kirjutavad, et 1916. aastal tehti täiendused määrustesse, mis keelasid palli “hoida”. Meie teenekas võrkpalliveteran V. Mägi meenutab, et söödud käisid uues mängus, mida võrkpalliks nimetati, päris kõva plaksuga, see oli 1921. a. Söödu kvaliteet on tihedalt seotud võistlusmäärustega, vahepeal oli ülaltsööt esimese puutena välistatud, sest kõik pallid vilistati kohtunike poolt ära.

Tänapäeval lubatakse esimest puudet mängida “sooja” pallina ja ülaltsööt on jälle rohkem kasutusel esimese puutena.

Ülaltsöödu tehnika on järgmine:

stardiasend – liikumine – peatumine söödu lähteasendisse – söödu sooritamine – üleminek uuele tegevusele.

Võib olla ka nii, et stardiasendist tuleb kohe üle minna söödu lähteasendisse. Nagu liikumisviise, võib ka söödu lähteasendeid olla väga erinevaid, kõrgest asendist kuni sügavkükini. Meie vaatleme söödu põhiasendit, mis on kõige mugavam ja kindlam. Sellest alustatakse ka söödu õpetamist.

Ülaltsöödu lähteasend on püsiv ja tasakaalustatud asend, õlgadelaiune harkseis, üks jalg veidi eespool, raskus eesoleval jalal, jalad põlvist veidi kõverdatud, ülakeha kergelt ette kallutatud, küünarliigesest kõverdatud käed silmade kohal otsmiku ees.

Ülaltsöödu tehnikale on iseloomulik faasilisus.

I ehk ettevalmistav faas: käte liikumine pallile vastu – jalad, kere ja käed sirutuvad, lihaspinge suureneb.

II ehk põhi- ehk tööfaas: palli ja sõrmede kokkupuude, palli liikumishoo pidurdamine ja pallile uue liikumishoo ja suuna andmine. Seda tehakse jalgade, kere ja käte koostöö – sirutuse arvel. Ranne ja sõrmed annavad pallile algkiiruse, pall lendab kätest välja, käed sirutuvad peaaegu täielikult.

III ehk lõpetav faas: palli saatmine kätega, lihaspinge väheneb, minnakse üle uuele tegevusele.

Ülaltsöödu lähteasendisse tuleb liikuda nii, et pall jääks täpselt otsmiku kohale. Palli lähenemisel viiakse keha raskuspunkt madalamale, küünarliigesest kõverdatud käed tõstetakse enda ette nii, et nad moodustaksid kolmnurga, ja labakäed nii, et pöidlad ja esimesed sõrmed moodustaksid samuti kolmnurga.

Palli tabamine toimub otsmiku ees silmade kohal sõrmedega nii, et põhiraskus langeb põialdele ja kolmele esimesele sõrmele, teised kaks ainult toetavad, pall puudutab sõrmi kuni teise liigeseni.

Järgneb söödu sooritamine, millest võtavad osa kõik keha lihased. Esimesena sirutuvad jalad, siis kere ja käed.

Suunavaks jõuks on käte töö. Mida pikemalt käed palli saadavad, seda täpsem on sööt. Mida pikem on sööt, seda rohkem tuleb rakendada jalgadele jõudu. Söödu lõpul jalad sirutuvad, keharaskus kandub päkkadele. Pallile alla liikumine – liikumishoo peatamine, söödu sooritamine – see on terviklik, sujuv ja ühtlane liikumine.

Randmed on söödu sooritamisel amortisaatorid ja regulaatorid. Nende abil pidurdatakse kiirelt tuleva palli hoo-
gu ja antakse nõrgale pallile kiirust juurde.

Küünarliiges on söödu sooritamise peamine vahend.

Kokkuvõttes esitasime ülalsöödu **tehnikat etaloni**, kuid iga mängija söödutehnikas tuleb esile tema **individuaalsus**.

Ülalsööt enda kohale – tehnika on analoogne sööduga ette, erinevuseks ainult kerge kerekalle taha, käed on veidi kõrgemal, randmetest sõrmed suunatud taha. Palli tabamine toimub otsmiku kohal.

Ülalsööt seljataha – lähteasendis on käed pea kohal, kus toimub palli tabamine. Söötmisel sirutuvad kõigepealt jalad põlvist ja samal ajal painutab mängija ülakeha taha, seejärel sirutuvad käed taha viidud õlavööst vajalikku lennusuunda. Pallile annab lennukaare kerepainutuse aste, suuna annavad aga käed.

Hüppelt sööt – hüpe on sarnane ründelöögi omaga. Kõige raskem ja olulisem on söödu õige **ajastamine**. Palli tuleb sööta hüppe kõrgpunktis veidi kaugemalt kui tavalise söödu puhul, siis kui mängija püsib hetke õhus. Oluline on õige rütm – hüpe ja siis sööt.

Ülalsöödu õpetamine ja viimistlemine

Ülalsöödu õpetamine algab esimeses ja viimistlemine jätkub igas järgnevas tunnis. Omandamine kulgeb aeglaselt ja nõuab erinevate harjutuste järjekindlat kordamist. Tütarlastel kulub ülalsöödu õppimisele rohkem aega, nende sõrmed on nõrgemad ja käed väiksemad. Ka kuulus USA treener M. Dunphy arvab Vollekirjas (1989) antud intervjuus, et tüdrukutega peab rohkem vaeva nägema, sest neid peab kaua ja kannatlikult õpetama. Poeglastele ei ole ülalsöödu õpetamine eriliseks probleemiks.

Algõpetuses omandatakse elementaarne söödutehnika, mida pidevalt viimistletakse ja täiendatakse filigraanseks. Eriti oluline on õppida kohe õigesti, vältida vigu, neid kohe parandada, et vead ei kinnistuks. Kõik elemendid tuleb hästi ja õigesti ette näidata, alles siis alustada õpetamist vastavate harjutustega.

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

1. Pallile õige allaliikumine, selle treenimine.
2. Söödutehnika viimistlemine.
3. 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.

1. Ülalsöödu 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.

Sõrmede ja käte tööd õppida algul ilma liikumiseta, paigal, sest siis on kogu tähelepanu pööratud ainult käte tööle. Hea oleks, kui igaühel oleks pall.

Milline on käte ja sõrmede asend?

S. Oinuma õpetab kolmnurkade süsteemi.

- Kõverda käed küünarliigesest vöö kõrgusele ja tõsta vabalt üles, nii, nagu nad liiguvad jooksu rütmis, küünarnukke kokku surumata või lahku viimata – nii saamegi käte õige asendi, kätest ja õlavartest tekib kolmnurk. Korrata mitu korda.

Ülaltsöödu õppimine

- Eespool kirjeldatud asendis panna pihud vastamisi nii, et sõrmed on harali ja pöidlad suunduvad silma, nüüd pöörata käed lahti ümber pöialde, nii et pöidlad ja esimesed sõrmed moodustaksid kolmnurga.
- Mängija on põlvitusistes, pall on sirgete käte ulatuskaugusel. Asetada käed pallile ja tõmmata randmed alla, tõsta pall silmade kohale. Nii õpetab D. Dobbelare, Belgia võrkpallitreener ja rahvusvaheliselt tunnustatud lektor.
- Pall on maas mängija ees või põlvel. Aseta käed pallile sööduasendisse nii, et pöidlad ja esimesed sõrmed moodustaksid kolmnurga, ning tõsta pall otsmiku ette.
Panna käed sööduasendisse enda või kaaslaste pähe, kontrollida sõrmi ja viia siis otsmiku kohale.
- Visata pall enda kohale ja püüda söödu lähteasendisse – kontrollida, kas sõrmed on õigesti.

Üks paariline istub, teine viskab talle alt kaarega palli otsmiku kohale nii, et ta:

- püüab selle söödu lähteasendisse ja kontrollib sõrmede asendit;
- söödab paarilisele tagasi – korduste arv vähemalt 20.

Selle harjutuse ajal tuleb kõiki mängijaid üksikult kontrollida, parandada vead ja näidata, kuidas on õige, nii õpetas J. Gutmann, omaaegne kuulus ja edukas Võru treener. Tema treenerikäekiri ülaltsöödu õpetamisel oli selgelt näha õpilaste tehnikas, "Võru sööt" oli kohe äratuntav, kõigil sarnane. "Söödu õpetamisel tuleb algul igat mängijat individuaalselt parandada ja kontrollida," rääkis J. Gutmann.

- Üks mängija on kõhuli, teine viskab talle kaarega palli silmade kohale – paariline söödab palli tagasi. **NB!** Visata nii, et rindkere ei pea tõstma kõrgemale kui 30 cm.

Algõpetuses saab söödu õppimise kergemaks teha, kui kohanemis- ja mõtlemisaja võitmiseks kasutada kolme abilist, neid pakub D. Dobbelare:

- **vise** – algõpetuses visata kõik pallid kahe käega ja kaarega otsaesise kohalt, käed on nagu ülaltsöödul;
- **pörge** – pärast söötu võib pall maha kukkuda, üks või kaks korda;
- **vahesööt** – üks sööt pea kohale, kontroll.

Paarilised on teine teisel pool võrku (võrgu asemel võib kasutada ka laia linti). Algajate õpetamisel kasutada kindlasti viset, eriti nõrgemate juures, visetega liialdamist pole vaja karta.

Juurdeviivad harjutused ülaltsöödule:

1. Vise enda kohale, vise üle võrgu kaaslastele pörkelt.
2. Vise enda kohale, vise üle võrgu kaaslastele. Kontrollida käte ja sõrmede asendit.
3. Ülaltsööt enda kohale, käteplaks, pörkelt vise kaaslastele.
Käteplaksu ajal lüüa peopesad kokku pea kohal, see on vajalik pöialde õige asendi fikseerimiseks. Algajatel kipub pöial ette jääma ja kui pall kukub pöidla otsa, on see väga valus, pöial võib ka liigesest välja minna, siis ei saa mõnda aega edasi mängida. Õigem on traumat vältida.
4. Üks paariline viskab alt kaarega palli kaaslaste otsmiku kohale, teine söödab tagasi. Esialgu peab vise olema täpne. Eesmärk on jalgade ja käte koostöö paigal.
5. Ülaltsööt enda kohale, käteplaks, pörkelt ülaltsööt kaaslastele.
6. Kaks ülaltsöötü enda kohale, käteplaks, sööt kaaslastele.
7. Ülaltsööt enda kohale, käteplaks, ülaltsööt üle võrgu, liikumine võrgu alt läbi, pörkelt sööt paarilisele ja liikumine tagasi.
8. Sööt enda kohale, kükitada, puudutada põrandat ja sööta maast pörkuv pall enda kohale, seejärel kaaslastele. Söödu õpetamisel kasutada põnevuse tekitamiseks võistlusmomenti.

Võistlus paaride vahel, õpitu kontroll. Võistlus on kolmeetapiline.

Reeglid! Eesmärk on teha katsed veatult, kes ei eksi, on võitja. Igas etapis on paaridel kolm katset.

I etapp – sööta pörkelt üle võrgu paarilisele kaheksa korda.

II etapp – sööta enda kohale ja üle võrgu paarilisele kaheksa korda.

III tase – sööta üle võrgu paarides kaheksa korda.

Sööduharjutused liikumise ja peatumisega

Söödu puhtus sõltub oskusest peatada liikumishoog pidurdushüppesammuga nii, et raskus jääb eesolevale jalale ja asend on tasakaalustatud. Tasakaal ehk balanss on palli käsitlemisel väga oluline.

1. Paarilised kõrvuti, üks viskab palli vastu maad põrkesse, teine jookseb pallile alla ja
 - püüab söödu lähteasendisse, seljaga viskaja poole;
 - näoga viskaja poole (teeb pöörde);
 - sooritab ülaltsöödu enda kohale;
 - teeb pöörde ja sooritab ülaltsöödu viskajale.
2. Üks paariline istub, teine viskab tema selja tagant palli ette ja
 - istuja tõuseb, jookseb pallile alla ja püüab söödu lähteasendisse;
 - söödab üles enda kohale;
 - teeb pöörde ja söödab viskajale.
3. Üks istub seljaga teise poole, teine seisab ja märguande järel viskab palli kas ette või külgedele nii, et istuja tõuseb, pöörab, jookseb pallile alla ja söödab paarilisele tagasi.
4. Paarilised on 6–9 meetri kaugusel teineteisest, üks viskab palli poole maa peale, teine jookseb ja söödab palli tagasi.

Kõigi nende harjutuste puhul kasutada erinevaid lähteasendeid. Sööduharjutusi tuleb väga palju korrata. Et need igavaks ei muutuks, peab neid varieerima, kasutades erinevaid liikumisviise ja lähteasendeid, muutes pallide ja mängijate arvu.

Individuaalsed harjutused

1. Sööt enda kohale põrkelt. Iga söödu järel käteplaks.
2. Sööt enda kohale ringi või ruudu sees, iga söödu vahel astuda üle joone.
3. Sööt enda kohale, liikuda üle saali ja võrgu alt läbi.
4. Sööt enda kohale, liikuda piki joont, üks sööt ühel, teine teisel pool joont.
5. Žongleerimine enda kohal ühe käe sõrmedega; viis korda parem, viis korda vasak käsi, viis korda kahe käega.
6. Sööt vaheldumisi enda kohale ja vastu seina.
7. Sööt vastu seina.
8. Sööt vastu seina, pööre 360° sööt enda kohale, sööt vastu seina.
9. Sööt vastu seina, pööre 360° sööt vastu seina.
10. Liikuda piki saali ja sööta kogu aeg vastu seina.
11. Sööt enda kohale, sööt enda ette (2 m), sööt enda kohale, sööt enda ette jne.
12. Sööt enda kohale, pööre 360° sööt enda ette, sööt enda kohale, pööre 360° jne.
13. Sööt enda kohale, iga söödu vahel kas kükk, iste, hüpe vms.
14. Palli viskamine põrkesse kahe käega, põrkuva palli söötmine enda kohale vahelduvalt sõrmede ja peaga.
15. Sööt hüppelt enda kohale.

Kõige rohkem on levinud sööduharjutused paarides, vastavalt mängijate tasemele võib kasutada ka sööte hüppelt.

Harjutused paarides ülaltsöödu viimistlemiseks

1. Sööt paarides, iga söödu järel paarilised:
 - teevad 1–2 käteplaksu, keha ees ja taga,
 - teevad väljaaste külje suunas,
 - teevad täispöörde,
 - puudutavad pörandat,
 - puudutavad 2–3 sammu kaugusel märki,
 - istuvad,
 - laskuvad kõhuli.

2. Sööt paarides, söödu vahel:
 - põiajooks,
 - põlvetõstejooks,
 - hüplemine harki-kokku,
 - sulghüpped,
 - hüpe, pööre, hüpe.
3. Liikumine paarides piki saali:
 - juurdevõtusammudega külge ees, sööt on kaarega;
 - juurdevõtusammudega külge ees, sööt on ilma kaareta – terav;
 - jooksuga näoga liikumissuunas, söödumomendil pööre näoga paarilise poole.
4. Sööt paarides, üks söödab teisele külje suunas, teine söödab tagasi pikast väljaastest.
5. Paarilised jooksevad kordamööda keskele, kus söödavad palli otse üles – pörkelt, õhust, tagasi joosta selge ees.
6. Üks paariline söödab teisele kord pika, kord lühikese söödu (poole maa peale), teine liigub kogu aeg ja söödab palli paarilisele tagasi.
7. Mõlemad paarilised söödavad kordamööda pika ja lühikese söödu, samuti liiguvad kordamööda keskele ja tagasi (pikk-lühike).
8. Paari peale kaks palli. Üks paariline viskab tempos palle teisele nii, et tal ei oleks korraga kahte palli käes, paariline söödab täpselt tagasi.
9. Söötmine korraga kahe palliga.
10. Paariliste vahe 2 m külgepidi, kaugus 6–8 m, söötmine kahe palliga, pallid liiguvad paralleelselt, paarilised külje suunas.
11. Sööt paarides üle võrgu.

Abipallid

12. Paari peale kaks palli, üks on söödupall, teine abipall. Söödupalli söödetakse üle võrgu ülaltsööduga:
 - abipalli veeretatakse käega mööda põrandat võrgu alt läbi;
 - abipalli veeretatakse jalaga võrgu alt;
 - abipalli põrgatakse ja antakse pörkega võrgu alt;
 - abipalli veeretatakse 1 m kaugusel küljesuunas.
13. Sööt enda kohale hüppelt, siis kaaslasele.
14. Üks paariline söödab kord üle võrgu, kord enda poole võrku, teine liigub võrgu alt läbi ja söödab täpselt tagasi.
15. Sama harjutus, mõlemad paarilised liiguvad kordamööda võrgu alt läbi.

Aegsasti tuleb harjutada ka ülaltsööt selja taha.

- Sööt enda kohale, pööre, sööt selja taha paarilisele.
- Üks paariline teeb söödu enda kohale, teine jookseb pallile alla ja söödab selle selja taha üle väljaku, esimene jookseb pallile järele ja söödab uuesti enda kohale jäädes kogu aeg näoga väljaku poole, teine aga söödab selja taha jäädes kogu aeg seljaga väljaku poole, mõlemad liiguvad!
- Sööt selja taha 2 m, pööre, sööt paarilisele väljaku keskele, paariline jookseb pallile alla ja söödab 2 m selja taha, pöörab ja söödab palli paarilisele keskjoonele jne.

Harjutused kolmikutes

1. Kolmik ühel joonel, pall on äärmise käes, sööt keskmisele, kes söödab selja taha, pöörab ümber, saab uue söödu jne.
2. Kolmik ühel joonel. Äärmine söödab keskele, keskmine selja taha, sealt pikk sööt tagasi.
Harjutust võib teha kahe palliga.
3. Kolmik ühel joonel piki võrku. Äärmine söödab keskele, keskmine selja taha, sealt pikk sööt tagasi. Pärast söötu peab iga mängija puudutama ründejoont.
4. Kolmik ühel joonel. Äärmine söödab keskmisele ja jookseb keskele, keskmine söödab seljataha teisele äärmisele ja jookseb esimese äärmise kohale. Teine äärmine söödab keskele jne.

NB! Äärmine mängija jookseb kogu aeg keskele ja keskmine otse äärmise kohale.

5. Üks mängija tsoonis 3, üks tsoonis 6, üks tsoonis 2. Sööt 6 → 3 – selja taha → 2 → 6.
6. Ühel pool võrku on kaks mängijat, neil on pall, teisel pool üks mängija. Palli söötmine üle võrgu ja liikumine sinna, kuhu pall söödeti.

7. Kolmik seisab ühel joonel, palli söötmine ja liikumine pallile järele, plaks, kui toimub sööt, koostöö arendamine.
 - Kohavahetus jookstuga
 - Kohavahetus juurdevõtusammudega
 - Kohavahetus põlvetõstejookstuga
 - Kohavahetus sääretõstejookstuga
 - Kohavahetus hüpisega (kekssammudega)
8. Kolmikul on kaks palli äärmiste mängijate käes, kes söödavad keskmisele, see pöörab end kogu aeg ja söödab pallid tagasi.
9. Sama harjutus, kuid keskmine peab nüüd liikuma, peatuma ja siis söötma. Vahemaa on suurem (9 m). Kasutades söötusid igas suunas, ette ja külgedele, nõuda söötmist paigalseisust.
10. Üheaegselt söötmine kolmikus kahe palliga.
11. Söötmine kolmnurgas, söödu saamine küljelt, keha ja näo pööramine söödusuunda enne söötmist.

Harjutused kolonnis ja ringis

Algajatele sobivad harjutused kolonnis ja ringis. Treener võib vahetult osa võtta juhtmängijana, siis seisab pall kauem mängus, samuti on lapsed head matkijad.

1. Palli söötmine ringis, treener parandab vigu.
2. Söötmine ringis, mängija liigub selle kohale, kellele ta söötis.
3. Treener on ringi keskel ja söödab kordamööda kõigile, kui ring on täis, läheb järgmine mängija ringi keskele nii, et pall ei tohi vahepeal maha kukkuda.
4. Liikuda ringjoonel nii, et palli söödetakse pidevalt otse üles pörkelt, õhust.
Iga kord liigub pallile alla järgmine mängija.
5. Mängijad on kolonnis, treener söödab kolonni esimesele, kes liigub pallile alla, söödab tagasi ning liigub kolonni lõppu. Treeneri asemel võivad olla kordamööda juhtmängijad.
6. Söötmine kahe kolonni vahel. **NB!** Liikuda paremalt poolt.
Pärast palli söötmist vastaskolonni esimesele joosta vastaskolonni lõppu.
7. Mängijad on kolonnis, pärast palli tagasisöötmist juhtmängijatele:
 - liiguvad ümber takistuse kolonni lõppu,
 - poevad takistuse alt läbi,
 - hüppavad üle takistuse jne.
8. Juhtmängija söödab enda kohale ja jookseb kolonni lõppu, kolonni esimene jookseb pallile alla, söödab enda kohale jne. Hea, kui pall püsib ühel kohal.
9. Mängijad on ühekaupa kolonnis, näoga seina poole. Esimene söödab vastu seina pörkelt, pärast söötu liigub kolonni lõppu.
10. Sama harjutus. Söötmine kolonnis vastu seina õhust.

Harjutused kolonnides üle võrgu

Sobivad algajate õpetamiseks, sööduõpetus on ühendatud kehalise ettevalmistusega. Söödu asemel võib algul kasutada viset.

Kolonnid teine teisel pool võrku, mängijate arv kolonnis 5–8. Kasutada ka tähiseid-torbikuid ja matte. Pall on kolonni esimese käes

- Sööt üle võrgu ja jookse oma kolonni lõppu.
- Sööt üle võrgu, kaks plaksu, jookse oma kolonni lõppu.
- Sööt üle võrgu, käega keskjoonel oleva torbiku puudutamine, jookse kolonni lõppu.
- Sööt üle võrgu, jalaga keskjoonel oleva torbiku puudutamine, jookse ümber kolonni lõpus oleva torbiku.
- Sööt üle võrgu, selg ees liikumine oma kolonni lõppu, trel ette matil.
- Sööt üle võrgu, jookse kolonni lõppu, kõhuli laskumine matil.
- Sööt üle võrgu, jookse kolonni lõppu, kükishüpped matil.
- Sööt üle võrgu, kägarkõnd kolonni lõppu.
- Sööt üle võrgu, liikumine sulghüpetega kolonni lõppu.

RÜNDESÖÖT

Ründesööt ehk kõnekeeles **tõste** oli kasutusel juba võrkpallimängu algaastail.

Palli mängiti alt kahe lahtise käega, sõna otseses mõttes **tõsteti pall** kahe peoga üles, lööjale ette.

Kuna ründesöödud algaastail selle võttega sooritatigi, tekkis nimetus "tõste". Sellel võttel ei olnud pikka iga ilmselt söödu puhtuse nõudlikkuse suurenemise tõttu, mõiste jäi aga kasutusele.

Ründesööt arenes pidevalt, hakati "tõstma" seljataha, hüppelt, kasutati erineva kõrgusega tõsteid.

Viiekümnendatel hakati kasutama madalaid tõsteid, prooviti ka teravaid ründesööte. Areng toimus pidevalt, võeti kasutusele uusi ründesööte, erineva tempoga (esimene ja teine) ja erineva kaugusega võrgust. Kõige uuem on ründesööt tagaliini, spetsiaalne ründesööt tagaliini võeti kasutusele 80ndatel aastatel.

Mille poolest erineb ründesööt ülaltsöödust? Erinevus on palli lennutrajektooris ja käte töös.

Millest see erinevus?

Tavalise ülaltsöödu korral lendab pall kaarega. Söödu saaja (tavaliselt sidemängija) ootab palli ja võib väljakul palli juurde vabalt liikuda igas suunas, talle on vaja sööta pall kindlalt ja täpselt.

Ründesööt suunatakse aga ründajale, kes hüppab üles ega saa enam oma kohta muuta. Sellepärast peab ründesööt olema järsult langeva trajektooriga, kuna nii on ründajal kergem palli tabada langemise joone erinevates punktides ja ajastada löök. Palli tabamine toimub hüppe kõrgpunktis, see sõltub ründaja hüppevõimest ja käeulatusest.

"Surnud palliks" nimetatakse söötu, kus energiliselt ründajale suunatud pall kaotab rünnaku toimumise kohas kiiruse ja kukub alla.

Ründesöödu tehnika

Jalgade töö ja palli tabamine on analoogiline ülaltsöödu tehnikaga, erinevus on käte töös. Ründesöödu sooritamisel ei tohi palli sõrmedega saata, sööt lõpetatakse sirgete sõrmedega ja randme rotatsiooniga. Randmed teevad kerge pöörde sissepoole, sõrmed aga veidi väljapoole. Nii söödetud pall ei lange kaarega, vaid kukub lennu kõrgpunktis kiirust kaotades otse alla, niisugust palli on kergem rünnata ehk tabada. Sõltumata lennu kõrgusest toimub ikka järsk langemine.

Jaapani sidemängija, õpiku "Volleyball lesson" (1985) autor S. Oinuma (maailmameister ja olümpiamängude hõbemedali võitja) kirjutab, et ründesöödul pannakse pall tagurpidi pöörlema. Palli tabamise momendil pööratakse käed randmetest taha ja erinevalt ülaltsöödust, kus söödupinge on koondunud sõrmeotstesse, lastakse pall lahti kõigepealt põialdelt, siis keskmistelt sõrmedelt ja lõpuks väikestelt sõrmedelt.

Selliselt söödetud pall kukub kiirust kaotades otse alla.

Ründesöödu liike on palju, nende kasutamine sõltub võistkonna taktikast, mängijate tehnilistest oskustest ja sidemängija taktikalisest taibust.

Ründesöödud võivad jaguneda palli lennutrajektoori

kõrguse järgi:

- kõrged,
- tavalised,
- madalad.

pikkuse järgi:

- pikad,
- keskmised,
- lühikesed.

söödusuuna järgi sidemängija suhtes:

- ette,
- seljataha.

sooritamise viisi järgi:

- tavalised,
- hüppelt,
- laskumisega.

palli lennukiiruse järgi:

- kuni 10 m/ sek – aeglased ehk tavalised,
- kuni 16 m/sek – kiiremad ehk poolteravad,
- üle 16 m/sek – kiired ehk teravad.

palli kauguse järgi võrgu suhtes:

- võrgupealsed kuni 0,5 m võrgust,
- kaugemad 0,5-1 m võrgust,
- kauged 1-2 m võrgust,
- tagaliini ründesöödud 1,5-3 m võrgust.

Ründesööt nõuab pidevat viimistlemist ja seda tuleb palju harjutada spetsiaalsete harjutustega.

Ründesöödu õpetamine

Ründesööt (töste) on tihedalt seotud mängutaktikaga, sidemängija (töstja) analüüsi- ja mõtlemisvõimega, õigete otsuste tegemisega. Sidemängija (töstja) meisterlikkusest sõltub mängu saatus, ühelt poolt mõjutab seda tema tehniline meisterlikkus, teiselt poolt taktikaline taip.

Algõpetuses õpetatakse tavalist ründesöötu, tähelepanu on suunatud sööduliigutuse õpetamisele, järsult langeva lennujoonega “surnud” palli söötmisele.

Koos tehnikaga tuleb kohe arendada ka mõtlemist, erinevate otsuste vastuvõtmist. Selleks kasutada harjutusi koos mõtlemisega.

Harjutused mõtlemise arendamiseks

1. Paarilised teine teisel pool võrku, mõlemal pall, üks on juhtmängija. Kui ta viskab palli üle võrgu, peab partner viskama pörkega võrgu alt ja vastupidi. Hiljem vahetada osad.
2. Paarilised teine teisel pool võrku, mõlemal pall, üks on juhtmängija. Kui ta ütleb “üks” ja viskab palli üle võrgu, peab partner viskama pörkega võrgu alt, kui ta ütleb “kaks”, peab partner tegema sama viske. Hiljem vahetada osad.
3. Sööt paarides ja samal ajal kaaslaste jälgimine (perifeerne nägemine), juhtmängija söödab enda kohale ja jälgib kaaslast:
 - kui paariline tõstab käe, söödab talle;
 - kui paariline tõstab ühe käe, ütleb juhtmängija “üks”, ja kui kaks kätt, ütleb “kaks” ja söödab talle;
 - kui paariline tõstab harali sõrmed, ütleb juhtmängija “sõrmed”, ja kui rusika, ütleb “rusikas” ja söödab talle.

NB! Juhtmängija vahetub kogu aeg.

4. Harjutus kolmikus koos mõtlemise arendamisega.

Pall on ühe juhtmängija käes, kes söödab enda kohale;

- kui juhtmängija ütleb “üks”, vahetavad teised kaks kohad juhtmängija ees, kui aga “kaks”, siis juhtmängija tagant, pärast kohavahetust söödab juhtmängija palli suvaliselt järgmisele, kellest saab uus juhtmängija.
- Kui juhtmängija ütleb “hopp”, jooksevad teised kokku ja teevad käteplaksu, kui aga “läks”, vahetavad kohad sääretöstejooksuga.
- Kui juhtmängija teeb plaksu keha ees, teised võtavad ees-toenglamangu, aga kui juhtmängija teeb plaksu keha taga, võtavad teised taga-toenglamangu, seejärel söödab juhtmängija palli järgmisele.
- Kui juhtmängija tõstab rusikas käe, teevad teised küki, ja kui harali sõrmed, hüppavad teised üles, seejärel söödab juhtmängija palli järgmisele.

Harjutused ründesöödu õpetamiseks

Individuaalsed harjutused

1. Sööt vastu seinal olevat märklauda või tähist.
2. Kiire sööt vastu seina 0,5 m kauguselt.
3. Sööt hüppelt vastu seinal olevat tähist.
4. Sööt hüppelt vastu seinal olevat tähist koos löögi imitatsiooniga.
5. Sööt korvirõngasse väljaku erinevatest kohtadest nii, et pall läbib korvirõnga.
5. Liikumine piki võrku, ülaltsööt enda kohale paralleelselt võrguga.
6. Liikumine piki võrku, ülaltsööt hüppelt enda kohale.
7. Sidemängija seisab küljega võrgus, sööt üle võrgu, liikumine võrgu alt läbi, sööt enda kohale, sööt üle võrgu jne.
8. Sidemängija seisab palliga ründejoonel, vise või sööt trossi peale, pallile allaliikumine, hüppelt ründesööt.
Esimene sööt tuleb suunata võrgu juurde, sidemängijale, kes peaks seisma umbes 1 m kaugusel võrgust ja 2 m küljejoonest seespool.

Ründesööt peab olema järsult langeva lennujoonega.

1. Paarilised diagonaalsed, üks võrgu all, teine tagaliinis. Võrgu alt sööta pall tagaliini erineva suuna ja pikkusega – tagaliinimängija sooritab täpse ründesöödu võrgu alla. Nõuda, et söödetakse nn surnud pall.
2. Kaks kolonni tsoonis 2 ja 4, ründejoone taga näoga võrgu poole. Pikk ründesööt paralleelselt võrguga, mängija, kes on ära söötud, jookseb vastaskolonna lõppu. Liikumine võrku otse, enne söötu pööre söödu-suunda. Jälgida, et ei liigutaks liiga vara võrku.
3. Kolmikud võrgu ees, tsoonides 2-3-4. Ründesöödud piki võrku vabas järjekorras.
4. Sama kui harjutus 3 hüppelt söötudega.
5. Kolmikud võrgu ees, tsoonides 2-3-4. Ründesöödud piki võrku vabas järjekorras, kui üks mängija kükitab, ei tohi talle sööta (perifeerne nägemine).
6. Kaks mängijat on 4. ja 2. tsoonis pallidega, kolmas mängija liigub ründejoonel ja söödab diagonaalselt ründesöödud neljandale ja teisele.
7. Sööt tsoonist 6 tsooni 3, sealt ründesööt selja taha tsooni 2, uus sööt tsooni 6. Liikuda sinna, kuhu söödeti pall. Sooritada sama harjutus teisele poole. Tsoonist 6-3-4-6.
8. Tsoonist 6 ründesööt tsooni 2, ründesööt tsooni 3, selja taha ründesööt tsooni 4 ja sööt tsooni 6. Liikuda sinna, kuhu söödeti pall (söödule järele). Sooritada sama harjutust teisele poole.
9. Ründesööt tsoonist 6 tsooni 2. Tsoonis 2 ründesööt selja taha, sellele liigub alla mängija tsoonist 6 ja teeb pika ründesöödu tsooni 4, sealt sööt tsooni 6.
Liikuda sinna, kuhu pall söödeti (söödule järele).
10. Ründesööt tsoonist 6 tsooni 2, tsoonist 2 ründesööt selja taha, sellele liigub alla mängija tsoonist 6 ja teeb ründesöödu tsooni 3, sealt ründesööt selja taha tsooni 4 ja sealt sööt tsooni 6.
Liikuda sinna, kuhu söödeti pall. Kõiki ründesöote võib teha hüppelt.
Analoogilisi harjutusi võib teha üle võrgu.
11. Sööt tsoonist 6 tsooni 3, sealt ründesööt tsooni 4, hüppelt sööt üle võrgu tsooni 6. **NB!** 4. tsooni mängija peab seisma ründejoone taga. Sama kordub teisel pool võrku. Kohtade vahetus oma pool võrku (6-3-4).
12. Tsoonist 6 sööt tsooni 2, sealt pikk ründesööt tsooni 4 ja edasi sööt üle võrgu tsooni 6.
Nõuda, et mängija tsoonist 4 söödaks hüppelt ja liiguks alati 3 m joone taha.
Kui rühmas on üle kolme mängija, teha harjutust koos kohtade vahetusega oma pool võrku.
13. Sööt tsoonist 5 tsooni 3, sealt ründesööt selja taha tsooni 2 ja edasi sööt üle võrgu tsooni 5. Sama kordub teisel pool.
Nõuda, et mängija tsoonis 2 sooritaks söödu hüppelt ja taganeks alati võrgust välja 3 m joone taha.

Igal treeneril on võimalik kõiki neid harjutusi varieerida ja kasutada vastavalt mängijate tasemele. Mängijate arv rühmas 3-6.

Erineva kiiruse, kõrguse ja tempoga ründesöödud on edasijõudnute mäng, nende kasutamine sõltub sidemängija oskustest ja võimetest.

PÕHILISED VEAD ÜLALTSÖÖDU TEHNIKAS JA NENDE PARANDAMINE

1. **Ranne** on jäik, ei võta söödust osa.
2. **Pöial** on ees, suunatud pallile vastu.
3. **Sõrmed** on liiga koos, liiga lõdvad.
4. **Palli tabamine** vales kohas, mitte otsmiku ees.
5. Palli söötmine liikumiselt, **peatumine** puudulik.

1. **Ranne** on jäik, ei võta söödust osa.

Oluline on vea parandamine, sest:

- esiteks tingib jäikus sõrmede vale asendi;
- teiseks on ranne söödul amortisaator, pallihoo pidurdaja;
- kolmandaks on randmed abiks ka suunamisel, selleks on vaja viia randmed täpselt eesmärgi poole mööda sirget.

Lasta mängijatel tõsta käed otsmiku kohale ja suunata põidlad silma – see tingib randme väljapööramise. Kontrollida ja parandada.

Ülaltsööt vahelduvalt enda kohale ja vastu seina.

Ülaltsööt pörkelt enda kohale.

2. **Pöial** on ees, suunatud pallile vastu.

Selle tulemuseks on tüüpiline algajate trauma, pall maandub põidla otsa ja pöial läheb liigesest välja. Põhjuseks on sõrmede vale asend. Nõuda labakäe pöörämist randmest taha, pöial suunata silma.

- Söödud enda kohale. Iga söödu järel teha **käteplaks**, pihud vastamisi, see korrigeerib pöialde asendit.
- Süvenenud vea puhul siduda pöial esimese sõrme taha või hoida seda esimese sõrme taga ja sööta paarilise visatud palle.

Pöörata tähelepanu ainult kätele, teha sööduharjutusi istudes. Üks paariline viskab, teine söödab tagasi.

Võrkpalli sööt paarides korvpallidega. Lubada pallil puudutada peopesi, siis surub pall sõrmed õigesse asendisse.

Parandada individuaalselt iga mängijat.

3. **Sõrmed** on liiga koos või liiga lõdvad.

Vale asendi põhjuseks võivad olla liiga nõrgad sõrmed. Kasutada 1–2 kg topispalle.

Üks paariline viskab alt kaarega topispalli teisele, kes püüab palli söödu lähteasendisse ja viskab tagasi.

Mõlemad paarilised viskavad ja püüavad topispalli söödu lähteasendisse.

Üks paariline viskab, teine aga söödab topispalli tagasi (lühike vahemaa).

Mõlemad söödavad topispalli paarides.

Kontrollida ja parandada sõrmede asendit.

4. **Palli tabamine** vales kohas, mitte otsmiku ees.

Puudulik jalgade töö, palli tabamise vale ajastamine.

Kasutada liikumist õpetavaid harjutusi.

Palli söötmine peaga.

Tennise või muu väikese palli söötmine.

5. Palli söötmine liikumiselt, **peatumine** puudulik.

Palli ei söödeta paigalseisus, vaid liikumiselt, liikumishoog kandub pallile, sööt tuleb ebatäpne. Jääb tegemata pidurdussamm.

Kasutada liikumist ja peatumist õpetavaid harjutusi koos palli püüdmise või söötmisega.

Üks paariline seisab stardiasendis, teine, kelle käes on pall, viskab palle poole maa peale, paariline jookseb, peatub ja söödab palli tagasi.

Kasutada lähteasendiks kõhulilamangut, istet, seljaga seisu jne. Kontrollida, et söödetaks paigaltseisust.

ALTSÖÖT

Altsööt kaasaegsel kujul, mängimine käsivartega, on üks uuemaid tehnilisi võtteid.

Kaua aega oli võrkpallis põhiline sööt ülaltsööt. Tugevad bumerang-pallingud ja ründelöögid võeti vastu sõrmedega.

Võrkpalli algaastail mängiti alt ühe käega, fikseeritud peopesaga, kahe käega altsööt ei olnud kasutusel.

Autor mäletab altsöödu kujunemist isiklikest kogemustest, esialgu, kuid suhteliselt lühikest aega mängiti alt kõverate käte ja randmetega.

Sirgete käsivartega hakati mängima 60. aastatel.

Aeg on teinud korrektiivse mängutehnikas ja -taktikas.

Kogu kaitsemängu on üle võtnud altsööt.

Altsöötu kasutatakse ründelöökide, pettelöökide ja pallingute vastuvõtmisel.

Altsöödu sooritamise ahel on analoogiline ülaltsööduga.

Stardiasend – liikumine – peatumine söödu lähteasendisse – söödu sooritamine ja üleminek uuele tegevusele.

Faasidena on tegevus järgmine:

I ehk ettevalmistav faas – liikumine pallile alla nii, et pall oleks otse keha ees. Vastava lähteasendi võtmine.

II ehk tööfaas – palli tabamine ja liikumishoo amortiseerimine käsivartega, pallile uue suuna ja liikumishoo andmine jalgade sirutusega põlvist ja keha sirutusega puusaliigesest.

III ehk lõpetav faas – söödu lõpetamine koostöös kogu keha lihastega, üleminek uuele tegevusele.

Altsöödu lähteasend – mängija seisab õlgadelaiuses harkseisus, üks jalg veidi eespool, jalad põlvist kergelt kõverdatud, kere kergelt ette kallutatud, küünarliigesest sirged sõrmseongus käed on ees-all ja vaade pallil.

Altsöödu tehnika

Altsöödu tehnika sõltub vastuvõetava palli lennutrajektoorist ja palli lennukiirusest.

Altsööt aeglase lennuga pallide vastuvõtmisel

Söödu lähteasendisse tuleb liikuda täpselt palli lennujoonele vastu, palli otsimine toimub jalgadega nii, et pall lendaks nina suunas.

Palli lähenemisel viiakse keha raskus madalamale, st jalad kõverduvad veel rohkem ja koos sellega liiguvad käed taha-alla. Sellest asendist toimub aktiivne jalgade sirutamine põlvist koos keha sirutamise puusaliigesest ja sirgete käte vastuliikumine pallile õlavööst.

Käte kohtumise kiirus palliga on seda suurem, mida aeglasemalt liigub pall. Vahetult enne kokkupuudet palliga käte liikumiskiirus väheneb – see on vajalik käsivarte sujuvaks kohtumiseks palliga.

Palli tabamine toimub lõdvalt seotud kätega, labakäed on sõrmseongus, käed **küünarliigesest pingestatud, sirged ja välja pööratud. Randmed** on suunatud alla. Õlad on toodud ette. Selg on kumer.

Palli söödetakse käsivartega, randmest veidi kõrgemal, kohaga, kus tavaliselt kantakse kella. **Vaade on pallil.**

Söödust võtab osa keha tervikuna. Söödu ajal sirutuvad jalad aktiivselt põlvist ja keha puusaliigesest, pärast söötu liiguvad käed ette-üles peamiselt jalgade sirutuse arvel. Ainult aeglase lennuga pallide söötmisel tuleb veidi tõsta käsi, anda pallile uus lennuhoog ja -suund, kuid ikka koostöös jalgadega.

Altsööt kiirete ja tugevate pallide – ründelöökide vastuvõtmisel

Mida kiiremaid ja tugevamaid palle tuleb kaitstes vastu võtta, seda suurem osakaal on kiirel stardil ja liikumisel.

Valmisasend tuleb võtta kohe sellest hetkest, kui pall läks vastaste poolele.

Väga palju sõltub kaitsemängu edukus ka heast reksioonikiirusest ja löögisuuna etteaimamisest.

Kiirete pallide vastuvõtmise stardiasend on **madal asend**, õlgadelaiune harkseis, toetumine kas päkkadele või täistallale nii, et keharaskus on viidud päkkadele, kerekalle ette, käed on ees all, peaaegu põrandal, vaade pallil.

Mida kiirem ja tugevam on löök, seda madalam lähteasend tuleb võtta, sest põrandale lähemal on kergem aimata palli lennutrajektoori ja palli tabada, kas või vahetult enne põrandat saada n-ö käsi alla. Palli tabamine ja söödu sooritamine on analoogne aeglase pallide mängimisega. Oluliseks erinevuseks on **palli liikumishoo "surmamine"** (amortiseerimine), mida tehakse nii käte kui ka jalgadega, kogu kehaga.

Jalad on nagu vedrud (amordid), mis reageerivad löögi tegevusele, tugevama löögi puhul kõverduvad rohkem, viivad keha madalamale, nõrgema puhul sirutuvad, annavad hoogu juurde.

Samuti aitavad **käed** kiirete ja tugevate pallide hoogu pidurdada, liikudes taha koos kehaga, vastupidisesse suunda vastuvõetava palliga võrreldes.

Oluline on **randmete** suunamine alla, nagu palli hoo läbilõikamiseks, pall pannakse tagurpidi pöörlema, eriti hästi on see näha uute kirjude pallide puhul. Mida madalam on palli lennutrajektoor, seda madalamal on käed. Mida kiiremini tuleb pall, seda aeglasemalt ja vähem liiguvad käed.

Edu kaitsemängus tagavad pikaajaline treening ja mängukogemus.

Altsöödu tehnika pallingute vastuvõtmisel

Altsöödu tehnikas on palju ühist ründelöökide ja pallingute vastuvõtmisel, kuid on ka erinevus. Milles see seisneb? Pallingu puhul läbib pall pikema tee, aega kulub rohkem, palli tuleb jälgida kauem.

Toimib meile tuttav ahel:

stardiasend – liikumine – pallingu vastuvõtmine – suunamine.

Pallingu vastuvõtmise stardiasend ehk ooteasend, mis võimaldab igal hetkel liikuda vajalikku suunda, on poolkõrge asend, mängija seisab täistallal nii, et põlved on viidud ette ja keharaskus päkkadele, käed on ees-all.

Alates servija löögist palli pihta tuleb tabada pallingu rütm ja jälgida palli lõpuni. Liikumine väljakul toimub suhteliselt lühikeste sammudega, säilitatakse keha madal asend ja välditakse keha raskuskeskme ning silmade, st vaatevälja kõikumist. Liikuda tuleb täpselt palli lennujoonele vastu – näoga palli poole.

Pall tabatakse lõdvalt seotud sirgete kätega – käed on küünarliigesest välja pööratud, randmed on suunatud alla. Käed on tervik nagu reket, mida suurem toetuspind, seda kergem on palli vastu võtta ja suunata.

Õlad on toodud ette, kuid nad ei tohi olla pinges. Vastasel juhul kaotavad käed liikuvuse.

Üldiselt on palli tabamine analoogne altsööduga kaitsemängus – täpselt keha ees, võrdselt mõlema käega. Vastuvõtmisel on käed ja keha tervik – see nõuab pallile eriti täpselt alla liikumist. Kasutada tuleb kogu keha lihaseid, mitte ainult käsi, et reageerida väiksemalegi muutusele palli lennutrajektooris ja kiiruses. Palli tugeva liikumishoo amortiseerivad käed. Oluline osa on randmetel, randmed tuleb pöörata järsult alla, vastupidise tegevuse korral saab pall lisahoo.

Kui algajal mängijal piisab lihtsalt pallingu vastuvõtmisest, siis meie kaasaegses võrkpallimängus on see pall vaja suunata sidemängijale. Et palli suunata, tuleb enne sellega kokkupuudet pöörata keha põlvist vajalikku söödu-suunda nii, et keha on täpselt palli taga.

Suunamine toimub jalgadest ja õlgadest. Selleks et palling edukalt vastu võtta, tuleb tabada pallingu rütm, pallile täpselt alla liikuda, võtta see vastu aktiivselt kogu keha lihastega ja suunata sidemängijale (tõstjale). Nii arvab Jaapani treener S. Oinuma.

Altsöödu õpetamine ja viimistlemine

Altsöödu õpetamise algusega ei maksa kiirustada, enne õpetada ülaltsööt piisavalt selgeks, et vältida altsööduga liialdamist algajate puhul, st kõrge lennutrajektooriga pallide söötmist alt, kuna nii on mugavam ja tuleb vähem liikuda. Hiljem pole kiirete ja tugevate pallide mängimine altsööduga enam nii lihtne.

Üldjuhul tuleb altsööduga mängida madalama lennukaarega palle, neid, mis on vöökohast madalamal. Tähen-dab, kui õpetame pallingut ja ründelööki, peab altsöötu juba oskama.

Altsöödu õpetamist alustada ikka lihtsamatelt võtetelt keerulisematele. Algul õpetada õiget põhitehnikat nõrge-mate ja aeglasemate pallide vastuvõtmisel, seejärel minna järk-järgult üle tugevamate ja kiiremate pallide vastu-võtmisele, kuni raskete pallide päästmiseni, kaitsemänguni laskumisega. See kõik võtab aastaid aega.

Esmalt tuleb luua õige ja selge ettekujutus altsöödust ja seejärel alustada õpetamist koos vigade parandamisega, et vältida nende kinnistumist.

Kuna ülaltsöödu õpetamisega on suur töö ära tehtud liikumise, peatumise ja palli tabamise ajastamise õppimisel, siis on altsöödu õppimine alguses mõnevõrra lihtsam (kuid ainult põhitehnika omandamine).

Kiirete ja raskete pallide vastuvõtmine nõuab suurt meisterlikkust kaitsemängus ja altsöödu tehnikas.

Kui tehniliselt õige altsööt on ette näidatud või videolindilt vaadatud, alustatakse altsöödu lähteasendi õpeta-mist.

1. Liikumine ringjoonel (jooks, hüplemine, kõnd, juurdevõtusammud). Treeneri märguandel peatuda altsöödu lähteasendisse, kasutades pidurdushüppesammu. Kuna võrkpallis soovitatakse kasutada nägemissignaali, sobib signaaliks pall treeneri käes.

Näiteks:

- kui treener viib palli ette, peatada altsöödu asendisse;
- kui treener viib palli paremale, teha väljaastesamm paremale ja võtta altsööduasend;
- sama vasakaule.

2. Mängijad on viirus, näoga treeneri poole, kelle käes on pall.
 - Kui treener viib palli vasakule, liikumine juurdevõtusammudega vasakule;
 - kui treener paneb palli maha, lõpetada liikumine altsöödu asendis;
 - sama paremale;
 signaale kasutab treener varieerides.
3. Sama harjutus palli viimise ette ja taha koos vastava liikumisega ette või taha.
4. Sama harjutus kõikide variantidega. Seejärel näidata ette (koos seletusega) õige **käte asend** ja lasta mängijatel kohe kaasa teha.
 - Panna üks labakäsi teise peale ja lõdvalt siduda.
 - Sirutada käed **küünarliigesest sirgeks** ja pöörata pingestatud käsivarred välja suurema toetuspinna saamiseks.
 - Pöörata **randmed alla**.
 - Tuua pingevabad õlad veidi ette.
 - Selg on kumer.
 - Lõdvestada ja korrata õige käte asendi võtmist.
 Kontrollida kõikide mängijate käte asendit ja parandada vead. Tüüpilised vead on kõverad käed ja see, et randmed pole alla pööratud.
5. Altsöödu imiteerimine paigal, jalgade, keha ja käte koostöö. Kontrollida, et sirutus toimuks jalgadest ja käsi ei tõstetaks liiga kõrgele. Järgnevalt jätkatakse altsöödu õppimist palliga.

Kombineeritud alt- ja ülaltsöödu harjutused paarides

1. Üks paariline viskab alt kaarega palli teisele umbes põlvede suunas.
 - Teine püüab palli altsöödu asendisse;
 - mängib palli tagasi teise palliga, mida ta hoiab all kahe sirge käega;
 - mängib altsööduga.
 Korrata vähemalt kümme korda ja parandada vigu.
2. Üks paariline söödab ülalt-, teine altsööduga.
3. Mõlemad paarilised söödavad altsööduga, iga söödu järel teevad
 - väljaaste;
 - täispöörde;
 - küki, puudutades mõlema käega põrandat;
 - puudutavad märki (joont);
 - istuvad.

Juba algõpetuses ühendada tehnika õppimine mõttetevõimega.

1. Üks söödab ülaltsööduga enda kohale kolm korda ja samal ajal jälgib paarilist, kes tõstab kas ühe käe või mõlemad käed. Söötja ütleb vastavalt kas "üks" või "kaks" ja söödab palli paarilisele. Kordub sama tegevus.
2. Üks paariline söödab enda kohale ja jälgib kaaslast, kui see tõstab käed üles, söödab talle ülaltsööduga, jätab käed alla, altsööduga.
3. Üks paariline söödab enda kohale ja jälgib kaaslast. Kui see tõstab käed, söödab temast 2 m kaugusele, kui ei tõsta, söödab talle täpselt.
4. Üks paariline on juhtmängija ja viskab palli kas üle võrgu või pörkega võrgu alt. Teine teeb täpselt vastupidi. Kui juhtmängija ütleb "üks", jääb tegevus samaks (tegelikult vastupidine tegevus), kui "kaks" – vastupidi senitehtule ehk juhtmängijaga sama tegevus.

Nõuda liikumist palli teele risti ette, palli söötmist täpselt keha eest ja paigalseisust.

Kasutada ülalt- ja altsöödu kombinatsioone.

Liikumine koos peatumisega

1. Paariliste vahekaugus 9 m, üks paariline viskab palli 4,5 m kaugusele, teine jookseb pallile alla, peatub pidurdushüppesammuga ja
 - püüab palli altsöödu lähteasendisse;
 - söödab palli altsööduga tagasi.

2. Sama harjutus, kuid üks paariline istub seljaga viskaja poole, märguande peale ("Hopp!" või nimi) tõuseb, pöörab, jookseb, peatub ja söötab palli paarilisele tagasi.
Jälgida, et vise jääks istujast vähemalt 2-3 m kaugusele, et jääks liikumisruum. Kasutada võib erinevaid lähteasendeid.
3. Paariliste vahekaugus 9 m, üks paariline söötab teisele ülaltsööduga pika söödu, see söötab palli ülaltsööduga tagasi, teise söödu söötab ülaltsööduga 4-5 m kaugusele, mille paariline peab söötma tagasi altsööduga. Üks paariline on kogu aeg paigal, teine liigub ja mängib vahelduvalt ülalt- ja altsööduga. Korrata 10-15 korda. Seejärel vahetada osad.
4. Üks paariline söötab teisele kord paremale, kord vasakule, teine liigub juurdevõtusammudega külje suunas ja söötab pallid altsööduga tagasi. Nõuda palli söötmist keha eest.
5. Ühe paarilise käes on algul kaks palli ja ta viskab (püüab) pidevalt palle paarilisele, kes liigub ja mängib kõik pallid altsööduga tagasi. Oluline on, et viskaja ei hoiu palli käes, vaid viskab kiiresti ära.
6. Üks paariline on palliga väljaku keskel, teine küljejoone peal. Palliga mängija söötab küljejoonele paarilisele, kes söötab talle täpselt tagasi, pärast söötu jookseb kiiresti ümber kaaslase oma kohale ja saab uue söödu. Keskmise mängija teeb vahepeal enda kohale 1-2 söötu, oleneb mängijate tasemest.
Paarilised on 4-5 m kaugusel ja liiguvad, külg ees, juurdevõtusammudega piki saali, tehes:
 - altsöödu enda kohale;
 - altsöödu liikumissuunda 2 m ette, jooksevad pallile alla ja söödavad paarilisele.

Kui võimalik, anda igaülele pall ja õppida altsöötu kas vastu seinu või väljakul liikudes.

Altsööt kaitsemängus

Altsöötu kasutatakse põhiliselt kaitsemängus, st **ründelöökide ja pallingute vastuvõtmisel**. Algul õpitakse otse-löökide vastuvõtmist. Ülesandeks on palli tabamise õige ajastamine, selle lennuhoo pidurdamine ja uue lennu-suuna andmine. See tähendab, et tuleb kiirelt pallile alla liikuda, pidades silmas eeldatavat maandumiskohta, amortiseerida palli hoog käte ja jalgadega ning suunata palli jalgade ja õlgadega.

Ründelöökide vastuvõtmisel tuleb kindlasti õpetada stardi- ehk valmisasendit (vt stardiasendid).

Mida kiirem löök, seda kiiremini on vaja startida.

- Võtta õlgadelaiune harkseis, põlvist kõverdatud jalad ühel joonel, kuna siis on võrdne võimalus startida mõlemale poole vastavalt parema või vasaku jalaga.
- Toetuda päkkadele või täistallale, kuid nii, et keharaskus on päkkadel.
- Kehakalle ette tasakaalu säilitamise piiril.
- Startida keha (õlavöö) viimisega vajalikku liikumissuunda (keha tasakaalust väljaviimine).

Kõige kiiremaks loetakse dünaamilisi ehk liikuvaid stardiasendeid.

- Esimene variant - võtta sama stardiasend, vetruda päkkadel, säilitades kontakti põrandaga.
- Teine variant - kanda keharaskus ühelt jalalt teisele, säilitades kontakti põrandaga.

Stardiasendi kõrgus sõltub konkreetsest olukorrast.

- Mängijad seisavad otsajoonel ja liiguvad piki saali, jäädes pidurdushüppesammuga seisma igal joonel, uut liikumist alustavad treeneri signaali peale.
- Treener tõstab:
 - ühe sõrme - start vasaku jalaga ette;
 - kaks sõrme - start parema jalaga ette;
 - ühe rusikas käe - start vasaku jalaga taha (üks samm) ja siis uuesti ette;
 - kaks rusikas kätt - start parema jalaga taha (üks samm) ja siis uuesti ette;
 - üks käteplaks - juurdevõtusamm vasakule, liikumine ette;
 - kaks käteplaksu - juurdevõtusamm paremale.

Treener kasutab signaale varieeruvalt.

Altsöödu harjutused ründelöökide vastuvõtmisel

Algul sobivad harjutused kolmikutes ühekordse löögiga.

1. Kolmik seisab ühel joonel. Äärmistel mängijatel on pallid ja nad löövad kordamööda enda viskest keskmisele, kes kogu aeg ümber pöörates mängib kaitses.
2. Sama harjutus, kuid mängijate vahekaugus on suurem, keskmine mängija peab enne kaitses mängimist liikuma 2–3 sammu ja pidurdushüppesammuga seisma jääma söödu lähteasendisse.
3. Palliga mängijad seisavad kõrvuti umbes 3 m kaugusel ja sooritavad enda viskest otselööke, kolmas mängija liigub juurdevõtusammudega külje suunas ja mängib palli keha eest lööjale ja tagasi.
4. Kaks mängijat on palliga võrgu all, kolmas tagaliinis. Üks alustab löögiga enda ülesviskest ja lööb niikaua, kui kaitsemängija suudab talle täpselt tagasi mängida. Kui pall maha kukub, alustab kohe teine. Hoida pidevalt tempot.
5. Kolmiku käsutuses on üks pall. Üks mängija tõstab, teine lööb ja kolmas mängib kaitses. Harjutuse sooritamise järjekord on kindel.
6. Kaitsemängu harjutus kolmikutele üle võrgu. Üks mängija jookseb võrgu alt läbi, tõstab palli 2–3 meetri kaugusele, teised kaks mängivad vahelduvalt kaitses ja rünnakul.
7. Kaitsemängu harjutus kolmikutele üle võrgu. Liikumine ringselt. Kes tõstab, läheb oma poolele kaitsesse, lööja läheb tõstma ja kaitsemängija jääb oma poole rünnakule.

Kaitsemängu harjutused paarides.

8. Üks paariline seljaga võrgu poole, teine tagaliinis. Lööb ainult see, kes on võrgu all, teine mängib kogu aeg kaitses. Varieerida löökidega.
9. Löök paarilisele, kes võtab kaitses vastu, mängib enda ette üles ja lööb siis uuesti paarilisele.
10. Sama harjutus hüppelt löögiga.

Pallingu vastuvõtu õpetamine ja viimistlemine

Pallingu vastuvõtmist õpetatakse käsikäes pallingute õppimisega. Järelikult alustatakse nõrgematest ja kõrgema lennukaarega pallingutest.

- Algõpetuse ülesanne on õpetada pallingut lihtsalt vastu võtma.
- Oluline on õpetada kohe selgeks pallingu õige ooteasend.
- Poolkõrge asend, õlgadelaiune harkseis, jalad ühel joonel, põlved viidud ette, üle põidade.
- Toetuda kogu tallale nii, et keharaskus on viidud päkkadele.
- Lõdvalt kõverdatud käed on ees-all.

Lasta mängijatel võtta ooteasend, seda kontrollida ja parandada.

Harjutused pallingu vastuvõtmise õppimiseks

1. Paarides, vahemaa 8 m. Üks paariline servib, teine võtab vastu.
2. Sama harjutus üle võrgu, palling teha 7–8 m kauguselt võrgust. Õpetada, et tuleb:
 - jälgida servijat (kehaasendit, ülesviset);
 - tabada pallingu rütmi ja püüda palling vastu võtta keha ees, olla näoga palli lennujoone poole.
 Õpetada **pallingu vastuvõtmise asendit**:
 - Selg on kumer.
 - Lõdvad õlad on toodud ette.
 - Käed on nagu tervik, sirged, küünarliigesest välja pööratud, ranne suunatud alla.
 - Jalad on põlvest kõverdatud, raskuskese madalal.
3. Paarides, üle võrgu, üks paariline pallib pallingualast otse, teine võtab vastu.
4. Sama harjutus, pallingud ainult diagonaalis.
5. Üks paariline pallib, teine võtab vastu, söötab palli enda ette-üles ja mängib ülaltsööduga üle võrgu.
6. Üks paariline pallib, teine võtab vastu, söötab kõrge palli enda ette ja lööb hüppelt üle võrgu. Järk-järgult hakata nõudma vastuvõtmise suunamist sidemängijale.

7. Kolmikutes. Üks servib, teine võtab vastu ja suunab kolmandale mängijale võrgu alla, see püüab palli kinni ja viskab servijale.
8. Rühmas. Osa mängijaid (2-4) servivad, 2-3 mängijat võtavad vastu ja suunavad sidemängijale (treenerile), see püüab palli kinni.
Pallida vahelduvalt ees- ja tagaliini.
Õpetada, et liikuda tuleb sammudega nii, et keha raskuse ei kõiguks ega lainetaks, vaid oleks kogu aeg ühel tasapinnal, et hoida silmad (vaateväli!) ühel kõrgusel. Selleks tehakse samm vasaku jalaga, parem jalg liigub vasaku jalaga ühele jonele.

Selleks et pallingut hästi vastu võtta, tuleb seda lihtsalt harjutada ja harjutada. Pallingu vastuvõtmist viimistletakse pidevalt. Seda tehakse nii individuaalselt kui ka võistkonna asetuses.

SÖÖDUD LASKUMISEGA

Laskumisel kasutatakse **nii ülalt- kui ka altsöötü**.

Kiireid ja tugevaid ründelööke ning osavaid pettelööke ei ole võimalik vastu võtta ilma laskumisteta. Mängu-olukordades võib kohata väga erinevaid laskumisi ja efektseid palli päästmisi igasuguste võtete ja akrobaatiliste trikkidega.

Juba võrkpalli algaastail kasutati **ülaltsööduga laskumist seljale** tugevate ründelöökide ja pallingute vastuvõtmisel.

Kaitsemängus kasutati palli mängimist käeseljaga ja laskumisega rinnale, seda laskumisviisi nimetati "**liblikas**", liblikat kasutatakse tänapäevani.

Külgedele jäävaid palle mängiti alt ühe käega, fikseeritud peopesaga koos **laskumisega küljele**.

Uue tehnikaelemendi, söödud laskumisega – **rullumise üle öla** – tõi võrkpalli 60ndatel Jaapani treener H. Dajmatsu, "võrkpalli saatan", kes otsis võrkpalli paremaks mängimiseks uusi tehnilisi võimalusi.

Rullumine üle öla – see võte on sarnane džuudo *ukemi'* ga. Rull võib toimuda igas suunas sõltuvalt palli asukohast, vajalik on ta mängija suure liikumishoo peatamiseks.

Tänapäeval on lisaks kõigile eelnenutele uue laskumisviisina kasutusel **pannkook**, palli mängimine ühe käega põrandal.

Laskumisi kasutatakse madala lennukaarega pallide mängimisel, ootamatute pettelöökide vastuvõtmisel ja mängijast kaugemale jäävate pallide päästmisel, kui liikuda nende juurde enam ei jõua.

Kõige üldisemalt võib eristada laskumisi:

- **seljale,**
- **küljele,**
- **rinnale.**

Laskumisel kasutatakse:

- **ülaltsöötü,**
- **altsöötü kahe käega,**
- **altsöötü ühe käega.**

Erinevus on ka tüdrukute ja poiste laskumistehnikas. Tüdrukud kasutavad rohkem laskumisi küljele ja seljale, poisid maandumisega rinnale, mõlemad aga väljaastest palli päästmist vahetult enne põrandat, "pannkooki".

LASKUMISTE TEHNIKA

Laskumine seljale

Ülaltsööt kahe käega laskumisega seljale

See sööduviis oli palju aastaid kasutusel tugevate bumerangpallingute ja ründelöökide vastuvõtmisel.

Altsöödu tekkega muutus kaitsemäng tublisti.

Ülaltsöötü laskumisega kasutatakse suhteliselt vähe, ülaltsöötü kahe käega laskumisega (rullumisega) seljale kasutavad põhiliselt sidemängijad madala lennukaarega pallide söötmisel ehk tõstmisel.

Otse mängija suunas tulevat palli mängitakse madalas asendis, pallile nagu poetakse alla.

Palli söödetakse otsaesise kohal, söödumomendil on allaiste kõverdatud tagumisel jalal, toimub keharaskuse tahakaldumine, millele järgneb veere üle kanna istmikule, kumerale seljale ja tõus vaba jala hooga kükki.

Külje suunas jäävat palli mängitakse pika väljaastesammuga palli suunas, keharaskus viiakse madalale väljaastutud tugijalale (allaiste).

Palli söötmise momendil on keha tasakaalust välja viidud, pärast söötu ja enne laskumist pööratakse tugijala kand väljapoole, laskumissuunda, põlv aga sissepoole (nägu sirge jala poole), järgneb veere üle kannastmikule, kumerale seljale, ja tõusta võib mitut moodi:

- vaba jala hooga kükki,
- veerega üle õla kükki,
- veerega üle selja kükki.

Väljaastesammuga võib mängida ka ettepoole jäävaid palle.

Laskumine küljele

Altsööt kahe käega laskumisega küljele

Kasutatakse kaitsemängus raskete pallide mängimisel.

Tavaliselt järgneb laskumisele küljele rull ehk veere üle õla või üle selja kükki.

Õpetada ja nõuda kahe käega mängimist, sest kahe käega mängitud pall on täpsem.

Oluline on, et laskumise **lähteasend on madal asend**. Liikumine lõpeb pika madala **väljaastega** (paremale poole parema jalaga, vasakule vasaku jalaga), mis on kiire **hüppesamm**.

Keharaskus viiakse madalale tugijalale (allaiste), teine jalg on sirge, sisekülg põranda poole.

Palli tabamine toimub analoogiliselt altsöödüga ja mängitakse võimalikult madalalt.

Madalast väljaastest sirutatakse tugijalga palli suunas, käed viiakse ette pallile vastu, palli mängitakse ulatuskaugusel, keha on tasakaalust välja viidud.

Laskumine toimub tugijala välisküljele, kas kiire veere üle puusa, selja, õla kükki või veere üle külje, selja kükki.

Altsööt ühe käega laskumisega küljele

Seda laskumisviisi kasutatakse kaugemale jäävate pallide mängimisel, sest ühe käe ulatus on suurem, palli mängitakse kas rusika, käeselja või pingestatud labakäega, löögijõud on suunatud palli tsentrisse.

Laskumise tehnika on analoogne kahe käega laskumisega.

Laskumine rinnale, liblikas

See laskumisviis sobib rohkem meestele ja noormeestele raskete ja kaugete pallide söötmisel, sest nõuab tugevat õlavööd ja head kehalist ettevalmistust.

Kasutatakse eriti kaugete ja ootamatute pallide mängimisel.

Liikumine lõpeb äratõukega väljaastest eespool olevalt jalalt, järgneb õhulend, põlvest kõverdatud jalad on puusast tõstetud, käed sirutatud ette, palli mängimine toimub sirge käe rusikaga või käeseljaga.

Palli võib mängida ka kahe käega.

Pärast söötmist asetatakse maha käed peopesadele, mis kõverdudes pidurdavad hoo, ja maandutakse käte vahelt libisemisega rinnale.

Jalad on põlvist kõverdatud ja puusast tõstetud.

Järgneb libisemine rinnal inertsil mõjul edasi, libiseda võib päris kaugele.

Käed võivad pidurdada kogu hoo ka nii, et libisemist ei toimu. Pärast maandumist kätele toimub veere rinnale. Käed jäävad kauem maha ja takistavad libisemist edasi. Nii saab kiiremini püsti ja taas mängu lülituda.

Laskumine rinnale väljaastest, pannkook

Sellele laskumisele puudub konkreetne eestikeelne termin, tõlkena inglise keelest on kasutusel sõna "pannkook" (*pancake*).

Uuem laskumise viis kaitsemängus, nn **ühe käe põrandasööt**, on kasutusele võetud viimasel ajal.

Kasutatakse ootamatute pallide ja pettelöövide mängimisel, viimasel hetkel libistatakse käsi põranda ja palli vahele.

See võte on sarnane liblikaga, kuid puudub õhulend, samuti palli löömine. Laskumine toimub madalast väljaastest piki põrandat rinnale, põlv viiakse kõrvale, kas pööratakse sissepoole või väljapoole.

Põlve peale kukkumist peab vältima.

Sirge käsi liigub aktiivse liigutusega piki põrandat ette, palli alla.

Palli tabamise hetkel on käsi põrandal ja palli mängitakse käeseljaga.

See on efektne võte ja aitab päästa palle, mille vastuvõtmine tundus päris lootusetuna.

LASKUMISTE ÕPETAMINE JA VIIMISTLEMINE

Jaapanlased peavad väga oluliseks laskumiste õiget õpetamist, et mängija ei saaks kukkudes haiget ja tal ei tekiks hirm valu ees.

Laskumiste õpetamisel on oluline nõuda valmisasendit ehk madalat ja mugavat stardiasendit, mis võimaldab kiiresti liikuda igasse suunda ja laskuda madalalt, et vältida kõrgelt kukkumist ja haiget saamist.

Oluline on, et küünarliigesed oleksid vabad, mitte aga keha küljes kinni, ja neid saaks kiiresti viia igasse suunda.

NB! Laskumisel tuleb randmetega teha kerge palli mängimise liigutus.

Kõikide laskumisviiside õpetamine algab erialaste kehaliste harjutustega, eelkõige akrobaatiliste harjutustega.

Õpetamist tuleks alustada kõige kergemast – laskumisest seljale. Akrobaatiliste harjutuste ja veerete õpetamist alustada varakult, koos liikumise õpetamisega.

Ettevalmistavad harjutused

Need tuleks sooritada mattidel.

1. Sügavkükist veere seljale (pea rinnal, selg kumer, käte hoiu ümber põlvede) ja tõus hooga püsti käte abita.
2. Kükki ühel jalal, veere üle kannale seljale, tõus püsti vaba jala hooga.
3. Tagurpidi veere üle õla.
4. Toengväljaseade paremaga, keharaskuse üleviimine hästi madalalt ühelt jalalt teisele.
5. Harkseis, allaiste paremale jalale, tõus harkseisu, allaiste vasakule jalale, tõus harkseisu. Korrata.
6. Liikumine edasi, kaks sulghüpet kükis üle kannale, pikk väljaastesamm paremale, uuesti kaks sulghüpet kükis üle kannale ja väljaaste vasakule.
7. Siksak-jooks, pika väljaastesammuga puudutada vahelduvalt parema ja vasaku käega joont, põrandat jne.
8. Paarilised kükis nägudega vastamisi, avatud peod kohakuti, püüavad kükis hüpates teineteist tasakaalust välja, seljale rulluma lükata.
9. Paarilised kükis, kätest kinni, pikk väljaaste külje suunas, veere üle selja, tõus kükki, kogu aeg hoitakse kätest kinni.
10. Aheltirel, ühe paarilise käed hoiavad teise jalgu. Tirelid.
11. Mängijad on viirus või maleruuduasetuses näoga treeneri poole.
 - Pikk väljaaste külje suunas, söödu imiteerimine, allaiste kannale. Sama teisele poole.
 - Sama harjutus, allaiste järel kannale pöörata kand liikumissuunda, veere üle kannale, puusa kumerale seljale ja tõus püsti käte abita.
 - Ristsamm, väljaastesamm hüppega, allaiste kannale, kannapööre, veere üle kannale, puusa seljale ja kiire tõus püsti.
 - Kui on suur hoog, lisandub veere üle õla ja püstitõusmine.
 - 2–3 sammu kiiret hoojooksu, pikk väljaastesamm, söödu imiteerimine, allaiste kannale, kannapööre välja, veere üle kannale, puusa, kumera selja ja õla kükki ja püsti.

Harjutust teha mõlemale poole.

Laskumine küljele

Edasijõudnud ja suurema meisterlikkusega mängijad kasutavad laskumist küljele.

Oluline on sel puhul kiire hoojooks. Liikuda võib jooksusammudega, hüppesammuga või ristsammuga.

Kiire hoojooks, pikk väljaastesamm, palli söötmine, pikema ulatuse saamiseks sirutada tugijalg, maanduda jala välisküljele, üle puusa küljele, veere üle selja-õla kükki, tõus püsti.

Alati ei pea veerema üle õla, võib veereda ka üle selja kükki.

Algõpetuses tuleb õpetada laskumist põhitehnika järgi kindlasti mõlemale poole.

Kui seda ei tehta, oskavad mängijad kukkuda vaid ühele poole ja astuvad teisele poole jääva palli suunas risti, jäädes seljaga mängusuunda – see on vale.

Praktikas kujuneb igal mängijal välja individuaalne, temale kõige sobivam laskumise tehnika.

Laskumine rinnale, liblikas

Põhiliselt kasutavad laskumist rinnale poisid ja mehed. See nõuab erialast kehalist ettevalmistust ja eeldab tugevaid käte- ja kerelihaseid.

NB! Õpetamisel tuleb erilist tähelepanu pöörata maandumisele, et vältida traumasid.

Ettevalmistavad harjutused

1. Käru.
2. Toenglamang. 1–2 astud ette, parem-vasak käsi, kätekõverdus; 1–2 astud taha, parem-vasak käsi, kätekõverdus.
3. Toenglamangus käte kõverdamine.
4. Sama, iga kõverdamise järel käteplaks.
5. Toenglamang, paariline hoiab jalgu, kõverdada käsi, laskuda rinnale, viia keha käte vahelt läbi.
6. Toengupp, jalad harkselt, käed kaugemal, pugeda käte vahelt läbi, lükata jalad sirgeks ja tagasi.

Matil.

7. Põlvitus, käed seljal, veere ette rinnale.
8. Kõhulilamang, tõsta kõverdatud jalad puusast üles.
9. Lendtirel.
10. Kätelseis, kõverdada käed ja laskuda rinnale, teha seda kaaslaste abiga.
11. Väljaastest tugijala tõukega maanduda kätele, rinnale, libiseda, pidurdada käte liikumishoog.
12. Sama hoojooksuga.

Palliga

1. Paarides. Paariline viskab kaarega palli, teine võtab vastu väljaastes, maandudes kätele, rinnale libiseda.
2. Sama harjutus, pall visata paarilisest kaugemale, nii et tuleb teha eelnevalt üks samm.

Pannkook, ühe käe sööt piki põrandat

Juurdeviiva harjutusena õpetada põlvitusest libisemist rinnale esmase kogemuse saamiseks ja hirmu ületamiseks. Algul laskuda rinnale mõlemalt, siis ainult ühelt põlvelt.

Hiljem vältida laskumist üle põlve, nõuda põlve ärapäramist.

“Pannkoogi” õpetamist alustada paigalt.

Madalas kükkis teha väljaaste ette, väljaaste asendis laskuda kõhuli, eesoleva jala põlv pöörata välja, vältimaks põlve põrutamist, kõverdatud jalapoolne sirge käsi libiseb, liigub piki põrandat palli maandumiskohta, pallile alla, kõverdatud teine käsi toetub maha.

Põlve võib pöörata ka sisse, laskuda rohkem küljele.

Viimistleda palli mängimist ühe käega põrandal eelneva liikumisega ilma pallita, koos palli mängimisega.

Harjutused palliga laskumiste viimistlemiseks paarides

Kõik laskumised algavad madalast asendist, laskumise viis valitakse vastavalt palli lennule.

1. Palliga mängija viskab palli kaarega paarilisele külje suunas nii, et viimane peab seda mängima laskumise- ga kahe käega.

NB! Laskumine peab toimuma madalast asendist, sügavkükist.

2. Palliga mängija teeb enda ülesviskest hüppe pealt pettelöögi (hani) – paariline mängib laskumisega.

NB! Hanitada nii, et oleks vajadus liikuda ja mängida laskumisega.

3. Sama harjutus üle võrgu.
4. Üks paariline sooritab enda ülesviskest ründelöögi üle võrgu, teine mängib kaitses.
5. Üks paariline lööb, teine võtab kaitses vastu, suunab lööjale, kes teeb hüppelt pettelöögi, paariline mängib laskumisega.
6. Igal mängijal on pall, korduv põrkuv palli mängimine laskumisega üle väljaku liikudes ja sobivat laskumisviisi kasutades.

NB! Laskumise õpetamisel on oluline, et löögid tehtaks kaitsemängijast kaugemale, sest ei tohi unustada reeglit: kui kiired jalad aitavad, pole vaja laskuda.

Nõuda kõikide pallide mängimist kahe käega, sest kui haardeulatus jääb lühikeseks, mängitakse automaatselt ühe käega. Ühe käega mängimisega ei tohi liialdada, kui on võimalik sööta kahe käega, sest kahe käe sööt on täpsem.

Laskumistehnika tuleb õigesti omandada, et laskudes haiget ei saaks ja hirm ei tekiks.

NB! Vastavalt vajadusele kasutada kõiki eelnevaid sööduharjutusi laskumistega.

PÕHILISED VEAD ALTSÖÖDUL JA NENDE PARANDAMINE

1. Käed on kõverad.
2. Palli söödetakse vale kohaga.
3. Õlad on liiga pinges.
4. Käed tõstetakse liiga kõrgele.
5. Jalgade töö pole küllaldane.

1. Käed on kõverad.

Põhjus on selles, et ranne ei ole pööratud alla ja käed ei ole küünarliigesest välja pööratud.

- Nõuda käte küünarliigesest väljapööramist.
- Nõuda randmete pööramist alla, sest siis saab lahti ka kõveratest kätest.
- Pingestada käsivarred.

Altsööt vastu seina, kontrollida ja parandada mängija käte asendit.

2. Palli söödetakse vale kohaga, randmetega, mitte käsivartega.

- Siduda käsivartele palli tabamise kohale (sinna, kus tavaliselt kantakse kella) kas pael, kumm vms.

Altsööt vastu seina, nõuda palli söötmist märgistatud kohaga.

3. Õlad on pinges.

Selle põhjuseks on kramplikult seotud labakäed. Pingestatud õlavöö on aga väiksema liikuvusega.

Sööta alt, sidumata kätega.

Sööta vaheldumisi ülalt ja alt.

Nõuda randmete väljapööramist.

4. Käed tõstetakse liiga kõrgele pärast söötu, toimub vastulööök, pall lendab kaugele.

Põhjuseks puudulik jalgade töö (vt järgmist punkti).

5. Jalad on sirged ega võta söödust osa.

Ei mängita keha eest. Siduda sirged käed keha külge rätiku või laia kummiga (S. Oinuma).

- Sama variant ründelöökide ja pallingu vastuvõtmisel.
- Üks paariline söödab ülalt, teine (seotud kätega) altsööduga tagasi.

Jalgade töö parandamiseks teha harjutusi erinevatest ooteasenditest koos liikumisega.

- Üks paariline on madalas dünaamilises ooteasendis, teine viskab talle palle igas suunas – paariline peab igale pallile alla liikuma ja täpselt palli altsööduga tagasi mängima.
- Visked ainult külje suunas, nõuda palli tagasisöötmist keha eest.

Külgliikumine toimub juurdevõtusammude ja väljaastetega.

PALLINGUD

Palling on kollektiivse mängu ainus element, mida mängija sooritab täiesti üksi, tema individuaalne mäng, mis ei sõltu kellestki teisest, ei vastasest ega oma võistkonnast. See on mängu võti.

Pallinguks nimetatakse tehnilist võtet, mille abil viiakse pall mängu. Algajate puhul on see lihtsalt palli mängu panemine, millest aga mänguoskuse kasvades jõutakse ohtliku rünnakuni, mis võib viia punkti saamisest täieliku pöördeni mängu käigus.

Palling ehk kõnekeeles **serv** on kõige rohkem muutunud ja arenenud võrkpalli tehniline element.

Esimestes võistlusmäärustes oli kirjas, et pallija pidi seisma ühe jalaga otsajoone peal ja lööma lahtise peopesaga. Kui ta esimesel korral eksis, anti uus võimalus.

Võrkpalli mängimise algaastail olid kasutusel nii **alt-** kui ka **ülaltpallingud**.

Kasutati kõiki alt-est pallingu viise, algul serviti peaaegu käe pealt, hiljem nõuti ülesviset. Alt vindiga pallingu autoriks oli A. Rooseste, seda serviti käe pealt.

Tänapäeval kasutatakse altpallinguid algõpetuses, eriti tütarlaste seas, samuti ka veteranide hulgas, peamiselt naiste võrkpallis.

Kahekümnendatel hakkas palling palli mänguviimise vahendist muutuma ründevahendiks. A. Voitk hakkas 1926. a kasutama ülalt-est vindiga pallingut, tekkis ka ülalt-küljelt palling.

Meie teenekas võrkpalliveteran Valter Mägi jutustab: "See oli 1921. aastal Tartus, kui ma poisikesena esimest korda nägin mängu, mida võrkpalliks nimetati. Mäletan, et pallingut sooritati nii, nagu seda tegid tennisistid."

On põhjust arvata, et ülalt-küljelt palling (bumerang) tekkis Eestis. V. Mägi mainib, et tema nägi esimesena bumerangi löömas meie kergejõustiklast E. Rähni 1925. a, hiljem hakkasid ka teised seda proovima. Et see Euroopas uudiseks oli, räägib tõsiasi, et tšehhid nägid bumerangpallingut esmakordselt eestlaste külaskäigul 1932. a ja sellest ajast nimetavad nad ülalt-küljelt pallingut "Eesti pallinguks" (*Estonske podani*).

1951.–1960. aastat võrkpallimängus iseloomustab tugev, **jõuline palling** ja arenev pallingutehnika. Kasutati nii ülalt-est kui ka ülalt-küljelt pallinguid.

Uue ajajärgu võrkpalli pallingute tehnikas avasid jaapanlased, võttes kasutusele **planeeriva pallingu**. MMil 1960. a Brasiilias äratas jaapanlaste palling suurt huvi. Ajalehtedes kirjutati: "Jaapani naiskond valdab omalaadset tehnikat, kuid erilist huvi äratab uustulnuka palling, mida on väga raske vastu võtta."

Ajalehed kirjutasiid: "Tehnika, mis võimaldas jaapanlannadel planeerivalt pallida, oli kõige salajasem relv nende käes. Senini polnud Euroopas niisugust omalaadset ja resultatiivset tehnikat nähtud." Tõsi, pall langeb järsku, vaevalt üle võrgu jõudes. Prantsuse ajakirjandus hakkas seda nimetama "langevaks leheks".

Omal ajal tegi Jaapani palling suure revolutsiooni, tänapäeval aga kasutatakse seda vähe, rohkem on kasutusel ülalt-est planeeriv palling (esmakordne kasutuselevõtja eeldatavalt NSVL).

Palling on jätkanud pidevat arenguteed.

Seitsmekümnendatel hakati kasutama **hüppelt pallingut**, mis levis laialdaselt ja on tänapäeval domineeriv palling meeste võrkpallis.

Jõulise hüppelt pallingu kõrval on nüüdisajal kasutusel ka **hüppelt planeeriv palling**.

Palli mängu panna – pallida võib väga mitut moodi ja pole keelatud uusi variante juurde mõelda, kui peetakse kinni pallingu sooritamise põhinõuetest (määrustest): seista pallingualas, visata pall üles ja lüüa ühe käega üle võrgu vastase väljakupoolele.

Pallingute viisid ja tehnika on olnud pidevas muutumises ja uuenemises. Igal ajaetapil domineerib erinev pallinguviis. Autor tutvustab kõiki kasutatud ja kasutusel olevaid pallinguviise parema ülevaate saamiseks ja teadmiste täiendamiseks pallingute alal.

Eristatakse mitmesuguseid **pallinguviise**.

Kehaasendi järgi võrgu suhtes esinevad:

- **eestpallingud** – mängija seisab näoga võrgu poole;
- **küljeltpallingud** – mängija seisab küljega võrgu poole.

Löögikäe asukoha järgi:

- **altpallingud** – mängija löögikäsi tabab palli all;
- **ülaltpallingud** – mängija löögikäsi tabab palli ülal.

Kokkuvõttes esinevad järgmised **pallinguliigid**:

Altpallingud:

- alt-eest palling;
- alt-küljelt palling;
- alt-küljelt kõrge palling ehk küünalpalling.

Ülalt-eest pallingud:

- ülalt-eest algajate palling;
- ülalt-eest lühike palling;
- ülalt-eest jõuline palling;
- ülalt-eest planeeriv palling;
- hüppelt palling;
- hüppelt planeeriv palling.

Ülalt-küljelt pallingud:

- ülalt-küljelt jõuline palling;
- ülalt- küljelt planeeriv palling.

PALLINGUTE TEHNIKA

Pallingute ajal lendab pall kõige kauem ja pikemalt, seepärast tulevad siin kõige rohkem esile lennutrajektoori iseärasused ja sellele mõjuvad jõud. Sellepärast on ka pallingute sooritamiseks väga palju võimalusi.

Pall võib lennata otse või pööreldes, see sõltub palli tabamise kohast, löögist palli pihta.

Kui lüüa palli tsentrisse, lendab pall otse, kui löök läheb aga keskpunktist mööda, külgede suunas, hakkab pall pöörlema.

Palli lennu võib kokkuvõtvalt jagada kolmeks eri liigiks:

- mittepöörlev pall;
- pöörlev pall;
- planeeriv pall.

ALTPALLINGUD

Altpallinguid võistlustel tavaliselt ei näe, aga kuna neid on teistest kergem õppida ja lihtsam vastu võtta, kasutatakse neid algõpetuses.

Pallingute tehnika koosneb **lähteasendist ja kolmest** üksteisele järgnevast **faasist**.

I faas – palli ülesvise, lõpeb löögikäe hoovõtt;

II faas – löök palli pihta;

III faas – palli saatmine ja keharaskuse ülekandmine eesolevale jalale.

Alt-eest palling

Lähteasend

Mängija seisab põhiasendis, õlgadelaiuses harkseisus, näoga võrgu poole, vasak jalg veidi eespool (parema-käelistel), ülakeha kergelt ette kallutatud, pall vasaku käe peopesal parema külje pool, parem käsi all. Vaade on suunatud pallile.

Tehnika

Mängija viskab vasaku käega palli ette-üles umbes 20–40 cm kõrgusele, samal ajal liigub sirge parem käsi hoovõtuks taha, keharaskus kandub taga olevale jalale.

Üheaegselt jalgade sirutuse ja keharaskuse ülekandumisega ees olevale jalale liigub parem käsi hooga ette ja tabab palli ees-all, vaade on pallil.

Palli väljalend umbes 45° nurga all. Löögikäsi saadab palli otse võrgu suunas, tõuseb võrgu ülemise ääreni, nii et **silmad, käsi ja võrgu tross** on ühel joonel – tõhus kontroll tehnika õige sooritamise kohta.

Palli lüüakse tavaliselt **pingestatud labakäega**, võib ka lüüa **rusikaga** või **käeservaga**.

Alt-küljelt palling

Lähteasend. Mängija seisab põhiasendis, vasaku küljega võrgu poole (paremakäelised), jalad õlgadelaiuses harkseisus, põlvist veidi kõverdatud, põiad paralleelsed. Pall on kõverdatud vasaku käe peopesal, keha ees, parem käsi on lõdvalt all-küljel.

Tehnika

Vasaku käega viskab mängija palli ette-üles (20–40 cm), samaaegselt liigub parem käsi hoovõtuks taha alla, keharaskus kandub paremale jalale.

Löök toimub sirge parema käega, mis liigub hooga ette, tabades palli keha ees vöökörgusel, koos kehapöördega võrgu poole liigub löögikäsi palli teele järele otse võrgu suunas. Keharaskus kandub vasakule jalale.

Palli lüüakse tavaliselt **pingestatud labakäega**, võib lüüa ka **rusikaga** või **käeservaga**.

ÜLALTPALLINGUD

Ülaltpallingute tehnika on pidevalt muutunud ja eesmärk on olnud ikka üks: muuta palling ohtlikumaks ja raskendada pallingu vastuvõtmist.

Esimesed ülaltpallingud võeti kasutusele juba mängu algaastail koos altpallingutega ja need sarnanesid tennise servidega ning olid jõulist laadi. Kahekümnendatel aastatel hakkas palling palli mängupanemise vahendist muutuma ründevahendiks. Ülemaailmselt sai tuntuks eestlaste ülalt-küljelt jõuline palling ehk "bumerang".

Maailma võrkpallis domineerisid Euroopa riigid ja NSVL.

1960. aastail aga taandusid jõulised pallingud planeerivate pallingute ees. Kasutati ülalt-ees planeerivat pallingut ja sensatsiooni tekitas Jaapani pallingu, "langeva lehe" ehk ülalt-küljelt planeeriva pallingu tulek maailma võrkpalliarenile.

80. aastatest aga domineerivad hüppelt pallingud, nii jõulised kui ka planeerivad.

Ülaltpallingud jagunevad ülalt-ees ja ülalt-küljelt pallinguteks.

Tänapäeval domineerivad ülalt-ees pallingud.

Ülalt-ees pallingud jagunevad:

- ülalt-ees algajate palling;
- ülalt-ees lühike palling;
- ülalt-ees jõuline palling;
- ülalt-ees planeeriv palling;
- hüppelt palling;
- hüppelt planeeriv palling.

Vastavalt mängijate oskustele ja tasemele rakendatakse kõiki pallinguliike suuremal või vähemal määral.

Ülalt-ees pallingute tehnika

Ülalt-ees pallinguid võib sooritada vastavalt vajadusele ja oskustele mitut moodi. Pallida võib:

- jõuliselt,
- planeerivalt,
- suunatult.

Algajatele, eriti tüdrukutele tuleb algul õpetada tavalist ülalt-ees pallingut, autor on seda hakanud nimetama ülalt-ees kaarega pallinguks, sest palli tabamine toimub taha-alla, pall lendab kaarega. See sobib algajatele, kellel ei ole veel piisavalt jõudu lüüa kõvasti.

Ülalt-ees algajate pallingu lähteasendis seisab mängija pallingualas näoga võrgu poole. Jalad on õlgadelaiuses harkseisus, vasak veidi ees, keharaskus võrdselt mõlemal jalal. Pall on vasaku käe peopesal, parema külje pool, umbes rinnakõrgusel, kõverdatud parem käsi on tõstetud õlakõrgusele.

Pall visatakse üles vasaku käega, umbes 80 cm – 1 m kõrgusele. Üheaegselt palli ülesviskega liigub parem käsi hoovõtuks taha, keharaskus kandub paremale jalale ja parem õlg pöördub taha.

Palli lüüakse parema õla ees käe ulatuskõrgusel taha-alla pingestatud labakäe või rusikaga.

NB! Löögikäsi jääb üles.

Kuna palli tabamine toimub taha-alla, siis pall lendab kaarega.

Ülalt-ees lühike palling ehk toksatud palling

Ka edasijõudnud kasutavad lühikest kaarega pallingut, kuid mitte jõu puudumisel, vaid taktikalistel kaalutlustel. Põhiliselt kasutatakse palli suunamist ründealasse.

Lähteasendis on oluline jalapöidade asend, sest pallingu suund määratakse jalapöidade asetuse järgi. Pall lendab vasaku jala suunas.

Tehnikas on erinevus löögikäe liigutuses. Löögikäe liigutus on lühem ja kiirem, lüüakse käe jõuga, ilma keha abita, palli tabatakse taha-alla peamiselt rusika või labakäe päkaga.

Lühikese lennutrajektooriga pallingute, nn kõkspallingute korral pall lendab kaarega ja kukub võrgu alla.

Ülalt-ees jõuline palling

Jõuliste pallingute korral lüüakse pall pöörlema. Pöörlemine saavutatakse löögimomendil palli tabamisega **keskpunkti mööda**. Oluline on, et ranne kataks palli ja annaks talle niisuguse löögisuuna, mis ei läbiks keskpunkti.

- Tabades palli taha-üles, lüüakse see pöörlema ümber horisontaaltele. See on jõuliste pallingute puhul oluline, sest lennutrajektor lüheneb palli pöörlemisel ümber horisontaaltele, pall kerib ennast alla, jõuline pall ei lenda nii kergesti auti.
- Palli tabamisel kas vasakule või paremale küljele hakkab pall pöörlema ümber vertikaaltele, sellise pöörlemise korral võib palli lennutrajektor kalduda maandumisel 2–3 m vastavalt löögikohale kas paremale või vasakule.

Palli tabamisel taha alla hakkab pall tagurpidi pöörlema.

Tehnika

Lähteasendis seisab mängija pallingualas näoga võrgu poole. Jalad on õlgadelaiuses harkseisus, vasak veidi ees, keharaskus võrdselt mõlemal jalal. Pall on vasakul käel, umbes rinnakõrgusel, kõverdatud parem käsi on tõstetud õlakõrgusele.

Pall visatakse üles vasaku käega, umbes 80 cm – 1 m kõrgusele peast. Üheaegselt palli ülesviskega liigub parem käsi hoovõtuks taha löögiliigutuse pikendusena, keharaskus kandub paremale jalale ja parem õlg pöördub taha. Mida jõulisem löök, seda tugevam pööre ja seda kaugemale liigub käsi hoovõtuks.

Pall tabatakse otse parema õla ees, käe ulatuskõrgusel nii, et kogu keha sirutus- ja pöördejõud läheb n-õ palli sisse, keharaskus kandub vasakule jalale, parem jalg tõuseb varbale, keha jääb otse võrgu poole, parem õlg üles, ranne katab ja käsi saadab palli.

Vastavalt tabamiskohale **hakkab pall pöörlema**.

Ülalt-ees planeeriv palling

Planeerivate pallingute puhul pöörlevat liikumist ei esine. Täpsel **löögil palli tsentrisse ja suurel algkiirusel** liigub pall algul pöörlemata, enne maandumist teeb aga 1–2 võnget.

Lennutrajektor võib muutuda kõikvõimalikes suundades ja see teeb pallingu vastuvõtmise raskeks.

Palli tabamise koht peab olema ühel joonel palli raskuskeskme ja geomeetrilise keskpunktiga. Palli geomeetiline keskpunkt ja raskuse ei ole ühes kohas, raskuse kaldub nipli poole.

Planeeriv pall

Täpselt palli keskpunkti tabamine ja planeerima löömine nõuab suurt meisterlikkust, vähimagi eksimuse korral hakkab pall pöörlema ja planeerivat liikumist ei toimu.

Tehnika

Lähteasendis seisab mängija pallingualas näoga võrgu poole. Jalad on õlgadelaiuses harkseisus, vasak veidi ees, keharaskus võrdselt mõlemal jalal. Pall on vasaku käe pingestatud peopesal, umbes rinnakõrgusel, kõverdatud parem käsi on tõstetud õlakõrgusele.

Oluline on palli **ülesvise**. Tuleb visata ühtlase kiirusega otse üles, ilma pöörlemata, selleks liigub vasak labakäsi viskel otse üles, paralleelselt põrandaga, pall visatakse 50–80 cm kõrgusele. Samaaegselt palli ülesviskega liigub parem õlg koos kõverdatud parema käega taha.

Löögiliigutus on **lühike** ja **kiire**. Käega mingit **saatvat liigutust ei tehta**, käsi jääb üles.

Löök lõpeb järsku (labakäsi nagu põrkuks tagasi), löögikäe **ranne on jäik** ega saada palli. Löögikäsi peab olema pinges, et ei mõjuks kõrvaljõud, pinges on ka kere- ja kõhulihased, mis võtavad samuti löögist osa.

Pall peab saama suure **algkiiruse**, et ta hakkaks planeerima.

Palli tabatakse täpselt keskohta (tsentrisse) nii, et raskuse ja geomeetiline keskpunkt asuksid **ühel joonel**. Siis hakkab pall liikuma pöörlemiseta, maandudes ta planeerib ja teeb lennujoonel 1–2 võnkumist (pööret), mille põhjuseks on raskuskeskme ja geomeetrilise keskpunkti erinev asukoht. Planeeriva pallingu etteaimamatu liikumine teeb vastuvõtmise raskeks.

Väiksegi ebatäpsus palli tabamisel ja löögiliigutuses kutsub esile palli pöörlemise ja planeerimist ei saavutata.

Hüppelt palling

Hüppelt palling on edasijõudnute palling.

Tehnika on suuresti sarnane tagaliini ründelöögiga. Hüppe kõrgpunktis lüüakse pall jõuliselt ja suure kiirusega pöörlema.

Lähteasend. Mängija seisab tavaliselt otsajoonest kuni 3 m kaugusel, vahemaa sõltub tehnika individuaalsusest.

Tehnika. Pall on löögikäe peopesal puusa kõrgusel, löögikäe vastasjalg on ees. Oluline on **ülesvise**, mis peaks alati olema ühesugune. Pall visatakse löögikäega suhteliselt kõrgele (2–3m) ette-üles, et jääks piisavalt aega hoovõtuks, hüppeks ja sirutuseks.

NB! Palli võib üles visata nii ühe kui kahe käega.

Koos käte hooga tehakse löögikäepoolse jalaga hüppesamm üle kanna ja vastasjalg liigub ette kõrvale, üleshüpe on analoogne ründelöögi hüppele. Tasakaalu säilitamisel on oluline energiline sirgete käte hoog, löögikäsi liigub hoovõtuks taha-üles, vaba käsi tõuseb ette üles ja aitab säilitada tasakaalu.

Õhus kaldub ülakeha taha, löögiliigutus algab keha sirutuse ja pöördumisega löögisuunda koos löögikäe liikumisega ette üles.

Palli **tabamine** toimub **hüppe kõrgpunktis**, labakäsi (ranne) katab palli tagant-ülalt (mitte pealt, nagu ründelöögil) ja lööb selle jõuliselt pöörlema, et vältida palli lendu auti. Maandutakse kahel jalal väljakule.

Hüppelt planeeriv palling.

See on hüppelt palling, kus palli ei lööda jõuliselt pöörlema, vaid hoopis planeerima.

1--2 sammuline hoovõtu järel tehakse kerge üleshüpe kahelt jalalt.

Ülesvise tehakse kahe käega. Vise on madalam kui hüppelt jõulisel pallingul.

Löögikäsi tabab palli ees-ülal taha-keskele, pall lüüakse planeerima.

PALLINGUTE ÕPETAMINE JA VIIMISTLEMINE

Palling on iga mängija **individuaalne mäng**, mis annab talle piiramatud võimalused nii tehnilisel kui ka taktikalisel teostamisel.

Igale mängijale tuleb leida temale kõige sobivam pallinguviis ja seda viimistleda.

Edasijõudnud mängijad peavad oskama vähemalt kahte pallingut, ühte kindlalt omandatud, mille nad suudavad alati üle lüüa, ja teist ohtlikku riskipallingut.

Õpetamist tuleb alustada lihtsamatest pallinguviisidest, algul õpetatakse pallingu sooritamise põhitehnikat, mida hiljem pidevalt viimistletakse ja täiustatakse.

Kuna kõige kergemini õpitavad on altpallingud ja need nõuavad ka vähem jõudu, tulekski nendest alustada. Oluline on ka, kellele ja mis eesmärgiga õpetada.

Kooli- ja harrastajate võrkpallis, kui eesmärgiks on mängumõnu, kasutada rohkem altpallinguid, sest siis seisab pall kauem mängus.

Võistlusspordis on aga eesmärgiks võita punkt, seepärast tuleb kasutada ohtlikku pallingut.

Erinevus on ka tüdrukute ja poiste õpetamisel. Altpallingute õpetamine poistele on küsitav, tüdrukutele aga kindlasti vajalik, sest algajatel harrastajatel jääb just jõust puudu, ülaltpallingute õpetamine eeldab aga erialast kehalist ettevalmistust.

Üldiselt kasutatakse tänapäeval vähe alt- ja ülalt-küljelt pallinguid, rohkem aga ülalt-eest pallinguid.

Kõikide pallingute õpetamisel kehtivad üldjuhul samad seaduspärasused, sellepärast ei too autor välja eraldi iga pallinguviisi õpetamist, vaid üldistab need, vajaduse korral erinevustele tähelepanu pöörates.

Nagu iga tehnilise elemendi õpetamisel, tuleb alustada õpitava pallingu **õigest ettenäitamisest**, seejärel antakse mängijatele võimalus teha proovikatseid ja alustada õpetamist vastavate meetodite ja vahenditega osade kaupa, lihtsamalt keerulisemale.

- Näita ette õpitav pallinguviis.
- Õpetamist alusta ülesviske õppimisest.

Pallingute õpetamist tuleb alustada **palli ülesviskest**. Kuna seoses muudatustega võistlusmäärustes puudub pallingukatse, tuleb pall kohe täpselt üles visata, teist katset enam ei ole.

- Ülesviske õigsust tuleb kontrollida **palli maandumiskoha järgi**, see on tavaliselt kahe jala varvaste pikenduse ristumiskoht.

- **Altpallingute** puhul on ülesvise minimaalne, **20–40 cm**.

NB! Käe pealt pallida ei tohi!

- **Ültpallingute** korral tuleb pall visata kõrgemale, **50 cm – 1 m** olenevalt pallingu liigist.
- Algul tuleb pallingut õpetada **lühendatud maa-alal**, mitte kohe täispikkusega, sest kogu jõu rakendamine palli ülesaamisele võib esile kutsuda vea tehnikas, hiljem aga vahemaad järk-järgult pikendades (9 meetrini ja enam).

Kui õige põhitehnika on omandatud, tuleb seda kogu aeg **viimistleda** ja kinnistada, õpetada pallingut suunama ja kontrollima

Mängijatele peaks tutvustama kõiki pallinguviise, et neil oleks võimalus valida endale sobivaim.

Harjutused pallingute õppimiseks.

Pallingute õppimiseks antud harjutused sobivad kõikide pallinguliikide õpetamiseks.

1. Pallingu lähteasendist sooritada 10–15 ülesviset.

NB! Iga pallinguviis vajab erinevat ülesviset!

- **Altpallingud** – vise 20–40 cm kõrgusele.
- **Ülalt jõulised pallingud** – vise 80 cm – 1 m kõrgusele.
- **Ülalt planeerivad pallingud** – vise 50–80 cm kõrgusele.

Ülesviske õigsust kontrollida palli maandumiskoha järgi.

Eestpallingute korral peab pall maanduma ette põidade vahele. Näidata mängijatele palli õige maandumiskoht, põidade mõttelise pikenduse ristumiskoht.

Küljelpallingute korral peab pall maanduma põidade vahe keskpunktist 10–15 cm ettepoole.

Korrata ülesviskeid seni, kuni on omandatud õige viskeliigutus, ülesviske õigele omandamisele pöörata erilist tähelepanu.

Oluline on palli tabamise õige koht.

2. Löögiliigutuse imiteerimine löögikohas hoitud palli pihta.

Kui on omandatud palli ülesviske õige tehnika, alustatakse pallingute sooritamist tervikuna, kuid algul kindlasti **lühemal vahemaal** ja jõudu rõhutamata. Kogu tähelepanu on suunatud õigele tehnikale.

3. Palling vastu seina 3–5 m kauguselt, 10–15 korda.
4. Palling vastu seinal olevat tähist kuni 4 m kauguselt.

NB! Kontrolli tehnikat, jälgi, et käsi ei vajuks.

5. Mängijad on paarides, nägudega vastamisi kuni 6 m kaugusel ja sooritavad vaheldumisi õpitavat pallingut.
6. Mängijad on teine teisel pool võrku ründejoonel ja sooritavad õpitavat pallingut üle võrgu.
7. Mängijad on teine teisel pool võrku ründejoonel ja sooritavad õpitavat pallingut üle võrgu. Iga kord, kui palling läheb üle võrgu, astuvad nad sammu tagasi, nii kuni otsajooneni.

NB! Mängijatel, kellel on vähem jõudu, soovitada algul pallida rusikaga, sest pall lendab nii lööduna paremini.

8. Mängijad seisavad pallingualas ja sooritavad pallinguid üle võrgu, kontrollides kogu aeg tehnikat, ja vea puhul analüüsivad põhjust.

NB! Algul õpetada õiget tehnikat, palli tabamise õiget kohta, rõhutamata jõudu, sest kui kohe pöörata tähelepanu jõule, jääb mängija nagu kammitssasse või krampi ja võib kujuneda vale löögiliigutus.

10. Mängijad pallivad väikestes rühmades üle võrgu, jooksevad oma pallile ise järele ja sooritavad järgmise pallingu teiselt poolt otsajoone tagant.
11. Ülesanne: pallida kümme pallingut veatult, vea korral alustada lugemist algusest.
12. Ülesanne: pallida kümme pallingut üle, vea korral joosta piki väljaku külge (postide tagant) vastasväljaku otsajooneni ja tagasi.
13. Ülesanne: pallida kaheksa pallingut üle, vea korral teha käteköverdusi, korduste arv sõltub võimetest.
14. Ülesanne: pallida kaheksa pallingut täie jõuga üle võrgu vastasseinani.

Pallingute viimistlemine ja lihvimine on pikaajaline protsess ja kestab tunnist tundi, kuid iga pallingut tuleb sooritada korrektselt, et vältida väära liigutusvilumuse kujunemist.

- Kui palligu põhitehnika on omandatud ja kinnistatud, tuleb õpetada pallingu **suunamist**. Jaapanlaste (S. Oinuma) õpetuse järgi määrab pallingu lennusuuna jalapõidade asetuse (eriti vasak pöid) – pall lendab vasaku jala põia suunas. See teooria kehtib rohkem eestpallingute korral. Pallingu pikkuse reguleerib aga löögikäsi.

15. Mängijad seisavad pallingualas ja sooritavad pallinguid:
 - erinevatesse tsoonidesse;
 - märkide, mattide, toolide jne pihta.
 16. Ülesanne: mängija ütleb enne pallingut, millisesse tsooni ta pallib.
 17. Ülesanne: treener ütleb mängijale tsooni, kuhu peab pallima.
 18. Ülesanne: viis pallingut tsooni 5, vea puhul algab lugemine otsast.
 19. Ülesanne: viis pallingut tsooni 1, vea puhul algab lugemine otsast.
 20. Ülesanne: viis pallingut tsooni 6, vea puhul algab lugemine otsast.
 21. Ülesanne: kõik tsoonid järjest läbi pallida, enne pallingut öelda tsoon.
 22. Ülesanne: kõik tsoonid järjest läbi pallida, pallingu vea puhul korrata õnnestumiseni.
- Õpetada ka pallingute sooritamist **ründealasse**, nn kõkspallinguid ehk taktikapallinguid. Pall lendab kaarega ja kukub alla ründealasse, eesmärgiks on vastase petmine.
23. Ülesanne: palling peab maanduma ründealasse (kõkspalling).
 24. Ülesanne: pallida vahelduvalt, üks palling ette-, teine tagaliini; kõks- ja tugev palling kordamööda, kokku kümme korda.
 25. Ülesanne: pallida vahelduvalt piki piiri ja diagonaali, kümme korda.
- Mängu ajal tuleb palling sageli sooritada väga pingelises mänguolukorras. Sellepärast harjutada treeningutel pallinguid võistlusena, tõstes närvipinget, emotsionaalsust. See sobib hästi ka algajate tundi, muudab tunni huvitavamaks.

Võistlusmomendi rakendamine pallingute õpetamisel.

1. Kes pallib kõige kiiremini kümme pallingut üle võrgu?
 2. Kes pallib kõige kiiremini kuus pallingut järjest üle võrgu (kui on viga, tuleb lugemist otsast alustada)?
 3. Kelle palling tabab kõige enne mahapandud märki üks kord, kaks korda, kolm korda? Maha on pandud 2-3 märki.
 4. Kes pallib kõige kiiremini ja täpsemalt viis pallingut tsooni 5, tsooni 1, tsooni 6 või ründealasse?
- Kõiki neid harjutusi võib sooritada võistkondliku võistlusena, mängijad asuvad kolonnis ja sooritavad pallinguid üksteise järel.
5. **Pallingu teatevõistlus** punktidele
 Kaks võistkonda seisavad kolonnis otsajoone taga erinevatel väljakupooltel (tsooni 1 juures), kolonni esimestel on pallid. Vile peale sooritavad mängijad järjekorras nõutud pallingu üle võrgu.
 Pärast pallingu sooritamist tuleb endale hankida uus pall ja minna kolonni lõppu.
 Reeglid ja tulemuse arvestamine:
 - Kui palling läheb üle võrgu – 1 punkt.
 - Viga pallingul – 0 punkti.
 - Mängitakse 10. punktini. Kes saab enne 10 punkti täis, on võitja.
 6. **Pallingu teatevõistlus** punktidele
 Kaks võistkonda seisavad kolonnis otsajoone taga erinevatel väljakupooltel (tsooni 1 juures), kolonni esimestel on pallid. Vile peale sooritavad mängijad järjekorras nõutud pallingu üle võrgu.
 Reeglid ja tulemuse arvestamine:
 - Punkte toovad ainult järjest üle läinud pallingud.
 - Vea puhul tuleb alustada lugemist otsast peale.
 - Kui palling läheb üle võrgu – 1 punkt.
 - Mängitakse aja peale.
 7. **Pallingu teatevõistlus** punktidele
 Kaks võistkonda seisavad kolonnis otsajoone taga. Kolonni esimestel on pallid. Vile peale sooritavad mängijad järjekorras nõutud pallingu üle võrgu, püüdes tabada väljakule asetatud tähist, tähiseid (1-3).
 Reeglid ja tulemuse arvestamine:
 - Punkte toovad ainult tähist tabanud pallingud.
 - Tabamine – 1 punkt.
 - Mängitakse 10. punktini. Kes saab enne 10 punkti täis, on võitja.

8. Pallingu teatevõistlus punktidele

Kaks võistkonda seisavad kolonnis otsajoone taga erinevatel väljakupooltel (tsooni 1 juures), kolonni esimesel on pall. Vile peale pallivad kolonni esimesed mängijad nõutud pallingu üle võrgu, jooksevad pallile järele ja toovad selle võistkonna järgmisele liikmele. Kui palling ebaõnnestub, tuleb ikka pallile järele minna ja uuesti pallida kuni õnnestumiseni.

Reeglid ja tulemuse arvestamine:

- Kes varem lõpetab, on võitja.

9. Pallingu teatevõistlus punktidele

Kaks võistkonda seisavad kolonnis otsajoone taga (tsooni 5 juures), kolonni esimesel on pall. Vile peale jooksevad esimesed mängijad võrgu alt läbi pallingualasse ja sooritavad pallingu, mille kolonni järgmine peab õhust kinni püüdma (tuleb väljakule), jooksma samuti pallingualasse, sooritama pallingu jne.

Reeglid ja tulemuse arvestamine:

- Kui palling läheb üle võrgu ja järgmine võistleja püüab selle kinni – 3 punkti.
- Kui ei püüa kinni, aga palling läheb üle võrgu – 2 punkti.
- Viga pallingul – 0 punkti.
- Kiiruse eest saab varem lõpetanud võistkond 3 punkti.
- Punktide kokkulugemise tulemusena selgub võitjate võistkond.

10. Individuaalne pallinguvõistlus osavusele

Kaks rühma seisavad otsajoone taga erinevatel väljakupooltel (tsooni 1 juures). Ühel pool tuleb enda taga seisva mängija poolt öeldud tsooni pallida. Pärast pallingut joosta väljaku kõrvalt teisele poole otsajoone taha, kus tuleb pallida enda taga oleva mängija poolt öeldud koridori ja joosta jälle teisele poole.

- Õigesti sooritatud palling annab punkti.
- Mängida selle peale, kes kogub kindla aja jooksul rohkem punkte.

NB! Võistluste käigus kontrollida tehnikat! Kiirustamine toob sageli kaasa vea.

Variante on palju ja treeneril jällegi võimalus kombineerida.

Pallingutehnika kõrgel tasemel omandamise ja kinnistumise põhialus on lõputu kordamine ja viimistlemine.

Võistlustega ei või liialdada, sest kiirustamine toob tihti kaasa vea.

Pallingute õpetamisel on väga oluline näha vigu ja neid kohe parandada, et vältida vea kinnistumist. Ümberõppimine on väga vaeva- ja aeganõudev. Kuna vead on sarnased kõikide pallinguliikide puhul, siis vaatleme neid lähemalt.

PÕHILISED VEAD PALLINGUTE SOORITAMISEL JA NENDE PARANDAMINE

1. Vale ülesvise.
2. Palli tabamise vale ajastamine.
3. Palli tabamise vale koht.
4. Löögikäe vale liigutus.
5. Randme ja labakäe vale töö.
6. Käte, keha ja jalgade vale koostöö.

Kuigi vead on analoogsed kõikide pallinguliikide juures, toome välja erinevused liikide vahel.

1. Vale ülesvise

Ülesvise altpallingute korral liiga kõrge, liiga keha lähedale.

- Harjutada ülesviset, mitte visata kõrgemale kui 10 cm.
- Pallida käe pealt.

Hea moodus **alt-ees pallingu õppimiseks** on põlvitus.

Kui oled paremakäeline:

- põlvita paremal põlvel;
- palli hoia sirgel vasakul käel ees all ja sirge parem käsi on taga all;

- tugeva sirge parema käe hooga löö pallile taha alla pinges labakäe või rusikaga.

Ülesvise ülaltpallingute korral liiga madal, liiga selja taha.

- Harjutada ülesviset, joonistada maha palli maandumiskoht.

Planeeriva pallingu korral on üles visatud tiirlev pall.

- Randme vale töö, ranne ei jää paralleelseks põrandaga, vaid annab viske lõpul pallile pöörlemise. Viskekäe küünarvars peab olema palli hoides paralleelne põrandaga, küünarliiges labakäest veidi vasakul. Pall tuleb visata ühtlase kiirusega otse üles, pöörlemata. Selleks peab ranne jääma kogu aeg paralleelseks põrandaga, olema jäik.
- Sooritada 15–20 või enam ülesviset. Kontrollida viske õigsust palli lennu järgi.
- Kontrollida ülesviske õiget lähteasendit.

2. Palli tabamise vale ajastamine.

- Ei jälgita hoolega palli.

Altpallingute korral tabatakse pall liiga kõrgelt, **ülaltpallingute** korral lastakse see liiga madalale langetada.

- Vea eemaldamiseks teha imiteerivaid harjutusi.
- Ülesvise koos löögikäe hoovõtuliigutusega, imiteerida palli tabamist, fikseerida löögikäe liikumise õige rütm.

3. Palli tabamise vale koht.

Altpallingute korral lüüakse pallile kas liiga alla või liiga taha, pall lendab vastavalt kas lakke või võrku.

Planeerivate pallingute korral ei tabata palli tsentrisse.

- Vea eemaldamiseks hoida pall vasaku käega löögi sooritamise kohas ja parema käega imiteerida löögliigutust palli pihta (vasakukäelised vastupidi).

4. Löögikäsi liigub valesti.

Löögikäe vale liigutuse puhul läheb löögijõud pallist mööda või valesse suunda.

Altpallingute korral liigub käsi kas liiga üles või jääb liiga madalale. Õpetada, et löögi lõpul oleksid silmad, labakäsi ja võrgu ülemine äär ühel mõttelisel sirgjoonel (löögikäsi liigub võrgu ülemise ääreni), **ülaltpallingute** korral liigub löögikäsi alla või liiga vasakule, pall läheb võrku või auti.

- Nõuda löögikäe hoovõtumaa pikendamist, löögikäe viimist rohkem taha. Jälgida ja nõuda, et löögikäsi jääks pärast lööki üles.
- Pallida vastu seina kindla tähise pihta.

5. Randme ja labakäe vale töö.

Löögimomendil ei ole labakäsi pinges, palling jääb nõrgemaks.

Jõuliste pallingute korral ei kata ranne palli – see lendab auti.

Planeerivate pallingute korral saadab ranne palli – pall ei hakka planeerima, vaid pöörlema (ranne peab olema jäik).

Need pallinguliigid on edasijõudnutele ja meisterlikkuse saavutamise nõuab vastava pallingu paljukordset sooritamist. Vigadest vabanemiseks kasutada videofilmi, näidata mängijale tema vigu ja neid analüüsida.

6. Käte, keha ja jalgade vale koostöö.

Vale rütm pallingu sooritamisel. Teha peegli ees korduvalt vastavat pallingut imiteerivaid liigutusi. Pöörata tähelepanu pea asendile.

RÜNDELÖÖGID

Ründelöök on võrkpallimängu atraktiivsem, efektssem ja kindlasti ka kõige raskem tehniline element.

Ründelöögiks nimetatakse palli löömist hüppelt ühe käega võrgust kõrgemalt vastasväljakule.

Ründelöögi tehnika on pidevas arengus. "Arvatakse, et ka surumise mõttele tulid eestlased esimeste hulgas Euroopas. Kindel on see, et surumise tehnika arenes meil jõudsalt. Pärast esimest kohtumist Riiga 1923. a. olevat lätlast avaldanud imetust, et eestlased ühe käega ülevalt kõrgelt palli hirmsa jõuga alla löönud." Nii kirjutab ajaloost A. Huimerind.

Löömist nimetati kõnekeeles surumiseks.

Löögitehnika oli erinev, mõni lõi rusikaga, mõni surus palli pooleldi tõmmates alla. Selline tõmbesurumine keelati aga pea.

Võrkpalli algaastail löödi paigalt üleshüppega. Eesti lööjad aga kasutasid kõik **2-3sammulist hoovõttu** ja ühelt jalalt tõukega hüpet. Põhjuseks oli kindlasti asjaolu, et enamik võrkpallureid olid ka head kergejõustiklased või vastupidi, hüpe oli kõigil hea.

Kasutati ka haaklööke.

Pettelööke nimetati "hanitamiseks". Naismängijad kasutasid väga palju hanitamist – seda tehti kahe käega üle pea (seljaga võrgu poole olles).

Koos mängutaktika (ründesöötude) arenemisega arenes ka ründelöökide tehnika.

Otselöökidele, tugevatele jõulöökidele lisandusid **keha-, käe- ja randmepöördega löögid**, kasutusele võeti erineva tehnikaga **pettelöögid**. Uuema ründelöögi liigina võeti 70ndatel kasutusele **tagaliinilöök**.

1974–76. a ründas edukalt tagaliinist tolle aja maailma parimaks võrkpalluriks nimetatud Poola ründemängija Tomasz Wojtowicz.

Raske on leida ründelöögil sarnast tehnilist elementi, mis ühendaks jooksu, hüppe ja löögi, st kiiruse, jõu ja osavuse. Ründelöögi ajal toimub maksimaalse jõu rakendamine õhus, ilma toetuspinnata, see nõuab ka väga head koordinatsiooni.

Niisiis on ründelöök võrkpallimängu kõige keerulisem tehniline element, aga kindlasti ka kõige nauditavam ja vaadatavam.

Ründelöögi (rünnaku) edukas sooritamine on võistkonna eesmärk, millele on allutatud kogu eelnev tegevus (kaitsemäng, ründesööt). Ründaja on võistkonna ühistöö realiseerija, ta peab seda teadma ja tunnetama ega tohi kunagi unustada.

Löök maandab stressi nii ründajal kui ka kogu võistkonnal. Jaapanlased ütlevad, et koos löögiga lendavad ära kõik hetkeprobleemid ja -mured.

Argielust teame, et pingest vabanemiseks tekib tahtmine visata, lüüa, virutada, äiata jne.

Ka võrkpallimängus loetakse lööki pinge maandajaks ja seda soovitatakse õpetada kõikidele mängijatele, ka lühikesekasvulistele sidemängijatele. Heast löögist saab mängija suurima rahulduse.

Ründelöögi edukus sõltub mängija erialasest ettevalmistusest ja taktikalisest mõtlemisest.

Ründelööke liigitakse mitut moodi.

Kehaasendi järgi võrgu suhtes esinevad:

- otselöögid – ründaja on otse näoga võrgu poole;
- haaklöögid – ründaja on küljega võrgu poole.

Kauguse järgi võrgu suhtes esinevad:

- eesliini löögid, mis jagunevad omakorda:
 - võrgupealsed löögid, ründesööt on kuni 1 m võrgust;
 - kauged löögid, ründesööt on kuni 2 m võrgust.
- tagaliini löögid – ründesööt on 2–3 m võrgust ja ründaja hüppab üles ründejoone tagant.

Löögisuuna järgi:

- otselöögid – löögisuund ühtib hoovõtusuunaga;
- pöördega löögid – löögisuund erineb hoovõtusuunast.

Pöördega löögid jagunevad omakorda:

- kehapöördega,
- käepöördega,
- randmepöördega löökideks.

Löögitugevuse järgi esinevad:

- jõulöögid,
- kiired randmelöögid,
- aeglased, suunatud pettelöögid.

Kokkuvõtvalt võib ründelööke liigitada:

- otselöökideks,
- pöördega löökideks,
- pettelöökideks,
- tagaliini löökideks,
- haaklööökideks.

Kõiki neid sooritatakse erineva jõu ja kiirusega.

RÜNDELÖÖKIDE TEHNIKA

Ründelöögi sooritamise ahel on järgmine:

Lähteasend – hoojooks – üleshüpe – löök – maandumine.

Ründelöögi tehnika jagatakse nelja faasi.

I faas – hoojooks, 1-3sammuline;

II faas – üleshüpe, äratõuge, sirgete käte hoog ja lennufaas;

III faas – löök, hüppe- ja käeulatuse kõrgpunktis palli tabamine;

IV faas – maandumine kõverdatud jalgadele väikese lödvestava järelhüppega.

Ründelöögi tehnika varieerub vastavalt ründesöödule.

Kõrgeid ja kaugeid ründesööte lüüakse kogu ülakehaga ja õlavöö jõudu rakendades.

Võrgulähedasi ja võrgupealseid ründesööte lüüakse põhiliselt käe ja randme jõuga.

Vastavalt erinevatele ründesöötudele muutuvad ka hoojooksu pikkus, kiirus ja alustamise täpsus.

Hoojooks võib toimuda erineva nurga all võrgu suhtes, sõltudes ründesöödust ja löögiviisist. Hoojooksu puhul on eriti tähtis viimane samm.

Otselöök

Otselöök on selline ründelöök, kus pall lüüakse otse hoojooksu suunas.

Otselöögi tehnika koosneb **hoojooksust, üleshüppest, löögist ja maandumisest.**

Hoojooksu üheks oluliseks ülesandeks on palli tabamise õige ajastamine, mis on suhteliselt raske ja sõltub mänguolukorrast ning ründesöödust.

Hoojooksu pikkus võib olla vastavalt mängusituatsioonile üks kuni neli sammu. Kõige ratsionaalsemaks loetakse kolmesammulise hoojooksu õpetamist.

Hoojooksu tuleb kindlasti alustada **stardiasendist**. See on kõrge, mittepüsiv asend, üks jalg teisest eespool, **keharraskus päkkadel**.

Stardiasend peab tagama kiire stardi ja valima **õige rütmi**, mis on väga oluline löögi ajastamisel, eriti madalate ja kiirete ründesöötude korral.

Kumma jalaga alustada kolmesammulist hoojooksu?

Paremakäelised peaksid seda tegema **vasaku jalaga**.

Ründelöögi **kolmesammuline hoojooks**:

Esimene samm tehakse vasaku jalaga, selle ülesanne on ajastamine ja suuna valimine.

Käed on jooksu rütmis kõverdatud.

Teine samm on pikk pidurdushüppesamm, ülesanne on õige hüppekoha valimine, liikumishoo pidurdamine ja suunamine üles. Sirge parem jalg läheb hooga maha ette-kannale, toimub pidurdus, suuna korrigeerimine.

Samaaegselt liiguvad **sirged käed** hoovõtuks hoogsalt taha.

Kolmas samm tehakse vasaku jalaga, mis viiakse paremast mööda veidi risti, ülesanne on vältida võrgu alt edasi hüppamist.

Käed liiguvad hoovõtuks taha-alla.

Üleshüpe koosneb **äratõukest**, **kätehoost** ja **lennufraasist**. Ülesanne on hüpata võimalikult kõrgemale.

Äratõuke abil muudetakse saavutatud hoojooksu horisontaalkiirus hüppe vertikaalkiiruseks. Sel juhul on oluline, et ei tekiks pausi (vahet) hoojooksu ja äratõuke vahel, seisak enne üleshüpet vähendaks hoojooksu kasutegurit, üleshüpe toimuks nagu paigalt.

Äratõuge toimub **väljaastest** rullumisega üle kandade päkkadele ja lõpeb jalgade aktiivse sirutamise ja põlve-, puusa ja hüppeliigesest.

Optimaalseks äratõukenurgaks põvelliigesest loetakse 100–115°, nurk sõltub jalalihaste tugevusest. Algajatel, kelle jalalihased on nõrgemad, on äratõukenurk 120–130°.

Paigalt üleshüppe korral on nurk 90°.

Kätehoog on väga tähtis, see peab hüppekõrgusele kaasa aitama, tugev sirgete käte hoog võib hüppekõrgust tõsta kuni 10 cm.

Äratõukel alustavadki esimesena liikumist **sirged käed hoogsalt tagant-alt ette üles**.

Vaba käsi peab tõusma **õla kõrgusele**, kõverdatud löögikäe väljapööratud küünarnukk jääb üles, õla kõrgusele.

Löögikäsi kõverdub küünarliigesest nii, et küünarliiges on ees-ülal õlast kõrgemal, lõtv ranne pea taga õla kohal, sõrmed pööratud taha, peopesa üles.

Hüppe kõrgus sõltub hoojooksu kiirusest, kätehoost ja äratõukenurgast.

Lennufaasis kõverduvad jalad põlvest, õlavöö painutatakse rindkerest taha, löögikäsi ja õlg liiguvad taha.

Löök toimub **hüppe kõrgpunktis löögikäe ulatuskõrgusel** keha ees.

Löögiliigutus algab ülakeha pöördega ümber vertikaaltelje, kusjuures löögiõlg tuuakse ette-üles, siit saab algkiirenduse löögikäsi, mis sirutub küünarliigesest, **löögiliigutus toimub kasvavas tempos ümber küünarliigese**, palli tabamise hetkel on käe liikumiskiirus kõige suurem. Tabamine peaks toimuma maksimaalsel kõrgusel löögikäe õla ees.

Löök toimub kõhu-, selja-, õlavöö- ja käelihaste jõuga.

Lõtv ranne katab palli otse eest-ülalt, palli tabamise hetkel ranne **jäigastub**.

Löök sooritatakse seotud labakäega, sõrmed koos, kiire randmekate annab löögile teravuse.

Oluline on, et vaba, küünarliigesest kergelt välja pööratud käsi oleks õla kõrgusel ja aitaks säilitada tasakaalu.

Üheaegselt randmelöögiga tuleb sirge löögikäsi õlast ette-alla vasaku põlve suunas, küünarliiges jääb üles, ei vaju kõverdatult alla.

Maandumine toimub pehmelt, põlvist kõverdatud jalgadele, järgneb väike lödvestav järelehüpe.

PÖÖRDEGA RÜNDELÖÖGID

Pöördega ründelöögis nimetatakse ründelööki, millele antakse uus, hoojooksu suunast erinev löögisuund.

Pöördega ründelöögi ülesanne on lüüa pall sulustajate kätest auti või mööda, suunata pall kaitsele raskemini kättesaadavale väljaku alale, tühjale kohale.

Pöördega ründelöögid on hädavajalikud taktikaliste ülesannete lahendamisel konkreetsetes mänguolukordades.

Eristatakse keha-, käe ja randmepöördega ründelööke.

Kehapöördega ründelöök

Kehapöördega ründelöögi puhul on hoojooksu ja üleshüppe tehnika analoogne otselöögi omaga.

Erinevus on lennufaasis.

Pärast äratõuget teeb mängija õhus **kehapöörde kas vasakule või paremale**.

Vasakule lüües tuleb mängijal lasta pall kehast mööda, teha õhus kehapööre vasakule ja sooritada ründelöök otselöögi tehnikaga.

Paremale lüües tuleb mängijal jätta pall endast paremale, teha õhus kehapööre paremale ja sooritada ründelöök otselöögi tehnikaga.

Käepöördega ründelöök

Käepöördega ründelöögi puhul on hoojooksu ja üleshüppe tehnika analoogne otselöögi tehnikaga.

Erinevus on palli tabamises.

Sooritades käepöördega ründelööki paremale (mängija on kehaga otse võrgu poole), peab ranne katma palli vasakult küljelt, suunates löögi paremale, löögikäsi saadab veidi palli.

Löögi korral vasakule peab ranne katma palli paremalt-ülalt, suunates palli vasakule, löögikäsi saadab palli, kuid nii, et küünarliiges ei langeks õlast madalamale.

Randmepöördega ründelöök

Hoojooks ja üleshüpe on analoogsed otselöögi tehnikaga.

Erinevus on löögiliigutuses.

Löök sooritatakse põhiliselt küünarliigesest ja randmest, ainult käe jõuga. Käsi sirutub kiirelt küünarliigesest, palli saatev liigutus on minimaalne, sirge käsi jääb üles, randmepööre tehakse sirge käega.

Ranne katab palli eest-ülalt ja pöörab tabamise hetkel palli kas vasakule või paremale, toimub randme rotatsioon.

Pööravad-suunavad on **ranne** ja labakäsi, mille sõrmed on harali, eriti olulised on äärmised sõrmed.

Mänguolukorras rakendatakse pöördega **lööke kombineeritult** ja eri variantides. Näiteks kasutatakse koos käe- ja randmepöördega lööke, keha- ja randmepöördega lööke jne.

TAGALIINI LÖÖK

Rünnak tagaliinist on võrkpallimängus kasutusel olnud kogu aeg, kuid kaasaegse tagaliini löögi tekke tingis mängutaktika areng, võistkonna komplekteerimine 5:1. Mängimine ühe sidemängijaga tõi kaasa nõudluse süsteemse rünnaku järele tagaliinist.

Tagaliini ründelöök on edasijõudnute rünnak ja nõuab häid kehalisi võimeid.

Erinevus on nii löögihüppes kui ka löögiliigutuses.

Hoovõtt on pikem ja toimub kuni 3 m hüpe edasi, ründeala tagant ära tõuganud ründaja võib maanduda päris võrgu alla.

Löögiliigutusse on kaasatud kogu seljalihaste jõud.

Löögikäsi tabab palli ees ülal ja saadab palli, ranne lööb palli pöörlema, kuid ei kata, käsi liigub alla pärast lööki, toimub ründelöök sirge käe järele saatmisega. Ründelöögil tagaliinist on suur sarnasus hüppelt pallinguga.

Nii võtab kokku tagaliini ründelöögi võrkpallitreener Peeter Vahtra.

PETTELÖÖK

Pettelöök on löök, mida kasutatakse vastase petmiseks, muutes löögiviisi, löögisuunda ja -tugevust.

Eesmärgiks on palli suunamine sulustajate kätest üle või mööda, palli mängimine vastase väljaku "tühjale" kohale.

Pettelöögi hoojooks ja üleshüpe on analoogsed otselöögi tehnikaga ja need ei tohi reeta pettelöögi kavatsust. Pettelöök tuleb teha hüppe kõrgpunktis.

Erinevus on käe töös, löögiliigutuses.

Pettelööki võib teha:

- löögikäe pingestatud sõrmedega, seda nimetatakse hanitamiseks;
- löögikäe jäiga randme ja lahtise labakäega, planeeriv löök, kasutatakse kaugete pallide löömisel;
- löögikäe lõdva randme ja lahtise peopesaga, rull-löök, pall lüüakse pöörlema;
- löögikäe päkaga, kerge toks palli pihta;
- kasutades kõiki löögiviise ilma jõuta, platseeritult, nõrgalt ja suunatult;
- imiteerides ründelööki, teha hani;
- imiteerides ründesööt, teha hani vasaku käega.

Kõikide ründelöökide tehnikas on oluline osa randmel.

Ranne on suunaja – muudab löögisuunda.

Ranne on lööja – annab löögile teravuse.

Randme pööramine võib toimuda ümber:

- horisontaaltelje – löök otse alla;
- vertikaaltelje – löök külje suunas;
- mõlema telje – rotatsioon (alla ja külje suunas), kasutatakse blokist auti löömisel.

Mida tugevam löök, seda lödvemalt ja kiiremini katab ranne palli, soovitatav sõrmed koos, nagu piitsaplaks.

Palli tabamise momendil ranne pingestub.

Mida täpsemalt tahame palli suunata, seda rohkem peab ranne olema fikseeritud, pingestatud, suunajaks on löögikäe äärmised, veidi harali sõrmed.

Ranne võib katta palli pealt, suunates löögi

- ülalt-alla;
- tagant, suunates löögi edasi, üles;
- külgedelt, suunates löögi külgedele.

Mida lähemale võrgule on pall, seda rohkem katab ranne palli ülalt-pealt.

Löögiviise ja -variante on palju. Iga konkreetse olukorra peab lahendama lööja ise, kasutades oma tehnilisi oskusi ja taktikalist mõtlemist. Selles ilmnebki mängija meisterlikkus.

RÜNDELÖÖKIDE ÕPETAMINE JA VIIMISTLEMINE

Ründelöögi õpetamist alustatakse üldjuhul pärast liikumise, söötude ja pallingute õpetamist. Ka eeldab ründelöögi õpetamine eelnevat erialaste kehaliste võimete (hüppevõime, käte jõud) arendamist.

Kuigi ründelöök on võrkpallimängu kõige raskem ja keerulisem element, õpitakse seda meeeldi, sest tegemist on võrkpallurite lemmikelemendiga.

OTSELÖÖGI ÕPETAMINE

Otselöögiga õpetatakse ründelöögi **põhitehnikat ehk etaloni**, mida hiljem täiustatakse, viimistletakse, kusjuures igal mängijal kujuneb just temale omane löögistiil, mis sõltub tema kehalistest võimetest, pikkusest, jõust, hüppevõimest, kiirusest ja osavusest.

Kõigepealt õpetatakse otselöögi tehnikat koos hanitamise, seejärel teisi pettelööke ja pöördega lööke, mille viimistlemine ja täiustamine kestab pidevalt. Haaklööke õpetatakse viimasel ajal vähem.

Et mängijal oleks õpitavast selge ettekujutus, tuleb ründelöök tehniliselt õigesti ja hästi ette näidata või vaadata videofilmilt.

Kuna ründelöögi tehnika on raske ja keeruline, õpitakse seda **osade** kaupa. Algul õpitakse eraldi käte ja jalgade tööd.

Löögiliigutus ehk käte töö õpitakse algul paigal, siis hüppelt ja siis juba koos hoojooksuga ja üleshüppega.

Eraldi tuleb õpetada ka **üleshüpet kahelt jalalt**, mis on veidi võõram, sest loomupärasem on hüpe ühelt jalalt.

Üleshüpet kahelt jalalt tuleb aegsasti õpetada hüppeharjutuste abil koos erialaste kehaliste võimete arendamisega.

Hoojooksu õppimist saab varakult ühendada liikumisviiside õpetamisega.

NB! Kõik hüpped teha kahelt jalalt koos **sirgete käte** hooga.

Samaaegselt hüpete õpetamisega pöörata tähelepanu ka maandumisele (allahüpped pingilt, hobuselt, hoolaualt, mativirnalt jne).

Nõuda **maandumist pehmelt**, tasakaalustatult, mõlemale jalale, amortiseerida hoog põlvedest ja teha kerge vetruv järelehüpe.

Hoojooksu ja üleshüppe õpetamine

Õpetatakse **kolmesammulist hoojooksu**, mida loetakse kõige optimaalsemaks, kuid mängus tuleb ette väga erinevaid olukordi, tuleb hüpata nii paigalt kui ka 1–2 ja enamagi hoovõtusammuga.

NB! Kogu õpetamise kirjeldus toimub paremakäelise mängija järgi, vasakukäeline teeb kõike vastupidi. Treener peab teadma, kes on vasakukäelised, ja neid õigesti suunama.

Hoojooksu, äratõuget ja üleshüpet õpetatakse koos.

Hoojooks.

NB! Õpetamist alustada viimasest sammust ehk äratõukest.

Selleks et algaja ei peaks arutama, millise jalaga hoojooksu alustada, õpetatakse kõigepealt äratõuget ehk viimast sammu.

Hea idee andis ründelöögi üleshüppe õpetamiseks Šoti treener **T. Dowens**:

NB! Seisa ühel jalal.

Mängija seisab vasakul jalal, kõverdatud parem jalg on viidud taha.

1. Viia parem jalg ette, asetada maha üle kanna.
2. Viia vasak jalg paremast mööda ja asetada maha veidi diagonaalselt, samaaegselt viia taha sirged käed.

Sooritada korduvalt viimast sammu koos **sirgete käte hoo** ja üleshüppega.

Õpetada kohe sirgete käte hooga ülesviimist, on oluline, et käte ülesviimine kinnistuks kohe algõpetuses, sest hiljem on seda raskem teha. Praktikas on kohe näha, kellel on see õppimata, sest sellel lööjal jääb vasak käsi kasutult alla rippuma.

Äratõuge, üleshüpe. Selleks et lihtsustada üleshüppe õpetamist, joonistab treener maha jalatallad.

Treener seisab mängija selja taga ja annab talle tõukega selga algkiirenduse, lugedes ise rütmi: parem-vasak.

Mängijad on viirus ründealas ja sooritavad korduvalt üleshüpet, treener loeb kaasa rütmi: üks-kaks või hop-hop või lööb samas rütmis plaksu vastu lauda – plaks-plaks.

NB! Kiireneva rütmi õpetamine on oluline.

Kohe juhtida tähelepanu ka **pehmele maandumisele** kahele jalale koos kerge tasakaalustava järelhüppega.

Järgmisena tuua juurde üks samm.

Mängija seisab paremal jalal, kõverdatud vasak jalg tõstetud taha.

Samm vasakuga, pidurdushüppesamm paremaga üle kanna, vasak ette, sirgete käte hoog ja üleshüpe.

Treener loeb: **vasak – parem – vasak.**

Enama arvu hoovõtusammude korral töötavad käed jooksurütmis, parema jala mahapanekul (pidurdussammu ajal) aga liiguvad hoogsalt taha.

Mängijad seisavad viirus ründejoone taga ja sooritavad korduvalt kolmesammulist hoojooksu võrgu juurde koos üleshüppega.

NB! Nõuda sirutust hüppe kõrgpunktis!

Korrata kolmesammulist hoojooksu koos üleshüppega kahelt jalalt ja sirgete käte hooga rippuva tähise, palli, korvilaua jne puudutamisega ühe või kahe käega, maandumine.

NB! Kohe pöörata **tähelepanu**:

- hoojooksu alustamisele stardiasendist ehk lendlähetest;
- hoojooksu järjest kiirenevale tempole;
- pidurdushüppesammule, et jalg läheks maha, kand ees;
- et ei tekiks pausi hoojooksu ja äratõuke vahel;
- et hüpe toimuks otse üles, mitte edasi;
- et optimaalne äratõukenurk oleks 110–115°, algajatel 120–130°;
- et kasutataks sirgete käte hoogu.

Nõuda ja jälgida harjutuste õiget sooritamist, parandada kohe vead.

Pärast hüpete omandamist või ka üheaegselt sellega õpetatakse eraldi **lööki – käe tööd, löögiliigutust palli pihta.**

Löögiliigutuse õpetamine

Ettevalmistavad harjutused löögiliigutuse õpetamiseks

1. Võrkpallivisked kahe käega pea tagant vastu maad.

Mida lähemale endale, seda parem.

Jälgida, et vise toimuks küünarliigesest ja randmest, et sirged käed jääksid pärast viset üles ja randmed oleksid suunatud alla.

2. Sama paigalt, hüppega kahelt jalalt.

Löögiliigutust ehk käte tööd õpetatakse algul paigal.

Harjutused löögiliigutuse õpetamiseks paremakäeliste

1. Mängija hoiab palli vasakul käel, parema õla ees, parema käe ulatuskõrgusel, löök palli pihta:

- kõverdada parem käsi küünarliigesest nii, et küünarliiges jääb õla kohale, võtta parema käe sõrmedega endal kaela pealt "tutist" kinni;
- sooritada ümber küünarliigese korduvad löögiliigutused palli pihta, palli tabada "lagipähe", lüüa maha palli keskel istuv "kärbes";
- labakäsi, peopesa tervikuna katab palli otse ülalt.

NB! Õpetada kohe õige löögiliigutus, kontrollida iga mängija löögikätt ja panna see õigesti.

NB! Kontrollida, et löögikäsi oleks sirge ja ranne kataks palli eest-ülalt.

2. Sama harjutus, kuid palli tabamise hetkel tõmmata vasak käsi ära. Lööb vastu põrandat.
3. Sama vasaku käega.
4. Mängija hoiab vasaku käega palli madala (allalastud) võrgu kohal, parema käega lööb palli üle võrgu pörkega maha. Kontrollida, et löögikäsi ei puudutaks võrku.
5. Mängija viskab vasaku käega palli õhku, paremaga lööb palli pörkega vastu maad. Jälgida, et palli tabataks käe ulatuskõrgusel.
6. Sama harjutus vastu seinu, pärast lööki pörkub pall maha ja sealt vastu seinu, mängija püüab palli ja viskab uuesti üles.
7. Sama harjutus vastu seinu, lüüa seinast pörkuvat palli kohe, kui see pörkab piisavalt kõrgele.
8. Randme töö. Lüüa vöö kõrguselt lödva randmega palli korduvalt vastu põrandat. Kõige kergem on lüüa otse vastu tulevat palli.
9. Harjutus paarides. Paariline viskab kõrge kaarega palli, teine lööb vastutuleva palli ulatuskõrguselt pörkega maha.
10. Harjutus paarides. Paariline söödab kaarega palli, teine lööb vastutuleva palli ulatuskõrguselt pörkega maha.

Kiirenev löögiliigutus algab õlavööst ümber küünarliigese ja kui labakäsi katab palli, siis ranne jäigastub, löögikäsi peab olema sirge.

Ranne on lõtv kuni palli tabamiseni, siis ta jäigastub.

Ründelööki võrreldakse piitsaplaksuga, kõige valusam on piitsaotsa löök, ründelöögile annab teravuse kiire ranne, randme "nähvakas".

Alles siis, kui on omandatud õige löögiliigutus, panna rohkem rõhku jõule, õlavöö ja rindkere kasutamisele.

Kõikide nende harjutuste juures kontrollida, et palli tabamine toimuks **löögikäe ulatuskõrguselt**, et sirge **löögikäsi jääks üles** ja ranne kataks palli eest-ülalt.

Kõiki neid harjutusi teha ka nõrgema käega.

Enne kui ühendada löögiliigutus ja üleshüpe, tuleb õpetada palli tabamise õiget **ajastamist** hüppe kõrgpunktis.

Ajastamine

Harjutused ajastamise õpetamiseks

1. Mängija viskab palli üles, hüppab ja püüab hüppekõrgpunktis sirgete kätega.
2. Mängija viskab tennispalli üles, hüppab ja püüab palli hüppe kõrgpunktis pealhaardega.
3. Pallivisked paarides pea tagant nii, et püüda hüppelt ja kohe, enne maandumist tagasi visata.
4. Hüppelt ülaltsööt paarides, sööta hüppe kõrgpunktis.
5. Mängija on palliga 3 m joonel. Hoojooks, üleshüpe ja palli viskamine kahe käega kukla tagant üle võrgu pörkega maha.

NB! Nõuda palli viskamist ründealasse.

Ajastamine tähendab palli mängimist hüppe kõrgpunktis, oluline on siin hea hüppevõime, võime püsida hetk õhus.

Ajastamist õpetatakse algul palli **hanitamisega** ehk mängides ühe käe sõrmedega.

Õpetada sõrmede asendit hanitamisel. Sõrmed on harali ja pinges, palli mängitakse sõrme otstega ja suunatakse randme pööramisega, käsi ei tohi pikalt palli saata, et ei tekiks viset.

9. Paarilised on teine teisel pool võrku ja söödavad palli hüppelt ühe käega üle võrgu, vahekaugus on 1 m, pall peaks liikuma nagu pendel.
10. Üks paariline viskab või söödab palli kõrge kaarega teisele, kes hoojooksult ja hüppelt hanitab palli tagasi. Paariliste vahemaa 5–6 m.
11. Sama harjutus üle võrgu. Hüppelt võrgu kohale visatud palli hanitamine.
10. Mängijad on 3 m joonel. Hoojooks, üleshüpe, ründelöögi imitatsioon, maandumine.

Korrata kõikides tsoonides.

Lõpuks võib sooritada **ründelööki tervikuna**, ühendades kõik õpitu: **hoojooksu, üleshüppe, löögi ajastamise ja maandumise**.

Harjutused ründelöögi õpetamiseks tervikuna

Kuna kõige kergem on lüüa vastutulevat palli, siis sellest alustataksegi.

1. Võrgu kohal ühe mängija poolt hoitud palli löömine koos hoojooksu ja üleshüppega. Teha harjutust mõlema käega.
2. Paariliste vahekaugus on 6 m, üks viskab palli kõrge kaarega üles, teine sooritab hüppelt ründelöögi kolmesammulise hoojooksuga vastu maad.
3. Sama harjutus üle võrgu, lüüa paarilise poolt võrgu kohale visatud palli.
4. Enda ülesviskelt palli löömine kõikidest tsoonidest.

Kuni ründelöögi tehnika omandamiseni ja kinnistumiseni kasutatakse ainult harilikku ehk tavalist tõstet, et mängija saaks kogu tähelepanu pöörata löögitehnika omandamisele, ja alles siis varieeritakse ründesööte.

Õpetada, et **algajate hoojooks toimub 45° nurga** all ja umbes 3 m kaugusel võrgust kõige lühemat ja otsemat teed pidi langeva palli tõste ehk ründesöödu suunas.

Edasi õppida ründelööki koos tõste ehk ründesööduga kõikidest tsoonidest.

Kasutada võib ka viset.

Treener viskab pallikorvist tsoonis 3 palle ründelöögiks tsooni 4, kus mängija sooritab järjest 10–15 ründelööki.

Kontrollida, et pärast iga lööki taganeks mängija 3 m joone taha.

Teha seda kõikides tsoonides.

PETTELÖÖKIDE ÕPETAMINE

Eraldi tuleb õpetada ka **pettelööke**, sest nende kasutegur võib olla päris suur, kavalad pettelöögid võivad palju paha teha, isegi vastase mängu täielikult lammutada.

Tutvustada ja õpetada nende tehnika erinevaid variante, et iga mängija valiks talle sobivaima. Praktikas kujuneb välja iga mängija isikupärane pettelöögi viis – isikupärane "hani".

NB! Pettelöökide õpetamisel nõuda, et neid tehakse hüppe kõrgpunktis, mitte madala hüppega. Kuigi löök on nõrk, nõuab pete meisterlikku sooritamist, et pall jääks maha!

Oluline on osata pettelöökide tehnikat, aga veel tähtsam on oskus neid mänguolukordades kasutada, selleks peab olema hea mängutaip ehk kavalus.

1. Hüppelt sööt paarides, enne söötu teha löögi imitatsioon.
2. Sama harjutus üle võrgu.
3. Üks paariline söödab kõrged pallid ja mängib kaitses, teine hanitab hüppe pealt.
4. Üks paariline söödab kõrged pallid ja mängib kaitses, teine lööb hüppelt palli lödva randme ja lahtise peopesaga, rull-löök, pall tõstetakse veidi üles ja lüüakse pöörlema.
5. Paarid üle võrgu. Üks võtab vastu, teine tõstab ja vastuvõtja hanitab, sama tegevus vastasväljakul.

NB! Paarilised vahetavad omavahel kogu aeg kohti.

5. Sama harjutus, kuid võrgu all olev mängija sulustab.
6. Paarid üle võrgu. Üks võtab vastu, paariline tõstab, vastuvõtja ehk kaitsemängija söödab hüppelt kahe käega pika terava palli üle võrgu tagaliini, vastasväljakul sama tegevus.

NB! Paarilised vahetavad omavahel kogu aeg kohti.

7. Sama harjutus, kuid enne söötu teha löögi imitatsioon.
8. Sama harjutus, kuid pikk sööt sooritada ühe käega.

Pettelöökide pidev täiustamine ja viimistlemine toimub koos sulustamise ja mängutaktika õppimisega.

PÖÖRDEGA LÖÖKIDE ÕPETAMINE

Pöördega lööke õpetatakse pärast otselöögi tehnika omandamist.

Otselöögi põhitehnika omandamine võtab aega vähemalt paar aastat, seda viimistletakse ja täiustatakse pidevalt.

Pöördega lööke õpitaksegi otselöögi tehnika viimistlemise foonil.

Kaasaegses võrkpallis saab rünnak olla edukas ainult tänu oskusele varieerivalt rünnata.

Tavaline otselöök jääks enamjaolt blokki pidama.

Ründaja meisterlikkus kasutada erinevat löögitehnikat sõltuvalt mänguolukorrast ja sulustajatest ongi võistkonna edu aluseks.

Harjutused pöördega löökide õpetamiseks

Edasijõudnutel võib hoojooks toimuda igasuguse nurga all, sõltuvalt mängutaktikast ja konkreetsest mänguolukorrast.

1. Ründesööt ehk tõste tsoonist 3, ründelöök tsoonist 4; ülesanne: randmelöögiga vastasväljaku tsooni 2 ja 4 asetatud tähiste tabamine.
2. Ründesööt tsoonist 3, ründelöök tsoonist 2; ülesanne: randmelöögiga tsooni 2 ja 4 asetatud tähiste tabamine.
3. Ründesööt tsoonist 2, ründelöök tsoonist 3; ülesanne: randmelöögiga tsooni 2 ja 4 asetatud tähiste tabamine.

NB! Kasutada kombineeritult nii randme kui ka käe pöördega lööke!

4. Ründesööt tsoonist 3, ründelöök tsoonist 4; ülesanne: kehapöördega löök ja tähise tabamine, mis on asetatud vastasväljaku tsooni 1 ja 5.
5. Ründesööt tsoonist 3, ründelöök tsoonist 2; ülesanne: kehapöördega löök ja tähise tabamine, mis on asetatud vastasväljaku tsooni 1 ja 5.
6. Ründesööt tsoonist 2, ründelöök tsoonist 3; ülesanne: kehapöördega löök ja tähise tabamine, mis on asetatud tsooni 1 ja 5.
7. Sidemängija hüüab pärast ründesöötu lööjale tsooni numbri, kuhu pall tuleb suunata.
8. Treener ütleb lööjale pärast äratõuget tsooni, kuhu ta peab palli lööma.
9. Mängija hüüab enne üleshüpet tsooni, kuhu ta palli lööb.
10. Pöördega löök koos sulustajaga. Ülesanne pöörata pall ühe sulustaja kätest mööda.
11. Pöördega löök koos sulustajatega. Ülesanne pöörata pall sulustajate kätest mööda.
12. Pöördega löök koos sulustajatega. Ülesanne pöörata pall sulustajate kätest auti.

TAGALIINI RÜNDELÖÖGI ÕPETAMINE

Tagaliini ründelöök on edasijõudnute rünnak ja seda õpetatakse pärast ründelöögi tehnika omandamist koos hüppelt pallinguga.

Harjutused tagaliini ründelöögi õpetamiseks

1. Lök enda ülesviskest ründeala tagant paigal.
2. Lök enda ülesviskest hooga.

NB! Äratõukel jäävad põiad paralleelselt, vasak ei lähe diagonaalselt ette ega pea pidurdama, sest hüpe läheb edasi.

Kombineeritud kaitsemängu harjutused koos rünnakuga tagaliinist.

3. Paarid üle võrgu. Üks võtab vastu, teine tõstab tagaliini ja vastuvõtja lööb ründejoone tagant, sama tegevus vastasväljakul.

NB! Nõuda tugevat lööki.

4. Kolmikud üle võrgu. Üks mängija jookseb võrgu alt läbi, tõstab tagaliini, teised kaks mängivad vahelduvalt kaitses ja rünnakul. Vahetada osi.
5. Kolmikud üle võrgu. Liikumine ringselt, kes tõstab, läheb võrgu oma poole kaitsesse, lööja läheb võrgu alt läbi tõstma ja kaitses mängija jääb oma poole rünnakule. Kasutada ainult tagaliini ründesöötu.
6. Rünnak tagaliinist koostöös sidemängijaga.

Olles õppinud kõikide löögiviiside tehnikat, jätkub ründelöögi tehnika pidev täiustamine ja viimistlemine erinevate harjutuste abil.

Suure osa hõlmavad kombineeritud harjutused koos kaitsemänguga.

Eesmärgiks jääb taktikaliste ülesannete lahendamine.

Omandanud otselöögi põhitehnika tavaliselt ründesöödult, tuleb õppida lööma erinevaid ründesööte.

Sidemängija ja rünnemängija koostöö õpetamiseks kasutada algul lihtsustatud tingimusi.

Selleks sobivad hästi **vise ja pallikorv**.

Treener viskab sidemängijale pidevalt pallikorvist palle ja vastavalt antud ülesannetele kasutab sidemängija erinevaid ründesööte ehk tõsteid.

Esimest tempot ehk kiireid tõsteid saavad edukalt lüüa hea hüppevõimega mängijad, eriti vajalik on võime püsida veidi õhus. See võime lubab edukalt rünnata ka lühemakasvulistel mängijatel.

Kiirete ründesööte löömisel peab ründaja olema õhus enne palli, mis tuleb sidemängijalt talle käe alla. "Tõusev" tähendabki seda, et lüüakse alles tõusvat, ülespoole liikuvat palli.

Palli tabamise õige ajastamine, side- ja ründemängija koostöö on pikaajaline protsess ja nõuab suurt meisterlikkust. See on edasijõudnute mäng. Juhtub, et ka meistrid löövad pallist mööda.

Harjutused sidemängija ja ründemängija koostöö viimistlemiseks

Sidemängija asub tsoonis 3, ründajad tsoonis 4 ja 2, treener pallikorviga tsoonis 6.

1. Treener viskab kaarega palli sidemängijale, kes tõstab vahelduvalt tsooni 4 ja 2, pärast lööki lööjad panevad palli korvi ja vahetavad tsooni.
2. Sama harjutus, kuid sidemängija tõstab hüppelt.
3. Sama harjutus, kuid lööjad löövad ainult piki piiri.
4. Sama harjutus, kuid sidemängija tõstab kauged tõsted, 2 m võrgust, rünnak diagonaalselt.

Sidemängija asub tsoonis 3, ründajad kolonnis tsoonis 2, treener pallikorviga tsoonis 6.

NB! Ründajad jooksevad tsooni 2 otse, piki küljejoont, et pall jääks parema õla ette.

5. Treener viskab kaarega palli sidemängijale, kes tõstab seljataha linti tsooni 2, pärast lööki lööjad panevad palli korvi.
6. Sama harjutus, kuid sidemängija jookseb tõstma ründeala tagant.
7. Treener viskab kaarega palli sidemängijale, kes tõstab seljataha tagaliini, pärast lööki lööjad panevad palli korvi
8. Harjutus paarides. Sidemängija seisab võrgu all, parem käsi üleval nagu märklaud. Ründaja on palliga ründejoonel.

Ründaja söötab ülaltsööduga palli sidemängijale, teeb hoojooksu, löögihüppe ja püüab sidemängija tehtud madala ründesöödu.

Ülesanne on koostöö ja rütmi tabamine. Ründaja peab arvestama tema antud söödu kõrgust: mida kõrgem pall, seda rohkem aega.

Ründaja peab hüppama enne või samal ajal, kui pall lahkub sidemängija käest.

Sidemängija peab arvestama lööja asukohaga, sest ründaja ei saa seda enam õhus muuta.

9. Sama harjutus löögiga.
10. Sidemängija on võrgu all, 2.-3. tsooni vahel, treener viskab kaarega pallid, ründajad tsoonis 3, ülesanne: esimene tempo ehk tõusev.
10. Sidemängija on võrgu all, 2.-3. tsooni vahel, treener viskab sidemängijale kaarega pallid, ründajad tsoonis 4, ülesanne: vahelt terav.
11. Sidemängija asub tsoonis 3, ründajad tsoonis 4, ründaja viskab palli pörkega vastu maad, sidemängija jookseb pallile alla ja tõstab tsooni 4.
12. Sidemängija asub tsoonis 3, ründajad tsoonis 4, sidemängija lööb ründaja söödust saadud palli talle tagasi, ründaja mängib kaitses, suunates palli sidemängijale tagasi, kes tõstab palli tsooni 4, ründaja lööb.
13. Sidemängija võrgu all, 2.-3. tsooni vahel, ründajad tsoonis 3, sidemängija lööb ründaja söödust saadud palli talle tagasi, ründaja mängib kaitses, suunates palli sidemängijale, kes ütleb tsooni, kuhu läheb tõste, kas 2 või 3, ründaja jookseb ja ründab.
14. Sidemängija asub tsoonis 3, ründajad paari kaupa tsoonis 4 ja 3, sidemängija lööb ründaja söödust saadud palli ühele tagasi, kes mängib kaitses, suunates palli sidemängijale. Kes palli vastu ei võtnud, läheb lööma esimest tempot, vastuvõtja aga teist tempot.

Need on juba edasijõudnute löögid.

Pöörata tähelepanu hoojooksu lähteasendile.

Hoojooksu lähteasend on kõrge ja mittepüsiv. Mängija seisab üks jalg teisest veidi ees, keharaskus päkkadel tasakaalu piiril, et oleks võimalik kiiresti startida, alustada hoojooksu.

Eriti oluline on see kiirete ja madalate ründesöötude löömisel, et võimalikult täpselt ajastada hoojooksu algust.

Tundub, et algõpetuses ei pööra treenerid erilist tähelepanu hoojooksu lähteasendile. See on väär.

PÕHILISED VEAD RÜNDELÖÖGIL JA NENDE PARANDAMINE

1. Hoojooksu alguse vale ajastamine: liiga vara või liiga hilja.
2. Paus hoojooksu ja äratõuke vahel. Vale äratõukenurk.
3. Äratõuge ei toimu üle kanna, vaid üle varba, päkkadelt.
4. Hüpatakse edasi.
5. Lõök tehakse kõvera käega. Löögikäe küünarliiges vajub alla.
6. Puudulik randmetöö.
7. Hoojooksu vale rütm
8. Jäik maandumine.

1. Hoojooksu alguse ebaõige ajastamine: liiga vara, liiga hilja.

- Nõuda hoojooksu alustamist stardiasendist, lendlähetest, üks jalg veidi eespool, raskus päkkadelt, et soodustada kiiret starti.
- Erineva kõrgusega ründesöötude hanitamine.
- Erineva kõrguse ja kaugusega ründesöötude paljukordne löömine.

2. Paus hoojooksu ja äratõuke vahel. Vale äratõukenurk.

Põhjuseks on liiga varajane hoojooksu alustamine, tagajärjeks hüppekõrguse vähenemine, kasutamata jääb liikumise hoog.

- Ringjoonel hoojooks – üleshüpe, löögi imitatsioon.
- Hoojooks – üleshüpe, seisva palli löömine.
- Korvilaua puudutamine kolmesammulise hoojooksuga hüppelt.

Algajad kipuvad äratõukel jääma vasaku küljega võrku ja lööma ainult diagonaalis.

Ülesanne:

- lüüa piki piiri;
- lüüa vasaku käega.

3. Äratõuge ei toimu üle kanna, vaid üle varba, päkkadelt.

Puudub rullumine üle täistalla kandadelt päkkadele. Äratõukel läheb maha kõver jalg päkale vale nurga all, jõud läheb põlve, äratõuge toimub ainult jalgade jõuga.

- Kükis hüpped veerega üle kanna päkkadele.
- Kükist üleshüpped veerega üle kanna päkkadelt.

4. Hüpatakse edasi.

Põhjuseks hoojooksu hilinenud algus, viimane samm jääb lühikeseks ja maha ei lähe sirge jala kand – jääb ära pidurdusefekt, hüpe läheb edasi, horisontaalhoog ei lähe üle vertikaalhooks. Rõhutada põlvist allaistet – 110–130°.

- Hoojooks – üleshüpe – maandumine.

Nõuda maandumist äratõukekohta, kasutada tähiseid, jooni.

Nõuda viimasel sammul sirge jala mahapanemist kannale.

5. Lõök tehakse kõvera käega.

Löögikäe küünarliiges vajub alla.

Nõuda palli tabamist ulatuskõrguselt. Rõhutada õla, mitte käe jõudu.

- Lõök enda viskest üle allalastud madala võrgu, nii et sirge löögikäe ranne ulatub võrgu kohale. Löögikäsi ei tohi puudutada võrku.
- Lõök enda viskest, treener hoiab keppi või oma kätt löögikäe all – käsi ei tohi langeda vastu takistust.
- Hüppelt ründelõök üle tavalisest kõrgema võrgu.

Puudub sirgete käte hoog, käed on hoovõtul kõverad, löögivaba käsi ei tõuse õla kõrgusele. Tagajärg – hüppe kõrgus väheneb 5–10 cm. Sirgete käte hoog peab ülakeha üles tõmbama.

- Üleshüpped sirgete käte hooga, puudutada korvilauda jt rippuvaid tähiseid kahe käega.
- Pettelöögid vahelduvalt mõlema käega.

6. Puudulik randmetöö.

- Tennisepalli visked üle võrgu.
- Randmelöök – maast põrkuva palli löömine vastu seina.
- Sama hüppelt. Randmelöök üle võrgu tähiste pihta.

7. Hoojooksu vale rütm.

Mängijad on 3 m joonel, teevad kolmesammulise hoojooksu ja imiteerivad hüppelt ründelööki.

- Treener loeb rütmi kiirenevas tempos: vasak-parem-vasak.
- Treener lööb rütmi vastu põrandat: plaks-plaks.
- Sama harjutus ringjoonel.

8. Jäik maandumine.

- Allahüpped hoolauvalt, kitselt jne (nõuda pehmet, sujuvat, tasakaalustatud maandumist).
- Nõuda väikest tasakaalustavat järelhüpet.

Kõik vead ründelöögi tehnikas on omavahel tihedalt seotud, üks viga põhjustab teise. Iga eelnev tegevus valmistab ette järgmise tegevuse.

Väga oluline on kohe õigesti õpetada, vigu märgata ja neid parandada.

SULUSTAMINE

Sulustamine on kaitsemängu tehniline element, mis võib eduka sulustamise korral olla ka rünnaku vahendiks.

Sulustamiseks nimetatakse käte asetamist võrgu kohale palli lennu tõkestamiseks pärast ründelööki.

Sulustaja ülesanne on ründaja löödud palli tee sulgemine ja palli suunamine vastasväljakule või palli hoo pidurdamine ja suunamine nii, et kaitsemängijatel oleks kergem mängida.

Sulustamine on valdavalt mängija **individuaalne töö**, peaaegu kõik sõltub sulustaja meisterlikkusest, hüppevõimest (kasvust) ja taktikalisest taibust.

Sulustamine on ründemängija ja sulustaja võitlus põhimõttel "kes keda?".

Sulustamine tekkis teistest võrkpalli tehnikaelementidest mõned aastad hiljem, võrkpallimängu algusaastail oli kasutusel **üksiksulustamine**, peatselt rakendati mängus juba **paaris- ja isegi kolmiksulustamist**, sulustamisostust hakati nõudma igalt mängijalt.

Käsi lubati viia üle võrgu 1965. a ja mängida enesejulgestamist (1970. aastatel), puudutada sulustamisel kaks korda palli.

Seoses ründelöövide arenemisega on ka sulustamine pidevas arengus, toimub pidev ründe- ja kaitsemängu omavaheline võitlus.

Kõnekeeles nimetatakse sulustamist blokiks. Lähtudes võrkpallurite käibekeelest, leiab ka tekstis sõna "blokk" kasutamist.

Sulustamist liigitatakse vastavalt osalejate arvule järgmiselt:

- individuaalne ehk üksiksulg (üheblokk) – sulustab üks mängija;
- grupisulustamine (grupiblokk) – sulustavad mitu mängijat.

Viimane omakorda jaguneb kaheks:

- paarissulustamine (kaheblokk) – sulustavad kaks mängijat;
- kolmiksulustamine (kolmeblokk) – sulustavad kolm mängijat.

Taktikalise teostuse järgi eristatakse:

- tsoonisulgu (tsooniblokk) – sulustaja katab kindla tsooni;
- liikuvat sulgu (liikuv blokk) – sulustaja katab palli lennusuuna.

SULUSTAMISE TEHNIKA

Sulustamise tehnika on üks võrkpalli lihtsamaid tehnilisi elemente, kuid raskeks teeb selle taktikaline teostus, hüppe ajastamine ja koha valik, löögisuuna etteaimamine.

Sulustamise tehnika on suhteliselt vähe muutunud, toimub aga pidev taktikaliste lahenduste täienemine, arenemine.

Nii on sulustamine kokkuvõttes siiski kaitsemängu keeruline element, mis nõuab sulustajatelt head reaktsiooni ja hüpet, kiiret liikumist, vaistu ja taiplikkust.

Sulustamise ahel on järgmine:

ooteasend – liikumine, sulustamise lähteasend – üleshüpe – palli katmine – maandumine – julgestamine.

Alati ei toimu liikumist, sulustaja võib hüpata ka paigalt.

Individuaalne ehk üksiksulg, ühe blokk

Otselöögi sulustamine

Sulustaja ooteasendis seisab sulustaja võrgu all, umbes 40 cm kaugusel võrgust näoga võrgu poole. Vaade on sidemängijal.

Jalad veidi kõverdatud õlgadelaiuses harkseisus, põiad paralleelsed, käed küünarliigesest kõverdatud, lõdvad randmed rinna ees. Sobiv kaugus on võrgust, kui küünarliigesest kõverdatud käed mahuvad vabalt liikuma keha ja võrgu vahele.

Vastavalt mängu olukorrale tuleb sulustajal kas üles hüpata paigalt või liikuda eeldatava rünnaku tsooni.

Sulustaja liikumine toimub piki võrku.

Sulustaja võib liikuda nii **jooksu-, juurdevõtu- kui ka ristsammudega**, liikumisviis sõltub vahemaast.

Juurdevõtusammudega liikumist kasutatakse lühikese vahemaa läbimisel, 1-2sammulisel liikumisel kõrvale.

Üks samm tehakse sulustaja lähteasendist piki võrku külje suunas, sisuliselt on see hüpe ühe sammuga, jalad lähevad korruga maha. Samm ja hüpe.

Liikumissuunapoolse jalaga tehakse pikk hüppesamm ja pidurdus, teine jalg tuleb kõrvale, äratõuge toimub üle kandade ja talla sisekülje korruga kahelt jalalt otse üles, põiad asetatakse risti võrguga. Algajad kipuvad siin hüppama ühelt jalalt ja edasi. Maandumine toimub tasakaalustatud asendisse kahele jalale, et vältida võrku vajumist.

Kahe **juurdevõtusammu** korral eelneb analoogsele üleshüppele pikk juurdevõtusamm külje suunas, järgneb samm ja hüpe kahelt jalalt. Juurdevõtusamm, samm ja hüpe.

Ristsammudega liigutakse veidi pikemal maa-alal, kasutatakse liikumisel kõrvaltsooni, tavaliselt tehakse juurdevõtusamm, siis ristsamm eest ja hüpe; ei soovitata kasutada üle ühe ristsammu järjest.

Jooksusammudega liigutakse pikemal vahemaal, kasutatakse liikumisel üle tsooni; liikumine toimub järjekorras pööre-jooks-pööre-hüpe. See on ka kõige kiirem liikumisviis.

Hüppesammudega lõpetatakse liikumine. Ülesanne on liikumishoo pidurdamine, tasakaalu saavutamine ja ettevalmistamine üleshüppeks. Jalad lähevad maha üle kanna, veere üle talla sisekülgede, mängija jääb **sulustamise lähteasendisse**, sulustaja seisab õlgadelaiuses harkseisus, raskus täistallal (jalad kõverduvad veelgi), kerge kerekalle ette, käed on küünarliigesest kõverdatud ja liiguvad veidi taha-alla hoovõtuks. Vaade pallile.

Üleshüpe toimub ründaja vastas, ründaja hoojooksu suunaga risti, kuna otselöök lüüakse hoojooksu suunas. Väga oluline on tabada üleshüppe õige aeg, ründelöögi õige ajastamine.

Üleshüpe peab toimuma **pärast ründaja hüpet**, kuna sulustaja käte tee palli juurde on lühem kui ründajal ja seega kulub tal vähem aega. Hüpatata tuleb siis, kui ründaja on juba õhus ja tema käsi on pea taga.

Äratõukel alustavad esimesena liikumist käed (kuigi käed on kõverad, tuleb kasutada kätehoogu), siis toimub järsk jalgade sirutus, hüpe otse üles.

Pärast äratõuget õhus viib mängija **käed** kõige lühemat teed pidi otse ette, maksimaalselt üle võrgu, nii et ei jääks vahet käte ja võrgu vahele, kätega vastulööki ei tehta.

Ülakeha on kergelt ette kallutatud, jalad sirged, väike nurk puusaliigesest.

Üle võrgu viidud käed peavad olema küünarliigesest pingestatud, et vältida palli kätest läbilöömist. Pea on püsti käte taga ja vaade on pallil. Käed hoitakse lõpuni pinges ja tuuakse sama teed tagasi, et vältida võrgu puudet.

Sõrmed on harali ja samuti pinges, peopesad risti palli teele ette asetatud ja veidi kumerad.

Õhus olles kontrollib sulustaja palli perifeerse nägemisega, vaade läheb pallilt ründemängijale.

Palli tabamine - katmine peaks toimuma harali sõrmedega ja palli haaravate liigutustega, et vältida palli pörkimist külgedele. See on haarav blokk.

Palli tabamine võib toimuda ka randmekattega. See on nagu vasturünnak, pall suunatakse randmetega vastase väljakule võrgu alla. See on ründav blokk.

Maandumine peab toimuma pehmelt tasakaalustatud asendisse, valmis edasi mängima vastavalt olukorrale.

Enda julgestamisel peab sulustaja juba õhus palli jälgima (pöörates pead). Kui see jääb sulustaja ulatushaardesse, peab ta mängima enesejulgestust.

Sulustamise tehnika sõltub ründesöödu liigist ja ründelöögi tehnikast.

Pöördega ründelöökide sulustamise tehnika

Pöördega ründelöögid on edasijõudnute löögid ja nende sulustamine on raskem. See nõuab sulustajatelt löögisuuna nägemist või etteaimamist. Ei aita enam käte maksimaalne viimine üle võrgu, õnnestuda võib aga haarava sulu kasutamine. Kui käed haaravad palli külgedelt, on vähem võimalusi see kätest mööda suunata.

Üldjuhul tuleb pöördega ründelöökide sulustamisel kasutada liikuvat sulgu.

Liikuv ehk püüdev sulg tähendab, et sulustaja ei siruta õhus olles käsi kohe sirgeks (eeldab head hüpet või ulatust), vaid taibanud ründelöögi suuna, viib ta käed kas paremale või vasakule, löögisuunale risti ette.

Üks pöördega ründelöögi variant on löök väljaku äärest sulustaja kätest auti. Sel juhul tuleb teha õige **ääresulg**. Sulustaja peab oma välimise käe asetama nurga all risti palli teele ette, nii et pall ei pörkuks sulustaja käest auti, vaid tagasi väljaku piiridesse.

Kasutegur on kindlasti suurem, kui pöördega ründelöökide sulustamisel kasutada grupisulustamist.

Grupisulustamine

Grupisulustamine toimub kahe või kolme mängija osavõtul.

Kehtivad kõik individuaalse sulustamise tehnika reeglid, lisaks on väga oluline sulustajate **koostöö**.

Sulustajate käed peavad moodustama terviku, **keskmised käed** kõrvuti, välimised veidi kumerad, et vältida palli kätest väljalöömist, moodustades suure haarava sulu, millest on raske palli välja pöörata.

Sulustajate **käte asetus** sõltub sulu liigist ja tsoonist, kus sulustamine toimub.

Tsoonisulu korral katab üks sulustaja kindla tsooni ja teine sulustaja paneb käed tema omade kõrvale.

Liikuva sulu korral püütakse aimata löögi suunda ja viiakse käed löögi tegelikule suunale risti ette.

Kombineeritud sulu korral katab üks sulustaja kindla tsooni, teine aga jälgib palli lennu suunda.

Taktikaliselt on sulustamisel väga palju erinevaid lahendusi.

Kolmiksulu korral paneb keskmine mängija käed palli kohale, äärmised mõlemalt poolt aga oma käed kõrvale, hoides välimisi käsi kumeralt, siis kui ründelöök toimub väljaku keskel.

Väljaku äärtes tuleb kasutada kombineeritud sulgu.

Erinevate ründesöötude sulustamise tehnika on erinev, sõltudes ründesöödu kõrgusest ja kaugusest võrgust.

Kaugete ja kõrgete ründesöötude sulustamisel tuleb hüpata hiljem, siis kui ründaja käsi juba lööb.

Käed panna võrgu pikendusena üles, otse võrgu kohale, mitte viia üle võrgu.

Võrgulähedaste ja madalate ründesöötude sulustamisel tuleb hüpata varem, siis kui ründaja tõukab üles ja tema käsi on pea kohal.

Tõusvate ja kiirete ründesöötude sulustamisel **hüpata koos ründajaga**, sulustamise lähteasendis on siin käed kõrgemal, et lühendada liikumisteed ja jõuda kiiremini tõusvasse blokki. Sulustamine toimub sel juhul valdavalt üksiksuluga.

SULUSTAMISE ÕPETAMINE JA VIIMISTLEMINE

Sulustamise õpetamist alustatakse tavaliselt pärast otselöögi tehnika omandamist.

Kõigepealt õpetatakse sulustamise põhitehnikat, st otselöögi üksiksulustamist tavaliselt ründesöödu paigal, seejärel eelneva liikumisega, grupisulustamist. Järgneb pöördega ründelöökide sulustamine erinevatelt ründesöötudelt.

Sulustamise põhitehnika ei ole raske, kogu raskus kandub taktikalisele poolele, üleshüppekoha valikule ja ajastamisele, palli löögisuuna etteaimamisele.

Sulustamise algtasemest meisterliku sulustamiseni kulub palju aega, enne kui lihtsalt üles hüpatud sulg hakkab n-ö pidama.

Selge ettekujutuse loomiseks näidatakse sulustamise põhitehnika veatult ette.

Sulustamist õpetatakse samuti osakaupa, ikka lihtsamalt keerulisemale. Algul õpetatakse **eraldi liikumisviise**, siis üleshüpet kahelt jalalt esialgu paigalt ja siis liikumiselt; sõrmede asendit, käte tööd ja palli katmist; seejärel kogu tegevust koos maandumise ja enesejulgestusega.

Ettevalmistavad harjutused üleshüppe ja liikumise õpetamiseks

1. Paarilised seisavad umbes 1 m kaugusel näoga vastamisi. Üleshüpe kahelt jalalt – suruda õhus peopesad vastamisi:

- rinna kõrgusel,
- pea kohal.

2. Mängijad seisavad viirus, näoga seina poole, seinast 40 cm kaugusel.

Üleshüpe kahelt jalalt:

- suruda peopesad vastu seina;
- suruda peopesad vastu kindlat tähist seinal.

NB! Juhtida tähelepanu äratoukele kahelt jalalt veerega üle kannal sisekülje, hüppele otse üles.

3. Mängijad seisavad võrgu ees (40 cm kaugusel).

Kordushüpped kahelt jalalt koos kätehooga ja viimisega lühimat teed pidi üle võrgu ette-üles.

NB! Juhtida tähelepanu äratouke asendile, jalgade kõverdamisele põlvist, kõverdatud käte hoole, käte liikumisele taha-alla ja viimisele hooga lühemat teed pidi ette-üles, samuti käte allatoomisele keha eest, mitte kõrvalt.

4. Paarilised seisavad teine teisel pool võrku:
 - üleshüpe kahelt jalalt, võrgu kohal suruda peopesad vastamisi.
5. Sama harjutus, kuid üks on juhtmängija, kes liigutab õhus käsi paremale või vasakule, teine püüab tabada tema käsi.

Kõikide hüppeharjutuste juures pöörata tähelepanu pehmele maandumisele päkkadelt taldadele tasakaalustatud asendisse.

Liikumise õpetamist saab aegsasti alustada tunni ettevalmistavas osas.

6. Liikumine ringjoonel madalas asendis juurdevõtusammudega üle kanna.
Signaali peale üleshüpe ja liikumine teises suunas.
7. Liikumine piki väljaku piire juurdevõtusammudega üle kanna kaheksakujuliselt. Iga joone lõpus teha pööre 360° üleshüpe, kükk.
8. Liikumine piki võrku hüppesammudega:
 - lühike-lühike-pikk,
 - lühike-pikk,
 - pikk-pikk-pikk-lühike jne.
9. Sama harjutus, üleshüpe signaali peale.
10. Liikumine piki võrku:
 - juurdevõtusamm, üleshüpe;
 - juurdevõtusamm, ristsamm-üleshüpe;
 - 2-3 jooksusammu – hüppesamm-üleshüpe;
 - üleshüpe, maandumine-pööre – jooks 2-3 sammu;
 - üleshüpe.
11. Mängijad on võrgu ees. Üleshüpe, juurdevõtusamm paremale, üleshüpe, sama vasakule.
Sama 2-3 sammuga, ristsammuga, jooksusammudega.

Edasi peaks õpetama üleshüppekoha valikut ründaja vastas koos üleshüppe ajastamise ja käte asetamisega pallile.

Harjutused üleshüppekoha valiku, ajastamise ja käte asetamise õpetamiseks

1. Paarilised teine teisel pool võrku, üks imiteerib ründelööki, teine sulustamist.
 2. Sama, kuid ründelöögi imitatsioon hoojooksult.
 3. Treener seisab mingil alusel ja hoiab palli trossi kohal, mängijad asetavad käed hüppelt kordamööda pallile, treener kontrollib ja parandab.
Nõuda käte asetamist pallile pingestatud randmetega, harali sõrmede haarava liigutusena.
 4. Madal (alla lastud) võrk.
Paarilised teine teisel pool võrku. Üks hoiab palli trossi kohal, oma poolel, teine katab palli kätega.
 5. Madal võrk, üks sooritab enda viskest ründelöögi, teine sulustab.
 6. Paarilised teine teisel pool võrku, üks sooritab enda viskest hüppelt ründelöögi, teine sulustab ilma hüppeta, seistes mingil alusel.
Nõuda käte pingestamist küünarliigesest.
 7. Üks paariline hoiab palli trossi kohal (oma poolel), teine võtab hüppelt palli kahe käega ja tõstab üle trossi, andes paarilisele palli võrgu alt tagasi.
 8. Üks paariline viskab palli trossi kohale, teine sulustab hüppelt.
 9. Üks paariline viskab palli pörkelt trossi kohale, teine sulustab.
 10. Mängija seisab näoga seina poole (40 cm kaugusel), viskab palli üles, hüppab ja surub palli käte ulatuskõrguselt vastu seina.
Oluline on rõhutada, et õhus läheb vaade ründemängijalt pallile.
 11. Paarilised teine teisel pool võrku, üks on juhtmängija, kes imiteerib lööki, teine imiteerib sulustamist. Juhtmängija võib teha kehapette ja mitte hüpata, ka sulustaja ei tohi siis hüpata. Vahetada osad.
- Nüüd võib sooritada sulustamise tervikuna, ühendades kõik õpitu maandumise ja enesejulgestusega.

Harjutused sulustamise õpetamiseks tervikuna koos enesejulgestusega

1. Paarilised teine teisel pool võrku. Üks viskab palli otse trossi kohale, mõlemad hüppavad ja proovivad palli suruda vastaspoolele, kelle poole pall kukub, see mängib enesejulgestust.
2. Paarilised teine teisel pool võrku. Üks sooritab enda ülesviskest otselöögi, teine sulustab.
NB! Pöörata kohe tähelepanu maandumisele ja julgestamisele.
2. Sama harjutus, pärast sulustamist enesejulgestus.
Nõuda palli jälgimist juba õhus: kummale väljakupoolele see kukub? Mängida enesejulgestust.
3. Paarilised teine teisel pool võrku. Üleshüpe, suruda peopesad kokku, maandumine, pööre, otsida pilguga palli ja imiteerida laskumisega enesejulgestust.
4. Sama harjutus, pärast maandumist viskab treener madala palli, mis tuleb üles mängida.

Otselöökide sulustamine tavaliselt ründesöödult.

NB! Sulustaja peab kohavalikul jälgima, et lööja õlg jääks sulu keskele!

5. Ründelöök tsoonist 4, sulustamine tsoonis 2.
6. Ründelöök tsoonist 2, sulustamine tsoonis 4.
7. Ründelöök tsoonist 3, sulustamine tsoonis 3.

Nõuda, et sulustaja hüppaks risti ründaja hoovõtusuunaga ja asetaks käed palli teele ette haarava liigutusega. Sulustamise õppimine jätkub liikumisega enne sulustamist.

Sulustamise õppimine eelneva liikumisega

Tähelepanu tuleb juhtida **viimasele pidurdushüppesammule**. Oluline on, et jalad lähevad maha üle kanna, veelega üle täistalla sisekülgedele, liikumishoog peab minema hüppeks ja õhus tuleb säilitada **tasakaal**, et mitte vajuda võrku, üle joone või paarilisele otsa.

8. Paarilised teine teisel pool võrku, ühel on pall, ta liigub jooksusammudega piki võrku, teeb vahepeal peatuse ja üleshüppe, viib palli trossi kohale. Paariline liigub kaasa ja peab hüppelt katma palli. Pärast vahetatakse osad.
9. Palliga mängijad on kolonnis väljaku keskel, pallita mängijad (sulustajad) vastasväljaku keskel. Palliga mängija ütleb "hopp" ja lööb käega vastu palli, vastasväljakul esimene seisab võrgu all ja hüppab "hopi" ajal blokki.
Palliga mängija jookseb paremale väljaku äärde ja teeb hüppelt viske, sulustaja liigub kaasa ja sulustab viske, viskaja julgestab ennast.
Järgmine palliga mängija liigub pärast "hopp"-ütlemist vasakule väljaku äärde ja sulustaja liigub pärast blokki hüpet kaasa ja sulustab viske. Jne.
Hiljem on osade vahetus.
10. Palliga mängijad on kolonnis väljaku keskel, vastasväljakul on äärtes kaheblokk.
Palliga mängija ütleb "hopp" ja lööb käega vastu palli, äärmine sulustaja liigub keskele ja hüppab "hopi" ajal blokki.
Palliga mängija jookseb paremale väljaku äärde ja teeb hüppelt viske, sulustaja liigub kaasa ja toimub kaheblokk, viskaja julgestab ennast.
Järgmine palliga mängija liigub pärast "hopp"-ütlemist vasakule väljaku äärde ja äärmine sulustaja liigub pärast blokki hüpet kaasa, tehakse kaheblokk. Sulustajad vahetavad omavahel kogu aeg kohti. Viskajad hoiavad tempot. Jne.
Hiljem on osade vahetus.
Ründajad tsoonides 2, 3 ja 4 löövad kordamööda enda ülesviskest. Sulustajad on tsoonis 2 kolonnis. Nad sulustavad järjest kolm lööki ja liiguvad kolonni lõppu.
11. Palliga mängijad on paarikaupa kolonnis väljaku keskel, vastasväljakul on äärtes kaheblokk.
Üks palliga mängija ütleb "hopp" ja lööb käega vastu palli, äärmine sulustaja liigub keskele ja hüppab "hopi" ajal blokki.
Palliga mängija jookseb paremale väljaku äärde ja teeb hüppelt viske, sulustaja liigub kaasa ja toimub kaheblokk, teine paariline liigub kaasa ja julgestab, pärast vahetavad osad.
Järgmine palliga mängija liigub pärast "hopp"-ütlemist vasakule väljaku äärde ja äärmine sulustaja liigub pärast blokki hüpet kaasa, tehakse kaheblokk, teine paariline julgestab, pärast vahetatakse osad.
Sulustajad vahetavad omavahel kogu aeg kohti. Viskajad hoiavad tempot. Jne.
Hiljem vahetavad viskajad ja sulustajad osad.

12. Ründajad on kolonnis tsoonides 2 ja 4. Nad löövad kordamööda enda ülesviskest. Sulustaja liigub tsoonide 2 ja 4 vahel ning sulustab 1 minuti jooksul.
13. Sama mis harjutus 2, kuid sulustaja selja taga liigub julgestaja, kes peab sulustaja kätest pörkuvat palli edasi mängima.
14. Ründajad on kolonnis tsoonides 2, 3 ja 4. Treener viskab pallikorvist palle ja ründajad löövad. Sulustaja on tsoonis 3. Ülesanne on ära arvata löögikoht ja sulustada ründelöök.
15. Sama harjutus, kuid söötab tagaliinist tulev sidemängija, kellele treener palle viskab.

Kui sulustamise otselöökide põhitehnika on omandatud, ootab ees suur töö meisterlikkuse tõstmisel. Harjutatakse erinevate ründelöökide sulustamist erinevatelt ründesöötudelt kõikidest tsoonidest.

Pöördega ründelöökide sulustamise õpetamine

Kõige tähtsam on käte viimine löögisuunale risti ette, selleks aga on vaja ette aimata löögisuunda.

Mille järgi seda aimata?

Soovitatakse jälgida löögikätt ja ründaja pead. Silmad ja nina pöörduvad löögisuunda. Sisuliselt rakendub püüdev sulg ehk liikuv blokk.

1. Paarilised teine teisel pool võrku. Üks viskab palli trossi kohale kas paremale või vasakule, teine hüppab ja viib õhus käsi vastavalt kas paremale või vasakule, kattes kätega palli.
2. Treener seisab toolil, liigutades palli piki trossi külgede suunas. Sulustaja püüab kätega palli haarata.
3. Üks paariline lööb pöördega enda ülesviskest, öeldes löögisuuna ette, teine püüab sulustada.
4. Sama harjutus, sulustaja peab ise aimama löögisuuna.

Õppimiseks sobivad kõik eelnenud otselöögi sulustamise harjutused, nüüd kasutada aga pöördega ründelööki.

Grupisulustamist võib õpetada siis, kui on omandatud individuaalse sulustamise tehnika.

Grupisulustamise õpetamine

Grupisulustamisena kasutatakse rohkem paarissulustamist, mehed kasutavad ka kolmiksulustamist, naised kasutavad kolmeblokki harvemini.

Paarissulu korral on sulustajate sisemised käed kõrvuti, välimised käed aga veidi kumeralt, peopesad pööratud sulu poole, et takistada palli löömist külgedele.

Kolmiksulu korral asetab keskmine oma käed otse palli kohale, äärmised paarissulu tehnikaga mõlemale poole külgedele.

Õpetamist alustatakse paigalt imiteerivate harjutustega koostöö ja rütmi saavutamiseks.

1. Madal võrk, treener tõstab palli trossi kohale, paarissulustajad katavad kätega palli, treener kontrollib käte asendit.
2. Sama harjutus löögiga.
3. Sama harjutus tavaliselt võrgult, hüppelt koos löögiga.
4. Ründesööt tsoonist 3, ründelöök tsoonist 4, paarissulg tsoonis 2.
5. Ründesööt tsoonist 3, ründelöök tsoonist 2, paarissulg tsoonis 4.
6. Ründesööt tsoonist 2, ründelöök tsoonist 3, paarissulg tsoonis 3.
Kontrollida ja nõuda käte õiget asetamist pallile. Seejärel üle minna paarissulustamisele liikumiselt.
7. Ründesööt tsoonist 3, ründelöögid tsoonist 4 või 2.
Sulustajad on võrgu all tsoonides 2, 3 ja 4.
Ülesanne – teha paarissulg.
8. Ründemängijad on tsoonides 2, 3 ja 4, tõstab tagaliini sidemängija ehk vabastaja, kellele viskab palle treener.
Sulustajad on tsoonides 2, 3 ja 4.
Ülesanne – teha paarissulg sellesse tsooni, kust tuleb rünnak, vaba mängija julgestab.

Käte asetus sõltub sulu ülesandest.

Liikuva ehk püüdva sulu korral panevad sulustajad sisemised käed palli kohale ja pööravad välimised käed kumeralt (pesana) sulu poole, püüdes katta palli lennutrajektoori.

Tsoonisulu korral katab üks sulustaja kätega kindla tsooni ja teine sulustaja paneb käed tema kõrvale.

Kombineeritud sulu puhul katab üks sulustaja kindla tsooni, teine aga püüab katta löögisuunda.

Ääresulu korral peab äärmise sulustaja pöörama oma välimise käe nurga all sissepoole nii, et pall ei põrkuks kätest auti, vaid väljakule tagasi.

Käte asetus sulustamisel sõltub ka ründesöödu liigist.

Ründelöökide sulustamine erinevatelt ründesöötudelt

Põhiprobleemiks on **sulu õige ajastamine**.

Mida aeglasem ründesööt, seda hiljem, mida kiirem ründesööt, seda varem tuleb hüpata.

Mida kaugem ründesööt, seda vähem tuleb käsi panna üle võrgu, mida võrgulähedasem ründesööt, seda rohkem viia käsi üle võrgu.

Harjutada erinevatelt ründesöötudelt kõikidest tsoonidest löödud ründelöökide sulustamist nii üksik- kui ka grupisuluna.

Kaugete ja kõrgete ründesöötude korral on palli tee pikem ja ründaja löögiliigutus aeglasem.

Sulustajal tuleb **hüpata hiljem**, siis kui ründaja käsi juba lööb. Käed panna võrgu kohale selle kõrguse pikenduseks, peopesad palli teele vastu.

Madalate ja teravate ründesöötude korral on pall võrgule lähemal ja ründaja löögiliigutus kiirem.

Sulustajal tuleb **hüpata siis**, kui **ründaja käsi on pea kohal**. Käed tuleb viia võimalikult kaugemale üle võrgu, sõrmed harali, randmed ja küünarliigesed pingestatud.

Kiirete ja nn tõusvate ründesöötude korral tuleb **hüpata koos ründajaga**, siis kui ta toob teise käe hoovõtuks juurde.

Sulustajal on käed tõstetud üles. Käed viia kiirelt üle võrgu, katta pall haarava liigutusega.

Sulustajate liikumine

Tihti peab sulustaja pärast maandumist kiirelt startima. Siin on oluline **maandumine ja kiire start**.

Kõikidel juhtudel peab sulustaja olema valmis enesejulgestuseks. Sulustamise tehnika õppimine on pidev, väga oluline on näha kohe vigu tehnikas ja parandada neid õigeaegselt, vältides vigade kinnistumist.

PÕHILISED VEAD SULUSTAMISEL

1. Käte vale asend.

Selle tulemusena lüüakse pall kas kätest mööda, käte vahelt läbi, võrgu ja käte vahele või kätest auti.

Käte õige asend on sulu resultatiivsuse puhul määrav, seepärast on vaja õpetada õigesti ja püüda kõrvaldada kohe vigu.

Sõrmed on lõdvad, liiga koos. Algajad kipuvad hoidma sõrmi koos, alateadvuses tundub sulg nii tugevamana.

Nõuda väikese sõrme ja põidla viimist teineteisest võimalikult kaugemale, kohe pingestuvad kõik sõrmed ja jäävad harali.

Treener hoiab palli võrgu kohal, mängijad asetavad hüppelt kordamööda käed pallile, treener õpetab ja parandab.

Käsi ei viida üle võrgu, käed jäävad võrgust liiga kaugemale.

Selle üheks põhjuseks võib olla väike hüppevõime.

Arendada erialast hüppevõimet.

Panna trossist 30–40 cm kaugusele pael (nöör), mängijad imiteerivad sulustamist, viies käed üle paela ja trossi üle võrgu.

Üks paariline hoiab palli trossi kohal oma poolel, teine võtab palli hüppelt kahe käega, tõstab üle trossi ja annab paarilisele võrgu alt tagasi.

Käed on teineteisest liiga kaugel.

Nõuda, et sulustaja kataks hüppel käsivartega kõrvu ja suruks käed vastu põski, et käte vahekaugus oleks umbes 15 cm, nii lai, et pall ei mahuks läbi.

Käed ei ole randmest ja küünarliigesest pinges, pärast sulustamist ei tooda neid otse lühemat teed pidi alla, vaid viiakse kõrvalt. Tulemuseks on võrgupuude, lõdvad käed vajuvad võrku.

Käsi ei asetata palli teele ette, vaid pannakse pallist mööda.

Tavaliselt panevad algajad sulustamisel silmad kinni ega jälgi lööja tegevust. Vaade peab minema pallilt ründajale, pall jääb perifeerse nägemise piirkonda.

Palli viskamisel ja püüdmisel mitte vaadata pallile, jälgida palli perifeerse nägemisega.

Sama palli pörgatamisega.

2. Vale äratõuge, lendav blokk.

Tõugatakse päkkadelt, mitte täistallalt, äratõukel on jalad liiga koos, ei pidurdata liikumishoogu. Tulemuseks on hüpe edasi, kas üle keskjoone või võrku, toimub sulu lendamine edasi.

Viimasel pidurdushüppesammul ei lähe kand enne maha, äratõuge ei toimu üle täistalla, vaid hüpatakse päkkadelt, jalalabad jäävad liikumise suunda, ei pöörata risti võrguga, pidurdust ei toimu, hoog läheb edasi, blokk lendab.

Kasutada imiteerivaid hüppeharjutusi:

- Liikumine piki võrku: juurdevõtusamm – hüppesamm, ristsamm – hüppesamm, jooksusammud – hüppesamm.
- Mängijad seisavad seinast 40 cm kaugusel. Kordushüpped koos peopesade surumisega vastu seinast.
- Mängijad on seljaga võrgu poole, õlgadelaiuses harkseisus, äratõuge täistallalt, pööre, sulustamise imiteerimine, maandumine.

3. Üleshüppe vale ajastamine.

Algajad hüppavad tavaliselt liiga vara, ei suudeta oodata, hüpatakse koos ründajaga. Ründajal kulub aga palli löömiseks rohkem aega. Selle tulemusena vajub sulustaja enne ründelööki alla.

- Ründesööt tsoonist 3, ründelöök tsoonist 4, sulustaja tsoonis 2. Sulustaja hüppab treeneri märguande peale, kes loeb: 1-2-3 hüpe.
- Seejärel erinevate ründesöötude sulustamine, kuni tekib vajalik vilumus.

4. Aeglane liikumine.

Põhiliselt esineb grupisulustamisel. Juurdetulev sulustaja liigub liiga aeglaselt ega jõua õigeaegselt rünnakutsoonis oleva sulustaja kõrvale. Selle tulemusena jääb sulustaja käte vahele auk, kuna ei jõuta teha korralikku pidurdushüppesammu, hüpe läheb edasi kas võrku või teisele sulustajale otsa, jääb madalamaks, käed jäävad võrgust kaugemale ja neid ei viida üle võrgu.

Arendada liikumiskiirust erialaste harjutustega, kiire start.

- Mängijad seisavad tsoonis 4, kiire liikumine tsooni 3, imiteerida sulustamist, liikuda tsooni 2, imiteerida sulustamist. Kasutada maandumist ühele jalale.
- Ründajad löövad enda ülesviskest tsoonides 4 ja 2, sulustaja liigub maksimaalse kiirusega 1 min, sulustades lööke mõlemas tsoonis, kasutada maandumist ühele jalale.

5. Enesejulgestamist ei toimu. Ei olda valmis sulust pörkunud palli edasi mängima.

Juba algõpetuses pöörata tähelepanu pehmele maandumisele tasakaalustatud asendisse, et oleks võimalik kohe palli edasi mängida.

Mängijad seisavad võrgust umbes 40 cm kaugusel.

- Üleshüpe, sulustamise imiteerimine, maandumine, pööre, palli otsimine silmadega ja laskumine väljaastest.
- Sama harjutus, kuid pärast maandumist mängida treeneri visatud palli.
- Üks paariline lööb või hanitab enda ülesviskest, teine sulustab või võtab hani vastu.



VÕRKPALLIMÄNGU TAKTIKA

Mängutaktika on eesmärgistatud ja kooskõlastatud mängijate tegevus võistkonnas, mis on suunatud edu saavutamisele.

Taktika seisneb mängu käigus tekkivate olukordade ja situatsioonide lahendamises tehniliste võtete kaudu.

Taktikaline tegevus saab tugineda taktikalistele teadmistele, tehnilisele meisterlikkusele, kehalisele võimekusele ja tahtelistele omadustele.

Psühholoogilisest aspektist on taktikaline tegevus keeruline protsess, mis seisneb spetsiifilise info vastuvõtmises, salvestamises ja läbitöötamises.

Taktikalise tegevuse efektiivsusel on suur osa aju antitsipatsiooni võimel.

Mänguolukorra etteaimamine – see on võrkpalluri taktikalise tegevuse tähtis näitaja.

Praktiline sooritus annab tagasiside. Positiivse, kui tegevus õnnestus, ja tulevikus võib sama lahendust uuesti kasutada. Negatiivse, kui ei õnnestunud, ja siis tuleb tegevust muuta, korrigeerida.

VÕRKPALLI MÄNGUTAKTIKA ARENG

Võrkpall oli oma algaastail küllaltki primitiivne, kujutades endast vähese liikuvusega mängu, kus mängijate arv ulatus üheksani ja enam. Kuna mängijaid oli väljakul palju, seisis ka pall vaatamata nõrgale tehnikale kaua mängus, sest väljakul oli raske leida katmata ala.

Tingituna muudatustest määrustes muutusid ka mängu tehnika ja taktika, võrkpall arenes ja täienes jõudsalt. Et palli vastuvõtmist raskendada, hakati tasapisi muutma ülesõotmise viise (altsõotu veel ei tuntud). Ilmnes, et alati pole otstarbekohane palli esimese puutega üle võrgu suunata.

Hakati kasutama mitut puudet, mis muutis mängu palju kollektiivsemaks.

Sageli juhtus aga, et eespool olev mängija sai võrgust kõrgema söödu ja saatis selle hüppelt löögina üle võrgu. Nimetatud võtte tõi mängu palju muutusi, seda hakati teadlikult kasutama.

Tekkis ründelöök ja ründemängu taktika.

Et võimaldada rünnakut esimeselt söödult, hakati sihilikult võrgu ette kõrgeid palle söötma, kuid löömiseks olid need tihti ebatäpsed. Vea parandamiseks püüti pall esmalt võrgu ees seisvale mängijale sööta, kes selle kahe käega alt sõna otseses mõttes üles tõstis. Nii tekkiski **tõste ehk ründesõöt**.

Pandi alus kolme puutega mängule, kus olid juba **ühendatud kaitsemängu ja ründemängu taktika**.

Kuna palli võis kolmanda puutena suruda igauks, jooksid kõik mängijad tõstetud palli peale kokku ning segaduses jäi pall tihti hoopis löömata. Lõpuks jäid pikemad mängijad **surujateks (lööjateks)**, lühemad aga **tõstjateks**. Kujunes välja **mängijate funktsioonide** kindlaksmääramine, spetsialiseerumine. Arvatakse, et surumise mõttele tulid Euroopas 1923. a esimeste hulgas eestlased.

Sulustamise mõtte tuli mõned aastad hiljem, täienes kaitsemängu taktika.

Tekkis ees- ja tagaliin.

1926. a tekkis ründemängus kindel **taktikaline süsteem 3 : 3 – kolm surujat, kolm tõstjat** (paigutati vaheldumisi suruja – tõstja). Kõrgel järjel oli ka ründemängijate individuaalne taktika, **kasutati kõrgeid, kaugeid ja madalaid ründesõote**; lööke piki piiri, sulustajate kätest väljalöömist jne.

Tekkis ründemängu individuaalne taktika.

Seoses pettelöökide kasutamisega tekkis vajadus sulustajate **julgestamiseks** (sulu taha lükatud hani või pettelöögi mängimiseks). Selle ülesande sai endale 6. tsooni mängija, tekkis **kaitsemängu taktika, kaitsesüsteem ja bloki julgestus**.

1947. a toimus suur samm edasi ründemängu taktikas, tekkis **nelja suruja ja kahe tõstja kombinatsioon**, uus **taktikaline süsteem 4 : 2**. Alguses oli raske harjuda tänapäeval enesestmõistetava manöövriga nagu **mängijate kohavahetusega** mängu käigus.

Tekkisid pikk ja lühike kohavahetus. Sidemängija põhiliseks kohaks võrgu all sai tsoon 2.

1951. a võeti kasutusele uudse võttena **kolme ründaja vabastamine**, rünnak organiseeriti läbi tagaliini sidemängija, **vabastaja**.

Toimus **ründemängijate jagunemine põhi- ja abiründajaks**.

Samm edasi võrkpallitaktikas oli **esimeselt söödult** rünnaku kasutamine koos petetega, rikastus ründemängu-taktika.

Tekkisid ründesüsteemid. Erinevate ründesöötude-tõstete kasutamisel **tekkisid** huvitavad **ründekombinatsioonid** nagu "**rist**" ja "**laine**".

1950ndatel oli ründemängijaid võistkonnas viis, see tähendas, et mäng toimus läbi **ühe sidemängija** (ründas võimalusel teist palli), tekkis uus **taktikaline süsteem 5 : 1**.

50ndatel kasutati rohkesti ülalt-küljelt jõulist pallingut, hakkas tekkima **altsööt** kahe seotud käega, mis muutis kaitsemängu.

1960. a rakendati hulgaliselt **kombinatsioone**, lööke madalatelt, teravatelt ründesöötudelt, pettelööke jne.

Seoses Jaapani võistkondade ilmumisega rahvusvahelisele areenile hakkas levima **planeeriv palling**, mida oli raskem vastu võtta ning seetõttu tõi see kaasa muudatusi ka mängu taktikas, vähenes kombinatsiooniderikas mäng.

1964. a katsetati uusi määruseid, kus **sulustaja** võis viia **käed üle võrgu** ja omas ka **õigust palli teistkordseks mängimiseks**. Ründemäng muutus kombinatsioonirikkamaks, kiiremaks, mitmekülgsemaks.

1974. a MMil ilmnes, et on kasvanud nende võistkondade arv, kus pallingut võtavad vastu ainult kaks mängijat, oli toimunud muudatus pallingu vastuvõtu taktikas, **kaitsemängu taktikas**.

Toimus mängijate **spetsialiseerumine**, muutus pallingute vastuvõtu taktika, igas võistkonnas kujunesid välja kindlad pallingu vastuvõtjad, **universaalid**, kes ühtlasi pidid olema võimsa rünnakuga, eesliinis mängisid nad tsoonis 4.

Kaheksakümnendatel võeti laialdaselt kasutusele **rünnak tagaliinist**, st kolme meetri joone tagant, pärast rünnakut võib maanduda ründealas. See uuendus rikastas ja muutis tunduvalt mängutaktikat, andes sidemängijale võimaluse kombineerida ja kasutada kolme ründaja asemel kõiki ründemängijaid.

90. a jätkub **spetsialiseerumine ründemängus**. Tsoonis 3 mängivad **I tempo ründajad**, kes löövad kiireid tõusvaid palle ja peavad hästi sulustama.

Süsteemis 5 : 1 mängib sidega diagonaalis jõuline ründaja-**diagonaal**, kelle ülesandeks on võimas rünnak nii eeskui ka tagaliinis tsoonis 1.

Hüppelt pallingu kasutuselevõtmine tegi pallingu vastuvõtu tunduvalt raskemaks ja muutis mingil määral mängutaktikat, vastuvõtjate arv suurenes kolme, kohati kuni nelja mängijani.

Hüppelt pallingut, kus palli lennukiirus on väga suur (maailmaliiga finaaltourniiril Varssavis 2001. a mõõdeti kuni 130 km/h, veatul aga 118 km/h, mis on praeguseks veelgi suurenenud), pole nii lihtne täpselt vastu võtta ja see pidurdab kombinatsioonide kasutamist.

Viimasel ajal kasutatakse ka **hüppelt planeerivat pallingut**.

1999. aastal võeti kasutusele uus mängija **libero** ehk **kaitsemängija**, mis tõi kaasa järjekordsed muudatused mängutaktikas, süvendades veelgi mängijate spetsialiseerumist. Siiani ei olnud võrkpallis eraldi kaitsemängijat, kaitstes tuli mängida kõigil mängijatel vastavalt asukohale väljakul.

Kuna **liberot** võib vahetada piiramatult, muutus mängijate väljavahetamise taktika. Praktikas kasutatakse liberot kõige rohkem I tempo ründajate väljavahetamiseks tagaliinis.

Tänapäeva tippvõrkpallis on toimunud suur spetsialiseerumine.

Kokkuvõtvalt iseloomustab kaasaegset võrkpalli **kiire, jõuline ja hästi kombineeritud** võistkonnamäng, kus eesmärgiks sulustajad üle kavaldada.

Kiire esimene tempo vaheldub jõulise rünnakuga väljaku äärtest või tagaliinist. Rõhk on ka **individuaalsel taktikal**, rünnakul domineerivad sulust üle, mööda või auti löödud pallid.

Võrkpalli mängutaktika on pidevas arengus seotuna tehnika ja võistlusmääruste muudatustega.

MÄNGUTAKTIKA MÕISTED

Võrkpalli mängutaktika all mõistame mängijate mitmesuguste individuaalsete ja kollektiivsete tegevusvormide kasutamist olenevalt konkreetsest mänguolukorrast võidu saavutamise eesmärgil.

Taktika liikumapanevaks jõuks on ründe- ja kaitsemängu omavaheline võitlus.

Mängutaktika jagunemine tegevuse järgi:

- ründemängu taktika, mis omakorda jaguneb individuaalseks, grupi ja võistkondlikuks ründetaktikaks;
- kaitsemängu taktika, mis samuti jaguneb individuaalseks, grupi ja võistkondlikuks kaitsetaktikaks.

Tegijate järgi jaotatakse taktikat:

- **individuaalseks taktikaks**, toimub taktikalise otsuse vastuvõtmine, mänguolukorra lahendamine üksinda ühe mängija poolt;
- **grupi ehk rühma taktikaks**, toimub 2–3 mängija koostöö, siia kuuluvad taktikalised kombinatsioonid;
- **võistkondlikuks taktikaks**, toimub kogu võistkonna taktikalise plaani täitmine, millest võtavad osa kõik mängijad, siia kuuluvad taktikalised mängusüsteemid, igale süsteemile on omane kindel mängijate asetus ja ülesanded väljakul.

Taktikaline tegevus rajaneb tehnilistel oskustel, taktikalistel teadmistel, mõtlemisel ja kehalistel võimel.

Taktika elluviimise vahenditeks on mängija tegevus nii palliga kui pallita, see tähendab kõik mängu **tehnilised võtted** kõigis võimalikes variantides.

MÄNGIJATE FUNKTSIOONID

Võrkpallimängus toimub pidev kohtade vahetus, seepärast peavad kõik mängijad oskama mängida erinevates tsoonides, tegutseda nii ees- kui ka tagaliinis.

Mängijate funktsiooni ehk tegevuse järgi jaotatakse võrkpallureid järgnevalt:

- **sidemängijad** ehk **tõstjad**;
- **ründemängijad** ehk **ründajad**, **lööjad**;
- **kaitsemängija** ehk **libero**.

Sidemängija ehk tõstja ülesanne on teise palli mängimine ehk tõstmine. Põhiline nõue temale on hea sööduoskus, vajalik on ka palli tunnetus ja perifeerne nägemine.

Sidemängija on mängu juht, dispetšer, ta peab olema liikuv, osav, kiire, perfektse pallikäsitsemise ja stabiilse söödutehnikaga.

Ta peab olema hea taktikalise taibuga, võimeline lahendama keerulisi mänguolukordi õigesti. Sidemängijast sõltub, millisest tsoonist tuleb rünnak ja kes ründab.

Tänapäeva võrkpallis peab sidemängija ka sulustama, oluline on tema pikkus ja hüppevõime.

Üllatajana võib sidemängija rünnata ka esimeselt söödult.

Ründemängijate ehk lööjate ülesanne on palli, st tõste löömine resultatiivselt üle võrgu.

Ründajad peavad olema hea hüppevõimega, jõulise rünnakuga, valdama erinevaid ründelöögi viise ja oskama lüüa erinevaid tõsteid vastavalt mänguolukorrale.

Tänapäeva tippvõrkpallis on ründemängus toimunud spetsialiseerumine. Ründajad jagunevad:

- **I tempo ründajad – T**, kelle ülesandeks on kiirete tõusvate pallide ehk madalate ründesöötude löömine, sulustamine kõikides eesliini tsoonides. Eesliinis mängivad nad tsoonis 3.
I tempo ründajad on osavad, kiired, hea taktikalise taibu, hüppevõime ja koordineerimisega ründemängijad.
- **II tempo ründajad** ehk **universaalid – U**, kelle ülesandeks on jõuline rünnak nurgast, tsoonist 4 ja 2.

Neid võib nimetada ka lihtsalt **ründajateks – R**.

Universaalid on pikad, jõulised ründajad, hea hüppevõime ja võimsa löögiga.

Nad peavad olema ka head sulustajad.

Universaalide ülesandeks on veel pallingu vastuvõtmine ja kaitsemäng tagaliinis.

Diagonaal – D on ründaja, kes paikneb sidemängijaga diagonaalis, tavaliselt on selleks võistkonna kõige võimsam ründaja.

Diagonaali ülesanne on jõuline rünnak nii ees- kui ka tagaliinis, eesliinis ründab ta tavaliselt tsoonist 4 või 2 ja tagaliinis tsoonist 1.

Diagonaali ülesandeks on ka sulustamine ja kaitsemäng tagaliinis.

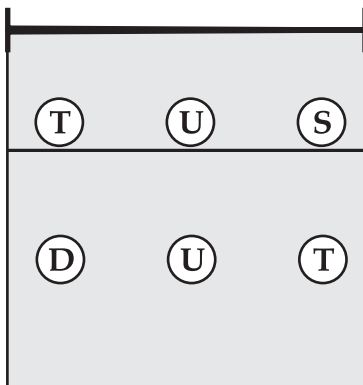
Libero ehk kaitsemängija ülesandeks on tagaliini kaitsemängu organiseerimine, kohalik kaitstes, koostöö sulustajatega, hea pallingu vastuvõtmine.

Libero on väga liikuv, kiire reaktsiooniga hea pallikäsitseja, hea väljaku nägija ja mängu lugeja.

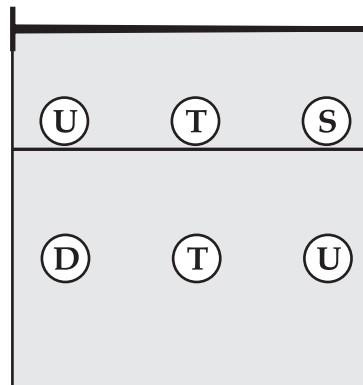
VÕISTKONNA MOODUSTAMINE

Võistkond komplekteeritakse ehk moodustatakse tavaliselt 10–12 mängijast põhimõttel, et kõik mängijate tüübid on esindatud ja igale põhikoosseisu mängijale on vahetusmängija. Kindlasti sõltub võistkonna komplekteerimine ka mängijate tasemest ja võistkonna mängutaktikast.

Põhikoosseisu ehk põhikuuiku komplekteerimisel tänapäeva **tippvõrkpallis** mängitakse üldiselt süsteemi 5 : 1 – üks sidemängija-tõstja ja viis ründajat, kuid kasutatakse ka süsteemi 4 : 2 – kaks tõstjat ja neli ründajat.



Joonis 6



Joonis 7

Mängijate paigutamisel väljakule süsteemiga 5 : 1 on kaks võimalust sõltuvalt võistkonna mängutaktikast:

- sidemängija järgi paikneb I tempo, joonis 7;
- sidemängija järgi asub universaal, joonis 6.

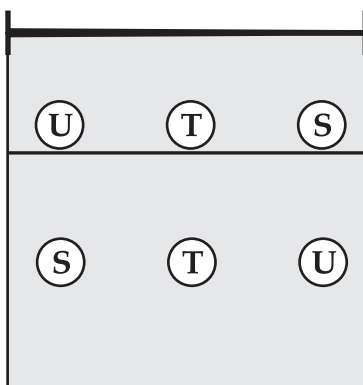
Sidemängija-S mängib eesliinis tsoonis 2 ja tagaliinis tsoonis 1, algasetuses, mängu algul paikneb ta tavaliselt tsoonis 1, kuid see sõltub iga konkreetse võistkonna mängutaktikast.

Diagonaal-D, võimas ründaja, paikneb sidemängijaga diagonaalis, eesliinis mängib tsoonis 4 või 2 ja tagaliinis tsoonis 1.

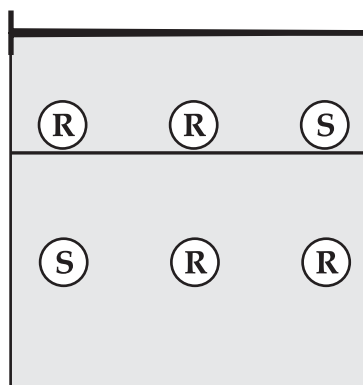
Esimene tempo-T võib paikneda nii sidemängija kui ka universaali järel, eesliinis mängib ta tsoonis 3, tagaliinis vahetab teda tihti libero.

Universaal-U, teine tempo, võib paikneda nii sidemängija kui ka tempo järel, eesliinis mängib ta tsoonis 2 või 4, tagaliinis tsoonis 6 või 5.

Libero vahetab tavaliselt I tempo mängijaid, tagaliinis mängib ta tsoonis 5 või 6.



Joonis 8



Joonis 9

Mängijate algasetus väljakul süsteemiga 4 : 2 naistele.

Sidemängijad paigutatakse alati diagonaalselt, tavaliselt tsooni 2 ja tsooni 5 (joonis 8),

I tempo ründajad tsooni 3 ja 6,

universaalid ehk **ründajad** tsooni 4 ja 1,

libero vahetab tavaliselt I tempo ründajaid.

4 : 2 mängitakse ka kahe tõstja ja **nelja ründajaga**. Tavaliselt on välja kujunenud, kes ründajatest mängib keskel, kes nurgas (joonis 9).

Sidemängija vahetab end pärast pallingut alati tsooni 2.

Võistkondade **algasetus** sõltub iga võistkonna mängutaktikast ja plaanist, seda võib nihutada koha võrra edasi või tagasi või hoopis liinid ära vahetada.

Vastavalt vajadusele **vahetatakse kohti väljakul** (võrkpallikeeles lühikesed ja pikad vahetused). Pärast pallingut vahetavad mängijad kohad, liikudes teatud kindlasse väljakualasse ehk tsooni vastavalt oma funktsioonile. Oma pallingu ajal on see lihtne, lihtsalt jooksuga vahetatakse kohad.

Probleemsem on vahetamine vastase pallingu ajal, sest siis tuleb ka palling vastu võtta, selleks on igal võistkonnal kindlad pallingu vastuvõtu asetused.

RÜNDEMÄNGU TAKTIKA

Ründemängu tehnilised võtted on **palling, ründesööt ja ründelöök**.

PALLINGU TAKTIKA

Täpsus, jõud ja variatiivsus, mida võib kasutada servimisel, muudab pallingu üheks aktiivseks rünnakuvahendiks.

Palling on puhtalt **individuaalne ründemängu taktika**, mängija saab ise otsustada, kuhu ja kuidas ta servib, sõltumata kellegi teise oskustest ja koostööst. Pallingu sooritamine näitab mängija distsipliini ja taktikalist mõtlemist. Kogenud mängija võib targa pallingutaktikaga palju paha teha, eriti naiste võrkpallis. Meeste võrkpallis valitseb väga jõuline hüppelt palling, kus määrab rohkem jõud ja võimsus.

Pallingu eesmärk on raskendada vastasvõistkonna rünnaku tegevust ja saavutada punkt.

Algajatel võrkpalluritel võib eesmärgiks olla ainult palli mängupanek, et pall püsiks mängus ja mängijad saaksid mängukogemusi. Ka treeningutel võib olla erinevaid eesmärke pallingute sooritamisel.

Üldjuhul peab iga mängija valdama vähemalt kahte pallingut, üks kindel palling ja teine riskipalling, mida ta peab oskama kasutada vastavalt võistkonna mängutaktikale.

Pallingu taktika avaldumise viisid:

- pallingu tugevuste muutmine;
- taktikapalling vahelduvalt tugeva pallinguga;
- palling vähem kaetud väljaku osale, palling raskemini vastuvõetavasse kohta (tsoon 1, 5);
- palling kindlale mängijale; nõrk vastuvõtja, vahetusmängija, just vea teinud mängija;
- palling sidemängijale või tema teele;
- pallingu lennujoone muutmine, pallida otsajoonest kaugemalt ja lähemalt;
- palling kahe mängija vahele;
- pallida eesliini universaalile;
- vältida pallingut liberole, põhivastuvõtjaile.

Taktikaline taibukus ja meisterlikkus pallingul avaldub oskuses vastasvõistkonna iseärasusi ära kasutada ja arvestada.

Kehtivad üldtuntud reeglid, millal ei tohiks pallinguga eksida:

- esimene palling geimi algul;
- kui eelmine/eelmised mängija(d) eksis(id);
- pärast aega;
- mängu otsustavatel hetkedel;
- mitu ringi järjest.

Kindlasti on siin igal võistkonnal erinevaid lahendusi, vahel on vaja kriitilisel hetkel lüüa riskipallingut, et mitte anda vastasele kergelt rünnakuvõimalust. Pallingu taktika on tänapäeva võrkpallis vaieldamatult suur relv ja mängutulemus mõjutaja.

Pallingu mõju võistkonna psüühilisele seisundile ei saa alahinnata.

Lohakalt tehtud palling, pallinguviga on oma võistkonnale negatiivne ja vastastele kindlalt suur positiivne emotsioon ja positiivne laeng. Kriitilises mänguseisus ja geimi lõpus, kus on kaalul geimi või kogu mängu võit, on stabiilsel tugeval pallingul hindamatu väärtus. Millised emotsioonid lahvatavad pallingu ässa või vastase pallinguvea puhul!

Varieeriv pallingutehnika ja suunatud pallingu valdamine on pikaajalise sihikindla ja mõtestatud treeningu tulemus. Pallingu viimistlemine nõuab palju aega treeninguprotsessis, eriti nõuab see motiveeritud suhtumist pallingute viimistlemise treeningusse.

Kokkuvõtvalt võib öelda, et iga mängija pallingutehnika ja -taktika on tema enda teha, ja viis, kuidas ta seda teeb, näitab tema kui mängija mängudistsipliini ja taktikalist mõtlemist.

TEISE SÖÖDU MÄNGIMISE TAKTIKA, RÜNDESÖÖDU TAKTIKA

See on **ründemängu taktika**, mis sisuliselt seob kaitsemängu ründemänguga.

See on **teise palli mängimine**, kus pall saadakse kas:

- pallingu vastuvõtust;
- ründelöökide ja pettelöökide vastuvõtust;
- blokist pörkivatest pallidest;
- lihtsalt üle tulevatest pallidest.

Eesmärgiks on luua ründemängijale **võimalus edukalt rünnata**:

- ideaalne on rünnak tühjalt võrgult;
- hea ühe sulustaja vastu.

Teise palli mängimise põhiline tehniline võte on **ründesööt** ehk **tõste** ja söötjaks on sidemängija ehk tõstja, kuigi ootamatutes ja ekstreemsetes mänguolukordades võib selleks olla ka altsööt ja üldse igasugune palli päästev sööt.

Ründesöödu liike on väga palju, tavalisest järsult langeva trajektooriga "surnud pall" tõstest kuni kiirete, sirgjooneliste tõsteteni, mille kohta eestlased ütlevad "terav", "tõusev", venelased *strela* (nool), jaapanlased "horison-taal", tõste ei lange, lendab paralleelselt võrguga, lüüakse lennult.

Sidemängija asukoht

Kui sidemängija on eesliinis, asub ta tavaliselt tsoonis 2, 1 m kaugusel võrgust ja 1,5 m kaugusel küljejoonest.

Teine pall tuleb suunata ründealasse sidemängijale, ideaalne on see, kui pall maandub sidemängija paremale õlale. Üldjuhul peaks pall lendama keskmise kaarega, kuigi see võib sõltuda paljudest asjaoludest, eeskätt ründaja kaugusest sidemängijast.

Ükskõik kui hea ka sidemängija on, sõltub tõste kvaliteet esimese söödu kvaliteedist, kuigi hea sidemängija suudab ka keskpärase vastuvõtu heaks tõsteks mängida.

Algõpetuses on sidemängija ülesanne tõsta langeva trajektooriga pall ründetsooni ja osata seda teha nii ette kui ka seljataha. Samaaegselt peab ta viimistlema oma söödu kvaliteeti, selle täpsust ja kiirust.

Mänguoskuste arenedes kasvavad nõudmised sidemängijale.

Sidemängija on mängu juht ja korraldaja, tema oskuslik mäng ja taiplikud ründesöödud määravad sageli mängu tulemusese. Jaapanlaste arvates on sidemängija mängu hing ja võti.

Sidemängijal tuleb ründesöötude juures arvestada:

- kus paikneb vastasvõistkonna nõrgim sulustaja;
- kes lööjatest asub kõige paremas positsioonis;
- missugune ründesööt on momendil kõige sobivam;
- kui kaugel asub lööja;
- ründemängija resultatiivsust antud kohtumises;
- ründemängija liikumise suunda ja kiirust.

Sidemängija peab kogu aeg analüüsima ja kontrollima mängu.

- Kui võistkond saavutab punkti, jätkata samalaadsete ründesöötudega.
- Muuta ründesöödu strateegiat, kui vastane saavutab edu.
- Mitte kasutada pettesööte ega riskantseid söote geimi lõpus.

Sidemängija peab:

- lööjat julgustama ja moraalselt toetama, olema positiivse suhtumisega, ta peab arvestama iga lööja individuaalsete võimetega;
- olema hästi arenenud kaudse ehk perifeerse nägemisega, mille abil jälgida sulustaja liikumist, ründaja asukohta. See omadus on hädavajalik ründekombinatsioonide läbiviimisel;
- olema kaval, valdama ründesöötu ründelöögi imitatsiooniga, oskama varjatult tõsta;
- oskama hüppelt tõsta, valdama pettelöögi tehnikat, ta peab olema ka hea sulustaja.

Sidemängija ei tohi karta riski, peab kombineerima julgelt.

Hüppelt ründesöödu eesmärk on:

- hoida kinni üks blokk, sest hüppelt võib rünnata esimest;
- päästa liiga palju võrgu peale läinud pall;
- tõsta kiiremini.

Lihtsalt niisama pole mõtet kaugete pallide tõstmisel hüpata.

Koostöö ja sõnatu teineteisemõistmine sidemängija ja ründaja vahel on kõrge meisterlikkuse tunnus, kiire ja kombineeritud mängu eeldus.

Hea sidemängija on kaval, osav, valdab hästi palli ja on taktikaliselt taiplik.

Esimene pall ehk esimene sööt võib olla ka **esimene ründesööt**, see tähendab, et pallingu vastuvõtust või kaitses suunatakse pall kohe võrgule nii, et seda saab rünnata, võrkpallikeeles öeldakse: esimest üles!

Siin kehtib reegel, et **esimene ründesööt peab olema löödav, aga samas ka tõstetav**, kui seda tehakse teadlikult.

Tavaliselt suunatakse see tõstjale, kes on löögivõimeline, kuid see võib olla ka suunatud ründajale, eriti siis, kui mängu sees tuleb kerge pall üle võrgu.

Esimene ründesööt võib tulla ka juhuslikult kaitsemängu käigus, taktikaliselt on rünnak esimeselt söödult vastasele ootamatu.

Kehtivad üldtuntud **reeglid teise söödu mängimisel**:

- teise palli eest vastutab sidemängija;
- kaugemale jäänud esimest palli ei tõsteta võrgu peale, kui lööja on võrgust väljas.

Kokkuvõtvalt võib järeldada, et kuigi sidemängija ei ole palli mahalööja, on tema tähtsus võistkonnas hindamatu. Ta on **mängu juht**, mängija, kes kontrollib igat palli mängus, suunab ja juhib mängu käiku, viib ellu võistkonna mängutaktikat.

RÜNDELÖÖGI TAKTIKA, RÜNNAKU TAKTIKA

See on **ründemängu taktika**, mille ülesandeks on mängida pall vastasele kättesaamatult üle võrgu eesmärgiga võita punkt.

Ründemängu taktika jaguneb **individuaalseks, grupi ja võistkonna taktikaks**.

Ründemängu taktika tehnilisteks võteteks on **ründelöök, pettelöök ja "hani"**, täideviijaks on peamiselt ründemängija ehk lööja, kelle ülesandeks on osata mängida igat tõstet.

Jaapanlaste arvates peab lööja teadma, et tema käe läbi realiseeritakse kogu võistkonna pingutused. Ta ei tohi hetkekski unustada temal lasuvat kolmekordset vastutust ja peab suutma iga palli veatult üle mängida, lubamata mingit hooletust või lohakust.

Kogu võistkond töötab oma ässa, ründekahuri heaks, kelle peale ta loodab, püüdes talle iga hinna eest palli ette mängida.

Edukalt rünnata – see tähendab kogu võistkonnalt pinge mahavõtmist ja positiivse emotsiooni andmist.

Ükskõik millist ründemängu taktikat kasutada, on määrav ründaja **individuaalne meisterlikkus -taktika**, mis seisneb tema kehalistes võimetes, tehnilistes oskustes ja taktikalisel mõtlemises.

Ründaja peab tegema rünnakul õige valiku paljudest võimalustest. Kõigepealt peab ründaja **valdama mitmekülgsed löögitehnikat** ja oskama seda kasutada vastavalt mänguolukorrale.

Ründaja meisterlikkus seisneb:

- kõikide löögiviiside valdamises, randmelöökide, pöördega ja jõulöökide oskuslikus kasutamises;
- oskuses kasutada rünnakul mõlemat kätt;
- oskuses lüüa veatult ebaõnnestunud tõstet, mängida igasugust tõstet;
- oskus varieerida löögi tugevust ja suunda;
- erinevate pettelöökide kasutamises;
- löögiviisi ootamatus muutmises või löögikäe vahetamises.

Üldjuhul peab lööja suutma üheblokist mööda lüüa, kahebloki vastu mängides on ründajal võimalik lüüa:

- üle sulustaja käte;
- sulustaja kätest välja;
- sulustaja kätest mööda;
- nõrgema sulustaja poolt kaetud tsooni;
- kasutades pettelööki.

Ründemängu grupitaktika koosneb ründekombinatsioonidest.

Ründekombinatsioon on sidemängija ja ründemängijate eelnevalt kokku lepitud tegevus, millest võtab osa rohkem kui üks ründaja, eesmärgiga petta ära vastase blokk.

Toimib kaks tempot, kus I tempo, kiire rünnak, läheb ründama tõusvat palli ja peab ühe bloki ära tõmbama, teine tempo on aeglasem, lööb kõrgemat palli kas siis eesliinist või hoopis tagaliinist.

Iga treener koostab ja juhib oma võistkonna ründemängu taktikat, mille ta saab valida vastavalt võistkonna mängijate kehalistele, tehnilistele ja taktikalistele võimetele.

Kombinatsiooni lõppresultaat oleneb ühelt poolt sidemängija meisterlikkusest võrgu vabaks mängimisel, teiselt poolt aga ründemängija individuaalsetest võimetest. Olenevalt ründesöödu suunast ja kõrgusest ning sulustaja ja kaitsemängijate asetusest peab ründemängija leidma sobiva löögiviisi resultatiivseks rünnakuks.

Võistkonna ründetaktika moodustab võistkonna valitud taktikalise süsteem, see tähendab, mitme sidemängijaga võistkond mängib, kas kahe või ühega (4 : 2 või 5 : 1) ja vastavalt sellele on üles ehitatud ka võistkonna taktika.

Päris algajatel tuleb teha kõike, mängijate funktsioonid vastavad väljaku tsoonile, alale, kus mängija asub. Tsoonis 4 tuleb valmis olla palli üle mängima – ründama, võrgu all, tsoonis 3 tõstma, igal pool kaitstes mängima.

Kui aga võistkonnas on juba tõstjad ja lööjad, siis kasutada vahetusi vastavalt mängutaktikale, sidemängija vahetada kas ette keskele või tsooni 2.

Tänapäeva tippvõrkpallis mängitakse valdavalt ühe sidemängijaga, süsteemiga **5 : 1**. Siin on juba suurem spetsialiseerumine, side ainult tõstab, ründajatel on kindlad kohad-tsoonid rünnakuks.

Mängitakse ka kahe sidemängijaga, süsteemiga **4 : 2**, kindlasti sõltub see ka olemasolevate mängijate valikust.

Kokkuvõtvalt sõltub ründemängu taktika sidemängijate arvust võistkonnas, üldjuhul on rünnak organiseeritud nii läbi ees- kui ka tagaliini sidemängija, kasutatakse ka rünnakut esimeselt söödult.

Vastavalt võistkonna mängijate meisterlikkusele kasutatakse **ründekombinatsioone**.

Eduka rünnaku määravaks teguriks on **sidemängija taktikaline taip** ja **ründaja individuaalne meisterlikkus**.

KAITSEMÄNGU TAKTIKA

Kaitsemängu taktika tehnilised võtted on **altsööt, söödud laskumisega, sulustamine**.

Kaitsemängu taktikas on oluline mängija **liikumine pallita, mängusituatsioonide etteaimamine ja kohavalik väljakul**.

Kaitsemängu taktikas eksisteerib erinevaid kaitsemängu süsteeme, kuid igale süsteemile on iseloomulik mängijate kindel koostöö ja paiknemine väljakul.

Mängija, olles võrkpalluri põhiasendis, asub tema **kaitstava tsooni kaugemas** osas. Vastavalt vastase tegevusele ja mängusituatsiooni hindamisele liigub ta ja valib koha väljakul, võttes sisse madala stardi- ehk kaitseasendi.

Liikumine väljakul peab olema **sujuv ja rütmiline**, oluline on, et **vaateväli ei kõiguks**.

Kuidas liikuda sujuvalt ja rütmiliselt?

Jaapanlased soovivad liikuda külje suunas stardiasendist, kus jalad on õlgadelaiuses harkseisus nii, et vasakule liikudes tõukab parem jalg ja vasak teeb sammu kõrvale, parem jalg astub vasaku jala kohale, keha raskuskese ei kõigu. Ei tohi teha ainult liiga pikki samme, need olgu õlgadelaiused.

Selline liikumine külje suunas juurdevõtusammudega sobib ka pallingu vastuvõtmisel.

PALLINGU VASTUVÕTMISE TAKTIKA

See on **kaitsemängu taktika**, pallingu vastuvõtu põhiülesanne on suunata pall sidemängijale.

Pallingu vastuvõtu taktika sõltub sidemängijate arvust võistkonnas, mängijate meisterlikkusest ja ründemängu taktikast.

Pallingu vastuvõtu **tehnilised võtted on ülalt- ja altsööt**.

Mängu tekkest kuni 1950. aastateni oli selleks peamiselt **ülaltsööt**, sest altsööt nüüdisaegsel kujul polnud veel kasutuselgi. Viiekümnendate keskel hakati järk-järgult kasutama rohkem altsööt.

1960. aastast alates mindi pallingu vastuvõtul üle valdavalt **altsöödule**, sest võistlusmäärused nõudsid tehniliselt väga puhast ülaltsöötu ning kohtunikud ei andnud võimalust mängida ülalt, väiksemagi ebatäpsuse korral vilistati viga.

Seoses muudatustega võistlusmäärustes 1994. a, mis lubasid mängida ülalt esimest palli sooja pallina, on pallingu vastuvõtul jälle kasutusel **altsöödu kõrval ülaltsööt**.

NB! Muudatused võistlusmäärustes muudavad mängutaktikat!

Veatu ja täpne pallingu vastuvõtt on eduka ja kombineeritud rünnaku alus. Kui võrkpallikeeles pall ei ole käes, pole suunatud täpselt sidemängijale, on pea võimatu kombineerida rünnakul, teha teravaid ja kiireid ründesöote.

Igal mängutasemel on siin erinev taktika, tavalisest lihtsalt kolme puute mängust algõpetuses kuni ülitäpsete ründekombinatsioonideni tippvõrkpallis.

Kohavahetus pärast pallingut

Võrkpallis on lubatud pärast pallingut vahetada väljakul kohti vastavalt võistlusmäärustele. Siin on võimalusi palju ja kehtivad omad seaduspärasused.

Tippvõrkpallis on igal mängijal nii eesliinis kui ka tagaliinis kindel koht, kuhu ta liigub pärast pallingut.

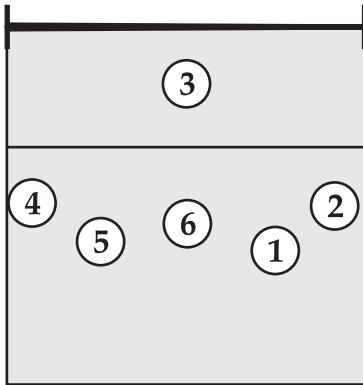
Algõpetuses mängitakse tavaliselt kahe sidemängija ja nelja ründajaga, siin on põhiliselt kasutusel pikk ja lühike vahetus eesliinis, mille käigus vahetatakse tõstja kas tsooni 3 või tsooni 2 ja ründajad vastavalt tsoonidesse kas 2 ja 4 või 3 ja 4.

Tagaliinis vahetab side end tavaliselt tsooni 1, algõpetuses ründajad tavaliselt kohti ei vaheta, edasijõudnud aga küll.

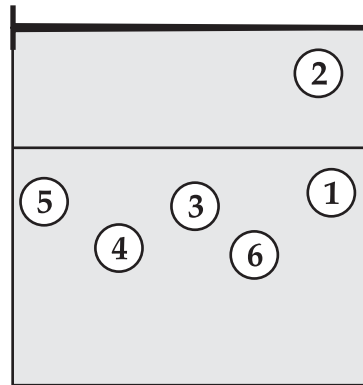
Algajatele kehtivad aga pallingu vastuvõtu alustõed ja seaduspärasused, mida peab arvestama ja teadma.

Algõpetuses, kooli võrkpallis, võtavad kõik mängijad servi vastu, igapähe on oma koridor, nõue on, et servija oleks näha, ei tohi seista teineteise selja taga, nagu algajad alati kipuvad tegema, vaid kõrvuti, kaarekujuliselt.

Ainult tõstja on võrgu all keskel ega võta servi vastu, temale suunatakse vastuvõtt. Kui pall suudetakse suunata ründealasse, on hästi. Kuid alati ei õnnestu tugevaid pallinguid täpselt suunata, sellepärast peavad kõik olema valmis teise palli mängimiseks.



Joonis 10
Pallingu vastuvõtmine, tõstja on tsoonis 3



Joonis 11
Pallingu vastuvõtmine, tõstja on tsoonis 2

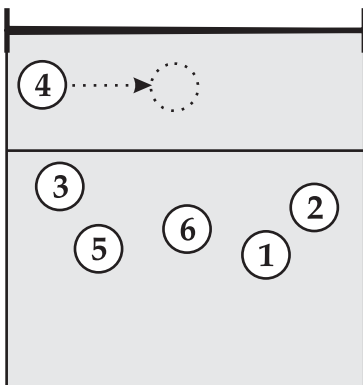
Algõpetuses, koolivõrkpallis, kui ei ole veel spetsialiseerunud, mängitakse nii, et kõik, kes on ees keskel, on tõstjad. Igas tsoonis on oma funktsioonid, võrgu ees keskel oleva mängija ülesanne on tõsta, tsoonis 4 ja 2 olevate mängijate ülesanne on rünnata, mängida kolmas pall üle võrgu. Mängida kaitses ja võtta pallingut vastu on kõigi ülesanne.

Kui võistkonnas on juba kindlad funktsioonid jaotatud, st on side- ja ründemängijad, siis on pallingu vastuvõtu asetuses väga palju võimalusi. Vastuvõtuasetus sõltub sidemängijate asukohast võrgu all, side võib eesliinis olla nii tsoonis 2 kui ka tsoonis 3, see sõltub võistkonna mängutaktikast. Edasijõudnutel mängib side tavaliselt tsoonis 2.

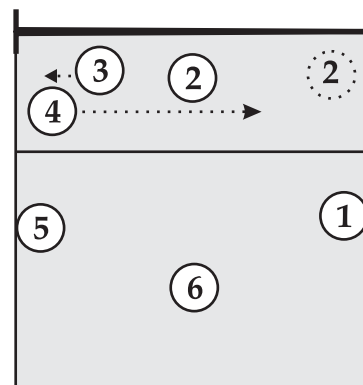
Kui mängitakse kahe tõstjaga, on kaks võimalust:

- mäng ainult läbi eesliini sidemängija-tõstja;
- mäng läbi tagaliini sidemängija-vabastaja.

Kui mängitakse läbi **eesliini sidemängija**, st et tõstab kogu aeg see sidemängija, kes on eesliinis, siis tuleb teha vahetusi vastavalt võistlusmäärustele, mängijad võivad kohti vahetada pärast pallingut. Kui sidemängija asub pallingu vastuvõtu ajal tsoonis 4 (vt joonist), aga mängus on tema koht tsoonis 3, siis peab ta liikuma võrgu alla, tsoonis 3 olev ründemängija tõmbab võrgust välja pallingut vastu võtma tsooni 4.



Joonis 12
Lühike vahetus



Joonis 13
Pikk vahetus

Pärast pallingut jookseb sidemängija tsooni 3 tõstma ja ründaja jääb mängima tsooni 4 (joonis 12).

Sellist kohtade vahetust, mängija liikumist kõrvaltsooni nimetatakse **lühikeseks** ehk **väikeseks vahetuseks**.

NB! Oma võistkonna pallingu ajal ei ole see probleem, sest pole vaja pallingut vastu võtta. Pärast oma pallingut vahetatakse lihtsalt jooksuga kohad.

Vahetuste tegemisel tuleb silmas pidada, et hetkel kui servija lööb palli, peavad kummagi võistkonna mängijad asuma oma väljaku piirides õiges asetus, mis määratakse jalalabade järgi. Pärast pallingut võivad mängijad vabalt liikuda ja hõivata mis tahes koha oma väljakupoolel või vabaalas.

Pikk vahetus on see, kui mängija liigub üle tsooni, seda tehakse oma pallingu ajal, näiteks kui side on tsoonis 4, aga mängib eesliinis tsoonis 2, siis jookseb ta pärast oma pallingut tsooni 2 ja ründajad liiguvad oma mängualasse (vt joonist 13).

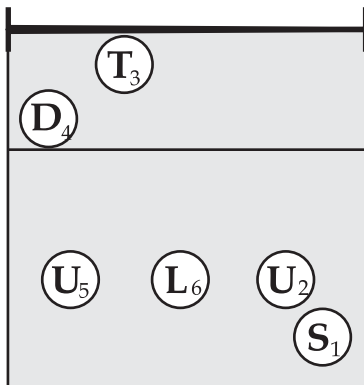
Kui mängitakse kahe sidemängijaga nii, et toimub mäng läbi tagaliini sidemängija, tuleb pallingu vastuvõtu ajal tagaliinist tõstma kogu aeg tagaliini sidemängija, eesliini mängijate asetus – kas nad vahetavad kohti või ei – sõltub mängutaktikast. Kuidas mängijad seisavad, sõltub mängu tasemest.

Nüüdisaegses võrkpallis domineerib mängusüsteem **5 : 1**, võistkond mängib **ühe sidemängijaga**.

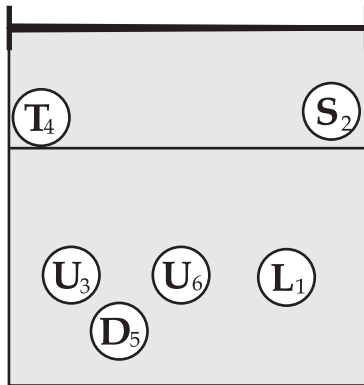
Tänapäeva tippvõrkpallis võtavad pallingut vastu keskmiselt kolm mängijat, põhivastuvõtjad on kindlaksmääratud mängijad, kelle ülesandeks on pallingu vastuvõtmine. Võistkonnas on neid tavaliselt kolm.

Üks on libero, kes vahetab esimese tempo ründajaid, teised kaks on universaalid, nii ees- kui ka tagaliini universaalid, nurgamängijad.

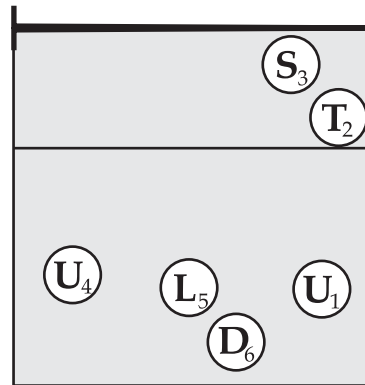
Näitlikud pallingu vastuvõtmise asetused 5 : 1, ühe sidemängijaga.



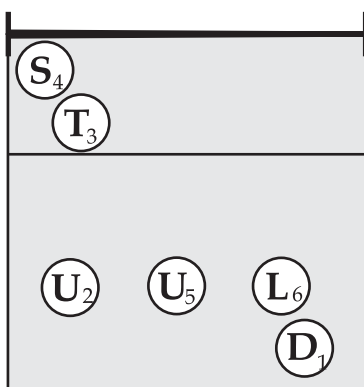
Joonis 14
Sidemängija tsoonis 1



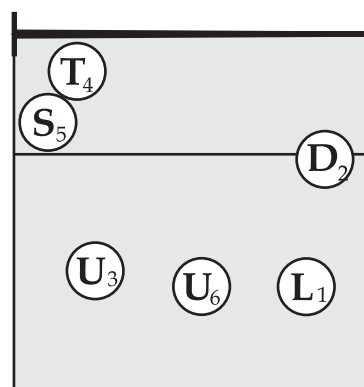
Joonis 15
Sidemängija tsoonis 2



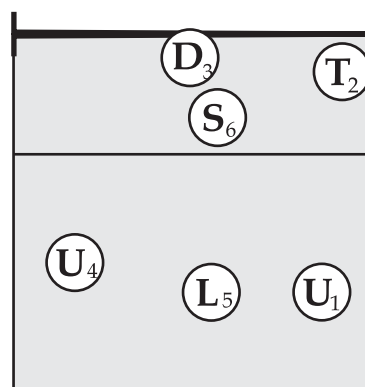
Joonis 16
Sidemängija tsoonis 3



Joonis 17
Sidemängija tsoonis 4



Joonis 18
Sidemängija tsoonis 5



Joonis 19
Sidemängija tsoonis 6

Pallingu vastuvõtu asetuses on vastavalt **võistlusmäärustele** kindel kord, asetus määratakse kindlaks mängijate jalalabade järgi väljakul.

- Vastav tagaliinimängija peab olema tagapool vastavast eesliinimängijast.
- Igal parem- (vasak)poolisel mängijal peab olema vähemalt jalalaba osa parem- (vasak)poolsele küljjoonele lähemal kui vastava liini keskmise mängija labajalad.

Niisiis peab kõikide nende asetuste juures kinni pidama võistlusmäärustest.

Igal treeneril on õigus ja võimalus oma versiooni rakendada.

Kokkuvõtvalt võib öelda, et hea pallingu vastuvõtt on eduka ja kiire rünnaku alus.

SULUSTAMISE TAKTIKA

See on **kaitsemängu taktika**, mille eesmärgiks on tõkestada ja pidurdada vastase rünnakut, eesmärgiga luua oma võistkonnale rünnaku alustamise võimalus.

Vahel võib mänguolukorras edukas sulustamine olla ka rünnakuks, kui hästi sulustatud pall kukub vastase väljakule.

Sulustamise tehniliseks võtteks on **blokihüpe** ja selle teostajateks võivad olla nii **ründe-** kui ka **sidemängijad**.

Sulustamine jaguneb **üksik-, paaris- ja kolmiksulustamiseks** ehk **ühe-, kahe- ja kolmebloki**ks.

Kaheblokk on enam kasutatav sulustamise viis mängus.

Üheblokki kasutatakse **tõusvate ja kiirete ründesõotude sulustamisel**, esimeselt **söödult** rünnaku sulustamisel ja kiiretes mänguolukordades siis, kui teine sulustaja ei jõua juurde.

Kolmeblokki kasutatakse suhteliselt harvemini, eriti ohtlike ründajate sulustamisel kõrgete tõstete korral, rohkem meeste, vähem naiste mängus.

Sulustamine on üks vajalikumaid tehnilisi elemente võidu saavutamiseks tippvõrkpallis.

Sulustamise tulemus sõltub suurel määral sulustaja taktikalisest meisterlikkusest.

Sulustaja taktikaline meisterlikkus seisneb sulustamise **õige koha** ja **õige aja** valikus, hüppe õiges ajastamises, mis praktikas pole sugugi kerge, sest see sõltub nii paljudest asjaoludest.

Sulustamisel on peamine:

- viia käed võimalikult kõrgele ja kaugele üle võrgu;
- püsida võimalikult kaua õhus;
- valitseda, kontrollida kehaasendit ja pingestada harali sõrmed ning käed küünarliigesest;
- osata ette aimata, näha vastase rünnaku suunda.

Sulustajal on vaja:

- jälgida sidemängijat ja tõstet, valida **õige üleshüppekoht**;
- jälgida lööja hoojooksu ja ette aimata löögi stiili, valida **üleshüppe aeg**, mis üldjuhul on lööjast hilisem, kuid sõltub löögitehnikast;
- jälgida ründaja tegevust õhus, kehaasendit, löögikäe liikumist ja perifeerselt palli, asetada käed palli teele ette.

Sulustaja meelespea! **Taktikalised nõuanded sulustajale!**

Õige üleshüppekoha valikul tuleb arvestada:

- millisest tsoonist tuleb rünnak;
- millist hoojooksu kasutab ründaja;
- millist löögitehnikat kasutab ründaja;
- millist kätt kasutab ründaja;
- et ründaja löögiõlg peaks asuma sulustaja tsentris, rindkere keskkohas.

Ajastamine

- Üldjuhul kipuvad kõik sulustajad hüppama vara. Soovitus: loe endale "üks, kaks, kolm" ja hüppa siis.
- Oluline on tabada ründaja löögirütm ja sellele vastavalt hüppata.
- Viivitada käte asetamisega võrgule ja viia siis kiiresti ründaja valitud löögisuunda.

Eduka sulustamise võti:

- jälgida palli,
- jälgida tõstjat,
- jälgida ründaja liikumist.

Sulustamise taktika on tunduvalt raskem kui sulustamise tehnika.

Löögisuuna etteaimamine

Jaapanlased õpetavad – jälgi ründaja silmi, need näitavad löögisuuna;

venelased õpetavad – jälgi lööja nina, see näitab löögisuuna.

Siin on ründe- ja kaitsetaktika võitlus, kus määrab ründaja ja kaitsja individuaalne meisterlikkus, parem jääb peale.

Sulustamise taktikaline teostamine:

- Individuaalne blokk tähendab, et iga mängija ülesanne on sulustada kindlat mängijat, oma meest, tavaliselt seda, kes asub tema vastas. Sulustaja vastutab selle mängija liikumise eest ja vähemalt ühene blokk peab ees olema.

Kehtib seadus: valva oma meest, oma tsooni, siis ole valmis aitama kaaslast.

- Kombineeritud rünnaku korral on sellest raske kinni pidada. Kui ründemängijad vahetavad tsoone, siis kasutatakse tsooniblokki. Igal mängijal on tuleb vastutada kindlate tsoonide eest ja sulustada sealt tulevad rünnakud.

Sulustamine on valdavalt individuaalne taktikaline tegevus, grupisulustamisel aga on tähtis koostöö.

Ühebloki taktikalised ülesanded on:

- sulustada rünnak, hüpata võimalikult kõrgele, viia käed võimalikult kaugemale, hoida neid võimalikult kaua, pingestatuna küünarliigesest, sõrmed harali, pinges. Seda saab rakendada võrgupealsete pallide sulustamisel. Mida kaugemal on pall, seda raskem on seda üksinda sulustada. Ründajate seisukohalt peab iga kogenud ründaja oskama üheblokist mööda lüüa;
- kindla tsooni sulgemine, näiteks sulustaja katab pikipiiri, jättes diagonaali vabaks, ründajale jäetakse võimalus lüüa diagonaalis või siis blokist auti.

Grupibloki taktikalised ülesanded on:

- koostöö sulustajate vahel, et blokk moodustaks terviku, eesmärgiga löögisuuna katmine;
- õige kohalik sulustaja poolt, kelle tsoonis toimub rünnak, käte asetamine kaaslaste kõrvale, et ei tekiks auku, vahet sulustajate käte vahel;
- kombineeritud sulu kasutamine, kus ühe mängija ülesandeks on kindla tsooni-mänguala katmine, teine sulustaja püüab katta löögisuunda.

Tavaliselt paigutatakse parim sulustaja keskele, sest tema sulustamise koormus on kõige suurem, kuna ta sulustab ka mõlemal pool äärtes.

KAITSETEGEVUS VÄLJAKUL

See on kaitsemängu taktika, mille ülesandeks on kõikide üle võrgu tulnud pallide mängimine – **ründelöögid, pettelöögid**. Kaitsemängus peab alati valmis olema ootamatusteks. Siia alla kuulub **julgestamine ja tagaliini kaitsemäng**.

Julgestamine

Julgestamine võrkpallis tähendab kaaslaste tegevuse toetamist, tagala kindlustamist igasuguse tegevuse juures, kaaslaste ebatäpse tegevuse korral palli edasimängimist.

Jaapanlased ütlevad, et mäng väljakul on nagu merelained. Rünnaku ajal toimub lainetus ette, kogu võistkond liigub ette, ründajat julgestatakse; kaitsemängu ettevalmistusel toimub aga lainetus taha, kogu võistkond taganeb, kaitsemäng algab liikumisega tagant ette.

Julgestamise tehnilisteks võteteks on tavaliselt **söödud ja söödud laskumisega**.

Võrkpallimängus on vajalik **ründaja** ja **sulustaja**(te) julgestamine.

Ründaja julgestamine tähendab blokist tagasi tulnud palli edasimängimist.

Ründaja julgestamine on väga oluline, eriti pika bloki vastu. Kui ründaja lööb blokki, tekib tal stress, negatiivne emotsioon, kui aga teda julgestatakse ja pall jääb mängu, on see positiivne emotsioon ja ründajale hea moraalne tugi, eriti naiste mängus.

Ründaja julgestamise reeglid:

- iga ründaja julgestab end ise;
- sidemängija julgestab ründajat pärast tõstet;
- ründajat julgestatakse kõrvalt ja tagatsoonidest;
- kõik mängijad on väljakul löögi ajal vastavalt võistkonna mängutaktikale valmis ründajat julgestama, sest ei tea iial, kuhu pall võib lennata, pörkuda või kukkuda.

Ründaja julgestamist ja enesejulgestamist tuleb õpetada kohe koos ründelöögi ja sulustamise õpetamisega, et see kinnistuks ja saaks harjumuseks.

Bloki julgestamine

See on kaitsemängu taktika, mille ülesandeks on bloki taha suunatud hani või pettelöögi mängimine.

Mängijat, kelle ülesandeks on bloki taha suunatud **pettelöögi mängimine**, nimetatakse julgestajaks.

Algõpetuses on kindlasti vaja õpetada julgestamist ja kaitses kohavalikut. Tippvõrkpallis, eriti meeste võrkpallis, pööratakse sellele vähem tähelepanu, seal ei kasutatagi klassikalisi julgestussüsteeme.

Naiste võrkpallis on see aga tihti probleemiks.

Taktikaliselt on bloki julgestamiseks mitu võimalust, sest kui üks, kaks või isegi kolm mängijat hüppavad blokki, jääb väljakul nende ala katmata ja sinna on võimalus suunata pettelöök ehk hani.

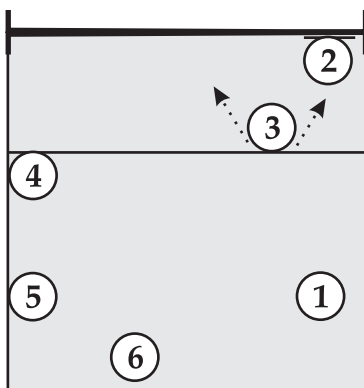
Olenevalt võistkonna kaitsemängu taktikast võib julgestajaks olla tagaliini keskmine mängija, tagaliini äärmine mängija, eesliinis sulust vabaks jäänud mängija või viimased kaks kombineeritult. Kindlasti tuleb arvestada, kas on ühe-, kahe- või kolmeblokk.

Ühebloki julgestamine

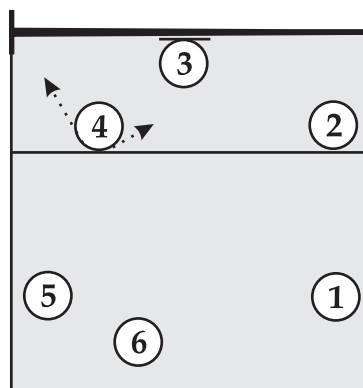
Üheblokki julgestab eesliinimängija, kellel ei olnud vaja hüppata blokki või kes ei jõudnud blokki, ta ei tohi jääda seisma võrgu alla, nagu algajad kipuvad tegema, vaid peab kohe kiiresti võrgust välja julgestusse tõmbuma. Vahel on mängutaktikale vastavalt planeeritudki üheblokk, siis julgestab samuti kõrvalt vaba mängija.

Tagaliinimängija peab mängima kaitses, kuna üheblokkist on rohkem võimalusi mööda lüüa.

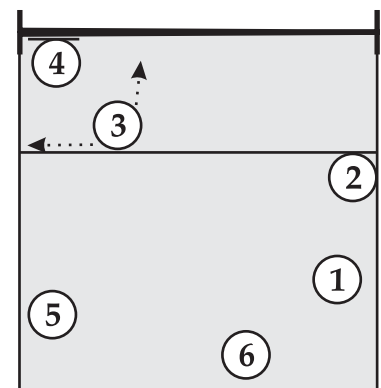
Üheblokk



Joonis 20
Blokk tsoonis 2



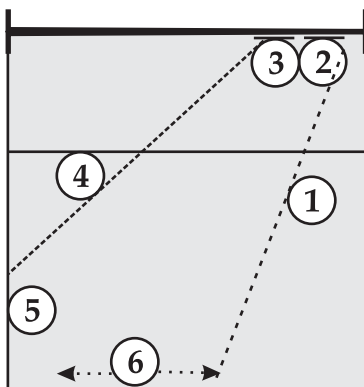
Joonis 21
Blokk tsoonis 3



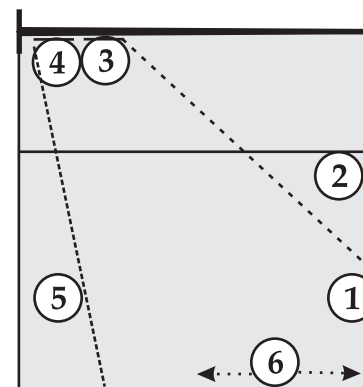
Joonis 22
Blokk tsoonis 4

Grupibloki korral on oluline tagaliini kohavalik.

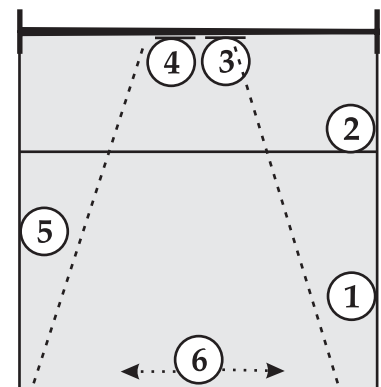
Kaheblokk. Tagaliini kohavalik ilma lähijulgestuseta



Joonis 23
Blokk tsoonis 2

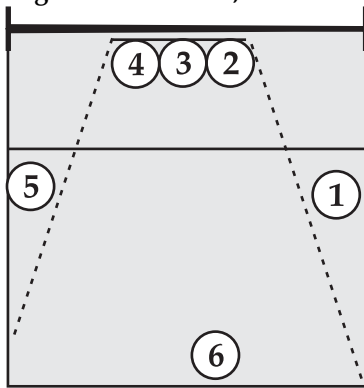


Joonis 24
Blokk tsoonis 4

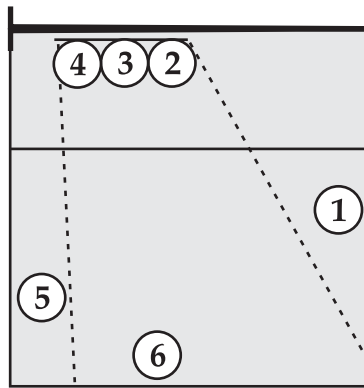


Joonis 25
Blokk tsoonis 3

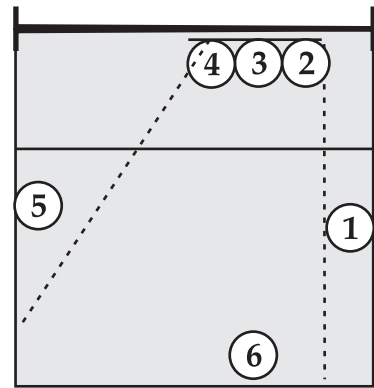
Tagaliini kohavalik, kolmeblokk



Joonis 26
Blokk tsoonis 3



Joonis 27
Blokk tsoonis 4



Joonis 28
Blokk tsoonis 2

Kahebloki julgestamine. Kaitsesüsteemid

Kahebloki julgestamisel on erinevad võimalused ja taktikalised lahendused, tavaliselt määratakse kindlaks, millise tsooni mängija julgestab sulustajaid. Vene võrkpallikool nimetab neid kaitsesüsteemideks, ingliskeelne kirjandus lihtsalt väljakukaitseks.

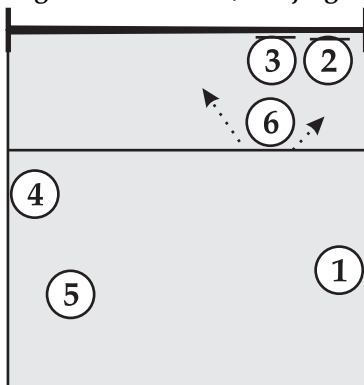
Iga kaitsesüsteem näeb ette mängijate vastava asetuse väljakul.

Tuntumad on kolm julgestamis- ehk kaitsesüsteemi:

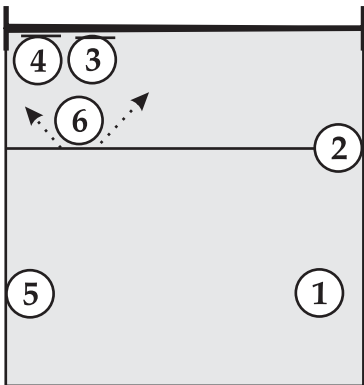
1. 6 julgestab

Julgestab tagumine keskmine mängija, oluline on ka kõigi teiste mängijate asetuse väljakul. Õige kohavalik on eduka kaitsemängu alus ja mängu distsipliini näitaja. See on kõige enne kasutusel olnud süsteem, seda nimetati kaitsesüsteemiks nurgaga ette 6. tsooni mängija järgi. Tänapäeval kasutatakse seda vähem.

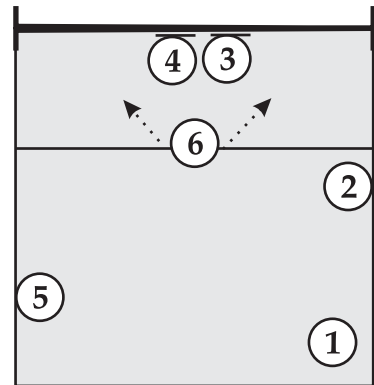
Tagaliini kohavalik, kui julgestab 6



Joonis 29
Blokk tsoonis 2



Joonis 30
Blokk tsoonis 4

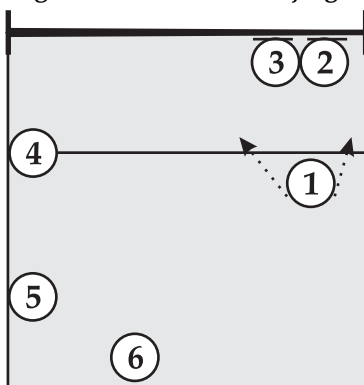


Joonis 31
Blokk tsoonis 3

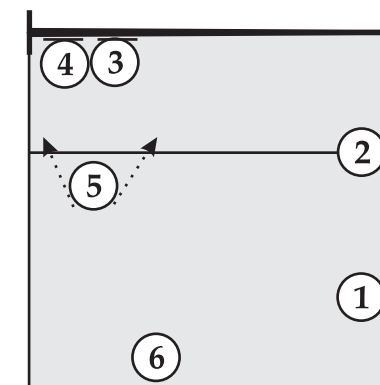
2. Nurk julgestab

Julgestab tagumine äärmine mängija, vastavalt bloki asukohale kas siis 1 või 5, seda nimetati kaitsesüsteemiks nurgaga taha, määrav on siin tsoonis 6 mängija asukoht, kes jääb taha kaitsesse.

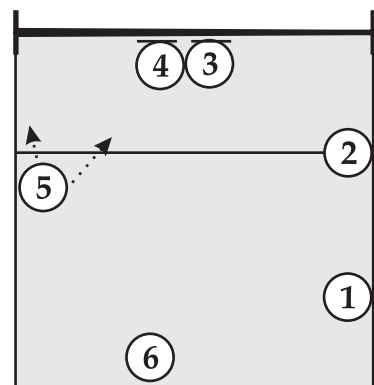
Tagaliini kohavalik, kui julgestab nurk.



Joonis 32
Blokk tsoonis 2



Joonis 33
Blokk tsoonis 4



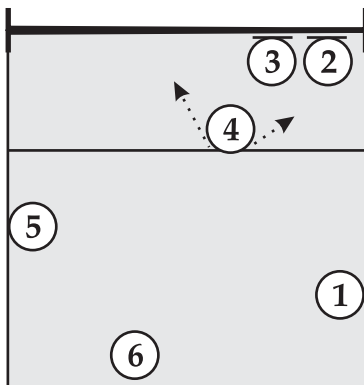
Joonis 34
Blokk tsoonis 3

Tsooni 6 mängija jääb taha ja on valmis mängima palle, mis lendavad blokist üles taha.

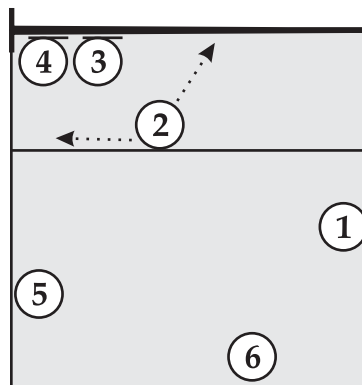
3. Julgestab blokist vabaks jäänud mängija ehk eest vaba äär.

Julgestab blokist vabaks jäänud mängija, vastavalt kas 2 või 4.

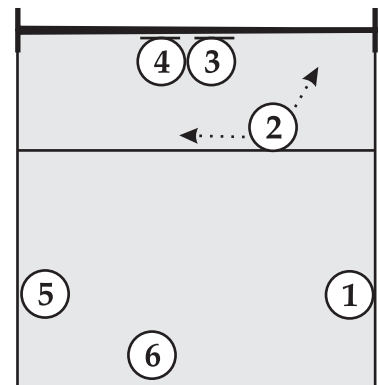
Tagaliini kohavalik, kui julgestab blokist vaba mängija.



Joonis 35
Blokk on tsoonis 2



Joonis 36
Blokk on tsoonis 4



Joonis 37
Blokk tsoonis 3

Koostöö tagaliini kaitsemängijate ja sulustajate vahel on väga oluline. Siin kehtivad omad seadused.

Blokile on esimene nõue, et ei tohi lasta palli oma kaitstud alasse, vastasel korral tekitab ta segadust tagaliini kaitsemängus, kaitsemängijad ei oska võtta kohta.

Koostöös kaitsemängijatega näitavad sulustajad sõrmedega, millise tsooni nad kinni panevad, et kaitsemängija oskaks kohta valida.

Kaitsemängus kehtib põhimõte: liigu väljaku äärtest tsentri poole, lähteasend vali oma kaitsetsooni kaugemas nurgas. Loogiline, sest ettepoole on kergem liikuda, tagurpidi päris keeruline.

Kaitses ole avatud asendis nii, et eespool olev jalg piiril, keha pööratud väljaku poole.

KAITSEMÄNG RÜNDELÖÖKIDE VASTUVÕTMISEL

Kõik sulust mööda või läbi löödud pallid peavad vastu võtma sulustamisest vabaks jäänud mängijad.

Kaitsemängija individuaalne taktika seisneb liikumises ja kohavalikus ilma pallita:

- ründesöödu jälgimises (kaugus, kõrgus, kiirus);
- oskuses hinnata ründemängija võimeid ja tema võimalusi antud olukorras;
- sulustajate jälgimises, signaalides kaitsemängijale, näidatakse sõrmedega (missugune tsoon suletakse);
- kaitsemängija poolt õige koha valikus.

Kohavalik kaitses on mängu distsipliini küsimus. Õigesti valitud koht kaitsemängus on edu tagatis. Üldjuhul sõltub kohavalik, lähteasend iga võistkonna mängutaktikast ja mängijate omavahelisest koostööst.

Täpne kohavalik sõltub aga konkreetsest mänguolukorrast, oskusest mängu lugeda.

Kaitsemängija taktikaline meisterlikkus seisneb:

- õigel ajal õiges kohas olemises, st seal, kuhu tuleb pall;
- oskuses lugeda mängu ja aimata ette palli liikumise suunda.

Mängijate omavaheline koostöö pole oluline ainult rünnakul, vaid ka kaitses.

- Kaitsemängus peavad mängijad tegutsema vastavalt kehtestatud reeglitele, et vältida arusaamatusi ja kokkujooksmist.
- Oluline on kaitsemängijate koostöö sulustajatega.

1999. aastast on võrkpallis spetsiaalne kaitsemängija ehk libero, kes võtab suure osa kaitsemängust enda kanda. Libero kasutuselevõtmine on muutnud võistkonna tagaliini kaitsemängu taktikat.



VÕRKPALLI MÄNGUTAKTIKA ÕPETAMINE

Taktikaline ettevalmistus koosneb nii teooriast kui ka praktilisest tegevusest, kusjuures teoreetilised teadmised peavad ületama praktilisi oskusi.

TEOREETILINE TAKTIKALINE ETTEVALMISTUS

Juba algõpetuses käib käsikäes tehnika õpetamisega taktika õpetamine. Öeldakse, et taktika on esmane, enne pead mõtlema, mida teed, ja siis alles tegutsed.

Niisiis tuleb juba algõpetuses pöörata tähelepanu mõtlemise, taktikalise mõtlemise arendamisele, taibukusele, väljakul orienteerumisele, paarilise või vastase tegevuse analüüsile ja arvestamisele.

Teoreetilist ettevalmistust tuleks alustada õppevideo vaatamise ja analüüsiga, esialgu koos treeneriga, kes õpetab ja suunab, mida jälgida ja millele tähelepanu pöörata.

Teoreetilised teadmised mängutaktikast seisnevad oskuslikus kohavalikus ja liikumises nii palliga kui pallita, nii ründe- kui ka kaitsemängus.

Kõik need **kohavalikud** ja **liikumised** tuleb mängijatele väljaku maketil väga täpselt ära näidata, seletada, põhjendada ja analüüsida, kus keegi peab olema ja miks ning kuhu ta peab liikuma ja miks.

Võistluste, vastaste jälgimine ja mängu analüüs taktikaliste lahenduste poolelt on taktika teoreetilise ettevalmistuse osa.

Ülesmääratud **mängu analüüs**, oma ja kaaslaste mängu objektiivne analüüs on osa taktikalise mõtlemise arendamisest.

Erialase kirjanduse lugemine rikastab mängija teoreetilisi teadmisi.

Taktikalise ettevalmistuse praktilise osa moodustavad mänguolukordadele lähedased harjutused, kus toimub üksikute mängusituatsioonide treenimine.

Alustada tuleks mõtlemise arendamisega ja kasutada harjutusi koos mõtletegevuse arendamisega.

Harjutused taktika õppimiseks ja viimistlemiseks toimuvad võimalikult **lähedal mänguolukordadele**, mis on lähedased võistlusolukordadele, kus toimub aktiivne vastase vastupanu.

Ülesanne on **oma tegevuse muutmine vastavalt vastase tegevuse muutumisele**, see on pikk ja aeganõudev protsess ja seda peab kogu aeg viimistlema.

Ainult taktikaliselt küps võistkond on võimeline kohandama oma mängutaktikat sõltuvalt vastase tegevusest ja muutma mängutehnikat vastavalt mängusituatsioonile.

Kaitse- ja ründemängu taktikat viimistletakse koos.

Harjutuse eesmärgiks võib olla nii individuaalse taktika viimistlemine kui ka grupi taktika ja mängijate koostöö viimistlemine.

Kogu **võistkonna taktikat** viimistletakse **võistkonna asetuses**, kuid ka seal on mängijatel individuaalsed taktikalised ülesanded lahendada.

Kõiki õpiku tehnika osas toodud harjutusi saab kasutada ka taktika viimistlemisel, andes mängijatele alati konkreetse taktikalise ülesande täita.

Kokkuvõtvalt võib öelda, et mängutaktika õpetamisega tuleb alustada juba algõpetuses nii teoreetiliselt kui ka praktiliselt.

MÄNGU ÕPETAMINE MÄNGUOLUKORDADE KAUDU

Mängu kui terviku õpetamine algajatele koos liikumise, kohavaliku ja palli suunamisega on küllaltki raske ja komplitseeritud.

Hästi sobib algajatele Austria treeneri ja tunnustatud rahvusvahelise lektori M. Wimmeri mängutaktika õpetamine mänguolukordade ehk mängusituatsioonide kaupa **koolis**.

Eeldades, et õpilasi on palju ja nende tase ebaühtlane, soovitab ta õpetada nii, et:

- rühmaharjutustes tehtud viga ei takistaks harjutuse kulgu (algajad kipuvad tihti palli kaotama), vaid süsteem toimiks edasi;
- ei oleks vaja kulutada palju aega harjutuste selgitamisele;
- toimuks pidev liikumine ja harjutuse põhistruktuuri saaks kogu aeg täiendada;
- pall liiguks nii nagu mängus;
- harjutused oleks seotud kindla mänguolukorra õpetamisega;
- õpetatakse mängu käiku osade ehk olukordade kaupa.

I Õpetatakse palli mängimist võrgu alla sidemängijale pallingu vastuvõtust. See on **kaitsemängu taktika**.

Pall tuleb suunata väljaku erinevatest kohtadest võrgu alla.

Mängijad seisavad neljas kolonnis väljaku igas nurgas otsajoone taga, paremal nurkades oleva kolonni mängijatel on pallid. Mängijate ja pallide arv kolonnis on vaba, kuid igas nurgas peaks olema vähemalt neli mängijat.

Harjutust alustatakse mõlemalt väljakupoolelt korraga.

Liikumise õppimiseks veeretavad mõlema kolonni esimesed mängijad palli võrgu alt vastaskolonni esimesele, kes jookseb pallile vastu, võtab palli kinni ja jookseb oma väljakupoolel paremas nurgas asuva palliga mängijate kolonni lõppu.

Palli veeretanud mängija jookseb piki küljejoont vastasväljaku pallita mängijate kolonni lõppu.

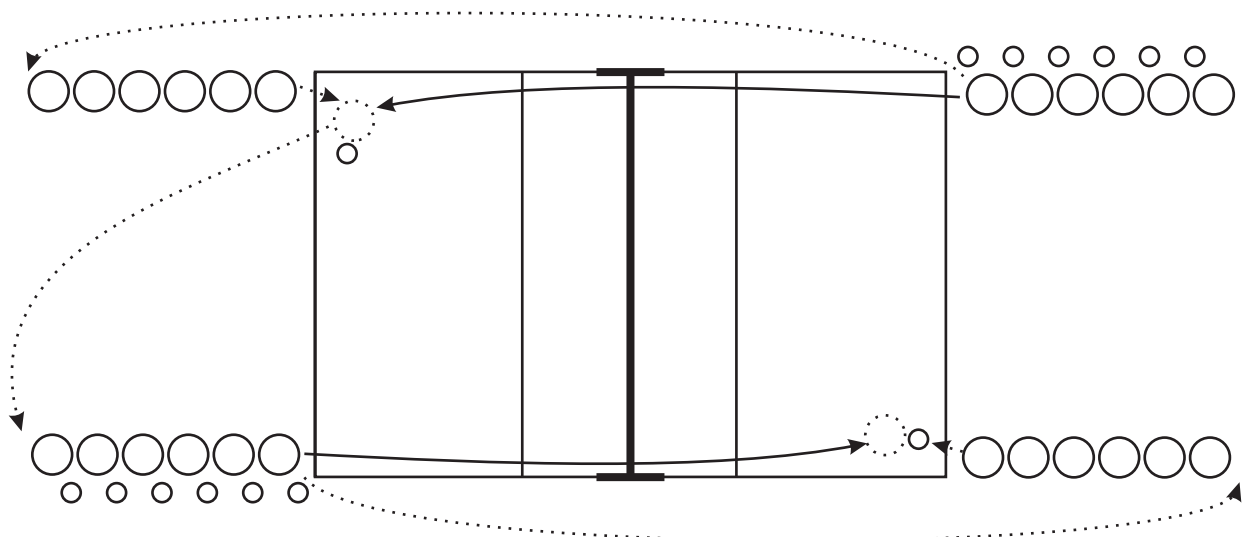
Kui on viga, läheb liikumine edasi, kui palli kaotus, hangitakse uus pall ja harjutus läheb edasi, juhuslik viga mängu ei peata.

NB! Liikumine toimub kogu aeg ringselt paremale ümber väljaku kõikide järgmiste harjutuste puhul.

Harjutused palli mängimiseks võrgu alla

1. Pallidega kolonni esimesed mängijad viskavad palli väljaku keskelt kaarega üle võrgu, ise jooksevad piki väljakut vastaskolonni lõppu.

Pallita kolonni esimesed mängijad püüavad palli ees-all altsöödu asendisse kahe sirge käega, jooksevad koos palliga oma väljakupoole paremas nurgas oleva kolonni lõppu.



Joonis 38

2. Pallidega kolonni esimesed mängijad viskavad palli otsajoone tagant kaarega üle võrgu.
Pallita kolonni esimesed mängijad söödavad palli enda ette, püüavad palli kinni, liikumine edasi sama.
3. Pallidega kolonni esimesed mängijad servivad alt, teevad alt-eest pallingu, liikumine sama.
Pallita kolonni esimesed mängijad söödavad palli võrgu alla, jooksevad pallile järele, püüavad palli kinni, liikumine edasi sama.
4. Pallidega kolonni esimesed mängijad servivad alt, liikumine sama.
Pallita kolonni esimesed mängijad söödavad palli võrgu alla, jooksevad pallile järele, püüavad palli kinni ülaltsöödu asendisse otsaesise kohale, liikumine edasi sama
5. Pallidega kolonni esimesed mängijad servivad alt, liikumine sama.

Pallita kolonni esimene mängija söötab palli võrgu alla sidemängijale ja jookseb ise tema kohale. Sidemängija püüab palli kinni ülaltsöödu asendisse pea kohal ja jookseb paremale pallidega mängijate kolonni lõppu, edasi-liikumine sama.

II Lisandub teine sööt, ründesööt ehk tõste ehk palli mängimine paralleelselt võrguga. Siin ühendatakse kaitsemäng ründemänguga.

See on algõpetuses raske, pall tuleb külje pealt erinevate nurkade all ja talle tuleb anda uus suund.

NB! Siin peab jälgima, et tõstja seisaks parema küljega võrgus, algajad kipuvad selga võrgu poole keerama ja palli võrgust välja söötma.

6. Pallidega kolonni esimesed mängijad servivad alt, liikumine sama.

NB! Juurde tuleb **sidemängija** ehk tõstja, kes seisab ees keskel võrgu all, tsoonis 3, parema küljega võrgu poole valmis asendis.

Pallita kolonni esimene mängija võtab vastu pallingu, söötab palli võrgu alla tõstjale ja jookseb ise tema kohale.

- Tõstja teeb ülaltsöödu enda kohale, liikumine sama.

7. Pallidega kolonni esimesed mängijad servivad alt, liikumine sama.

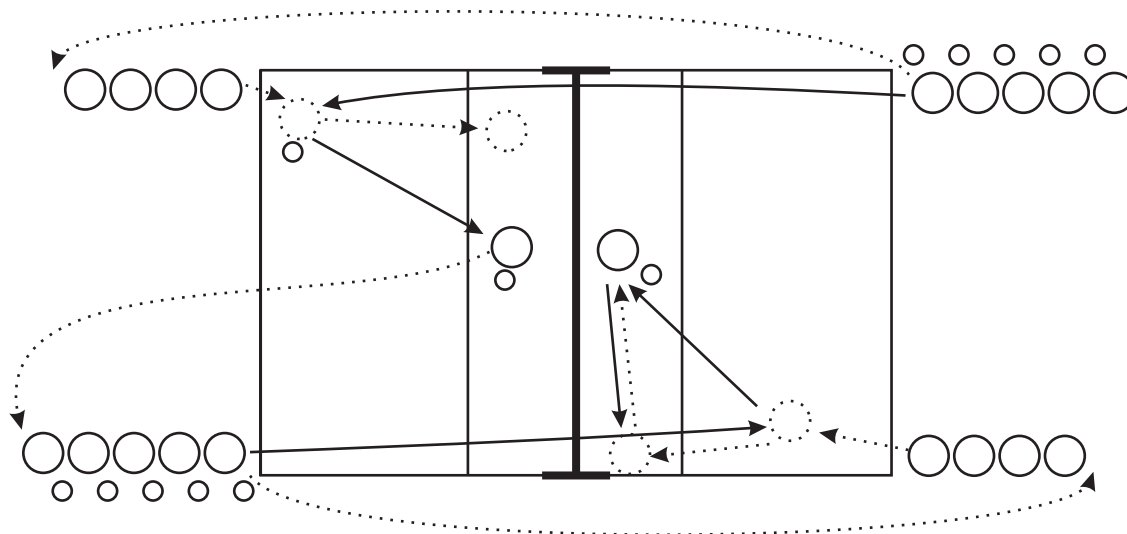
Pallita kolonni esimene mängija võtab vastu pallingu, söötab palli võrgu alla tõstjale.

- Tõstja viskab ülalt kahe käega (ülaltsöödu asend) palli piki võrku kaarega tsooni 4, vastuvõtja jookseb otse palli suunas, püüab selle kinni ja annab tõstjale.

Liikumine sama, tõstja läheb palliga paremale kolonni lõppu ja vastuvõtja võrgu alla tõstma.

- Tõstja söötab ülaltsööduga palli piki võrku tsooni 4, muu liikumine sama.

NB! Nõuda ründesöötu, järsult langeva trajektooriga kukkuvat palli.



Joonis 39

III Tuleb juurde palli mängimine üle võrgu, rünnak. See on ründemängu taktika.

Ühendatud on kaitse- ja ründemängu taktika.

Palli vastu võtnud mängijast, kaitsemängijast, saab palli üle võrgu mängides ründemängija.

8. Pallidega kolonni esimesed mängijad servivad alt, liikumine sama.

Pallita kolonni esimene mängija võtab vastu pallingu, suunab palli võrgu alla tõstjale, kes tõstab palli piki võrku tsooni 4.

- Vastuvõtja-ründaja liigub võrgu alla ja söödab palli üle võrgu tsooni 6, väljaku keskele. Liikumine sama, tõstja hangib endale väljakult vaba palli ja läheb paremale kolonni lõppu.
- Ründaja söödab palli hüppe pealt üle võrgu vastasväljaku keskele.
- Ründaja hanitab palli hüppelt ühe käega üle võrgu vastasväljaku keskele.

Tõstja liigub peale tõstet oma väljaku keskele ja proovib vastu võtta teiselt poolt söödetud palli. Mängib selle enda kohale, püüab ja liigub palliga mängijate kolonni lõppu.

9. Pallidega kolonni esimesed mängijad servivad ülalt, teevad ülalt-eest suunatud pallingu piki piiri, edasiliikumine sama.

- Pallita kolonni esimene mängija võtab vastu pallingu, suunab palli võrgu alla tõstjale, kes tõstab palli piki võrku tsooni 4.
- Ründaja lööb palli hüppe pealt üle võrgu vastasväljaku keskele.

Tõstja liigub pärast tõstet oma väljaku keskele ja proovib vastu võtta teiselt poolt tulnud ründelööki. Mängib selle enda kohale, püüab ja liigub palliga mängijate kolonni lõppu. Kui vastuvõtt ei õnnestu, hangib palli väljakult.

Tuleb juurde **sulustamine, kaitsemängu taktika**. Edukas sulustamine võib ka rünnak olla.

10. Pallidega kolonni esimene mängija servib ülalt, teeb ülalt-eest suunatud pallingu piki piiri, edasiliikumine sama.

- Pallita kolonni esimene mängija võtab vastu pallingu, söödab palli võrgu alla tõstjale, kes teeb hüppelt ründesöödu piki võrku tsooni 4.
- Ründaja lööb palli hüppe pealt üle võrgu vastasväljaku keskele.
- Tõstja liigub pärast tõstet oma väljaku tsooni 2 ja teeb blokki, sulustab vastasväljakult tulevat lööki, pärast hangib väljakult palli ja liigub palliga mängijate kolonni lõppu.

NB! Kõiki neid harjutusi võib sooritada tehniliselt väga erineval tasemel, sõltuvalt mängijate võimetest võib kasutada rohkem viskeid.

Palli mängupanemine, palling ehk serv, on **individuaalne ründemängu taktika** ja võib toimuda väga erineval moel ja erinevate ülesannetega. Vastavalt osavõtjate võimetele võib kasutada viset kuni hüppelt pallinguni.

Kogu süsteemi eelis on pidev liikumine, juhuslik viga (algajatel neid jätkub) ei tekita seisakut – võrkpallialgõpetuse vaenlast.

Võrkpalli õpetamine mänguolukordade järgi on mõeldud võrkpalli õpetamise lihtsustamiseks koolivõrkpallis.

MÄNGUTAKTIKA ÕPETAMINE JA TÄIUSTAMINE HARJUTUSTEGA

KOLME PUUTE EHK MÄNGUTAKTIKA ÕPETAMINE HARJUTUSTEGA KOOS MÕTLEMISE ARENDAMISEGA

Madalmaades on võrkpall populaarne, seal pannakse suurt rõhku võrkpalli emotsionaalsele algõpetusele, tund peab olema tore!

Harjutusi tehakse juba algõpetuses koos **mõtlemise arendamisega**. Mõned huvitavad ja emotsionaalsed harjutused Belgia treeneri D. Dobbellaare harjutusvarast.

Harjutused taktikalise mõtlemise arendamiseks

Algajatel on raske kolme puute õppimisel palli suunamine, sest pall muudab mitu korda järsult suunda. Sellepärast kasutada algul tuntud abilisi, **viset ja pörget**, mis annavad aega tegevuse mõtestamiseks.

1. Paarilised teine teisel pool võrku. Üks söötab enda kohale (võib kasutada pörget) ja jälgib paarilist. Paariline tõstab kas parema või vasaku käe üles. Söötja ütleb vastavalt "parem" või "vasak" ja söötab talle. Osade vahetus.
2. Paarilised teine teisel pool võrku. Üks söötab enda kohale (võib kasutada pörget) ja jälgib paarilist, kes on kükis. Kui paariline tõuseb, võib talle sööta. Osade vahetus.
3. Paarilised üle võrgu. Üks söötab enda kohale ja jälgib paarilist, kes seisab paigal. Kui ta liigub kekssammudega, tohib talle sööta. Osade vahetus.
4. Paarilised teine teisel pool võrku. Üks paariline söötab kolm korda enda kohale ja siis paarilisele, kui ta söötab ülaltsööduga, peab paariline vastu võtma altsööduga, söötma suvaliselt kolm korda enda kohale ja siis üle võrgu, kordub sama, paariline võtab vastu vastupidise sööduga.
5. Sööt paarides, üks on juhtmängija, kes teeb kolm otsust suvalises järjestuses:
 - 1 – tavaline sööt paarilisele;
 - 2 – kui teeb söödu enda kohale, siis paariline jookseb pallile alla, tuleb lühike sööt ette;
 - 3 – kui teeb kõrge söödu enda kohale, siis paariline taganeb ja mängib kaitses, tuleb pikk löök.

Klassikaline kolme puute õpetamine algajatele tundub lihtne, aga ei tule neil sugugi välja, sest pall muudab kaks korda järsult suunda.

Sellepärast alustada visetega pörke pealt ja minna edasi järk-järgult kuni hüppelt sööduni välja.

6. Paarid teine teisel pool võrku, üks on võrgu all, teine tagaliinis.
Tagaliinimängija püüab üle võrgu tuleva palli pörke pealt ülaltsöödu asendisse, viskab ülalt kaarega võrgu all olevale mängijale, kes püüab palli pörke pealt ülaltsöödu asendisse ja viskab paralleelselt võrguga ründemängijale, kes jookseb palli juurde ja viskab ülalt kahe käega üle võrgu, pärast vahetavad omavahel kohad. Teisel pool kordub täpselt sama.
7. Paarid teine teisel pool võrku, üks on võrgu all, teine tagaliinis.
Tagaliinimängija püüab üle võrgu tuleva palli õhust, viskab ülalt kaarega võrgu all olevale mängijale, kes püüab palli õhust ülaltsöödu asendisse otsaette ja viskab paralleelselt võrguga ründemängijale, kes jookseb palli juurde ja viskab palli üle võrgu. Teisepool kordub täpselt sama.
8. Paarid teine teisel pool võrku, üks on võrgu all, teine tagaliinis.
Tagaliinimängija söötab üle võrgu tuleva palli võrgu all olevale mängijale, kes söötab palli paralleelselt võrguga ründemängijale, ründaja söötab palli üle võrgu, teisel pool kordub täpselt sama.
9. Paarid teine teisel pool võrku, üks on võrgu all, teine tagaliinis.
Tagaliinimängija söötab üle võrgu tuleva palli võrgu all olevale mängijale, kes söötab palli paralleelselt võrguga ründemängijale, ründaja:
 - hanitab või söötab palli üle võrgu hüppe pealt;
 - lööb hüppelt üle võrgu.
 Teisel pool kordub täpselt sama.

NB! Võrgu all olev mängija peab seisma parema küljega võrgus, parem jalg ees, avatult väljaku poole.

10. Paarid teine teisel pool võrku kõrvuti väljaku keskel, mõlemal on numbrid 1 ja 2.

Palli mängimine üle võrgu kolme puutega.

Ründaja söötab palli üle võrgu ja hüüab enne söötmist numbril 1 või 2, kelle numbril ta hüüab, see võtab palli

vastu ja suunab võrgu alla, teine läheb tõstma ja vastuvõtjast saab ründaja, kes söödab palli üle võrgu ja hüüab enne söötmist numbri 1 või 2. Kordub sama.

- Vastuvõtja söödab hüppelt üle võrgu.
- Vastuvõtja lööb hüppelt üle võrgu.

11. Paarid teine teisel pool võrku, üks on võrgu all, teine tagaliinis.

Tagaliinimängija söödab üle võrgu tuleva palli tõstjale, kes tõstab paralleelselt võrguga ründemängijale, ründaja söödab palli üle võrgu, teisel pool võrku kordub täpselt sama tegevus.

Pärast palli üle võrgu mängimist **vahetavad tõstja ja ründaja kohad**. Enne kohtade vahetust toimub järgmine tegevus:

- jooksevad kokku, teevad käteplaksu ja vahetavad kohad;
- ründaja poeb tõstja harkseisu vahelt läbi;
- tõstja poeb sidemängija harkseisus jalgade vahelt läbi;
- tõstja võtab toenglamangu, ründaja hüppab üle;
- ründaja võtab toenglamangu, tõstja hüppab üle;
- ründaja teeb ringi ümber tähise, tõstja hüppab blokki.

12. Sidemängija kolm otsust

Ühel pool võrku on pallikorv ja servijad (2).

Teisel pool on sidemängija võrgu all, vastuvõtja väljaku keskel, ründaja tsoonis 4.

Pall tuleb kaarega üle võrgu, servija läheb ise blokki. Vastuvõtja suunab sidemängijale. Juhul kui sidemängija:

- teeb söödu enda kohale, tõstab seljataha palli tsooni 2, ründab vastuvõtja, sidemängija julgestab;
- tõstab kohe tsooni 4, ründab seal olev mängija, julgestab vastuvõtja;
- püüab palli kinni, mõlemad tõmbavad kaitsesse, sidemängija lööb enda viskest, siis ründab see, kes kaitses ei mänginud.

13. Sidemängija kolm varianti

Treener on pallikorviga väljaku keskel, lööjad kolonnis tsoonis 2 ja 4, sidemängija on ründeala taga.

Treener viskab palli võrgu alla sidemängijale, kes jookseb võrgu alla.

Kui treener:

- teeb plaksu, teeb sidemängija tõste tsooni 4;
- ei ütle midagi, laseb sidemängija pallil kukkuda turja peale;
- ütleb suvalise sõna, tõstab sidemängija selja taha.

NB! Sidemängija peab liikuma nii, et pall jääb pea kohale, kukub kukla peale või maandub paremale õlale.

MÄNGUTAKTIKA ÕPETAMINE JA TÄIUSTAMINE KOOS PALLINGU VASTUVÕTUGA

KOLME PUUTE ÕPETAMINE KOOS PALLINGU VASTUVÕTUGA

Võrkpallimäng on lendava palli tabamine.

NB! Võrkpallitreeningutel kasutatakse tihti abilisena **palli korvi** ja **palli mängupanemist treeneri poolt, löömist alt kaarega** sarnaselt altpallinguga.

Harjutused lendava palli tabamise ajastamiseks ja kolme puute õpetamiseks.

Treener-õpetaja on pallikorviga ühel pool võrku. Mängijad on kolonnis vastaspoolle otsajoone taga.

1. Treener viskab-lööb palli alt kaarega üle võrgu, kolonni esimene mängija jookseb, söötab palli enda kohale, püüab kinni, viib korvi ja jookseb kolonni lõppu.
2. Treener lööb palli alt kaarega üle võrgu, kolonni esimene mängija jookseb, puudutab kahe käega põrandat vahetult enne söötu ja söötab altsööduga palli enda kohale, püüab kinni, viib korvi ja jookseb kolonni lõppu.
3. Treener lööb palli alt kaarega üle võrgu, kolonni esimene mängija jookseb, söötab altsööduga palli enda kohale ja lööb palli üle võrgu.
4. Treener lööb palli alt kaarega üle võrgu, kolonni esimene mängija jookseb, söötab altsööduga palli enda kohale, tõstab ülaltsööduga enda ette, lööb hüppelt üle.

5. Vastuvõtt paarides

Treener lööb palli alt kaarega üle võrgu, kolonni esimene mängija jookseb, söötab palli altsööduga võrgu alla, kuhu jookseb teine mängija ja tõstab palli vastuvõtjale, kes:

- söötab palli hüppelt üle võrgu;
- lööb hüppelt üle võrgu.

6. Treener lööb palli alt kaarega üle võrgu, kolmikud seisavad kolonnis üksteise selja taga. Esimene mängija jookseb ja võtab pallingu vastu, teine jookseb tõstma ja kolmas ründama. Rünnak kõikidest tsoonidest, koostöö tõstja ja lööja vahel.

NB! Vastuvõtja ülesanne on suunata pall võrgu alla sidemängija kohale, 2. ja 3. tsooni vahele.

7. Treener lööb palli alt kaarega üle võrgu, kolmik hoiab kätest kinni ja jookseb kohapeal. Pärast pallingut koostöö, üks võtab vastu, teine tõstab ja kolmas lööb.
8. Treener lööb palli alt kaarega üle võrgu, kolmik hoiab kätest kinni ja liigub ringselt juurdevõtusammudega. Pärast treeneri lööki jookseb esimene mängija ja võtab pallingu vastu, teine jookseb tõstma ja kolmas ründama.

Pallingu hea vastuvõtmine on võrkpallis alati probleemne. Õpetamist alustatakse lihtsamate pallide vastuvõtmisest, nõrgemad kaarega pallingud sobivad algajal lendava palli tabamiseks. Pallingu pikkus, tugevus, tehnika tuleb valida vastavalt vastuvõtjate tasemele.

Harjutused pallingu vastuvõtu ja kolme puute õpetamiseks.

1. Kaks mängijat seisavad võrgu all, teised kahes kolonnis väljakul, teisel pool võrku on pallikorv (kast) ja kaks treenerit-õpetajat.

Treener servib, kolonni esimene võtab pallingu vastu ja suunab võrgu alla seal asuvale mängijale, tõstjale ehk sidemängijale.

- Sidemängija püüab palli kinni, jookseb võrgu alt läbi, paneb palli korvi ja jookseb kolonni lõppu.
- Sidemängija teeb söödu enda kohale, püüab palli kinni, jookseb võrgu alt läbi, paneb palli korvi ja jookseb kolonni lõppu.

2. Treener servib, kolonni esimene võtab pallingu vastu ja **suunab võrgu alla sidemängijale, kes tõstab**.
- Vastuvõtja jookseb palli juurde ja **söödab üle võrgu**. Tõstja jookseb pallile järele, paneb korvi ja jookseb kolonni lõppu. Vastuvõtja-ründaja läheb võrgu alla tõstja kohale.
 - Ründaja **hanitab hüppelt** palli üle võrgu, liikumine sama.
 - Ründaja **lööb hüppelt** palli otse üle võrgu, liikumine sama.

3. Iga mängija servib järjest viis pallingut.

Ülejäänud tegevus ja liikumine sama: vastuvõtt, tõste, rünnak.

Rünnaku viis valida vastavalt mängu situatsioonile – kui hästi palling vastu võeti, sellest sõltub tõste kvaliteet ja ründemängutaktika.

Pöörata tähelepanu koostööle sidemängijaga, vastava ründesöödu ja ründelöögi valimisele.

NB! T. Dowens õpetab: pallingut vastu võttes otsi teda õlgadega, hoia parem jalg kogu aeg ees.

Suuna vastuvõtu tipp ründejoone kohale.

4. Juurde tuleb blokk. Side läheb pärast tõstet blokki.

Treener servib, kolonni esimene võtab pallingu vastu ja suunab võrgu alla sidemängijale, kes tõstab, vastuvõtja ründab piki piiri, blokk paneb kinni diagonaali.

NB! Liikumine. Ründaja läheb tõstma, side läheb pärast tõstet blokki, sulustaja paneb palli korvi ja jookseb kolonni lõppu.

NB! Rünnaku efektiivsus sõltub vastuvõtu kvaliteedist.

■ VÖRKPALLIKS ETTEVALMISTAVAD PALLIMÄNGUD

VEERETAMISMÄNGUD

VEERETA PALL KÄTEGA VÄRAVASSE EHK "VEERETA VÄRAV"

Mängivad kaks võistkonda, kusjuures mängijate arv on varieeruv, võistkonna suurus võib olla kahest kaheksani. Mänguvahendiks on pall.

Väljaku mõõtmed pole täpselt määratletud, see sõltub mängijate arvust, sobib näiteks 9 × 6 m väljak.

Värvavad on vajalikud ja need võivad olla tähistatud erinevalt, näiteks torbikutega.

NB! Üks meeter värava ees on värava ala.

Pall loositakse, palli saanud võistkond alustab rünnakut oma väljakupoolelt.

Reeglid:

- Palli tohib ainult veeretada käega mööda põrandat, õhku tõsta ei tohi.
- Nii ründajad kui ka kaitsjad ei tohi astuda väravaalasse.
- Kehaline kontakt on keelatud, haarata tohib ainult palli.

Mängu eesmärk on palli veeretamine vastase väravasse. Mängitakse kätega palli veeretades oma võistkonna liikmete vahel, vastasvõistkond püüab seda takistada ja palli enda valdusse saada ning alustada vasturünnakut.

Mängitakse värvate peale.

VEERETA PALLID VASTASELE EHK "VÄLJAK PUHTAKS"

Mängivad kaks võistkonda võrkpalliväljakul, mängijate arv ei ole täpselt määratletud. Mänguvahendiks on pallid, mis on jaotatud võrdselt mõlema võistkonna vahel nii, et palle on mõne võrra vähem kui mängijaid.

Mäng algab märguande peale mõlema võistkonna pallide üheaegse veeretamisega vastase poolele (samuti jätkub mäng pärast punkti saavutamist).

Ära märgitud peab olema keskjoon.

Reeglid:

- Palle tohib veeretada ainult mööda põrandat käega.
- Visata ei tohi.

Mängu eesmärk on pallide veeretamine vastase väljakupoolele. Kui üks võistkond suudab kõik (ka vastase) pallid veeretada vastase poolele nii, et oma väljakul ei ole ühtki palli, saab võistkond punkti.

Mängitakse punktide peale, kes saab teatud aja jooksul rohkem punkte, on võitnud.

VEERETA PALLID ÜLE VÄLJAKU EHK "NELJA TULE VAHEL"

Mängivad kaks võistkonda poolel võrkpalliväljakul, mänguvahendiks on pall.

Üks võistkond on väljakul, teine jaotatakse neljaks ja paigutatakse ümber väljaku küljejoonte.

Mäng algab märguande peale, ümber väljaku asuva võistkonna mängijad hakkavad veeretama palli üle väljaku igas suunas ja püüavad palliga tabada väljakumängijaid.

Reeglid:

- Palli tohib veeretada ainult käega.
- Veeretada tohib piki põrandat, palli õhku tõsta ei tohi.
- Visata ei tohi.

Mängu eesmärk on palli veeretades võimalikult rohkem tabada vastasvõistkonna mängijaid, kui keegi pihta saab, saab palli veeretav võistkond punkti.

Mängitakse punktide peale. Kes saab valitud aja jooksul rohkem punkte, on võitnud.

Variandid:

1. Võib mängida kahe palliga.
2. Võib kasutada pörkeviset.
3. Võib kasutada korraga nii veeretamist, pörkeviset kui ka tavalist viset, siis on mängu nimeks "Surm palliga".

VISKAMISMÄNGUD

Viska pallid üle võrgu ehk "Õhk puhtaks"

Mängivad kaks võistkonda võrkpalliväljakul, mängijate arv ei ole täpselt määratletud. Mänguvahendiks on pallid, mis on jaotatud võrdselt mõlema võistkonna vahel nii, et palle on mõne võrra vähem kui mängijaid.

Ülespandud võrgu kõrgus sõltub mängijate vanusest, väikestele võib võrk olla paigaldatud lausa põrandale, 1 m kõrgusele.

Mäng algab märguande peale mõlema võistkonna pallide üheaegse viskamisega üle võrgu (samuti jätkub mäng pärast punkti saavutamist).

Reeglid:

- Palle tohib visata kahe käega, ainult üle võrgu.
- Võrgu alt veeretada ei tohi.

Mängu eesmärk on kõikide, ka vastasvõistkonna poolt üle visatud pallide viskamine üle võrgu vastase väljakupoolele. Kui üks võistkond suudab kõik pallid visata vastase poolele nii, et nende poolele ei ole maas ega õhus ühtki palli, saab võistkond punkti.

Mängitakse punktide peale, kes saab teatud aja jooksul rohkem punkte, on võitnud.

NB! Kui oma väljakupool on puhtaks visatud, tõstavad kõik mängijad emotsionaalselt käed, siis on kohtunikul kergem punkte lugeda.

RAHVASTEPALL

Heaks viskamise-püüdmise harjutamise mänguks on rahvastepall, mis on kindlasti üks laste lemmikmänge!

Rahvastepalli mängitakse tavaliselt võrkpalliga, aga võib mängida ka kõikide teiste sobivate kummi- või nahkpallidega.

Rahvastepalli määrused

- Kaks võistkonda asuvad keskjoonega kaheks jaotatud mänguväljakul (sobib hästi võrkpalliväljak (18 × 9 m)) ja vastaspoole otsajoone taga kaptenid.
- Eesmärgiks on palliga tabada vastasvõistkonna mängijaid ja neid mängust eemaldada.
- Igal mängijal on üks "elu".
- Võistkonna suurus kuni kümme mängijat, mängijate asetus väljakul on vaba.

Mängitakse nii:

- Pall loositakse, palli saanud võistkonna kapten viskab palli mängu.

Palli viskamist üle vastasvõistkonna mängijate nimetatakse **sööduks**, nende tabamist ehk pihtaviskamist nimetatakse **ründeviskeks**.

- Kolmele söödule peab järgnema ründeviske, kui söödetakse rohkem, läheb pall vastasvõistkonnale.
- Kapten võib minna väljakule siis, kui ta peab seda vajalikuks, mäng ei peatu.
- Võidab võistkond, kes on tabanud vastasvõistkonna kõiki mängijaid.

Mängijal on lubatud:

- hankida palli väljakujoonte tagant nii, et jalapöiad peavad jääma väljaku piiridesse, pikaliheitmine on lubatud;

NB! Kui vastasvõistkonna mängijad hoiavad üheaegselt pallist kinni ja jalad on väljaku sees, kuulub pall sellele võistkonnale, kelle piirides ta asub.

- minna pärast "elu" kaotamist oma võistkonna kapteni juurde otsa- või küljejoone taha.

NB! Otsajoone taga visata ise või anda pall võistkonnakaaslasele.

Küljejoone taga hankida pall ja visata (mitte üle väljaku) otsajoone taga olevatele mängijatele või joosta otsajoone taha ja visata ise.

Mängijal on keelatud:

- anda väljakul püütud palli edasi võistkonnakaaslasele;
- astuda palli viskamisel, hankimisel või püüdmisel üle joonte või joonele;
- lüüa palli jalaga;
- puudutada palli pärast "elu" kaotamist;
- vastasvõistkonna mängijat kinni hoida;
- viivitada väljakult lahkumisega.

NB! Lahkuda tuleb keskjoone juurest üle küljejoone.

Mängija kaotab "elu" ehk loetakse **tabatuks**:

- kui vastasvõistkonna visatud pall mängijat puudutab, riivab ja kukub maha või püütakse kinni vastasvõistkonna mängijate poolt;

NB! Kui pall riivab mitut mängijat, loetakse tabatuks ainult esimene mängija.

- kui ta astub üle joonte nii palli püüdmisel kui ka hankimisel;
- kui vastasvõistkonna visatud pall mängijat puudutab, põrkab vastu seina ja mängija püüab palli kinni.

Mängijat ei loeta tabatuks – "elu" ei lähe:

- kui palli visanud mängija astus joonele või üle joone;
- kui pall visati küljejoone tagant;
- kui ta püüdis palli kinni või astus üle joonte palli püüdmisel saadud hoo tõttu;
- kui teda tabanud palli püüdis enne mahakukkumist kinni võistkonnakaaslane;
- kui teda tabas põrkepall, pall puudutas enne kas põrandat, seina jne.

Pall antakse vastasvõistkonnale (**pallikaotus**):

- kui mängija astus palli viskamisel, hankimisel või püüdmisel üle joone või joonele;
- kui tabatud mängija puudutas väljakult lahkudes palli;
- kui mängija andis väljakul palli edasi viskamiseks võistkonnakaaslasele;
- kui võistkond sooritas üle kolme söödu.

Rahvastepalli võib mängida mitmel erineval viisil.

RAHVASTEPALL KÕIKIDE PALLIDEGA

Mängus on korruga kõik pallid, mis teil käepärast on, näiteks 2–10 palli, aga mõlemal võistkonnal võrdselt.

Reeglid:

- Kumbki võistkond asub vabalt oma väljakupoolel, audis seista ei tohi, kapteneid ei ole.
- Visata tohib keskjoone tagant, palli hankida aga oma väljakupoolelt, ka audist.
- Mäng algab üheaegselt mõlemapoolsete visetega.
- Mängitakse punktide peale, punkti saab võistkond vastasmängija tabamise eest. Mängija, keda tabati, peab tõstma käe.
- Palli on võimalik tõrjuda. Kui sul on pall käes ja visatakse vastu sinu palli või tõrjud ise oma palliga viset, siis viskaja punkti ei saa.

NB! Keelatud on visata vastu pead, sest palle on palju, kõiki ei jõua jälgida ja ühte mängijat võib tabada korruga mitu palli.

Võidab võistkond, kes kogub teatud aja jooksul rohkem punkte.

RAHVASTEPALLI MÄNG PUNKTIDELE

Mängu erinevus on selles, et kui sa saad palliga pihta, siis ei lähe "elu", vaid vastasvõistkond saab punkti.

Reeglid:

- Kui sa püüad palli kinni, siis saab sinu võistkond punkti.
- Kui sulle visatakse pihta, saab viskaja võistkond punkti.
- Iga viie punkti järel vahetatakse kapteneid.

Võidab see, kes teatud aja jooksul kogus rohkem punkte.

MÄNGUD KOLMIKUTES

Kui lapsi on vähem, saab mängida rahvastepalliga sarnaseid mängu kolmikutes.

Kolmiku rahvastepall ehk "Võida elu"

Kolmik seisab ühel joonel, üks mängija keskel, kaks äärtel, pall on ühe äärmise mängija käes. Keskmisel mängijal on üks (kaks) elu.

Reeglid:

- Äärmised mängijad (kaugus kuni 9 m) viskavad palli omavahel ja püüavad keskmisele mängijale pihta visata.
- Keskmise mängija jookseb nende vahel palli eest ära, et mitte pihta saada.
- Kui tal õnnestub pall kinni püüda, saab ta ühe elu juurde.

Võidab see, kes suudab koguda kõige rohkem elusid teatud aja jooksul.

II variant: võidab see, kes suudab ajaliselt kõige kauem keskel olla.

Palli viskamise-püüdmise mäng kolmikus ehk "Jooksev märklaud"

Kolmik seisab ühel joonel, pall on ühe äärmise mängija käes.

Reeglid:

- Äärmised mängijad (kaugus kuni 9 m) viskavad omavahel ja püüavad keskmisele mängijale pihta visata.
- Keskmise mängija jookseb nende vahel palli eest ära, et mitte pihta saada.
- Palli püüda ta ei tohi.

Teatud aja järel vahetatakse keskmist mängijat.

Võidab see mängija, kes sai valitud aja jooksul kõige vähem kordi pihta.

See on suure koormusega mäng.

Palli pörkega viskamise mäng kolmikus ehk "Taba palli"

Kolmik seisab ühel joonel, pall on ühe äärmise mängija käes.

Reeglid:

- Äärmised mängijad peavad viskama omavahel maast pörkega.
- Keskmise mängija proovib palli pärast pörget puudutada või kinni püüda.
- Kui keskmisel mängijal õnnestub palli puudutada või see kinni püüda, läheb mängija, kes palli viskas, keskele.

Võidab see mängija, kes teatud aja jooksul oli kõige vähem aega või kordi keskel.

Viskamise-püüdmise ja jooksu mäng kolmikutes ehk "Mängi vabaks"

Mängivad kaks kolmeliikmelist võistkonda.

Palli tuleb visata ülevalt kahe käega oma võistkonnaliikmete vahel, kui õnnestub kümme viset järjest kinni püüda, saab võistkond punkti.

Reeglid:

- Samale mängijale tagasi visata ei tohi.
- Pall maha kukkuda ei tohi, püüda tuleb õhust.
- Palliga liikuda ei tohi.

NB! Iga eksimuse korral algab lugemine otsast peale.

Vastavõistkonna ülesanne on hankida pall endale ja lugemine algab neilgi otsast.

Mängida võib 3-5 punktini.

See on suure koormusega mäng.

ERINEVAD MÄNGUD *FRISBEE* PÕHIMÕTTEL

FRISBEE EHK "LENDAV TALDRIK"

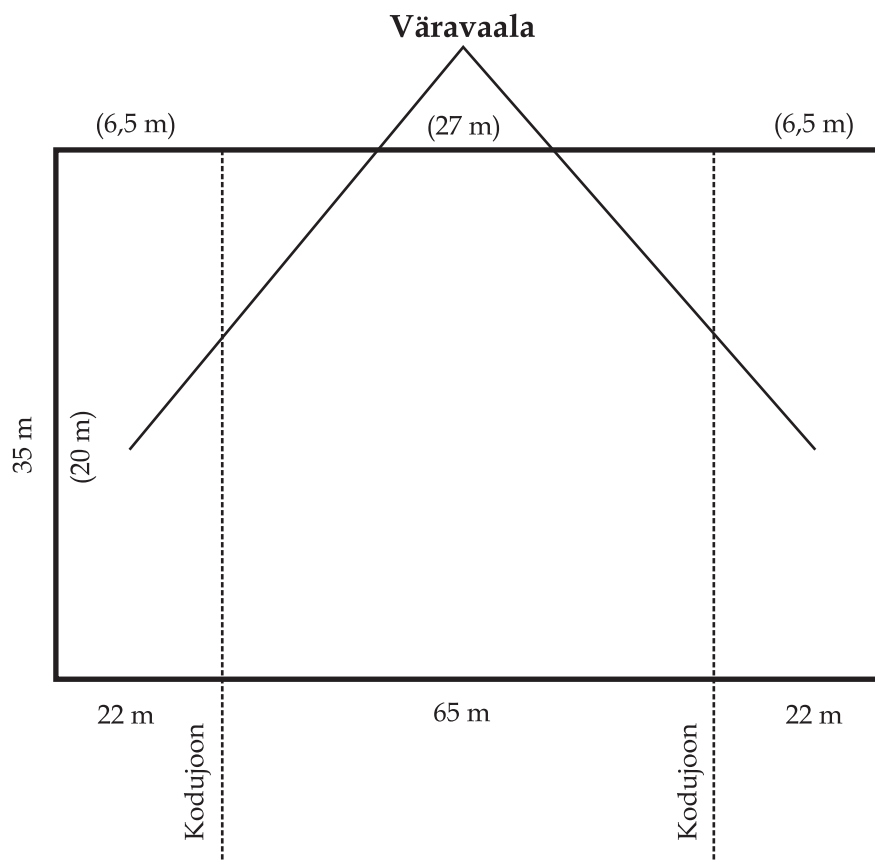
Frisbee on kõigile kättesaadav võistkondlik mäng, sest vaja läheb üksnes lendtaldrikut ja tasast väljakut. Mängida saab nii õues kui võimlas, õues mängides on seitse ja saalis mängides viis mängijat väljakul.

Mänguvahendiks on nn lendav taldrik, sobib igasugune taldrik, kui sellega on nõus mõlemad võistkonnad.

Väljak on ristkülikukujuline, mille mõlemas otsas on väravaala. Siseväljaku mõõdud on antud sulgudes.

Väljaku mõõtmed õues on 35 × 109 m ja **saalis** 20 × 40 m.

Frisbee-väljakul saab mängida *frisbee* (vaba lend) põhimõttel erinevate vahenditega mängu erinevaid variante.



Joonis 40

Frisbee-väljak

Mäng algab nii:

Võistkonnad seisavad oma kodujoone taga, loosi tulemusena rünnakuõiguse saanud võistkonnale viskab vastasvõistkond taldriku üle väljaku alustamiseks.

Taldrik lastakse tavaliselt kukkuda ja alustatakse rünnakut taldriku kukkumise kohast.

(Sest kui ei õnnestu taldrikut püüda õhust, läheb rünnakuõigus kohe vastastele.)

Reeglid:

- Taldrikut söödetakse ühe käega (randmeliigutusega), sööta võib igas suunas.
- Taldrikuga liikuda ei tohi, sööduaeg on 10 sekundit.
- Püüdma peab õhust, püüda võib nii kahe kui ka ühe käega, algajad püüavad taldriku kahe peopesa vahele.
- Kui püüdja pillab taldriku maha, läheb see vastasvõistkonnale, mäng läheb alati edasi sealt, kus taldrik maha kukkus.
- Kehaline kontakt vastasmängijaga on keelatud, kaitsja ei tohi tulla ründajale lähemale kui 30 cm ega puudutada tema käes olevat taldrikut, kätte tegemine on keelatud.
- Taldriku üheaegsel haaramisel on eesõigus ründajal.

Mängu eesmärk on toimetada taldrik omavahel söötes üle vastasvõistkonna kodujoone, kus oma võistkonna kaaslane peab selle kinni püüdma. Selle eest saab ründav võistkond ühe punkti.

Mäng jätkub nii, nagu algas, punkti saanud võistkonna lahtiviskega oma kodujoone tagant üle väljaku vastasvõistkonnale rünnaku alustamiseks.

Frisbee mängus pole kunagi olnud kohtunikke, see on ausa mängu reeglitega aumeeste mäng, mille kaudu õpetatakse ja süvendatakse austust mängureeglite ja vastasmängijate vastu.

Kohtunike asemel otsustavad mängijad ise, kas vastane eksis või ei.

Frisbee's peetakse ka EM- ja MM-võistlusi, mängijate arv **ametlikel võistlustel** on seitse ja mänguväljakuks on jalgpalliväljak.

Mängijaid tohib vahetada pärast punkti saamist ja vigastuse korral.

Mängitakse 21 punktini kahe punkti vahega, suurim punktisumma võib olla 25.

Iga punkti järel vahetavad võistkonnad väljakupooli. Kui üks võistkond on saanud 11 punkti, on 10 minutit vaheaeg.

NB! Mängitakse ilma kohtuniketa.

PALLIVISKE-FRISBEE EHK "LENDAV PALL"

Palliviske-*frisbee* on kõigile kättesaadav mäng, sest vaja läheb üksnes tennisepalli ja tasast väljakut. Mängida saab nii õues kui ka võimlas, mängitakse *frisbee*-väljakul (vaata joonist 4 AB).

Mängitakse põhiliselt *frisbee* reeglitega, erinevus *frisbee'st* on see, et mängitakse palliga.

Mängivad kaks võistkonda, võistkonna suurus pole täpselt määratletud ja sõltub väljaku suurusel (näiteks 4–8 liiget).

Võistkonnad seisavad oma kodujoone taga.

Mäng algab loosi teel palli saanud võistkonna rünnakuviskega (st viskega oma võistkonna mängijale rünnaku alustamiseks) kodujoone tagant oma võistkonna mängijatele.

Reeglid (põhiliselt kehtivad samad reeglid nagu *frisbee's*):

- Palli peab püüdma ainult õhust.
- Palli võib püüda nii ühe kui ka kahe käega.
- Palli võib visata ainult ülalt ühe käega.
- Palli võib hoida käes 5 sekundit ja palliga liikuda ei tohi.
- Kui pall kukub maha, läheb see kohe vastasvõistkonnale, mäng jätkub sealt, kus pall maha kukkus.
- Kehaline kontakt pole lubatud, kaugus vastasest vähemalt 30 cm.

Mängu eesmärk on mängijate vahel üle väljaku visatud-püütud palli kinnipüüdmine vastase kodujoone taga oma võistkonnakaaslase poolt, kes peab püüdmise momendil seisma mõlema jalaga vastase kodujoone taga, see toob võistkonnale punkti.

Kui vastasvõistkond lõikab palli vahelt, võivad nad kohe alustada vasturünnakut.

Pärast punkti saamist lähevad mõlemad võistkonnad oma kodujoone taha ja mäng jätkub, erinevalt *frisbee'st*, selle võistkonna rünnakuviskega, kes ei saanud punkti.

Mängitakse punktide peale, võidab see võistkond, kes teatud aja jooksul saab rohkem punkte.

NB! Mängupalliks võivad olla erineva suurusega pallid.

PÕRKE-FRISBEE EHK "PÕRKAV PALL"

Põrke-*frisbee* on võistkondlik mäng, mida mängivad kaks võistkonda, võistkonna ja mänguväljaku suurus pole (*frisbee* analoogial) täpselt määratletud, kuid väljaku pinnas peab olema kõva ja tasane. Mängida saab nii võimlas kui ka õues.

Mängitakse põhiliselt palliviske-*frisbee* reeglitega, erinevus on visketehnikas, palli peab viskama maast põrkega ja püüda tohib ainult pärast ühte põrget.

Võistkonnad seisavad oma kodujoone taga.

Mäng algab loosi teel palli saanud võistkonna rünnakuviskega kodujoone tagant.

Reeglid:

- Palli peab viskama põrkega ja püüda tohib ainult pärast põrget.
- Kui toimub rohkem kui üks põrge või püüdjaga pillab palli maha, läheb pall vastasvõistkonnale, mäng jätkub sealt, kus pall maha kukkus (tehti viga).
- Palli võib käes hoida 5 sekundit, palliga liikuda ei tohi.
- Kehaline kontakt vastasmängijaga on keelatud, kaitsja ei tohi tulla ründajale lähemale kui 30 cm.

Mängu eesmärgiks on oma võistkonna mängija poolt pörkega visatud palli kinnipüüdmine vastase kodujoone taga. Punkti saamiseks peab püüdja püüdmise momendil olema mõlema jalaga üle vastase kodujoone, püüda võib ka hüppe pealt.

Mängitakse punktidele peale, kes teatud aja jooksul kogub rohkem punkte, on võitnud. **NB!** Mängupalliks võivad olla kõik hästipörkavad pallid.

Palli peaks valima vastavalt mängijate tasemele.

Näiteks tennisepalli püüdmine pörkelt nõuab rohkem osavust kui suurema kummipalli püüdmine.

NB! Mänguks võib kasutada ka näiteks ragbi palli, mille pörkenurk on etteaimamatu.

RÕNGA-FRISBEE EHK "LENDAV RÕNGAS"

Erinevus *frisbee'* st on see, et mängitakse kummirõngaga, ringo või ringeti rõngaga. Rõnga-*frisbee* on võistkondlik mäng, mida mängivad kaks võistkonda *frisbee*-väljakul, võistkonna ja mänguväljaku suurus pole täpselt määratletud.

Mängida saab nii võimlas kui ka õues.

Mäng algab nii nagu *frisbee*.

Võistkonnad seisavad oma kodujoone taga, loosi tulemusena rünnakuõiguse saanud võistkonnale viskab vastasvõistkond üle väljaku rõnga mängu alustamiseks.

Rõngas lastakse tavaliselt kukkuda ja alustatakse rünnakut rõnga kukkumise kohast.

Reeglid (mõningate eranditega kehtivad põhiliselt samad reeglid nagu *frisbee'*s):

- Rõngast peab viskama nagu *frisbee*-taldrikut, ühe käega.
- Rõngast võib käes hoida 5 sekundit, rõngaga liikuda ei tohi.
- Püüdma peab õhust, püüda võib nii kahe kui ka ühe käega.
- Kui püüdja pillab rõnga maha, läheb see vastasvõistkonnale, mäng jätkub kohast, kuhu rõngas kukkus.
- Kehaline kontakt vastasmängijaga on keelatud, kaitsja ei tohi tulla ründajale lähemale kui 30 cm.

Mängu eesmärgiks on oma võistkonna mängija visatud rõnga kinnipüüdmine vastase kodujoone taga, mis annab ühe punkti.

Punkti saamiseks peab püüdja olema mõlema jalaga üle vastase kodujoone, püüda võib ka hüppe pealt.

Mängitakse punktidele, võidab see, kes teatud aja jooksul kogub rohkem punkte.

Mängu varieerimiseks võib muuta reegleid vastavalt mängutasemele:

1. Visata ja püüda tohib ainult parema käega.
2. Visata ja püüda tohib ainult vasaku käega.

"LENDAV PALL", PALLI MÄNGIMINE PÕLVEGA VASTU SEINA

Mängivad kaks võistkonda, võistkonna suurus pole täpselt määratletud, sõltub väljaku suuruselt (näiteks 4–8 liiget). Mängitakse *frisbee*-väljakul, kuid vajalikud on otsaseinad.

Märgitud peab olema mõlema võistkonna kodujoon, mis asub seinast 3 m kaugusel.

Mängupalliks on võrkpall.

Mäng algab loosi teel palli saanud võistkonna rünnakuviskega kodujoone tagant oma võistkonna mängijatele rünnaku alustamiseks.

Reeglid (mõningate eranditega kehtivad põhiliselt samad reeglid nagu *frisbee'*s):

- Palli võib visata nii ühe kui ka kahe käega.
- Palliga ei tohi liikuda, tohib teha ainult ühe sammu püüdmisel-viskamisel.
- Palli võib hoida käes 5 sekundit.
- Kui püüdja pillab palli maha, läheb see vastasvõistkonnale, mäng jätkub kohast, kus pall maha kukkus.
- Pall tuleb mängida ründava võistkonna mängija poolt õhust põlvega vastu seina vastase kodualas.

Mängu eesmärk on oma võistkonna vahel üle väljaku visatud-püütud palli mängimine põlvega vastu seina, see toob võistkonnale punkti.

Punkti saamiseks peab põlvega lööja olema mõlema jalaga üle vastase kodujoone ja vastase väravaalas tohib teha ainult ühe löögi.

Kui vastasvõistkond lõikab palli vahelt, võivad nad kohe alustada vasturünnakut.

Pärast punkti saamist lähevad mõlemad võistkonnad oma kodujoone taha ja mäng jätkub selle võistkonna rünnakuviskega, kes ei saanud punkti.

Mängitakse punktide peale, võidab võistkond, kes teatud aja jooksul sai rohkem punkte.

“LENDAV PALL”, PALLI MÄNGIMINE PEAGA VASTU SEINA

Kehtivad kõik samad reeglid kui põlvega vastu seina mängus, erinevus on ainult punktide saamises.

Mängu eesmärk on oma võistkonna vahel üle väljaku visatud-püütud palli mängimine peaga vastu seina, see toob võistkonnale punkti.

Punkti saamiseks peab palli peaga lööv mängija olema mõlema jalaga üle vastase kodujoone ja vastase väravaalas tohib teha ainult ühe löögi.

Mängitakse punktide peale, võidab võistkond, kes teatud aja jooksul saab rohkem punkte.

“LENDAV PALL”, PALLI MÄNGIMINE JALAGA VASTU SEINA

Kehtivad kõik samad reeglid kui põlvega vastu seina mängus, erinevus on ainult punktide saamises.

Mängu eesmärk on oma võistkonna vahel üle väljaku visatud-püütud palli mängimine jalaga vastu seina, see toob võistkonnale punkti.

Punkti saamiseks peab jalaga lööja olema mõlema jalaga üle vastase kodujoone ja vastase väravaalas tohib teha ainult ühe löögi.

Mängitakse punktide peale, võidab võistkond, kes teatud aja jooksul saab rohkem punkte.

“LENDAV PALL”, PALLI MÄNGIMINE ÜLALTSÖÖDUGA VASTU SEINA

Kehtivad kõik samad reeglid kui põlvega vastu seina mängus, erinevus on palli viskamises ja punktide saamises.

Reeglite erinevus:

- Palli tohib visata ainult ülalt kahe käega.
- Palli võib hoida käes 5 sekundit ja palliga liikuda ei tohi.

Mängu eesmärk on oma võistkonna vahel üle väljaku kahe käega visatud palli mängimine ülaltsööduga vastu seina, see toob võistkonnale punkti.

Punkti saamiseks peab ülaltsööduga söötja olema mõlema jalaga üle vastase kodujoone ja vastase väravaalas tohib teha ainult ühe söödu.

Mängitakse punktide peale, võidab võistkond, kes teatud aja jooksul saab rohkem punkte.

“LENDAV PALL”, PALLI MÄNGIMINE ALTSÖÖDUGA VASTU SEINA

Kehtivad kõik samad reeglid kui põlvega vastu seina mängus, erinevus on palli viskamises ja punktide saamises.

Reeglite erinevus:

- Palli tohib visata ainult alt kahe käega.
- Palli võib hoida käes 5 sekundit ja palliga liikuda ei tohi.

Mängu eesmärk on oma võistkonna vahel üle väljaku kahe käega alt visatud palli mängimine altsööduga vastu seina, see toob võistkonnale punkti.

Punkti saamiseks peab altsööduga söötja olema mõlema jalaga üle vastase kodujoone ja vastase väravaalas tohib teha ainult ühe söödu.

Mängitakse punktide peale, võidab võistkond, kes teatud aja jooksul saab rohkem punkte.

“LENDAV PALL”, PALLI MÄNGIMINE VASTU TÄHISEID

Kehtivad kõik samad reeglid kui põlvega vastu seina mängus, erinevus on punktide saamises.

Vajalikud on kodujoonest 2-3 m kaugusele kodualasse paigutatud tähised (torbikud, 3-5 tükki).

Reeglite erinevus:

- Vastu tähiseid tohib visata ainult väljakualas, enne vastase kodujoont.

Mängu eesmärk on oma võistkonna vahel üle väljaku visatud-püütud palli visamine vastu tähiseid, mis peavad ümber minema. Kui kõik tähised on ümber visatud, saab võistkond punkti.

Punkti saamiseks peab vastu tähiseid viskaja olema väljakualas, üle kodujoone astuda ei tohi ja vastase väravaalas visata ei tohi.

Mängitakse punktide peale, võidab võistkond, kes teatud aja jooksul saab rohkem punkte.

Erinevad variandid:

NB! Kõiki neid mängu mängides võib kasutada viskeid pörke pealt.

Igat mängu saab muuta ja varieerida, nõue on ainult üks: enne mängu olgu reeglid täpselt teada!

NB! *Frisbee*-variante vastu seina saab mängida ka õues, seina asemel võib kasutada markereid või väravaid (näiteks jalgpalliväravaid).

VÕRKPALLIKS ETTEVALMISTAVAD MÄNGUD ÜLE VÕRGU

Enne kui hakkad päris võrkpalli mängima, mängi ettevalmistavaid mängu, mille kaudu õpid võrkpalli mängureegleid.

“PIONEERIPALL”

“Pioneeripalli” mängides õpitakse ära **kohtade vahetus**.

I variant

Mängitakse võrkpalliväljakul, üks võistkond ühel, teine teisel väljakupoolel.

Palli mängimine toimub kahe käe viskega nii alt kui ka ülalt (vastavalt ülalt- ja altsöödule sarnase liigutusega).

Võistkonna suurus 6–12 mängijat (asetus joonisel).

Mängitakse **kahe palliga**, mõlemal võistkonnal on pall.

- Palli viskavad üheaegselt mänguväljaku tagumise parempoolse nurga mängijad.
- Mängijate eesmärk on pall kinni püüda ja üle võrgu vastase poolele kohe tagasi visata, palliga liikuda ei tohi.
- Kui pallid on ühel väljakupoolel, saab vastasvõistkond punkti.
- Vise auti või võrku on kohe vastasvõistkonna punkt.
- Iga punkti järel toimub kohavahetus.

Mängijad liiguvad ringselt koha võrra edasi ja palli viskab üle võrgu ees-paremal nurgas olnud mängija, kes liikus nüüd taha.

NB! Pall võib maha kukkuda, aga see on kaotatud aeg, kavalam on õhust püüda ja kohe visata.

- Võidab võistkond, kes saavutab 15 punkti (punktide arv võib olla kokkuleppeline).

II variant

- Võib mängida ka nelja palliga.
- Võib kasutada ka võrkpalli söötu.

RINGO EHK “VÕRKPALL RÕNGAGA”

Hea võrkpalliks ettevalmistav mäng, mängimine üle võrgu.

Mängivad kaks võistkonda võrkpalliväljakul, võistkonna suurus 4–6 mängijat.

Mänguvahendiks on seest tühi kummist rõngas, ringorõngas, välisläbimõõduga 17 cm ja kaaluga 160–165 g.

Mängu eesmärk on saata rõngas määrustepäraselt üle võrgu nii, et see kukuks vastasväljakule maha, ja takistada rõnga kukkumist oma väljakule.

Rõnga käsitlemise tehnika:

- Rõngast visatakse ühe käega.
- Rõngast püütakse ühe käega, haarama peab sõrmedega, rõngas ei tohi vajuda küünarliigeseni.
- Algajatel on lubatud püüda kahe käega.
- Rõngas peab lendama rööpselt maaga.
- Viske sooritamisel peab vähemalt päkk maas olema, visatakse päkkseisust, hüppelt visata ei tohi.

Mängijate liikumine väljakul ja punktide lugemine toimub nagu võrkpallis, iga viga annab punkti. Mängitakse aga 15 punktini ja võidab parim kolmest geimist.

Mäng algab serviga, rõnga viskamisega otsajoone tagant üle võrgu. Servija vahetub iga kolme servi järel, siis läheb servimisõigus automaatselt üle vastasvõistkonnale.

Reeglid:

- Rõngaga ei tohi puudutada maapinda, oma keha ega kaaslast.
- Kinnipüütud rõngast kaaslasele anda ei tohi.
- Rõngaga liikuda ei tohi, kuid viske suunas võib teha ühe sammu.
- Rõngas visatakse alati kohe üle võrgu.

Rõngast on kergem mängus hoida kui palli, sellepärast sobib mäng esmaõppijatele.

Variandid:

Mängu saab reeglite muutmisega teha edasijõudnutele raskemaks.

- Püüda ja visata võib ainult parema käega.
- Püüda ja visata ainult vasaku käega.
- Servida ainult üks kord järjest.
- Mängida kahe rõngaga.

KAHE RÕNGAGA RINGO

Kahe rõngaga mängimisel viskavad mõlema võistkonna servijad rõngad üheaegselt mängu otsajoone tagant. Kui üks rõngas kukub maha, mängitakse edasi, kuni mõlemad rõngad on mängust väljas. Kumbki rõngas toob punkti sellele võistkonnale, kes kukutas rõnga vastase poolele. Võimalus on saada kaks punkti korraga.

Iga punkti järel on kohtade vahetus.

NB! Ringo ametlikel võistlustel on reeglites mõned erinevused.

VISKEPALL EHK "KOLME VISKEGA VÕRKPALL"

Viskepall on hea mäng kolme puute õpetamiseks.

Algajatele sobib lihtsustatud variant, kasutada viset **pärast palli põrget** maast.

Mängitakse võrkpalliväljakul üle nõöri, lindi või võrgu.

Võistkonnas 6–9 mängijat.

- Mäng algab palli mängu viskamisega väljaku tagumisest-paremast nurgast, visata võib nii ühe kui ka kahe käega.
- Palli tohib mängida pärast põrget kahe käe viskega kuni kolm korda oma väljakupoolele, iga mängija järjest ainult üks kord.
- Iga viga on punkt, punkti saab veatult mänginud võistkond. Kui ta oli viskaja, saab ta kordusviske, kui vastuvõtja, liigub võistkond koha võrra edasi ja viskama läheb ees-paremal küljel olnud mängija.
- Mängitakse 15 punktini.

Veaks on reeglitest mittekinnipidamine: rohkem kui üks põrge, rohkem kui kolm viset, palli lend auti, mängija astumine üle keskjoone, liikumine palliga.

Variandid:

Kasutada **viset ainult õhust**.

- Palli tohib visata ainult õhust.
- Visata tohib ainult kahe käega otsmiku kohalt.
- Visata tohib ainult alt kahe käega.
- Kõik variandid on lubatud.

PINGPONG EHK "PÕRKE-VÕRKPALL"

Pörkepall, pingpong on ettevalmistav mäng **altpallingu** kasutamiseks ja õppimiseks.

Mängitakse võrkpalliväljakul üle nõöri või lindi, mille kõrgus võiks olla kuni 1 meeter.

Mängitakse võrkpalli või suure kummipalliga.

Mängu põhiliseks tehniliseks võtteks on palli löömine lahtise peopesaga.

Võistkonnas on 1–2 mängijat.

- Mäng algab palli löömisega väljaku taga-keskelt. Pall tõstetakse ühe käega puusa kõrgusele ja lüüakse alt teise käe rusika või pinges labakäega (peopesaga) üle nõöri.
- Vastasvõistkonna mängija lööb palli pärast maast pörget kas lahtise peopesa või rusikaga teisele poole tagasi. Lüüa võib nii ülalt kui ka alt.
- Mängitakse punktide peale, võib ka aja peale mängida, võidab võistkond, kes kogub rohkem punkte valitud mänguaja jooksul.

Iga viga on punkt, punkti saab veatult mänginud võistkond.

- Kui punkti saab palli löönud võistkond, saab ta korduslöögi.
- Kui punkti saab vastuvõtnud võistkond, liiguvad mängijad koha võrra edasi.

Veaks loetakse, kui mängija lööb palli kaks korda järjest, õhust, pärast teist pörget, ja kui pall läheb nõöri alt läbi, auti, puudutab mängija keha.

Variandid:

- Võib lubada palli peatamist pärast esimest pörget ja löömist pärast teist pörget.
- Võib lubada palli löömist õhust.
- Võib lubada palli peatamist õhus.
- Võib lubada palli löömist ühel väljakupoolel 2–3 korda.

VÕRKPALLITENNIS EHK "KOLM PUUDET JÄRJEST"

Mängitakse väiksemal väljakul või jaotatakse võrkpalliväljak kolmeks, korraga saab mängida mitu paari.

- Mängivad kaks mängijat, 1 : 1.
- Mängitakse võrkpallisööduga punktide peale, pall pannakse mängu ülaltsööduga.
- Mõlemal mängijal on kasutada kuni kolm puudet pörke pealt.
- Punkte loetakse nagu võrkpallis, iga viga annab punkti.

Variandid:

- Võib mängida raskema variandina ilma pörketa, õhust.
- Võib kasutada ka ründelööki.
- Võib kasutada mängu alustamiseks pallingut.

Algajatel võtab mängukogemuse omandamine ja määrustepärase kolme puutega mängimise oskus ohtralt aega. Sellepärast sobivad mängu õpetamiseks igasugused lihtsustatud variandid, mis tekitavad elevust ja nõuavad ka tehnilisi oskusi.

VÕRKPALLI MÄNGIMINE ÜHE PUUTEGA ÜLE VÕRGU

Mäng ülaltsööduga üle võrgu

Mängivad kaks võistkonda võrkpalliväljakul, mängijate arv ei ole täpselt määratletud. Mängu vahendiks on pallid, mis on jaotatud võrdselt mõlema võistkonna vahel nii, et palle on mõne võrra vähem kui mängijaid.

Reeglid:

- Visata pall enda ette ja sööta ülaltsööduga üle võrgu.
- Auti ei ole.
- Palliga liikuda ei tohi.
- Kui pall püütakse väljaspool väljaku piire, võib tulla palliga väljakule, visata see seal üles ja sööta siis üle võrgu.

Mängu eesmärk on pallide söötmine üle võrgu vastase väljakupoolele. Kui üks võistkond suudab kõik pallid sööta vastase poolele nii, et nende poolel ei ole maas ega õhus ühtki palli, saab võistkond punkti.

Mängitakse punktide peale, kes saab teatud aja jooksul rohkem punkte, on võitnud.

NB! Kui oma väljakupool on puhtaks söödud, tõstavad kõik mängijad emotsionaalselt käed, siis on kohtunikul kergem punkte lugeda.

Erinevad variandid

- **Mäng altsööduga üle võrgu.** Täpselt samade reeglite järgi kui ülaltsööduga, ainult pärast palli ülesviskamist tuleb pall üle võrgu sööta altsööduga.
- **Mäng altpallinguga üle võrgu.** Täpselt samade reeglite järgi kui ülaltsööduga, ainult pärast palli kättesaamist tuleb pall altpallinguga üle võrgu mängida.
- **Segatehnikaga võrkpall.** Täpselt samade reeglite järgi kui ülaltsööduga, ainult pärast palli kättesaamist saab teha valiku, kas mängida üle võrgu:
 - ülaltsööduga;
 - altsööduga;
 - altserviga.

Mängu saab täiendada nii, et võib ka pörke pealt või õhust kohe tagasi mängida, peasi et oleks selge, milliste reeglite järgi parasjagu mäng käib.

NB! Mängu erinevad moodused valida vastavalt mängijate tasemele.

VÖRKPALLI-FRISBEE EHK "LENDAV VÖRKPALL"

Võrkpalli-*frisbee*'d mängitakse *frisbee*-väljakul (vaata joonis 4 AB).

Mängitakse põhiliselt *frisbee* reeglitega, erinevus *frisbee*'st on see, et mängitakse võrkpalliga ja võrkpallisöötudega, nii ülalt- kui ka altsööduga.

Mängivad kaks võistkonda, võistkonna suurus pole täpselt määratletud, see sõltub väljaku suurusest (näiteks 4–8 liiget).

Võistkonnad seisavad oma kodujoone taga.

Mäng algab loosi teel palli saanud võistkonna mängijate võrkpallisöötudega oma võistkonna mängijale ja liikumisega üle väljaku.

Kui vastasvõistkond saab palli oma valdusse, võivad nad kohe alustada vasturünnakut.

Reeglid (põhimõtteliselt kehtivad samad reeglid nagu *frisbee*'s):

- Palli peab söötma nii ülalt- kui ka altsööduga ainult õhust.
- Palli võib sööta ainult kahe käega.
- Üks mängija tohib järjest teha ainult ühe söödu.
- Kui pall kukub maha, läheb ta kohe vastasvõistkonnale, mäng jätkub sealt, kus pall maha kukkus.
- Kehaline kontakt pole lubatud, kaitsja ei tohi ründajale lähemale tulla kui 30 cm.
- Kaitsja ei tohi ühe käega palli sööta, vahelt lõigata.

Mängu eesmärk on oma võistkonna mängijate vahel üle väljaku võrkpallisöötudega mängitud pall sööta vastase kodujoone taha oma võistkonnakaaslasele, see toob võistkonnale punkti.

Punkti saamiseks peab mängija seisma mõlema jalaga vastase kodujoone taga ja söötma palli ühe korra enda kohale vabalt valitud sööduviisiga.

Pärast punkti saamist lähevad mõlemad võistkonnad oma kodujoone taha ja mäng jätkub, erinevalt *frisbee*'st alustab söötmist ja liikumist üle väljaku oma võistkonna mängijate vahel võistkond, kes ei saanud punkti.

Mängitakse punktide peale, võidab see võistkond, kes teatud aja jooksul saab rohkem punkte.

NB! Mängupalliks on võrkpallid.

VÕRKPALL VÕRKPALLIDEGA

Selle huvitava mängu lõi Anu Karavajeva Saksamaalt.

Mängitakse võrkpalliväljakul võrkpallireeglite järgi, kõik on nii nagu võrkpallis. Mängijad asuvad väljakul ja **igal mängijal on pall käes**.

Treener seisab pallikorviga ründealas küljejoone juures ja viskab palle mängu vahelduvalt mõlemale väljakupoolele.

- Palli tohib mängida ainult oma käes oleva palliga (ülal, all).
- Lubatud on ka hüppelt mängimine.

Reegleid võib varieerida vastavalt mängijate tasemele.

Punktide lugemine nagu võrkpallis.



MINIVÕRKPALL

Mis siis on minivõrkpall, mille poolest erineb see klassikalisest võrkpallimängust?

Levinud on seisukoht, et minivõrkpall on suureks võrkpalliks ettevalmistav mäng ja sellepärast võib ta olla igal maal erinev, just niisugune, nagu sobib konkreetsele maale.

Seega võib minivõrkpalli lahti mõtestada mitut moodi, mängitakse kas:

- kergema palliga;
- madalama võrguga;
- väiksema arvu mängijatega;
- väiksema väljakuga;
- mõningate erinevustega tehnikas.

MINIVÕRKPALLI AJALOOST

1961. a sündis minivõrkpalli mängimise idee Ida-Saksamaal.

1971. a loodi FIVB treenerite komisjoni juurde minivõrkpalli alakomisjon.

1972. a kehtestati minivõrkpalli ametlikud reeglid.

1975. a toimus Rootsis esimene minivõrkpalli sümposium, millest võttis osa 19 riiki.

Erinevates maailma maades mängitaksegi minivõrkpalli mõningate erinevustega.

Kanada minivõrkpallis mängitakse teist palli viskega, st pärast pallingu vastuvõttu võrgu alla sidemängijale suunatud pall visatakse alt kahe käega võrgu kohale tõsteks.

See on hea mõte, pall seisab kauem mängus, sest algajatel on palju kergem võrgu alla suunatud palli kinni püüda ja võrgu kohale tõsteks visata.

Tunduvalt raskem on seda teha ülalt sööduga, see kogemus tuleb tasapisi.

Venemaa minivõrkpalli mängitakse 6 : 6, korraga on väljakul kuus mängijat.

Vähendatud on aga väljaku mõõtmeid ja võrk on madalam.

Hispaania minivõrkpalli mängitakse 4 : 4, kuid väljak on erinev, 6 × 9 m.

Rootsi minivõrkpallis võib pall pärast pallingut üks kord maha põrgata, mängitakse pärast palli põrget.

Soome minivõrkpallis on kohustuslik mängijate vahetus ja kasutada tohib ainult alt-eest pallingut.

Soome minivõrkpallis peetakse rohkearvuliste osavõtjatega tuntud minivõrkpalli võistlust Power Cupi.

Eesti minivõrkpall on sarnane Soome minivõrkpalliga, täiendava erandina on Eesti minivõrkpallis keelatud mängijate kohtade vahetus eesliinis.

MINIVÕRKPALLI ISELOOMUSTUS

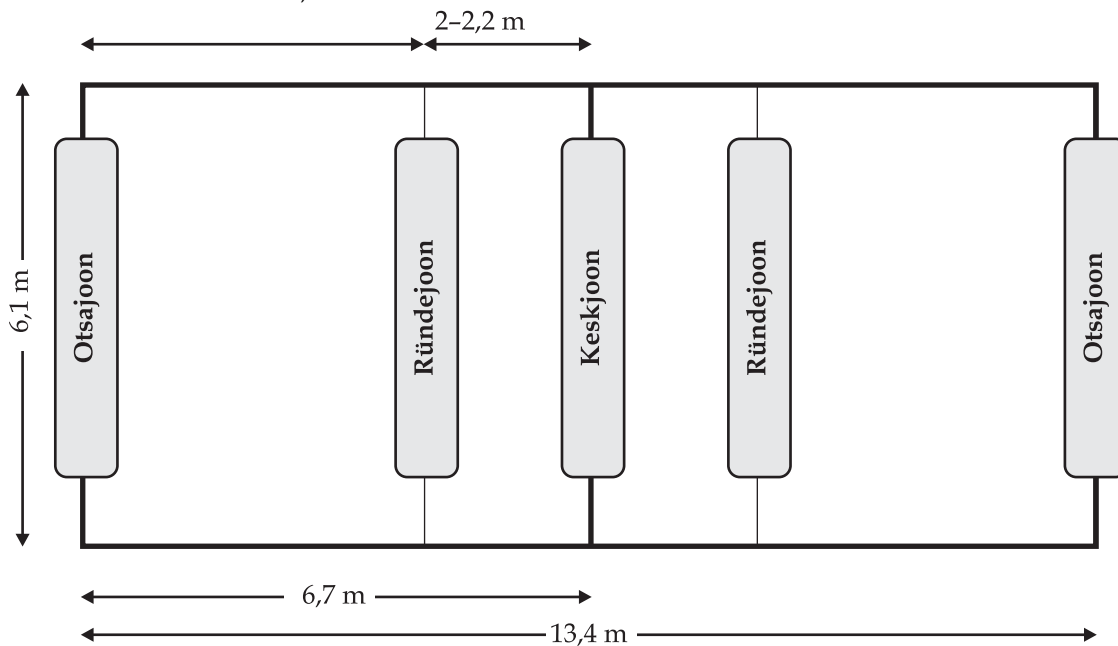
Võrkpall on sportmäng, mida mängivad kaks võistkonda võrguga kaheks jagatud mänguväljakul.

Minivõrkpall on noortele kohandatud mänguvariant. Mängu eesmärgiks on saata pall määrustepäraselt üle võrgu nii, et see maanduks vastase väljakupoolele, ning takistada palli maandumist oma väljakupoolele. Võistkond tohib palli puudutada kolm korda lisaks puutele sulustamisele, et saata pall vastase väljakupoolele.

Väljak ja võrk

Mänguväljakuks on ristkülik mõõtmetega 13,4 × 6,1 meetrit, mis on risti poolitatud 2,1 m kõrguse võrguga.

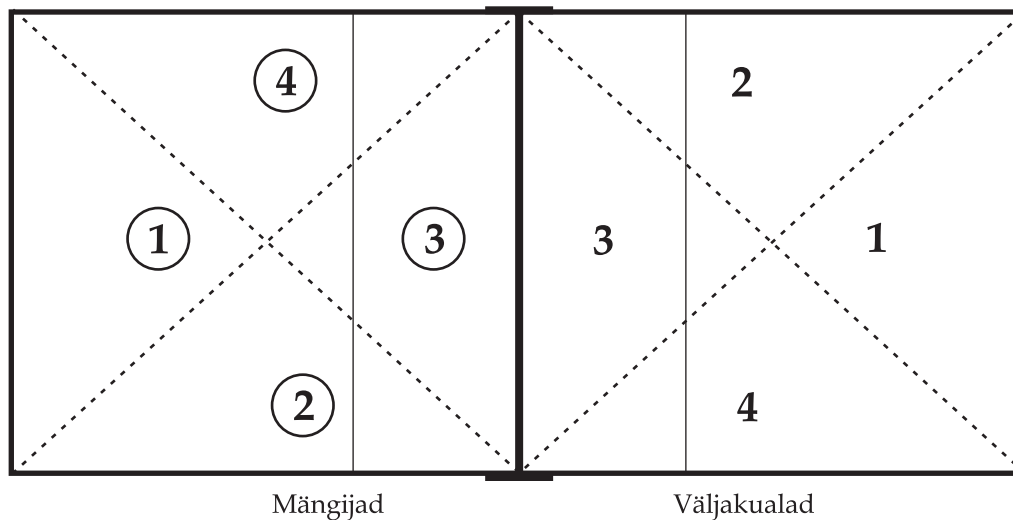
Ründeala mõõtmed on 2-2,2 m.



Joonis 41
Minivõrkpalli väljak

Väljaku alad ehk tsoonid

Minivõrkpalli väljak on jaotatud erinevalt suurest võrkpallist mõtteliselt neljaks väljakualaks ehk tsooniks.



Joonis 42
Väljakualad ehk tsoonid, mängijad

Mängijate asetus väljakul

Neljast mängijast kolm on eesliinimängijad, see tähendab rünnakuõigusega eesliinis.

Eesliinimängijad on: mängija 2 - asub ees paremal;

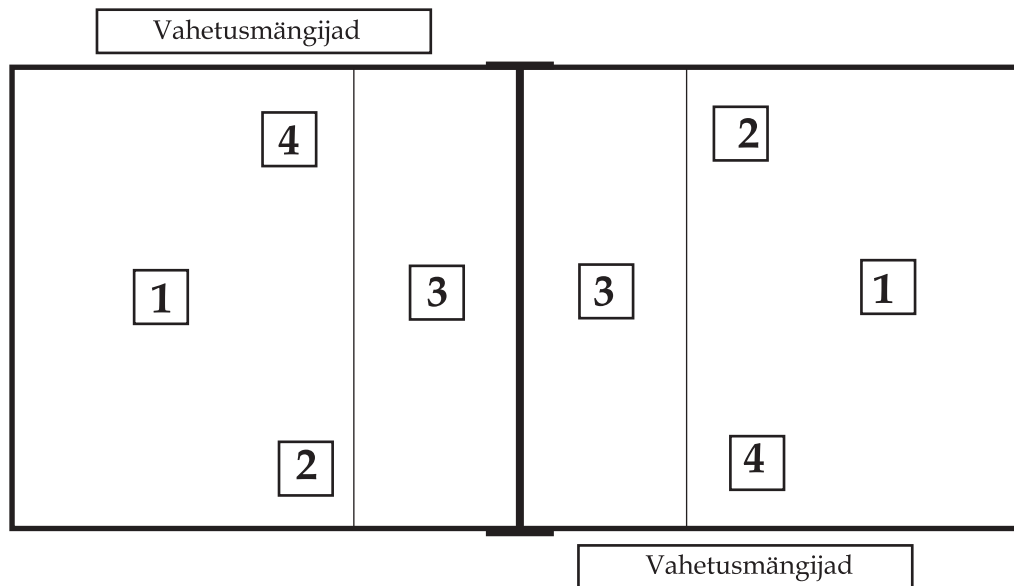
mängija 3 - asub ees keskel;

mängija 4 - asub ees vasakul.

Tagaliinimängijaid on üks: mängija 1 - asub taga keskel.

Võistkonna suurus

Minivõrkpallis on ära määratud võistkonna mängijate minimaalne arv, see on viis (kuid võib olla ka rohkem), kusjuures väljakul on korraga neli mängijat.

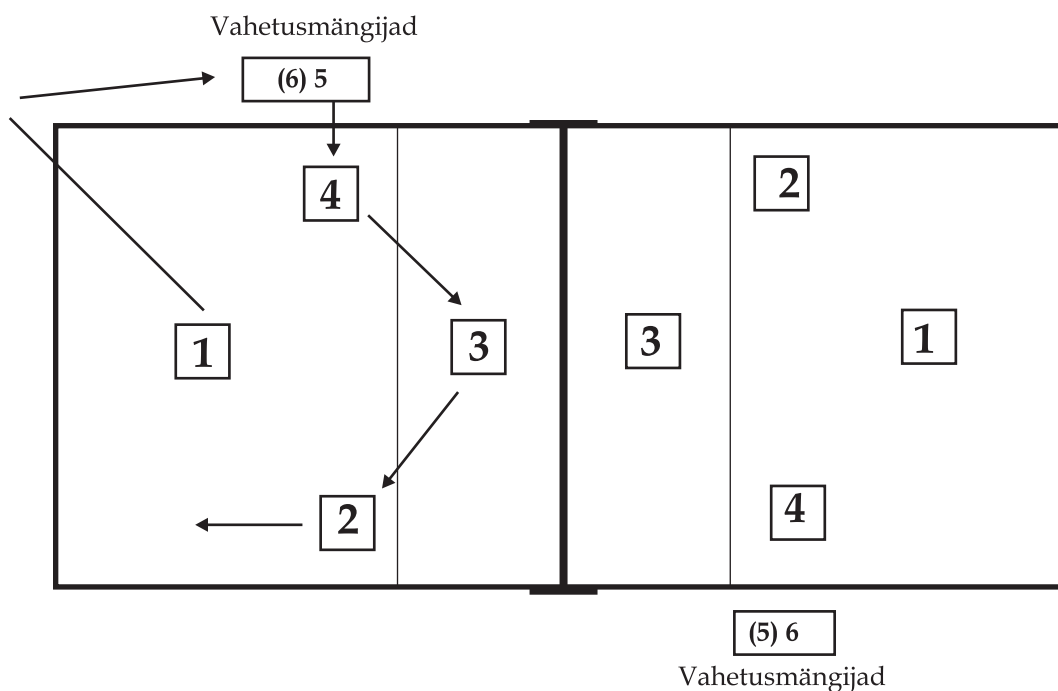


Joonis 43
Väljakumängijate ja vahetuspärijate paiknemine

Mängu käik

Enne mängu algust loosib kohtunik kaptenite vahel, kes saab mängu alustamise ehk pallingu õiguse ja kes valib väljakupoole.

Mäng algab pallinguga, palli paneb mängu pallinguõiguse võitnud võistkonna tagaliini mängija otsajoone tagant pallingualas, milleks on kogu otsajoone tagune ala.



Joonis 44
Pallingule mineva võistkonna mängijate liikumine ehk kohavahetus. Pallingut vastu võtva võistkonna asetus

Reeglid:

- Mängitakse punktide peale, punkti saab see võistkond, kes ei teinud viga.
- Kui vea tegi vastuvõttev võistkond, saab palliv võistkond punkti ja korduspallingu.
- Kui vastuvõttev võistkond aga sai punkti vastase pallingust, toimub võistkonnas kohavahetamine ehk võrkpallikeeles edasiliikumine. Pallingut läheb sooritama ees paremal äärel seisnud mängija ehk tsooni 2 mängija nagu tavalises võrkpallis.

NB! Toimub minivõrkpallile iseloomulik mängijate vahetamine.

- Tagaliinimängija tuleb väljakult ära ja tema asemele läheb vahetusmängija pingilt, vastavalt kohavahetusele läheb ta tsooni 4.

Selline mängijate vahetamine toimub mõlemas võistkonnas iga kohavahetuse ajal.

Ka teised mängijad liiguvad koha võrra edasi.

Mängitakse geimide võitmise peale, geimi võidab see võistkond, kes saab enne 25 punkti, kuid kahe punkti vahega, st kui mõlemal võistkonnal on 24 punkti, mängitakse 26 punktini jne.

Mängu võidab see võistkond, kes võidab enne kaks geimi. Kui geimide seis on 1 : 1, mängitakse otsustav kolmas geim 25 punktini.

On lubatud kõik võrkpallimängu tehnilised võtted peale ülaltpallingute – minivõrkpallis kasutatakse ainult alt-pallinguid.

MINIVÖRKPALLI ÕPETAMINE JA TREENIMINE

Võrkpalli tehnilised võtted minivõrkpallis on: **liikumine, söödud, palling, ründelöök, sulustamine.**

Tehnika õpetamine, mängutaktika õpetamine, mängu õpetamine

Mängutaktika algõpetuses kolme puute õpetamisel sooritada harjutusi ilma ründelöögi ja sulustamiseta, ainult söötudega.

Algajatele võrkpallisöötusid õpetades tuleb kindlasti kasutada **abistavaid võtteid** ja nendeks sobivad suurepäraselt:

- palli viskamine kahe käega;
- palli viskamine enda kohale, mõtlemisaja võitmine;
- palli söötmine enda kohale, palli kontroll;
- palli püüdmine kahe käega üleval ja all;
- palli mängimine pärast pörget.

Kuna minivõrkpall on mõeldud väikestele, siis on algõpetus ka lihtne ja juba lasteaias võib alustada palli viskamise ja püüdmisega.

Palli viskamine on lihtsam, sest pall on juba viskajal käes, püüdmine on aga lendava palli tabamine ja see nõuab suuremat osavust.

Algul kasutada abilistena kindlasti palli pörget ja viset, sest need on aeglasemad tegevused ja lapsel on rohkem aega mõelda oma tegevuse üle.

Harjutusi teha aga võimaluse korral kohe üle võrgu, algajate ja väikeste puhul kasutada madalamat võrku või hoopis värvilist linti, nööri või paela.

Kasutada mängulähedasi harjutusi.

Asetada võrk 2 m kõrgusele, selleks võib olla ka lai kirju lint. Üle võrgu mängukogemuse saamiseks sobivad harjutused kolonnides, kolonnide suurus võib olla vägagi varieeruv.

Harjutus 1

Mõlemal väljakupoolel on kaks kolonni, ühe kolonni esimese mängija käes on pall.

Palliga mängija viskab palli kahe käega alt kaarega üle võrgu, vastaskolonna esimene teeb nii:

- püüab pall pärast pörget ja viskab alt kahe käega tagasi ning jookseb oma kolonni lõppu;
- püüab pall õhust ja viskab alt kahe käega tagasi ning jookseb oma kolonni lõppu.

Teha enne palli püüdmist erinevaid lisaülesandeid:

- käteplaks enda ees ja seljataga;
- käteplaks vastu põlvi;
- puudutada kahe käega maad.

Samasugune tegevus toimub mõlemal pool võrku.

Harjutus 2

Palliga mängija viskab palli kahe käega ülalt kaarega üle võrgu, vastaskolonna esimene teeb nii:

- püüab palli pärast pörget otsaesise või lauba kohale ja viskab ülalt kahe käega tagasi ning jookseb oma kolonna lõppu;
- püüab palli otsaesise kohale ja viskab ülalt kahe käega tagasi ning jookseb oma kolonna lõppu;
- enne püüdmist teeb käteplaksu enda ees ja seljataga;
- enne püüdmist teeb käteplaksu vastu põlvi;
- enne püüdmist puudutab kahe käega maad.

Samasugune tegevus toimub mõlemal pool võrku.

Harjutus 3

Palliga mängija viskab palli kahe käega ülalt kaarega üle võrgu, vastaskolonna esimene püüab palli otsaesise kohale ja **viskab palli enda ette üles, siis:**

- söödab palli pärast pörget ülaltsööduga üle võrgu ning jookseb oma kolonna lõppu;
- söödab palli ülaltsööduga üle võrgu ning jookseb oma kolonna lõppu;
- teeb pea kohal käteplaksu ja söödab palli ülaltsööduga üle võrgu ning jookseb oma kolonna lõppu;
- teeb käteplaksu enda ees ja seljataga, söödab palli ülaltsööduga üle võrgu ning jookseb oma kolonna lõppu;
- teeb käteplaksu vastu põlvi, söödab palli ülaltsööduga üle võrgu ning jookseb oma kolonna lõppu;
- puudutab kahe käega maad, söödab palli ülaltsööduga üle võrgu ning jookseb oma kolonna lõppu.

Mõlemal pool võrku toimub ühesugune tegevus

Harjutus 4

Teha kõike seda ka **altsööduga**.

Palliga mängija viskab palli kahe käega alt kaarega üle võrgu, vastaskolonna esimene püüab palli alla sirgetele kätele ja **viskab palli enda ette üles, seejärel:**

- söödab palli pärast pörget altsööduga üle võrgu ning jookseb oma kolonna lõppu;
- söödab palli altsööduga üle võrgu ning jookseb oma kolonna lõppu;
- teeb käteplaksu ja söödab palli altsööduga üle võrgu ning jookseb oma kolonna lõppu;
- teeb käteplaksu enda ees ja seljataga, söödab palli altsööduga üle võrgu ning jookseb oma kolonna lõppu;
- teeb käteplaksu vastu põlvi, söödab palli altsööduga üle võrgu ning jookseb oma kolonna lõppu;
- puudutab kahe käega maad, söödab palli altsööduga üle võrgu ning jookseb oma kolonna lõppu.

NB! Kui on rohkem palle ja piisavalt ruumi, võib kõike seda teha paarides üle võrgu.

Mängutaktika õpetamine

Mängu kui terviku õpetamist tuleb alustada kolme puute õpetamisest, mis algajatel ei tule algul hästi välja.

Kolme puudet on hea õpetada algul lihtsustatud tingimustega, st sööduga (ilma pallinguta).

Kolme puute õpetamine harjutustega

Kolme puute õpetamine paarides ja nelikus

Harjutus 5

Paarid teine teisel pool võrku. Ühel paaril on pall. Paarilised seisavad kõrvuti 3 m kaugusel võrgust.

- Üks paarilistest viskab palli kahe käega alt kaarega üle võrgu.
- Teisel pool võrku olev paar võtab kätest kinni (tehes suure põhjata korvi) ja liigub nii, et suudab palli "korvi" püüda.

Kumbki paar teeb viis viset.

Harjutus 6

Paarid teine teisel pool võrku. Üks paariline on parema küljega võrgu suunas, teine ründejoone taga koos palliga.

- Palliga mängija viskab palli ülalt kaarega võrgu all olevale mängijale.
- Võrgu all olev mängija püüab palli pärast põrget otsaesise kohal ja viskab palli piki võrku kuni 3 m.
- Väljakul olnud mängija jookseb võrgu alla, püüab palli pärast põrget otsaesise kohal ja viskab kahe käega üle võrgu, pärast seda läheb ta võrgu alla ja võrgu all olnud mängija liigub väljakule.

Teisel pool võrku kordub sama tegevus.

- Väljakul olev mängija püüab palli pärast põrget kahe käega otsmiku kohal ja viskab võrgu all olevale mängijale ja kordub analoogne tegevus.

Harjutus 7

Paarid teine teisel pool võrku, ühel paaril on pall.

- Palliga mängija viskab palli ülalt kaarega võrgu all olevale mängijale.
- Võrgu all olev mängija püüab palli otsaesise kohal ja viskab palli piki võrku kuni 3 m.
- Väljakul olnud mängija jookseb võrgu alla, püüab palli ja viskab kahe käega otsaesise kohalt üle võrgu, pärast seda läheb ta võrgu alla ja võrgu all olnud mängija liigub väljakule.

Teisel pool võrku kordub sama tegevus.

- Väljakul olev mängija püüab palli kahe käega ja viskab otsaesise kohalt võrgu all olevale mängijale ja kordub analoogne tegevus.

Kolme puute õpetamine paarides**Harjutus 8**

Paarid teine teisel pool võrku, ühel paaril on pall.

- Palliga mängija viskab palli alt kaarega enda ette üles ja söötab ülaltsööduga võrgu all olevale mängijale.
- Võrgu all olev mängija püüab ja viskab palli alt kahe käega enda ette üles ja söötab ülaltsööduga piki võrku kuni 3 m.
- Väljakul olnud mängija jookseb võrgu alla, püüab ja viskab palli alt kahe käega enda ette üles ja söötab üle võrgu, pärast seda läheb ta võrgu alla ja võrgu all olnud mängija liigub väljakule.

Teisel pool võrku kordub sama tegevus.

- Väljakul olev mängija püüab ja viskab palli kahe käega enda ette üles ning söötab ülaltsööduga palli võrgu all olevale mängijale ja kordub analoogne tegevus.

Harjutus 9

Paarid teine teisel pool võrku, ühel paaril on pall.

- Palliga mängija söötab palli pärast põrget ülaltsööduga võrgu all olevale mängijale.
- Võrgu all olev mängija söötab palli pärast põrget ülaltsööduga piki võrku kuni 3 m.
- Väljakul olnud mängija jookseb võrgu alla, söötab palli pärast põrget üle võrgu, ise läheb võrgu alla ja võrgu all olnud mängija liigub väljakule.

Teisel pool võrku kordub sama tegevus.

- Väljakul olev mängija söötab palli pärast põrget ülaltsööduga võrgu all olevale mängijale ja kordub analoogne tegevus.

Harjutus 10

Paarid teine teisel pool võrku, ühel paaril on pall.

- Palliga mängija söötab palli ülaltsööduga võrgu all olevale mängijale.
- Võrgu all olev mängija söötab palli ülaltsööduga piki võrku kuni 3 m.
- Väljakul olnud mängija jookseb võrgu alla, söötab palli üle võrgu, ise läheb võrgu alla ja võrgu all olnud mängija liigub väljakule.

Teisel pool võrku kordub sama tegevus.

- Väljakul olev mängija söötab palli ülaltsööduga võrgu all olevale mängijale ja kordub analoogne tegevus.

Kolme puute õpetamine kolmikutes

Kolme puute õpetamist alustatakse algul visetega, kui tuleb kohe hästi välja, võib kiiresti üle minna söödule. Vastupidine on halvem variant, kui sööduga ei õnnestu, tuleb viskest alustada, ainult vastupidi.

Harjutus 11

Kolmik

Mängija 1 ehk viskaja on ühel, teised kaks mängijat teisel pool võrku.

- Mängijal 1 on pall ja ta viskab palli kahe käega alt kaarega üle võrgu.
- Mängija 2 püüab palli pärast pörget ja viskab alt kaarega võrgu alla mängijale 3.
- Mängija 3 püüab palli pärast pörget ja viskab palli piki võrku.
- Mängija 2 jookseb võrgu alla, püüab palli pärast pörget ja viskab üle võrgu mängijale 1.

Pärast viit viset vahetavad kõik ringselt kohti.

Harjutus 12

Mängija 1 ehk viskaja on ühel, teised kaks mängijat teisel pool võrku.

- Mängijal 1 on pall ja ta viskab palli kahe käega alt kaarega enda ette üles ja söödab üle võrgu.
- Mängija 2 püüab palli, viskab alt kaarega enda ette üles ja söödab võrgu alla mängijale 3.
- Mängija 3 püüab palli, viskab enda ette ja söödab palli piki võrku.
- Mängija 2 jookseb võrgu alla, püüab palli ja viskab enda ette üles ning söödab üle võrgu mängijale 1.

Pärast seda jooksevad mängijad 2 ja 3 kokku ja:

- keerutavad kätest kinni hoides ühe ringi;
- hüppavad kätest kinni hoides üles;
- kükitavad kätest kinni hoides.
- Mängija 1 püüab palli, viskab üles ja söödab uuesti üle võrgu.

Teatud aja pärast vahetada kohti.

Harjutus 13

Mängija 1 on ühel, teised kaks mängijat teisel pool võrku.

- Mängijal 1 on pall ja ta söödab üle võrgu mängijale 2.
- Mängija 2 söödab võrgu alla mängijale 3.
- Mängija 3 söödab palli piki võrku.
- Mängija 2 jookseb võrgu alla ja söödab üle võrgu mängijale 1.

Pärast seda vahetavad mängijad 2 ja 3 kohad ja:

- teevad vastakuti käteplaksu;
- mängija 2 heidab kõhuli, mängija 3 hüppab üle;
- mängija 2 võtab toengupi, mängija 3 hüppab üle.
- Mängija 1 söödab enda kohale ja uuesti üle võrgu.

Teatud aja pärast vahetada kohti.

Harjutus 14

Mängija 1 on ühel, teised kaks mängijat teisel pool võrku.

- Mängijal 1 on pall ja ta söödab üle võrgu mängijale 2.
- Mängija 2 söödab palli pärast pörget ülaltsööduga mängijale 3.
- Mängija 3 tõstab pärast pörget ülaltsööduga ja läheb ise tagaliini oma väljakupoolele.
- Mängija 2 jookseb võrgu alla, söödab palli pärast pörget üle võrgu mängijale 1, ise läheb võrgu alt läbi teisele poole võrgu alla.
- Mängija 1 söödab palli pärast pörget võrgu alla mängijale 2, kes tõstab ja läheb ise tagaliini.

Kordub analoogne tegevus.

Harjutus 15

- Mängija 2 söötab palli ülaltsööduga mängijale 3.
- Mängija 3 tõstab ja läheb ise tagaliini.
- Mängija 2 jookseb võrgu alla, söötab palli üle võrgu mängijale 1, ise läheb võrgu alt läbi teisele poole võrgu alla.
- Mängija 1 söötab palli võrgu alla mängijale 2, kes tõstab ja läheb ise tagaliini.
- Mängija 1 söötab (lööb) palli üle võrgu ja läheb võrgu alt läbi teisele poole võrgu alla.

Kordub analoogne tegevus.

Kokkuvõtvalt on tegevus järgmine: sidemängija ehk tõstja läheb pärast tõstet oma väljakupoole tagaliini, lööja läheb võrgu alt läbi ja vastuvõtja läheb ründama.

Kõik need harjutused on sarnased, kuid erineva raskusastmega, valida tuleks vastavalt mängijate tasemele.

Algajatele ei tohiks teha liiga raskeid harjutusi, et neil ei tekiks saamatuse tunnet, vaid valida jõukohaseid, kergemalt raskemani, et nad end oskajana tunneksid.

Edasijõudnutele aga valida raskemaid variante, näiteks vastavalt mängijate oskustele ja tasemele võib üle võrgu mängida ründelöögiga.

Harjutus 16

Kolmikud teine teisel pool võrku. Üks mängija on võrgu all ees keskel parema küljega võrgu suunas, teine ründejoonel tsoonis 4 ja kolmas väljakul koos palliga.

Kolme puute õpetamine kolmikutes (kuuikus)

- Palliga mängija viskab ülalt kaarega palli võrgu all olevale mängijale ja liigub ise tema kohale.
- Võrgu all olev mängija püüab palli otsaesise kohale ja viskab palli piki võrku kuni 3 m, ise liigub pallile järele tsooni 4.
- Ründejoonel olnud tsooni 4 mängija liigub võrgu alla, püüab palli ja viskab kahe käega otsaesise kohalt üle võrgu, pärast seda liigub väljakule.

Teisel pool võrku kordub sama tegevus.

- Väljakul olev mängija püüab palli kahe käega ja viskab otsaesise kohalt võrgu all olevale mängijale jne. Kordub analoogne tegevus.

Kui harjutust sooritatakse kolmikutes üle võrgu poole väljaku ulatuses, tekib teisel pool võrku kaks võimalust: sidemängija on kas parema või vasaku küljega võrgus.

Harjutus 17

Kolmikud teine teisel pool võrku. Üks mängija on parema küljega võrgus, teine ründejoonel tsoonis 4 ja kolmas väljakul koos palliga.

- Palliga mängija söötab palli ülaltsööduga võrgu all olevale mängijale ja liigub ise tema kohale.
- Võrgu all olev mängija söötab palli ülaltsööduga piki võrku kuni 3 m, ise liigub pallile järele tsooni 4.
- Ründejoonel olnud tsooni 4 mängija liigub võrgu alla ja söötab palli ülaltsööduga üle võrgu, pärast seda liigub väljakule.

Teisel pool võrku kordub sama tegevus.

- Väljakul olev mängija söötab palli ülaltsööduga võrgu all olevale mängijale ja kordub analoogne tegevus.

Harjutus 18

Mängutaktika seisukohalt tuleb õpetada kohe ka tõstmist **seljataha**.

Kolmikud teine teisel pool võrku. Üks mängija on võrgu all ees keskel parema küljega võrgu suunas, teine ründejoonel tsoonis 2 ja kolmas väljakul koos palliga.

- Palliga mängija viskab palli ülalt kaarega võrgu all olevale mängijale ja liigub ise tema kohale.
- Võrgu all olev mängija püüab palli otsaesise kohal ja viskab selja taha piki võrku kuni 3 m, ise liigub pallile järele tsooni 2.
- Ründejoonel olnud tsooni 2 mängija liigub võrgu alla, püüab palli ja viskab kahe käega otsaesise kohalt üle võrgu, pärast seda liigub väljakule.

Teisel pool võrku kordub sama tegevus.

- Väljakul olev mängija püüab palli kahe käega ja viskab otsaesise kohalt võrgu all olevale mängijale, kordub analoogne tegevus.

NB! Liikumine toimub pallile järele.

Kolme puute õpetamine kuuikus koos kohavahetusega ja tõstega seljataha

Harjutus 19

Kolmikud teine teisel pool võrku. Üks mängija on võrgu all ees-keskel vasaku küljega võrgu suunas, teine ründejoonel tsoonis 2 ja kolmas väljakul koos palliga.

- Palliga mängija söödab palli võrgu all olevale mängijale ja liigub ise tema kohale.
- Võrgu all olev mängija püüab palli, viskab enda ette ja söödab selja taha piki võrku tsooni 2, ise liigub pallile järele.

NB! Kui seljataha tõste tuleb ilusti välja, võib sööta kohe, ilma kinni püüdmata, kui aga see ei õnnestu, kasutada viset.

- Ründejoonel olnud tsooni 2 mängija liigub võrgu alla, söödab palli üle võrgu, pärast seda liigub väljakule. Teisel pool võrku kordub sama tegevus.
- Väljakul olev mängija söödab palli võrgu all olevale mängijale ja kordub analoogne tegevus.

Mängutaktika õpetamine koos pallingu vastuvõtuga

Harjutus 20
















Ühel pool võrku mängijad seisavad minivõrkpalli tsoonides, teisel pool otsajoone taga on servijad, kes servivad üle võrgu väljaku keskele tagaliinimängijale.

- Tagaliinimängija võtab pallingu vastu ja suunab selle tõstjale tsooni 3.
- Tõstja tõstab korda mööda tsooni 4 ja 2.
- Ründajad tsoonides 4 ja 2 löövad, pärast lööki jooksevad nad teise kolonni lõppu. Teatud aja järel vahetatakse koht.

Sõltuvalt mängijate arvust võib harjutust täiendada sulustamise, julgestamisega.

- Pärast rünnakut läheb lööja võrgu alt läbi blokki ja alles siis uuesti ründama.
- Pärast pallingut läheb servija sulustajat julgestama ja siis uuesti pallingule.

Ja nüüd pall mängu minivõrkpalli määruste järgi!

-  mängija
-  mängija pärast liikumist
-  sidemänguja
-  universaal
-  tempo
-  diagonaal
-  libero
-  sulustaja
-  tsooni number, kus mängija asub
-  treener
-  pall
-  võrk
-  mängija liikumine
-  palli liikumine
-  pallikorv

SÖÖDUD

ÜLALTSÖÖT-RÜNDESÖÖT



ÜLALTSÖÖT-RÜNDESÖÖT



ÜLALTSÖÖT-RÜNDESÖÖT



ÜLALTSÖÖT-RÜNDESÖÖT



ALTSÖÖT



ALTSÖÖT



ALTSÖÖT



ALTSÖÖT



ALTSÖÖT

ALTSÖÖT



PALLINGU VASTUVÕTMINE



LASKUMINE

LASKUMINE



LASKUMINE



PALLING



PALLING



PALLING

RÜNDELÖÖK JA SULUSTAMINE

RÜNDELÖÖK JA SULUSTAMINE



RÜNDELÖÖK JA SULUSTAMINE

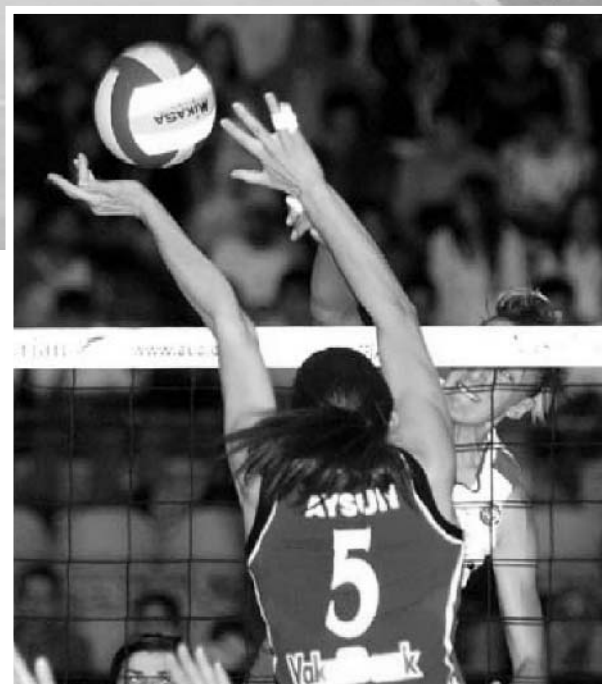


RÜNDELÖÖK JA SULUSTAMINE



RÜNDELÖÖK JA SULUSTAMINE





RÜNDELÖÖK JA SULUSTAMINE

RÜNDELÖÖK JA SULUSTAMINE



ÜLEMINEK RÜNNAKULE PÄRAST SULUSTAMIST