

16752

KAVAD

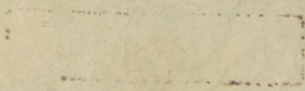
6802

kehakultuurikollektiivide  
spordiseksioonidele



VÖRKPAAL

A-16759



NSV LIIDU MINISTRITE NÕUKOGU juures asuv ÜLELIIDULINE  
KEHAKULTUURI- ja SPORDIKOMITEE

---

---

SUNDEKSEMPLAR

# VÕRKPALL

KAVAD KEHAKULTUURIKOLLEKTIIVIDE  
SPORDISEKTSIOONIDELE



~~3175~~

RK

„PEDAGOOGILINE KIRJANDUS“

---

TALLINN

1947

---

Kinnitanud NSV Liidu Ministrite Nõukogu juures asuv Üle-  
liiduline Kehakultuuri- ja Spordikomitee

---

2.



A-16752

Tõlgitud 1947. a. väljaande järgi ja täiendatud juhenditega  
mängijaile

## KEHAKULTUURIKOLLEKTIIVIDE SPORDISEKTSIOONIDELE

Suur Isamaasõda saksa fašistide ja jaapani imperialistide vastu selgitas kõige erilisemalt kehalise ettevalmistuse suurt tähtsust, ühtlasi seades ülesandeks tulevikus maksimaalselt laiendada ja igati parandada töötajate kehalise ettevalmistuse süsteemi Nõukogude Liidus.

Kogu õppesporditöö peab meile andma kehaliselt mitmekülgset arenenud ja ideoloogiliselt tugevaid sotsialistliku kodumaa patrioote ja tahtejõulisi, julgeid, algatusvõimelisi ja distsiplineeritud eesrindlasi sotsialistlikuks tööks ja Nõukogude maa kaitseks, kes ühtlasi oleksid ustavad Lenini-Stalini parteile.

Õppesporditöö organiseerimise põhilülks noorsoo laialdaste masside ja töötajatega tehasis, vabrikuis ja õppeasutuis on kehakultuurikollektiivide spordisektsioonid eesotsas vastavalt Üleliidulise Kehakultuuri- ja Spordikomitee käskkirja nr. 418 — 1946 alusel äsja loodud kehalise üldettevalmistuse sektsioonidega.

Mainitud ülesannete edukaks täitmiseks peavad spordisektsioonid oma õppesportitöö rajama nii, et sellega:

a) tagataks eeskätt üldine kehaline ettevalmistus kõigile noortele kui ka täiskasvanuile, mille järele nad siirduksid spordi erialade sektsioonidesse spetsialiseeruma ühele või teisele spordialale;

b) kasvatataks ja valmistataks ette järgusportlasi, kes süstemaatiliselt ja kavakindlalt viimistleksid oma spordimeisterliikkust ja kaitseksid edukalt oma kollektiivide spordiau;

c) igati tugevdataks kehakultuurlaste kehalist ettevalmistatavust, mis on nende sportliku arengu vajalikemaks tingimuseks ja mis saavutatakse vastava spordiala sektsiooni töö koordineerimisega ettevalmistusel kompleksi „Valmis tööks ja NSVL kaitseks“ normide sooritamiseks;

d) loodaks plaanikindlus õppetöö ja spordivõistluste organiseerimise suhtes;

e) tõstetaks instruktorite-õpetajate ja ühiskondliku aktiivi tähtsust, sest just sellest sõltub suurimal määral õppesportitöö edukus.

Üleliidulise Kehakultuuri- ja Spordikomitee poolt väljaantavad kavad spordisektsioonidele seavad eesmärgiks ühtsuse loomise õppesportitöö käigus, et igakülgne kehaline ettevalmistus VTK kompleksi alusel oleks kooskõlas tööga sportliku täiustamise alal.

Kavad on kohustuslikud kõigile Nõukogude Liidu isetegevuslikele kehakultuuriorganisatsioonidele, kus on loodud iga vastava ala spordisektsioon.

Väljaantavad kavad ei nõua siiski pimesi kopeerimist, ilma et arvestataks vastavas kehakultuurikollektiivis valitsevaid töötingimusi ja olukorda. Säilitades kava põhijooned võib iga instruktor või treener teha vajalikke muudatusi sektsiooni töökorras, nii kuidas seda dikteerivad kohapealsed olud.

\*

Eestikeelses väljaandes oleme käesolevat kava kehakultuurikollektiivide spordisektsioonidele täiendanud praktiliste juhenditega võrkpallureile (II osa), et pehendada esialgset puudust võrkpalliõpiku järele.

---

# I osa

---

## I

### VÖRKPELLIMÄNGU LÜHIKE ISELOOMUSTUS

Vörkpallimäng on Nõukogude Liidus populaarsemaid ja levinuimaid spordimänge. Vörkpalli mängitakse linnas ja maal, kõrgemais õppeasutustes, koolides, pioneerirühmades, sovhoosides ja kolhoosides, sanatooriumides ja puhkekodudes jm. Mäng sobib igasuguse vanusega ja kehalise ettevalmistusega mõlemast soost kodanikele.

Vörkpalli mängitakse kõikjal; seda mängivad isegi talvitajad Nõukogude Liidu Arktises.

Vörkpallimängu populaarsus on seletatav sellega, et mäng on lihtne, huvitav ja et see ei nõua erilist sisustust ja varustust.

Vörkpallimäng on heaks kehalise ettevalmistuse ja tervistava kultuurse puhkuse vahendiks. Vörkpalli mängimine arendab niisuguseid väärtuslikke omadusi, nagu kiirust, osavust, silma-

mõõtu, täpsust, kiiret reageerimist ja orienteerumist, julgust ja initsiatiivi, tahtejõudu ja vastutustunnet kollektiivi ees.

Samal ajal on võrkpallimäng kehakultuuri ja spordi näitlikuks agitatsiooni- ja propaganda vahendiks.

Võrkpallimängu harrastamine haarab tuhandeid noori ja täiskasvanuid kehakultuuri ja spordi harrastamisele, tagab kooskõlas ettevalmistusega VTK kompleksile mitmekülgse kehalise arengu ja arendab neid kehalisi omadusi ja oskusi, mis on igale nõukogude patrioodile vajalikud töös ja kodumaa kaitses.

Võrkpallisektsiooni õppesporditöö käik peab kaasa aitama nõukogude kehakultuurlaste kasvatamisele tugeva armastuse ja ustavuse vaimus Lenini-Stalini parteile ja meie sotsialistlikule kodumaale.

Omades võimlat võib võrkpalli mängida kogu aasta kestes.

---

## II

# SEKTSIOONI TÖÖ ORGANISEERIMINE JA PLANEERIMINE

Kõik harjutajad sektsioonis jagatakse vastavalt soole ja sporditehnilise ettevalmistuse astmele gruppidesse: nooremasse ja vanemasse gruppi.

Noorem grupp komplekteeritakse kehakultuurlastest, kes varem pole võrkpalli mänginud.

Õppetöö ülesandeks on harjutajate ettevalmistamine esinemiseks võistlustel, kusjuures selle aluseks on mitmekülgne kehaline arendamine.

Õppetöö käigus harjutajad omandavad mängutehnika ja -taktika elemente, õpivad mängumäärusi ja võtavad läbi miinimumi üldarendavaid harjutusi, alustades ettevalmistust VTK kompleksi normidele ja nende sooritamist.

Õpetamine lõpetatakse siis, kui harjutajad on ette valmistatud osavõtuks võistlustest, s.t. kui nad:

a) oskavad õigesti kasutada mängutehnika elemente ja teadlikult rakendavad mängus taktikavõtteid resultaate saavutamiseks;

b) on arvatud ühte võistkonda, mis esineb võistlustel regulaarselt.

Harjutamise aja kestus nooremas grupis on kaks kuud, arvestades 2 tundi nädalas, mis teeb kokku 16 tundi. Neile, kes halvasti omandavad mängu algoskusi, võib harjutuste aega nooremas grupis pikendada.

Vanema grupi moodustavad mängijad, kes süstemaatiliselt treenivad ja võtavad osa avalikest võistlustest.

Treeningu ülesandeks vanemas grupis on:

- a) mängutehnika ja -taktika viimistlemine;
- b) mitmekülgse kehalise ettevalmistuse edasine tõstmine ja ettevalmistus VTK kompleksi I ja II astme normide sooritamiseks ja nende sooritamine.

## ÕPPETREENINGUTÖÖ PLANEERIMINE

Võrkpalliseksioon peab aasta jooksul osa võtma kahest suuremast võistlusest, millest üks korraldatakse suvel, teine aga talvel.

Sellest lähtudes planeeritakse sektsiooni kogu õppesportitöö perioodidele järgmiselt:

1) Ettevalmistav periood:

a) suvel aprillist kuni maini;

b) talvel oktoobrist kuni detsembrini.

## 2. Põhiperiood:

a) suvel juunist kuni septembrini;

b) talvel jaanuarist kuni märtsini.

Ettevalmistava perioodi ülesandeks on:

a) harjutajate mitmekülgne kehaline ettevalmistus;

b) võistkondade mängutehniline ja -taktiline ettevalmistamine võistlustest osavõtuks;

c) ettevalmistus vastavaile VTK kompleksi normidele ja nende sooritamisele.

Mainitud ülesannete täitmise vahendeiks on mitmesugused üldarendavad harjutused (sealhulgas ka VTK kompleksist), nagu mängijaile vajalike psühho-füüsiliste omaduste arendamine, mängutehnika ja -taktika harjutused, teoreetilised õppused, sõpruskohtumised ja kontrollvõistlused.

Põhiperioodi keskseks ülesandeks on iga mängija kui ka kogu võistkonna spordivormi säilitamine ja viimistlemine.

Vahendid mainitud ülesannete täitmiseks on samad mis ettevalmistaval perioodil. Erilist rõhku tuleb panna võistkonna spetsiaalsele ettevalmistusele võistlusteks, kusjuures arvestatakse vastase võimeid. Suurendada tuleb teoreetilist tööd, arutelles peetud mängude ja koostades plaane eelseisvaiks mängudeks.

Lähtudes loeteldud ülesandeist koostatakse sektsiooni aastane õppeplan (vt. lk. 12).

Toodud õppeplaani on koostatud vastavalt Nõukogude Liidu keskvööndi tingimustele.

Sõltuvalt kohalikest kliimalistest tingimustest ja kohalikest võrkpallivõistluste kalendrist võib õppeplaanis üksikosadele ettenähtud ja üldist tundide arvu veidi muuta. Need muudatused ei tohi aga mõjuda sektsiooni õppetöö kvaliteedile. Muuta võib ka perioodide tähtaegu ja õppematerjali planeerimist.

Harjutusi sektsioonis peetakse kaks korda nädalas.

Iga õppuse keskmiseks kestuseks on 2 tundi.

Kehaline ettevalmistus toimub kogu aasta kestes. Sellesse ossa kuulub peale võrkpalluri sihtettevalmistuse VTK kompleksi normide ettevalmistamine ja sooritamine. Töö viimasel alal on ette nähtud eri aastagraafiku järgi (vt. lk. 13).

Peetud võistluste arutlemine ja eelseisvaiks võistlusiks plaani koostamine toimub tundides

---

---

Tutvuge brošüüriga:

VÕRKPALLI

VÕISTLUSMÄÄRUSED

---

---

## NÄITLIK ÕPPEPLAAN

ALAD	Ettevalmistav periood		Põhiperiood				Ettevalmistav periood <sup>2</sup>			Põhiperiood			Kokku
	Aprill	Mai	Juuni	Juuli	August	Sep-tember	Oktoober	Novem-ber	Detsember	Jaanu- ar	Veeb- ruar	Märts	
<b>TEORIA</b>													
1. Kehakultuuriliikumine Nõukogude Liidus . . . . .	—	—	—	—	—	—	2	—	—	—	—	—	2
2. Tervishoid, enesekontroll ja esmaabi . . . . .	—	—	—	—	—	—	—	—	2	—	—	—	2
3. Mängumäärused . . . . .	—	2	—	—	—	—	—	2	—	—	—	—	4
Kokku teooriat.	—	2	—	—	—	—	2	2	2	—	—	—	8
<b>PRAKTIKA</b>													
1. Rivi-, üldarendavad, et- tevalmistavad, ja siht- harjutused	2	2	2	2	2	2	4	4	4	2	2	2	30
2. Mängutehnika ja -taktika	12	12	6	6	8	12	10	8	4	8	8	8	102
3. Kergejõustik . . . . .	2	2	4	4	4	2	—	—	—	—	—	—	20
4. Võimlemine . . . . .	—	—	—	—	—	—	2	2	2	2	2	—	10
5. Suusatamine . . . . .	—	—	—	—	—	—	—	—	2	6	6	6	20
6. Ujumine . . . . .	—	—	4	4	2	—	—	—	—	—	—	—	10
7. Osavõtt võistlustest . . .	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	10
väljaspool õppeplaani spordivõistluste kalendri järgi													
Kokku praktikat	16	16	16	16	16	16	16	14	12	18	18	18	192
Kokku kogu õppeplaanis	16	18	16	16	16	16	18	16	14	18	18	18	200

VTK KOMPLEKSI I JA II ASTME NORMIDE  
SOORITAMISE NÄITLIK GRAAFIK

Alad	Jaanu ar	Vebru ar	Märts	Aprill	Mai	Juuni	Juuli	August	Septenber	Oktoober	November	Detsemer
<b>Üldnormid</b>												
1. Võimlemine .....										•	•	•
2. 150 m takistusala läbimine .....					•	•						
3. Jooksukrossid .....				•	•							
4. Ujumine .....							•	•				
5. Suusatamine .....	•	•										
<b>Valiknormid</b>												
I 100 m jooks .....					•	•						
II Kõrgushüpe .....					•	•						
III Korvpall .....				•	•	•		•	•			
IV Ronimine või rippes käte kõverdamine ..							•			•	•	•

Märkus: •-ga on märgitud kuud, millal toimub ettevalmistumine normide sooritamiseks, kusjuures normid sooritatakse viimasena märgitud kuus.

väljaspool plaani — enne ja pärast võistlust. Mängu taktilised alused töötatakse välja praktiliste harjutuste käigus. Praktiliste harjutuste käigus korraldab instruktor ka lühivestlusi (5—10 min.) mängutehnika ja -taktika põhjendamiseks, räägib võistlusmäärustest, võistlustel käitumisest, päevarežiimist jne.

Graafikus toodud perioodid ettevalmistamisel normide sooritamiseks kompleksi mitmesugustel aladel on näitlikud. Piisava üld- ja spetsiaalse kehalise ettevalmistuse puhul VTK kompleksi ühel või teisel alal võib normidele ette valmistuda ja neid sooritada tunduvalt kiiremini.

---

### III

## ÕPPEMATERJAL

### TEOORIA

1. Kehakultuuriliikumine Nõukogude Liidus (VTK kompleksi I ja II astme nõudmiste ulatuses).

2. Tervishoid, enesekontroll ja esmaabi (VTK kompleksi I ja II astme nõudmiste ulatuses).

3. Mängumäärused.

4. Mängutaktika alused. Mängijate taktiline asetus väljakul ja võistkonna taktiline ümberasetus mängu mitmesugustel momentidel. Ründamise taktilised variandid. Taktika üldküsimused.

5. Peetud mängude arutlemine. Kogu võistkonna mängu hindamine. Üksikmängijate poolt tehtud vigade arutlemine.

# PRAKTIKA

## 1. Rivi- ja üldarendavad harjutused

### Riviline ettevalmistus

Mõisted rivist, viirust, tiivast, rindest, tagusest, distantist, intervallist, kolonnist ja koond-, harv-, joon-, rännak- ja lahkriivist.

Käskluste täitmine: „Paigale!“, „Valvel!“ ja „Vabalt!“

Pöörete sooritamine paigal ja liikumisel, harvenemine ja koondumine mitmesugusel viisil jne.

### Üldarendavad harjutused

Üldarendavate harjutuste ülesandeks on arendada ja tugevdada lihaste süsteemi, suurendada jäsemete liikumisamplituuti liigeste suurema liikuvuse arvel, arendada ja tugevdada hingamis- ja vereringeorganeid, välja kujundada liigutuste koordineerimist ja arendada oskust keha tasakaalu säilitamiseks keha mitmesuguseis asendeis.

### Jõuharjutusi lihaste üksikgruppidele

**Kerele:** painutused ja pöörded alg- ja harkseisus, samad harjutused mitmesugusest lähteasendist ja käte ning jalgade liigutustega; jalgade tõstmine selililamangus; harjutused varbseinal, rootsi pingil ja poomil.

**Kätele ja õlavööndile:** käelabade kokkusurumine ja hargitamine käte mitmesuguses asendis; käerandmete pöörded ja ringutamine; liigutused sirutatud ja kõverdatud kätega ilma vastupanuta ja vastupanu avaldamisega; käte kõverdamine ja sirutamine rõht- ja kaldtoengus.

**Jalgadele:** kükid ja väljaasted mitmesugusest lähteasendist ja mitmesuguste kereliigutustega.

### P a i n d u v u s h a r j u t u s e d

Kerepainutused ja -pöörded mitmesugusest lähteasendist kere täiendava vibutamise, põlvede ja jalaninade puudutamise ja haaramisega kätega; jalgade hooglemine; pingutatud sirutamised mitmesugusest lähteasendist.

### L õ d v e n d u s h a r j u t u s e d

Lõdvendatud käerandmete ja jalgade pingevaba raputamine; lihaste üksikgruppide järjestikune lõdvendamine; seliliilamangus lihaste lõdvendamine.

---

---

Igal kehakultuurlasel olgu brošüür:

„VALMIS TÖÖKS JA NSVL KAITSEKS”

---

---

## Vastupidavusharjutused

Mitmesugused hüppevariandid; harjutused hüpsiga; lihtne ja raskendatud jooks; jalutuskäigud ja krossid; liikumismängud palliga.

Liikuvust, kärmust ja rakenduslikke harjumusi arendavad harjutused

Topis-, korv- ja tennispallide viskamine ja püüdmine; kõrgus- ja kaugushüpe; toenghüpped; kuulde- ja nähtavate signaalide täitmine kõnni ja jooksu ajal; tasakaaluharjutused; jooks peatuste, aeglustamise, kiirendamise ja spurtidega; ronimis- ja roomamisharjutused; granaadivise, kuulitõuge ja raskusheide; takistuste ületamine ja VTK takistusala läbimine.

## 2. Mängutehnika ja -taktika

### Tehnika elemendid

Võrkpallimängu tehnika koosneb neljast elemendist: a) palli servimine; b) palli vastuvõtmine ja edasiandmine; c) löök (sööt); d) sulustamine (blokeerimine).

**Palli servimine:** a) servimine alt ja b) servimine ülalt.

**Palli vastuvõtmine ja edasiandmine (tõstmine):** a) palli vastuvõtmine ja edasiandmine ülalt ja b) vastuvõtmine ja edasiandmine alt.

**Löögid (surumised):** a) löögid paigalt, b) löögid liikumiselt ja c) pettelöögid.

**Sulustamine (blokeerimine):** a) sulustamine ühe mängijaga ja b) sulustamine kahe mängijaga.

### Taktika elemendid

Mängutaktikas õpitakse järgmisi elemente:

**Mängijate asetus:** a) servimisel, b) vastase servimisel, c) sulustamise puhul ühe mängijaga, d) sulustamise puhul kahe mängijaga ja e) sööt-misel.

**Söödud:** a) lühike sööt, b) pikk sööt ja c) sööt-mine üle pea.

**Surumised ja petted:** a) löögid vabale (tühjale) kohale, b) löögid, arvestades vastase nõrku kohti; c) löögid sõltuvalt vastase sulustamisest ja d) petted.

### Näitlikke harjutusi treeninguks

**Palli servimine:** a) palli löömine, asudes kahes viirus ja järk-järgult suurendades vahemaad; b) palli löömine vastu seina, järk-järgult eemaldudes seinast; c) palli löömine üle võrgu lühendatud vahemaalt; d) palli löömine üle võrgu tagajoonelt; e) palli löömine üle võrgu täpsusele (vastasväljakule märgitud ruutudesse treeneri ütle-misel).

**Palli vastuvõtmine ja edasiandmine:** a) seistes reas instruktori (mängija) poolt visatud palli tõrjumine mitut viisi; b) vastastikune söötmine kahekesi ja kolmekesi; c) seistes kahes reas palli edasiandmine „maona“; d) söötmine, olles

ühel või mõlemal põlvel või istukil; e) seistes ringis kahe löögiga palli tagasisaatmine instruktorige või mängijale, kes asub ringi tsesntris; f) palli söötmine või edasiandmine ringis; g) palli söötmine üle oma pea: seistes kolonnis ühekaupa esimene mängija söötab palli üle pea teisele mängijale, see kolmandale jne.; h) seinast pörkuva palli tagasilöömine: mängijad on kolonnis ühekaupa, näoga seina poole, ja löövad järjekorras palli, mis pörkub seinast, laskmata palli maha kukkuda; i) seistes 1,2—2 m kaugusel võrgust järjekorras palli vastuvõtmine, mida instruktor viskab võrku.

**Löögid (surumised):** a) visatud palli surumine; b) asudes paaris üks mängija tõstab ja teine surub; c) surumised üle võrgu paigalt ja hoovõtuga: kummalgi pool võrku moodustavad mängijad kolmiku, kus üks mängija on tõstja, teine suruja ja kolmas kaitsja; kaitsja viskab tagajoonelt palli tõstjale, kes sooritab tõste, millest suruja surub; mängijad vahetavad kohti; d) löögid täpsusele: vasakusse või paremasse nurka, tagajoonele või instruktorige poolt näidatud kohta; e) pettelöögid paigalt ja hoovõtult.

**Sulustamine:** sulustamist ühe või kahe mängijaga õpitakse üheaegselt löökide (surumiste) sooritamisega, kus üks pool õpib surumist, teine pool aga sulustamist.

### 3. Kergejõustik

Praktiline tutvumine jooksutehnikaga lühiki-, kesk- ja pikamaadistantsidel. Treeninguharjutused krossideks. Praktiline tutvumine starditehnikaga: püsti-, madalstart ja lamaliasendist.

Hoota ja hooga kaugus- ja kõrgushüppe tehnika õppimine. VTK takistusala läbimine.

Granaadivise paigalt ja hooga.

Granaadiviske treening kaugusele ja täpsusele.

Tutvumine kuulitõuke, kettaheite ja odaviske tehnikaga.

### 4. Võimlemine

Virgutustüüpi võimlemisharjutuste õppimine VTK kompleksi I astmest.

Praktiline tutvumine III järgu võimlemisharjutustega 1947. a. klassifikatsioonikava järgi.

Riistvõimlemisharjutused:

k a n g i l — liht- ja segaripped, tõusud, mahahüpped, hõõrid ja hooglemised;

r ö ö b a s p u u d e l — liht- ja segaripped, isted, toengud, tõusud, tiriseisud ja tirelid;

r õ n g a i l — ripped, kiikumised ja mahahüpped;

h o b u s e l — mitut liiki hüpped üle hobuse;

s a n g a d e g a h o b u s e l — lihtsamad hooglemisharjutused.

## 5. Suusatamine

Tutvumine suuskadel liikumise viisidega: astuv- ja uisusamm, keppidega ja ilma keppideta.

Vahelduva takti ja võrdlöögiga suusasammu õppimine.

Pöörded paigal: kõnd- ja tõstepööre.

Tõusud: otsetõus, käärsammul tõus, siksakiline tõus ja trepptõus.

Laskumised mitmesuguse järsakuga nõlvakuilt.

Pöörded liikumisel „üleastumisega“ ja laskumisel lumesahaga ja sahkaarega. Rebitud kristiaania ja telemarki kaar.

Pidurdused: lumesahaga, sahkaarega ja keppidega.

## 6. Ujumine

Ujumist mitteoskajaile algõpetus ujumises.

Ujumist oskajaile õpitud ujumisviisi viimistlemine.

Tutvumine stardihüppe ja vettehüppe (jalad või pea ees) tehnikaga. 50 m ujumine kiirusele.

---

## IV

### METOODILISI JUHENDEID

### JUHENDEID HARJUTUSTEKS NOOREMA GRUPIGA

Õppimine toimub printsiibil lihtsamast raske-  
ma poole, ja nimelt järgmiselt: algul õpitakse  
lihtsamaid ja edasi keerulisemaid tehnikaele-  
mente ja veel edasi taktikaelemente ja mängu  
viimistlemist.

Mängumäärustega tutvutakse harjutuste al-  
gul. Mängu õppimise käigus omandatakse mää-  
rused praktikas.

Et muuta harjutused huvitavamaks, tuleb  
tunnikavasse võtta lihtsamaid mänguharjutusi,  
mis on rajatud mängutehnika ja -taktika ele-  
mentidele.

Mängijaile tuleb kohe esimestest harjutustest  
alates õpetada mängutehnika ja -taktika ele-  
mentide õiget täitmist. Iga võte tuleb sooritada  
täpselt. Individuaalsed ja võistkonna sageli

korduvad vead tuleb otsekohe parandada, üldmärkused võistkonna mängu kohta teha aga tunni lõpul.

## JUHENDEID HARJUTUSTEKS VANEMA GRUPIGA

Treening vanema grupi mängijatega on vahetult seotud õppuse jätkamisega.

Treeningu iseloom sõltub harjutajate tehnilise ettevalmistuse tasemest.

Tehnika viimistlemisel tuleb arvestada harjutajate individuaalseid iseärasusi, soovitades igale mängijale sellist mängutehnikat, mis kõige rohkem vastab tema individuaalseile omadusile. Kõige rohkem tuleb hoiduda ühe ja sama tehnika pealesundimisest kogu kollektiivi mängijaile.

## JUHENDEID ÕPPEKAVA MATERJALI KASUTAMISE KOHTA

### A. Üldarendavad ja ettevalmistavad harjutused

Õppekavas toodud üldarendavate ja ettevalmistavate harjutuste materjal pole ammendatav, vaid annab ainult üldmõiste nende harjutuste iseloomust. Harjutuste valikul tuleb arvestada harjutajate sugu, vanust ja ettevalmistust.

Külmas ruumis ei tohi seni sooritada paindumus- ja sirutusharjutusi, kuni instruktor pole

veendunud, et harjutajad on nagu kord ja kohus soojaks läinud.

Lõdvendusharjutusi on soovitatav vaheldada jõuharjutustega samadele lihasgruppidele.

Südame- ja hingamissüsteemi arendavate ja tugevdavate harjutuste läbiviimisel tuleb hoolikalt jälgida harjutuste intensiivsust, suurendades nende koormust ainult järk-järgult.

## B. Mängutehnika elemendid

**Palli servimine.** Palli servimisele tuleb pöörata tõsist tähelepanu, pidades meeles, et punkti saavutamine on võimalik ainult oma servimisel.

Kõige lihtsam on altservimine, mispärast selle õppimist võib eeskätt soovitada algajate, eriti laste ja naiste gruppidele.

Altservimise õpetamisel ja treenimisel tuleb juhtida tähelepanu neile vigadele, mis on seotud vale lähteasendusega, liigse, eriti aga käte liigse pingutamise, käte vaba liikumise puudumisega pärast lööki ja keharaskuse mitterakendamise, löögisse palli pihta.

Servimine ülalt on tulutoovam, kuid nõuab suuremat kehalist jõudu, mispärast seda praktiseerivad peamiselt meeskonnad ja kogenumad naiskonnad. Ülaltservimisel tuleb hoiatada järgmiste vigade eest: pall visatakse liiga kõrgele või, vastupidi, liiga madalale; palli ei visata üles vertikaalselt, vaid ettepoole või liiga taha; käsi on hoovõtul pingutatud, õla-

vöö pole pingevaba ja kere pole painutatud taha; löök sooritatakse isoleeritult ühe käega, ilma et sellest võtaks osa kere; pärast lööki ei jätka käsi liikumishoogu, vaid jääb ülestõstetuks.

**Palli vastuvõtmine ja söötmine (tõstmine).** Edu mängus sõltub palli vastuvõtmise ja söötmise oskusest. Palli vastu võtta ja sööta tuleb taotella alati mõlema käega.

Kõige tulusam ja täpsem on vastuvõtmine ja söötmine ülalt, mis on aga võimalik ainult kõrgelt tuleva palli puhul.

Madalaid palle võetakse vastu väljaastega või koguni viskumisega. Viskumisel (kukkumisel) tuleb pöörata tähelepanu maandumise oskusele ja õigeaegsele tagasipöördumisele oma kohale.

**Löögid (surumised).** Surumise õppimisel tuleb taotella kõige sellega seotud olevate liigutuste, s. o. hoojooksu, äratõuke, käe hoovõtu ja löögi enda viimistlemist kuni peensusteni. Hooгу võetakse teravnurga all võrgule. Ära tõugatakse ühe või mõlema jalaga. Käe hoovõtt peab olema pingevaba ja ulatuslik. Lüüakse kas peo või rusikaga, kuid löök peab alati olema terav ja kiire, sooritatud hüppe kõrgeimas punktis.

**Sulustamine.** Sulustamise õppimisel tuleb hoiduda järgmisist sagedamini esinevaist vigadest: käte viimine üle võrgu; käte jäämine liiga

taha; käte viimine liiga laiali, liiga varajane või liiga hilinenud hüpe; käerandmete painutamine taha.

### C. Mängutaktika

Mängutaktika õppimisel tuleb eeskätt pöörata tähelepanu mängijate asetusele väljakul. Mängijate põhiasetusel on kahe kolmnurga kuju ettenihutatud tippudega. Mängijad nr-d 2 ja 4 on 2—4 m kaugusel võrgust vastavalt sellele, kes servib. Oma servi puhul on nad lähemal, vastase servi puhul kaugemal. Mängijad nr-d 1 ja 5 asuvad rohkem seespool, et vältida katmist eesliini mängijate poolt.

Surumisel on mängija nr. 6 valvel selle mängija selja taga, kes sulustab vastase lööki.

Sulustada on soovitatav mängijal nr. 3, kusjuures külgedel on valvel mängijad nr-d 2 ja 4 ja taga mängija nr. 6.

Suur tähtsus on söötmise võtete õigel kasutamisel, pika söödu, äärelt äärele söödu, lühikese söödu ja suurimas läheduses asuvale mängijale antava söödu vaheldamises.

Kõige soodsamas asendis surumiseks on mängija nr. 4, kellele järelilikult tuleb suunata teine sööt (lööki). Üksikjuhtudel ei tohi aga loobuda palli ootamatust söötmisest mõnele teisele mängijale, kes sel momendil on kõige soodsamas asendis. Sel puhul on võimalik sööta üle vahepealse mängija pea.

Väga oluline tähtsus mängus on oskusel vastast petta. Petteviisideks võivad olla vastase petmine sulustamisel ja vastase petmine palli suunamisega tühjale (katmata) kohale.

## JUHENDEID TUNNISKEEMI KOOSTAMISEKS

Praktiliste harjutuste läbiviimiseks kasutatakse järgmist tunni tüüpskeemi:

### Tunniskeem

Tunni üksikosade ülesanded	Abinõud ja tunni üksikosade kestus
<p>1. Sissejuhatav osa:</p> <p>Harjutajate rivistumine ja sissejuhatamine töösse.</p>	<p>Rivi- ja korraharjutused; kõnd mitmesuguses tempos, sörgid ja virgutusharjutused.</p> <p>Kokku 3—7 minutit.</p>
<p>2. Ettevalmistav osa:</p> <p>Lihastiku üldine läbitöötamine (jõu-, paindumus-, lõdven- dus- ja teised harjutused); hingamis- ja südamesüsteemi tugevdamine; psühho-</p>	<p>Võimlemisharjutused lihaste üksikgruppide kvaliteetseks läbitöötamiseks ilma vahenditeta, vahenditega ja riistadel.</p>

füüsiliste omaduste ja rakenduslike oskuste väljatöötamine.

### 3. P e a o s a:

Mängutehnika ja taktika elementide õppimine ja viimistlemine; tehniliste ja taktiliste oskuste õige rakendamine; meeskonnamängu taktika viimistlemine; psühho-füüsiliste omaduste viimistlemine.

### 4. L õ p e t a v o s a:

Hingamis- ja vere-  
ringeorganite tegevuse rahustamine.

Kokku 15—30 minutit.

Harjutused palliga; õppe- ja treeningumängud.

Kokku 50—60 minutit.

Ühetasane rütmiline jooks, mis läheb üle kahaneva tempoga kõnniks; lõdvendusharjutused.

Kokku 3—5 minutit.

---

---

# KEHAKULTUURIÕPIKUTE SARJAS

ilmus trükist:

**ALEKSANDER ILLI**

## **KORVPALL**

I osa

---

---

Toodud skeem on ainult tüüpskeemiks, mida igal üksikul juhul võib muuta sõltuvalt töötin-  
gimustest, harjutajate kollektiivi iseärasustest  
ja igal õppe- või treeninguperioodil lahendada  
olevaist ülesandeist.

Tunni koostamisel tuleb arvestada järgmisi  
asjaolusid: a) harjutajate kehalist seisundit;  
b) harjutajate vanust; c) harjutuste olukorda  
(temperatuur, sisustus, inventar ja harjutuste  
paiga seisukord); d) grupi moraalsel seisundit  
ja puudusi ning vigu peetud mängudes.

Iga tunni õppematerjal tuleb valida selle ar-  
vestusega, et see lähtuks üldisest tööplaanist ja  
oleks eelmiste harjutuste jätkuks.

Tunni üksikosade kestus on antud orientee-  
ruvalt, mida võib muuta sõltuvalt harjutajate  
soost, ettevalmistusest ja tunni ülesandeist.

Kui võtta kogu tunnile määratud aega 100-na, võib harjutustel noorema grupiga ja ettevalmistaval perioodil vanema grupiga aega jagada tunni üksikosadele umbkaudu järgmiselt:

- 1) sissejuhatav osa — 5<sup>0</sup>/<sub>0</sub> ajast;
- 2) ettevalmistav osa — 35—40<sup>0</sup>/<sub>0</sub>;
- 3) peaosa — 50—55<sup>0</sup>/<sub>0</sub>;
- 4) lõpetav osa — 5<sup>0</sup>/<sub>0</sub>.

Harjutustel vanema grupiga põhiperioodil oleks aja jaotus veidi teistsugusem:

- 1) sissejuhatav osa — 5<sup>0</sup>/<sub>0</sub>;
- 2) ettevalmistav osa — 15<sup>0</sup>/<sub>0</sub>;
- 3) peaosa — 75<sup>0</sup>/<sub>0</sub>;
- 4) lõpetav osa — 5<sup>0</sup>/<sub>0</sub>.

#### A. Õppematerjali näitlik planeerimine tunnis ettevalmistaval perioodil

**1. Sissejuhatav osa:** rivikäskluste täitmine; äkk-harjutused; mitmesuguses tempos kõnniga vahelduvad jooksusõrgid jne. Kokku 5 minutit.

**2. Ettevalmistav osa:** harjutused lihaste üksikgruppide läbitöötamiseks — a) jõuharjutused, b) paindumus- ja lõdvendusharjutused jne. Kokku 20—25 minutit.

**3. Peaosa:** a) tehnikadetailide õppimine; b) taktikavariantide õppimine; c) treeningumäng. Kokku 50—55 minutit.

**4. Lõpetav osa:** lõpetavad harjutused ja kõnd. Kokku 5 minutit.

Kogu tunni kestuseks on 80—90 minutit.

## B. Õppematerjali näitlik planeerimine tunniks põhiperioodil

1. Sissejuhatav osa: rivistus; kiirendussõrgid. Kokku 5 minutit.

2. Ettevalmistav osa: harjutused varbseinal; toenghüpped üle kitse. Kokku 15 minutit.

3. Peaosa: a) mängutehnika õppimine ja viimistlemine; b) taktiliste kombinatsioonide õppimine, arvestades eelseisvat võistlust; c) võistkondadevaheline mäng läbitöötatud kombinatsioonide rakendamisega. Kokku 70 minutit.

4. Lõpetav osa: kõnd; lödvendusharjutused; peetud mängu hindamine ja arutlemine. Kokku 10 minutit.

Kogu tunni kestuseks on 100 minutit.

## V

### SEKTSIOONI TÖÖ ARVELDUS

Õppetreeningutöö õigemaks korraldamiseks sektsioonis ja kõrgema kvaliteedi saavutamiseks selles tuleb pidada täpset tööarveldust.

Arvelduse põhivormideks on arveldusžurnaal ja instruktori päevik.

**Arveldusžurnaal.** Esimesele leheküljele kantakse harjutajate nimestik lühiandmetega nende kohta (vanus, parteilisus, töökoht, amet ja kodune aadress). Teisele leheküljele märgitakse osavõtt harjutustest. Kolmandale leheküljele kantakse harjutuste lühike kirjeldus. Neljandal leheküljel peetakse arveldust VTK kompleksi normide sooritamise kohta.

**Instruktori päevik.** Päevikusse tehakse märkmeid nii kogu õppetöö käigu kui ka üksikmängijate kohta.

Päevik jaguneb kaheks osaks.

Esimesse ossa märgitakse: a) harjutuste kuu-päev; harjutuste läbiviimise tingimused; c) har-

jutuste iseloom; d) järeldused ja märkmed järgmiseks tunniks.

Teine osa päevikust on määratud märkmeiks mängijate kohta, kusjuures igale mängijale on eraldatud vastav koht. Vahete-vahel instruktor kannab sisse märkmeid iga mängija kohta, tuues ära tema puudused ja positiivsed küljed.

Kontroll ja arveldus võimaldavad õigeaegselt parandada vigu ja puudusi töös, aidates kaasa töö kvaliteedi tõstmisele.

## VI

### SANITAAR-HÜGIEENILISED NÕUDED JA TRAUMATISMI PROFÜLAKTIKA

Õnnetusjuhtumite ja vigastuste arvu vähendamine harjutustel sõltub eeskätt instruktorist.

Võrkpallimängijate tüübilisemateks vigastusteks harjutustel on äravenitamised, äralöömised ja rebendid. Et võimalikult rohkem vähendada traumatismi harjutustel, instruktor peab:

a) enne harjutuste algust kontrollima väljaku seisukorda ja kõrvaldama kõik puudused;

b) eemaldama kõik takistused vähemalt 2 m kaugusele väljakupiiridest, väljaku läheduses olevad liikumata esemed, mis võivad tekitada ohtu, katma vildi või muu polsterdusega;

c) kontrollima, et käsiapteek ja ravimid oleksid käepärast;

d) kontrollima palli kinninöörimist ja sõrmede vigastamise vältimiseks mitte lubama, et pall oleks liiga täis pumbatud;

e) kontrollima mängijate spordidressi, eriti aga jalatseid;

f) tagama harjutuste täpset organiseerimist ja tema poolt antud kõigi juhendite täitmist;

g) mitte lubama järske harjutusi, kui organism pole vastavalt ette valmistatud (pole tehtud soojendusharjutusi), eriti aga vilu ilmaga.

## VII

### SISUSTUS JA INVENTAR

N i m e t u s	a r v
1. Postid või tellingud liikuvate torudega.....	2
2. Võrgud trossidega .....	2
3. Võrkpallid .....	10
4. Mõõdulatt .....	1
5. Lipud piirikohtunikele .....	2
6. Mitmesuguse raskusega topispallid, hüpitsad .....	komplekt
7. Pump .....	1
8. Nöörimise nõel .....	1
9. Kohtunikuviled .....	2

# LISAD

Lisa 1

Kehakultuuri- ja Spordikomitee

Komitee aadress: ..... Telefon: .....

---

---

## VÖRKBALLIPROTOKOLL NR. ....

võistluse kohta ..... ja .....

mees-  
nais- kondade vahel ..... meistrivõistlustel

..... grupis „.....“ ..... 194 ..... a. .... väljakul  
..... võimlas

Kohtunik: .....

Võistluse alguseks oli määratud kell .....

Võistlus algas kell .....

Võistlus lõppes kell .....

Ilmastik: .....

Väljakupind: .....

Temperatuur: .....

Kohtuniku allkiri: .....

---

---

1. Protokoll täidetakse kohtuniku juuresolekul tindiga.
2. Mängija kantakse protokollile numbriga, mis vastab ta järjekorranumbrile algkoosseisus.
3. Mängijad annavad oma allkirjad protokollile enne võistluse algust.

# TEHNILINE RUANNE

..... võistkonna koosseis:

S e r v i d e a r v

Punktide  
arvutus

Nr.	Perekonna-, ees- ja isanimi	Allkiri	S e r v i d e a r v																	
			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1																				
2																				
3																				
4																				
5																				
6																				
7																				

Kapten : .....

Kokku mängis ..... inimest.

..... võistkonna koosseis:

S e r v i d e a r v

Nr.	Perekonna-, ees- ja isanimi	Allkiri	S e r v i d e a r v																	
			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1																				
2																				
3																				
4																				
5																				
6																				
7																				

Kapten : .....

Kokku mängis ..... inimest.

## R E S U L T A A T :

Esimene geem lõppes ..... kasuks.  
 Teine geem lõppes ..... kasuks.  
 Kolmas geem lõppes ..... kasuks.

Üldtulemus oli ..... / ..... kasuks.

Kohtunik : .....

Sekretär : .....

1. geem		2. geem	
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
4	4	4	4
5	5	5	5
6	6	6	6
7	7	7	7
8	8	8	8
9	9	9	9
10	10	10	10
11	11	11	11
12	12	12	12
13	13	13	13
14	14	14	14
15	15	15	15
16	16	16	16
17	17	17	17
18	18	18	18
19	19	19	19
20	20	20	20

3. geem			
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
4	4	4	4
5	5	5	5
6	6	6	6
7	7	7	7
8	8	8	8
9	9	9	9
10	10	10	10
11	11	11	11
12	12	12	12
13	13	13	13
14	14	14	14
15	15	15	15
16	16	16	16
17	17	17	17
18	18	18	18
19	19	19	19
20	20	20	20

KOHTUNIKU MÄRKMED

1. Mängijaile (kellele, kummast võistkonnast ja mille eest) on tehtud:

Hoiatus	Märkus	Väljakult eemaldatud

2. Väljaku valdajale on tehtud .....

3. Õnnetusjuhtumid:

Kellega	Mis juhtus	Missugust esmaabi anti

Kohtunik: .....

Võistkondade esindajad:

1. ....

2. ....

## VÖRKPELLIKOHTUNIKE ÜHTNE TERMINOLOOGIA

Mängija tegevus	Kohtunik hüüab
<b>Palli servimine</b>	
Visates palli mängija puudutas seda käega	„Serv oli!“
Mängija servis enne resultaadi kuulutamist	„Ei loe, uus serv!“
Mängija astus servimisel joonele või sellest üle	„Üle joone, pall üle!“
Servi ei sooritatud servimise kohalt	„Ei loe, pall üle!“
Servis selleks õigustamata mängija	„Vale järjekord, pall üle!“
Servitud pall puudutas võrku	„Võrk!“
Servitud pall läks üle võrgu küljelt	„Küljelt!“
Servitud pall kukkus väljapoole väljakut	„Väljas!“
Servitud pall kukkus vastase väljakupoolele	„Sees!“
Servitud pall pörkas lakke või muu eseme külge	Eseme nimetamine, näiteks „Lagi!“ jne.
Servimisel mängija viskas, heitis või tõukas palli	„Visatud, pall üle!“
Servimise ajal oli mängijate valeasetus	„Valeasetus!“

## Palli mängimine

Võistkond puudutas palli üle kolme korra	„Neli lööki!“
Pall oli tõmmatud või visatud või pall oli surutud vastu võrku või hoitud käes	„Hoitud pall!“ „Jalad!“
Pall puudutas keha allpool vööd	
Pall puudutas ühe ja sama mängija keha kaks korda järjest või veeres mööda ta keha	„Kaks lööki!“ „Võrgus!“
Mängija puudutas mängu ajal võrku	
Mängija läks osa kehaga võrgu alt läbi, et segada vastaseid, või mängija astus või kukkus vastase väljakupoolle	„Üle keskjoone!“
Mängija viis käe (käed) üle võrgu ja puudutas palli	„Käed üle võrgu!“

## Teisi viga

Tagaliini mängija jooksis rünnaku-alale	„Üle rünnaku-joone!“
Mängija toetus palli lüües vastu mõnda eset	
Kaks erineva võistkonna mängijat teevad üheaegselt vea	Nimetada ese. „Kahekordne viga, uus serv!“

---

## II osa

---

### ÕPIME VÕRKPALLI

#### ÜLDISI PÕHIALUSEID

Hästiarenenud võrkpallimäng pakub üsna palju füüsilist tööd. Et mängu iga situatsioon erineb eelmisest, haarab see kõiki lihasrühmi, andes neile tegevust. Võrkpallimängus võib leida kõiki moodsa kehalise kasvatuse nõudeid: kiirust, painduvust, jõudu, erksust, kiiret reageerimisvõimet, osavust, vastupidavust, koordineerimist jne. Tugevad võistlused pakuvad tegevust ka siseorganeile. Ka nõuab võrkpallimäng head kehakooli, enne kui algajast võrsub heade võimetega mängija.

Võrkpallimäng arendab loomulikult ka vaimu. Mängus tekib olukordi, kus välkkiirelt tuleb mitmest võimalusest valida üks — kõige parem. See just arendab otsustusvõimet, mõttekiirust, ettenägelikkust, nõuab psüühilist tasakaalu, kujutlusvõimet, meelespidamist jne. Võrkpallis vaevalt midagi kordub. Iga mängumoment toob kaasa midagi uut, tundmatut, millele tuleb leida lahendus püüatuna aja jooksul. See teritab vaimu.

Kiputakse arvama, et võrkpalli mängimiseks sobivad rohkem pikakasvulised mängijad, sest nad suudavad pa-

remini läbi lüüa surujatena, ja surumine on just see, mis võrkpallis soodustab punktide hankimist ja võidu saavutamist. Kes aga on jälginud eriti nõukogude võrkpallimängijaid, teab, et keskmist kasvu, kuid hästiarenenud lihastikuga mängijad on sageli hiilgavaimad mängijad. Pikka-ajal on küll väiksem vaev suruda, kuid peale surumise on võrkpallis niisama tähtis palli vastuvõtmine, milles omakorda on eelistatumad lühemad, liigutustes erksamad mängijad. Sellest järeldub, et võrkpall on sport nii pikakui ka lühikasvulistele. Nii ühed kui teised võivad areneda suurmängijateks.

Edasi. Raske on leida, mida nii lihtsalt saab organiseerida igal pool, kui võrkpalli, kus aga leidub parajal määral mängukaaslasi. Varustusena pall ja võrk ei nõua suurt kulu, väljakuna saab aga kasutada mererandu, metsaaluseid, aasu, õuesid jne. Võrkpall on lihtsamaid kehaharjutuste vorme, kuid pakub kehale ja vaimule mitmekülgset tegevust. Juba ainult seepärast tasub mängida võrkpalli.

## SERVIMINE

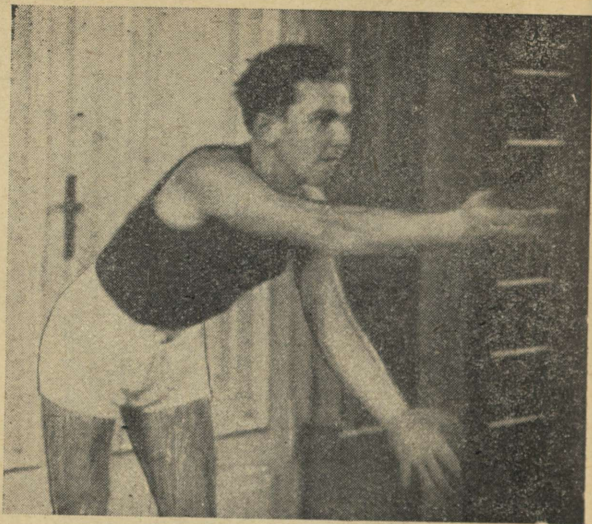
Võrkpallikooli all tutvume mänguõskusega, -taktikaga jne. vastavalt mängufaasidele. Teeme algust servimisega.

Servimine on palli mängu saatmine parema tagamängija poolt, milleks pall lüüakse üle võrgu vastaspoole väljaku piiridesse. Tuleb püüda servida nii, et pall oleks vastasele raskesti käsitsetav. Servid jagunevad: 1) alt- (vöö kohalt), 2) ülalt- (pea kohalt) ja 3) öla- (öla kohalt) servideks.



Pilt nr. 1

Altserv. Seistakse näoga võrgu suunas, vasak jalg ees. Pall asub lahtiselt vasakul käel (pilt 1). Põlved on veidi kõverdatud ja kere pisut ette kallutatud. Kehalihased on võimalikult pingevabad. Servimisel vasak käsi liigub servi suunas. Pall lüüakse parema käe peopesa, sõrmede,



Pilt nr. 2

rusika või seljaga vasaku käe liikuvalt platvormilt (pilt 2). See serv ei väsita ja seda on võimalik juhtida 1—2 m täpsusega.

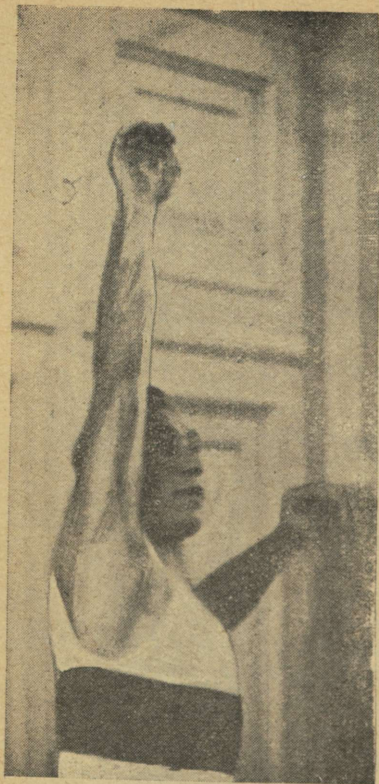
**Ülaltserv.** Seistakse võrgu suunas näoga. Servimisel keharaskus kandub tagumisele jalale, kere paindub taha, parem käsivars, küünarnukist kõverdatud, tõuseb eest pea kõrgusele ja tahapoole. Samal ajal toimub palli ülesviskamine vasakust käest, umbes 2—2,5 m kõrgusele (pilt 3), parema silma joonele. Silmapilgul, kui pall

langeb ulatuskõrgusele, sirgub parem käsi, tabades peopesaga palli keskosa (pilt 4), keharaskus kandub vasakule jalale, käsi viipub ette ja pöördub väljapoole, mis annab pallile küljevindi. Servides vastasväljaku vasakusse nurka pole tarvidust käe pööramiseks väljapoole. Piisab käerandme viipest, mis, andes pallile päripidise vindi, viib selle alla. Mainitud serv on samuti platseeritav, kuid mitte nii suure täpsusega kui altserv.

**Õlaserv.** Seistakse küljega võrgu poole, jalad harkseisus, põlved kõverdatud, keharaskus keskel. Pall visatakse vasaku käega parema silma joonele, jälle umbes ulatuskõrgusele. Üleviske ajal kere paindub paremale. Palli jõudmisel ulatuskõrgusele parem käsi liigub parema reie kohalt silmade eest mööda, tabades palli käe kõrgeimas ulatuspunktis. Vasakule painutatud kere ühes parema käe liigutusega aitavad vibutaolise liigutusega löögi tugevust suurendada. Ka siin tuleb anda pallile päripidine vint, mis takistab palli väljaminekut väljaku piirist.



Pilt nr. 3



Pilt nr. 4

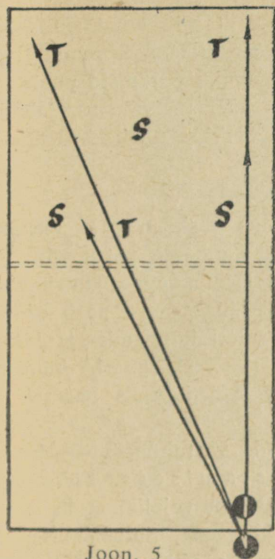
3) Kui on teada vastasmeeskonna halvemad söötjad, servida suurem osa palle neile.

Platseeritavate servide eel tuleb vaadata, kus on tühi koh: vastasväljakul.

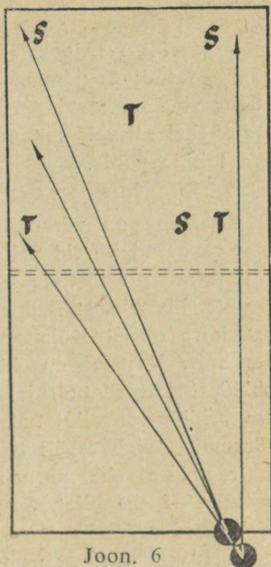
Ülalt- või õlaservi puhul tuleb silmas pidada järgmist:

1) Servida äärmisile tagamängijaile, kuid tähele panna ka tõstja asukohta. Kui tõstja on keskel võrgu ees, servida vastasmänguväljakule taha paremasse nurka. On tõstjaks parem eesmängija, servida vasemale tagamängijale. Sellest ei tule järjekindlalt kinni pidada, muidu saab vastasmeeskond sellest aru.

2) Kui tagamängijad on üsna taga, tuleb servida nii, et pall satuks esimese rea selja taha tühjale kohale. On tagamängijad lähemale nihkunud, püüda servida suurema kaarega ülenende pea.



Joon. 5



Joon. 6

4) Pidada meeles, et kõige kergem on tõsta suruja söötu ja kõige raskem servi.

Altservi puhul tuleb tähele panna järgmist:

Oletame, et vastasel on kolm tõstjat ja kolm parema käega surujat. Kui suruja seisab vasaku eesmängija ja tõstja keskmise eesmängija kohal, on kõige parem servida (vt. joon. 5): 1) vasaku tagamängija vasakule poole; 2) parema tagamängija paremale poole; 3) keskmise eesmängija paremale poole.

On vastasõd ühe koha võrra edasi liikunud, on kõige parem servida (vt. joon. 6): 1) nagu eelmises punkt 1. ja 2. tähendatud; 2) parema eesmängija paremale poole.

Suur viga on servida võrgu ees mängivale surujale ja taga keskel seisvale mängijale. Servida tuleb kord ühele, kord teisele poole.

### KAITSEMÄNG

Kaitsemäng on võrkpallimängu raskeim osa. Vastase poolt saadetud kiireid palle peab oskama vastu võtta ja neid korralikult tõstjale sööta. Hea mängija aimab vastase käe liigutustest, kuhu pall lüüakse. Ta peab olema väga kiire otsustusvõimega ja alati hüppamis- ja liikumisvalmis. Kaitsjal on käed rinna kõrgusel, küünarnukkidest kõverdatud, jalad õlgade laiuselt harkseisus, kere veidi ette kallutatud.

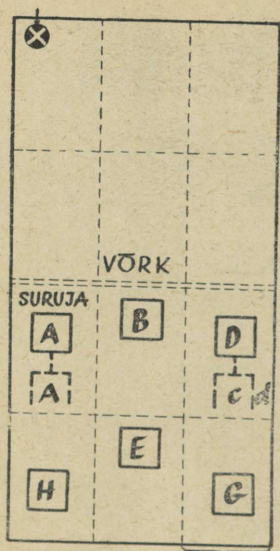
Surumisi tuleb sageli takistada vastuhüppamise, blokeerimise ehk nn. sulustamisega. Sulustama peavad 1—2 mängijat. Seepärast on vajalik, et ka tõstjad oleksid võimelised vastu hüppama. Sulustama peab umbes 10 sm võrgust eemal, mis väldib palli sissesurumise käte ja võrgu vahelt. Vastuhüppamisel on kämb-  
lad randmeist veidi ettepoole ja sõrmedega palli juhtides püütakse vältida vastasel palli surumist vastuhüppaja käte kaudu piirjoontest välja.

Vastuhüppajate headus sõltub peamiselt meeskonna mängijate pikkusest või nende kõrgushüppe võimeist. Vastuhüppaja peaks suutma kohalt nii kõrgele hüpata, et sõrmed ulatuksid 20—30 sm võrgust kõrgemale.

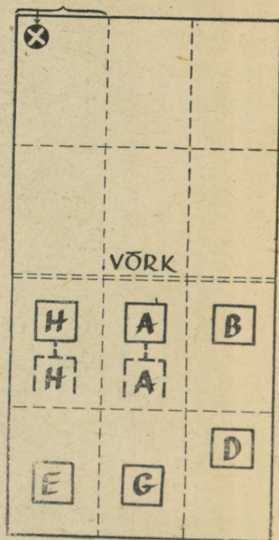
Kui palli käsitseb vastasmeeskonna tõstja, jälgib sulustaja tema tõstet, võttes selle järgi vastava koha ja lähte-



asendi. Lähteasend on valmisolek surumise takistamiseks. Jalad on veidi harkseisus, põlved kõverdatud, käed õla kõrgusel, kuna kämblad asuvad peast kõrgemal (pilt 7). Momendil, kui suruja tabab palli, on sulustajad õhku tõusnud ja püüavad selle eest hoolt kanda, et suruja ei saaks palli nende kätest mööda lüüa ega ka nende kämalde kaudu palli välja juhtida.



Joon. 8



Joon. 9

Sageli on surujal võimalik veidi varem palli lüüa, kui pall on jõudnud vajalikule kõrgusele, või ta jätab löögi natuke hiljemaks, lüües siis, kui vastuhüppaja on alla vajumas. Ka on võimalik, et pikakasvuline suruja surub üle lühikese vastuhüppaja käte.

Meeskonnatöös on kaitsemäng väga olulise tähtsusega. Hea kaitse ongi tugevamate meeskondade võidupant. Kaitsetöö oleneb vastase tegevusest.

Kui vastasmeeskond servib, on kaitsva meeskonna asendid järgmised:

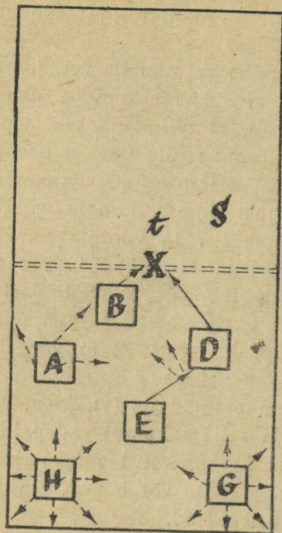
1. Juhul, kui tõstja on keskmine eesmängija (vt. joon. 8), asub ta võrgu lähedal, et ei saaks esimesena palli. Ta seisab oma kohal liikumatult, et teised näeksid täpselt kohta, kuhu talle sööta. Temast üle pea minevad pallid võtab vastu tagumine keskmängija. Esimesed mängijad A ja D asuvad võrgust umbes 4 m kaugusel. Tagumised G ja H asuvad umbes 7 m võrgust eemal. Keskmine mängija E asub G-st ja H-st 1—0,5 m eespool. Pallid, mis on tulnud üle E pea, võtavad vastu mängijad G ja H. Kui serv on vastu võetud ja pall söödetud tõstjale, liiguvad kõik peale tõstja 2 m võrgule lähemale.

2. Juhul, kui tõstja on parem eesmängija (vt. joon. 9), peab parem tagamängija tõstja selja taha tulevad pallid vastu võtma, asudes seepärast keskmisest tagamängijast eespool. Keskmine tagamängija (G) võtab vastu üle parema tagamängija pea tulevad pallid.

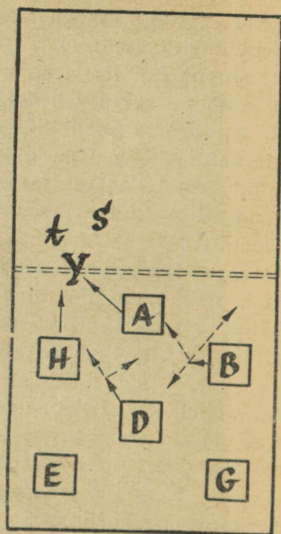
Kui meeskond on tegevuses vastase surumiste vastu võtmisega, peavad vähemalt kaks eesmängijat surumist sulustama.

Nagu joon. 10 ja 11 näha, hüppavad kaks eesmängijat pallide vastu surumise sulustamiseks, kuna neli mängijat püüavad katta ülejäänud väljakut.

Suunab vastane surumise üle võrgu X kohal (joon. 10), sulustavad B ja D, vasak eesmängija A jääb 2 m kaugusele võrgust ja 1½ m kaugusele küljjoonest, võttes vastu tema lähedusse tulevad tugevad surumised ja „hanitamised“. Keskmine tagamängija E võtab B ja D



Joon. 10



Joon. 11

selja taha ja paremasse nurka tulevad pallid. Äärmised tagamängijad H ja G katavad tagaväljakut.

Suunab vastane surumise üle võrgu kohal Y (joon. 11), sulustavad surumist vasak eesmängija (H) ja keskmine eesmängija (A). Keskmine tagamängija katab keskkohati ja vasakut nurka, kuna parem eesmängija katab väljaku parempoolset osa keskkohani. Tagumised äärmised katavad tagaväljakut.

Peale selle oleneb kaitsetöö teatud määral vastasmeeskonna tõsteist. Heade tõstete puhul maanduvad surumised võrgu lähedusse, mida tuleb eriti hästi tähele panna kahel tagaväljakule mängima jääjal. Rahuldavate tõstete korral surutakse 5—7 m võrgust eemale. Kaugete tõstete ja võrgupealsete tõstete puhul toimub „hanitamine“ võrgu läheduses või taha nurkadesse. Sageli tagamängijad jäävad niisugustel juhtudel külma rahuga palli ootama. Suruja, neid seal nähes, tõukab palli keskväljakule tühja kohta.

### SÖÖTMINE

Palli vastuvõtja peab palli korralikult söötma. Pealkäe-söötmine on kergem, sest mainitud söödud on täpsemad ja pole karta palli hoidmist. Seevastu on altkäe-söödud raskemini käsitsetavad. Altkäe-sööte tarvitatakse vaid hädakordadel. Nende kasutamine on tingitud pallikäsitsejate vähesest liikuvusest. Selle asemel et astuda samm või kaks ettepoole ja sööta pealkäe, jäädakse kohale ja sooritatakse altkäe-sööt, mis on üsna ebatäpne.

Et tõstja saaks paremini tõsta, on vaja head söötu. Tugevalt tuleva palli hoog tuleb surmata käerandmete ja sõrmede vetruvusega ning sööta siis palli tõstjale madala kaarega. Pall langegu umbes 1 m kõrguselt ja võrgust 1—2 m kaugusele. Juhul, kui pall tuleb vindiga, püüda palli pöörlemist vähendada. Söötmisel puudutavad palli ainult sõrmed. Kõige parem on sööta siis, kui pall on veidi kõrgemal peast. Söötmisel sirgenevad keha, jalad, käsivarred ning sõrmede ja randmete viibe annab pallile täpse liikumissuuna. Sõrmed ärgu olgu väga laiali, vaid

ainult üksteisest eemal. Nad olgu asetatud palli tabamisel palli kuju järgi, et tabada palli kõigi sõrmedega korraga. Kui meeskonnas on ka vasakukäelisi surujaid, tuleb eriti hoolsasti tähele panna, kes surub ja kes tõstab.

Kõik mängijad peavad teadma, missugust söötu tõstja vajab. Ühed soovivad suure kaarega (kõrgelt langevaid), teised väikese kaarega, kolmandad võib-olla peaaegu sirgjoones tulevaid palle.

Alati püütagu pall vastu võtta paremalt poolt ja ärgu pöördutagu kunagi söötu andes seljaga tõstja poole.

Ka vastasmeeskonna halbu söötjaid tuleb leida ja neid igal võimalusel söötudega tülitada.

## TÕSTMINE

Hea tõstja peab oskama tõsta palle igasugusest asendist ja kaugusest ning suruja maitsele vastavalt. Ka võrku lendavaid palle tuleb osata tõsta. On väga hea, kui kogu meeskond oskab tõsta, sest asjatu on söötu ülevõrgu lüüa, kui see ei ole sattunud tõstja kätte.

Tõstja asub surujast umbes 4 m kaugusel, olles ise võrgust 1—2 m eemal, küljega võrgu poole. Tõstja, saanud söödu, lennutab palli võrgu kohale sõrmede ja randmete viipega nagu söötmiselgi. Palli tulekul tuleb seda täpselt jälgida, et palli saaks tabada alt keskkohalt ja mõlema käega ühtlaselt. Käed on randmest tahapoole painutatud, kuna sõrmed on võtnud umbes palli kuju ringse asendi.

Silmapilgul, kui sõrmed puudutavad palli, tõusevad ka käsivarred ühtlaselt ja nii, et palli saaks mõlema käe

randmega ja sõrmedega korraga üles lennutada (pilt 12). Kui soovitakse palli tõsta võrgule lähemale, tuleb tabada palli enam külje poolt. Tõstmisel on väga tähtis peale palli kauguse ja kõrguse võrgust veel palli asukoht. Tõstja peab suutma tõsta alati ühekõrgusi ja ühekaugusi palle võrgust ja endast.

Kuhu tõsta, s. o. kas enda kohta või sellest ette- või tahapoole, oleneb surujast. Samuti oleneb palli kaugus ja kõrgus võrgust. Kõige paremad on tõsted 10—50 sm võrgust eemal ja 1—2 m sellest kõrgemal.

### SURUMINE

Surumise õnnestumine sõltub peamiselt tõstjast ja söötjast. Et võrgu kõrgus on 2,44 m, on kergeti mõistetav, miks suruja peab olema tugeva konstitutsiooniga ja võimaluse korral pikka kasvuga ja pikkade kätega. Parimad surujad on 180—190 sm pikkused. Lühemad surujad vajavad häid tõsteid ja head kõrgushüppevõimet.



Pilt 12

Surumisest selgema ülevaate saamiseks vaatleme selle arenemist aegade jooksul:

Algul tõsteti pall suruja kohale, kes kahelt jalalt hüppas kohalt ja vajutas palli alla, millest ongi tulnud sõna „surumine“. Järgmises astmes suruja võttis paar sammu hoogu, hüppas kahelt jalalt, näoga võrgu suunas, ja lõi palli üle võrgu. Niisuguste surumisviiside puuduseks oli, et ei suudetud küllalt kõrgele hüpata. Samuti ei saadud surumisse rakendada kogu keha, vaid ainult käte jõudu. Praegusele tasemele jõudis surumine, kui hakati suruma 2—3 hoovõtusammu järel ühelt jalalt üles hüpates.

Viimase surumisviisi juures parema käega surujad asuvad tõstjast 3—4 m vasakul ja võrgust 1—2 m eemal. Kui tõstja on palli lennutamas võrgu kohale, sooritab suruja kaks lühikest vetruvat kõrgushüppe-sammu palli tõstmiseks, s. t. tõstja poole, ja kolmanda sammuga tõuseb õhku, tabab palli pealmist osa võrgust kaugemal oleva käega, pöördudes õhus näoga võrgu poole. Maast äratõuge toimub võrgupoolselt jalalt (tõustakse, nagu kõrgushüppeski, otse õhku kogu tallalt, mitte iialgi varvastelt) ja 1 m kauguselt pallist. Äratõuke kaugus võrgust oleneb tõste kaugusest, silmas pidades seda, et õhku tõusnud keha asub pallist veidi eespool. Harilikult tabatakse palli võrgust kaugemal, sest hüpates vasakult jalalt on paremat kätt ja külge kergem kõrgemale tõsta kui vasakut. Kuid teatud juhtudel on vajalik osata suruda ka vasaku käega.

Surujad tarvitagu kergeid kummitaldadega jalanõusid, et mitte libiseda. Maandutagu vetruvalt varvastele, mis väldib põrutamist.

Varem olid parimaiks tõsteiks need, mis olid võrgust 0—15 sm eemal. Kui aga hakati sulustama, ei suudetud neid sulustajate kätest mööda lüüa. Kõige parem on suruda palli, mis on tõstetud võrgust 20—30 sm eemale. Neid on võimalik suruda võrgu lähedale ja väga tugeva hooga. Võrgust 30—60 sm kaugele tõstetud tõsted surutakse harilikult vastase tagaväljakule, valides tühje kohti. Neid tuleb samuti suruda tugeva hooga. Kauged tõsted on 60 sm — 1 m võrgust, mida surutakse harilikult nõrgema hooga vastase mänguväljaku kesk- või tagaosas tühjadesse kohtadesse. Veelgi kaugemad tõsted juhitakse taha nurkadesse või tõstja selja taha, mitte iialgi aga keskmängijale või surujale.

Suruja, tõustes õhku, peab täpselt jälgima vastuhüppajate käsi, et lüüa pall nende vahelt läbi ning otsida tühje kohti, kuhu suruda.

On vastane harjunud kiireid palle vastu võtma, on soovitatav vahete-vahel tarvitada mõnda „hanitamist“, s. o. palli kergelt puudutades see tõugata vastaspoole tühja kohta, harilikult võrgu lähedusse. Juhul, kui tagamängijad on liiga ette nihkunud, tõugata pall nende selja taha.

Enamik mängijaid surub lahtise peoga, sõrmed koos, tabades palli veidi kõrgemalt selle keskkohast. Mõned suruvad ka rusikas käega. Viimane viis on ebakindlam, sest nii ei ole võimalik palli hästi juhtida. Ühtlasi vähendab see suruja ulatuskõrgust 8—10 sm võrra.

Edasi vaatleme surumislööke.

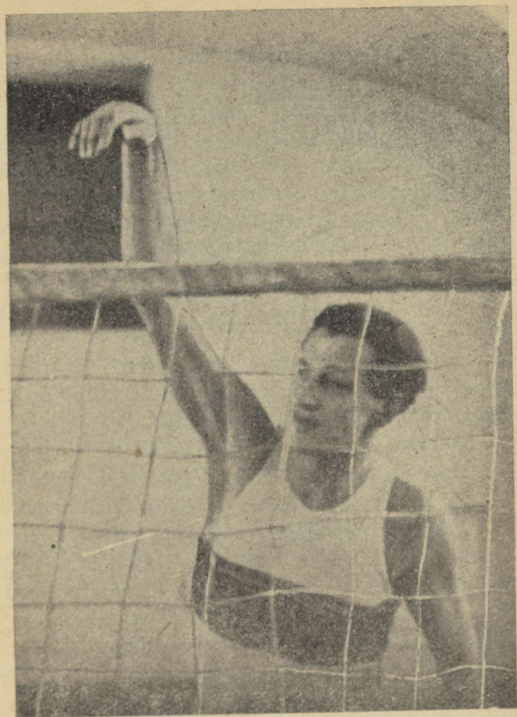
Harilik surumislöök. Palli tabatakse peoga, kuna sõrmed katavad palli ülemise osa keskpaika. Mida

kõrgemal võrgust tabatakse, seda lähemale võrgule on võimalik suruda. Õhku tõustes parem käsi (parema käega surujal) viiakse küünarnukist kõverdatult kohast veidi tahapoole pea kõrgusele. Siit sirutub see palli tabamiseks tugeva hooga üles, kusjuures palli tabatakse silmapilgul, mil käsivars on veidi eespool sirutatud kerest. Käsi, mis alguses oli randmest veidi tahapoole kõverdatud, viibutub palli tabamisel kiire liigutusega ette (pilt 13). Mainitud löögiga on võimalik palli juhtida igasse kohta vastase mänguväljakule. Mida kiirem on käerandmeviibutus, seda lähemale võrgule on võimalik lüüa.

**Tõmme** on löök sõrmedega. Seda tarvitatakse eriti siis, kui pall on võrgule väga lähedal või selle peal. Tõmbega on ka lihtsam kui hariliku surumislöögiga palli vastuhüppajate kätest mööda juhtida. Tõmme toimub kas otse alla või lõikeliigutusena. Lõike juures liigub parem käsi näo eest paremale või paremalt vasakule, olenedes sellest, kummale poole väljakunurka soovitakse pall saata.

**Puude.** Palli, mis on üle võrgu minemas või on nii võrgu peal, et seda ei saa lüüa, tõugatakse sõrmeotstega üle võrgu vastasväljaku tühja kohta. Mainitud võtet kasutatakse ka vastuhüppajate „hanitamiseks“, kui nende kätest on raske palli mööda suruda.

Vastasmeeskonna vastuhüppajate segadusse viimiseks on kasulik, et surujad ja tõstjad oleksid leppinud signaalides, kuhu ja kuidas tõsta. Juhul, kui tõstjaks on keskmine eesmängija, võib ta ka vahel sekka tõsta üle oma pea paremale eesmängijale. Niisugusel juhul ei oska vastasmeeskond talle vastu hüpata. Sulustamata



Pilt 13

surumisel on harilikult ikka pall maas. Samuti viib nii-  
sugune võte vastase segadusse: ta ei tea õieti, kellele  
vastu hüpata. Kui tõstja on ise korralik suruja, võib talle

vahel otse tagant võrgu peale tõsta. Sama võib teha ka temaga paaris mängiv suruja. Juhtub näiteks suruja poolt tõstjale antud kõrge sööt võrgu lähedusse, on viimasel hea võimalus surumiseks.

Hea suruja viskab enne lööki pilgu üle vastasmeeskonna väljaku, ja leidnud tühja koha, piisab tal juba keskpärasest löögist, mis on ka paremini suunatav. Tuleb ka tähele panna, kes ja kus on nõrgemad kaitsjad.

## MÄNGU EELHARJUTUSI

Käesolev peatükk sisaldab eelharjutusi algajaile kui ka edasijõudnuile. Iga järgmise harjutuse õppimisele ei tohi asuda enne, kui eelmine on selge.

\* **Servimine.** Eelharjutused alt-, ülalt- ja õlaservideks on ühed ja samad, kusjuures iga servi (tuleb õppida üksikult. Alustada tuleb altserviga, siis üle minna ülalt- ja õlaservide õppimisele.

Õppimise järjekord on järgmine: 1. Õppida õige liigutus ilma pallita. 2. Õige liigutuse ja tasase löögiga lüüa pall 4—5 m eemal seisvale kaasmängijale, kes teeb sama. 3. Asuda servimiskohale ja servida üle võrgu. 4. Harjutus nr. 3 palli juhtimisega ülalt- ja õlaservis 2—3 m<sup>2</sup> täpsusega, altservis 1—2 m<sup>2</sup> täpsusega.

**Söötmine.** 1. Mängijad asuvad üksteisest 3—4 m kaugusel ja söödavad üksteisele tõsteks kohaseid palle. 2. Mängijad söödavad altpoolt vööd. 3. Harjutus nr. 2, tarvitades sööduks üht kätt. 4. 6 mängijat asuvad ühel pool võrku, teiselt poolt visatakse pall üle võrgu. Palli saaja peab andma korraliku söödu tõstjale, kelle asu-

koht on võrgu ees. Kui mängijad on sellega harjunud, võib visete asemel tarvitada servimist.

**Tõstmine.** Harjutada tuleb tõsteid peamiselt rinna kohalt, kuid unustusse ei tohi jätta ka tõsteid altpoolt vööd, sest neid tuleb sageli mängus ette. Mida paremad on nimetatud tõsted, seda paremini osatakse ka mänguväljakul madalalt tulevaid palle käsitseda.

**Harjutused olgu järgmised:** 1. Tõstja harjutab üksi, tõstab ülesvisatud palli 3—4 korda järjest. 2. Harjutavad mitu. Üks neist tõstab palli enne enda kohta üles ja seejärel teeb söödu teisele. Teine tõstab antud söödu, siis jälle söödab kolmandale jne., suurendades vahemaad 7 meetrini. Kui osatakse juba tõsta häid sööte, võib sekka anda ka halbu sööte. 3. Mängijad püüavad tabada seinal 3—3,5 m kõrgusel asuvat märki. 4. Tõstja asub võrgu juurde, kus püüab temale visatavaid palle tõsta. 5. Olles võrgu ees, tõstetakse tagareast söödetaid palle.

**Kaitsemäng.** 1. Kahe-kolmekesi antakse teineteisele raskeid sööte, mille vastuvõtmiseks on vaja mitmesuguseid hüppeid ja sukeldusi. 2. Liikumise arendamiseks harjutatakse 3-liikmelistes meeskondades. 3. Harjutatakse vastu võtma tugevaid serve ja neid söötma. 4. Suruja asub teisel pool võrku, öeldes ette koha, kuhu lööb. Sellega harjutatakse surutavaid palle vastu võtma. 5. Hüpatakse vastaspoolelt surujale vastu, harjutades sulustamist.

**Surumine.** Kõiki surumislööke õpitagu üksikult. 1. Mängija õpib ilma pallita õigeid käeliigutusi. 2. Harjutus nr. 1 + õhkuhüppamine kolme sammu hooga. 4. Viskab palli endast 3—4 m eemale, veidi ettepoole ning

2,70—3 m kõrgusele, võtab kolm hoosammu palli sihis, tõuseb õhku ja teeb surumislöögi. Kui märgitud neli harjutust on hästi selged, võib asuda võrgu juurde. 5. Algul õpitakse surumist madalama võrguga, et õigeid surumislööke kätte saada. Kui osatakse madala võrgu juures juba hästi suruda, tõstetakse võrk normaalkõrgusele. Niiviisi õppides ei tõsteta surujale, vaid visatakse pall tõstja kohalt üles. 6. Suruja viskab palli tõstjale, kes tõstab. Ise võtab hoogu ja surub. 7. Pallid söõdetakse tõstjale tagant. Niisuguseid palle on raskem suruda, mispärast seda on rohkem vaja harjutada. 8. Õpitakse täpselt ettenähtud kohta suruma. 9. Lastakse endale teiselt poolt võrku üle tõsta, harjudes sellega ülestõstetud palle suruma. 10. Harjutades lastakse endale vastu hüpata, algul ühel, hiljem kahel mängijal.

## MÄNGUTAKTIKAST

Võrkpallimängu taktikast saab juttu olla alles siis, kui pallikäsitsemine on täielikult selge. Taktika sisaldab füüsilisi, psüühilisi ja moraalseid väärtusi. Kus, millal ja kuidas? — selleks peavad silmad alati lahti olema. Iga punkt on kallis, iga punkti pärast võideldakse visalt, iga soodustust ja juhust tuleb kasutada, sest: lumepallist kasvab laviin.

Palli või väljakupoole valiku õigus loositakse enne matši. Kui väljakupooled pakuvad võrdseid soodustusi, valitakse pall, s. o. esimese servi õigus. Kui aga üht väljakupoolt soodustab valgus, esemed laes või parempoolne võrguosa on kuidagi madalam või väljas mängi-

des on soodustusteks tuul või päike, valitakse soodsam pool.

Kui kõik mängijad pole ühtlasi tõstjad ja surujad, mida aga Nõukogude Liidus praktiseeritakse, rivistatakse meeskond paaride mänguparemusse järjestuses. Kui vastane asetab oma parima mängija kohe võrgu ette, tuleb ka oma parim paar tuua võrgu ette, et vastase suruja ei saaks nõrga paari arvel punkte noppida. Teiseks: kui alserv on vastase oma, tuleb meeskonna parim suruja asetada vasaku tagamängija kohale, et servi vahetudes parim paar pääseks kohe võrgu ette, parim servija aga võimaluse puhul nii, et ta tuleks kohe servima.

Suruja peab olema hea taktikamängija. Kõik, mis vastasele tuleb ootamatult, kindlustab suruja meeskonnale edu. Seepärast: valmistada võimalikult rohkem üllatusi. Kord suruda ühele poole, meelitades vastase tähelepanu sinna, järgmisel korral lüüa aga hoopis teise kohta. Kord tugevad löögid, kord nõrgad, kord parema, kord vasaku käega. Olla alati ette valmistatud sulustamiste vastu, püüdes aimata, kuhu vastu hüpatakse. Mitme mehe vastuhüppel võrgu parempoolses otsas on peaaegu võimata palli kätest mööda juhtida, eriti siis, kui vastane seda arvestades sulustab võrgu väljakupoolse osa. Siis võib eduga tarvitada horisontaalset surumist, juhtides seda niisuguse nurga all, et pall põrkuks sulustajate kätest väljaku piiridest välja.

Kolme mehe vastuhüppel piisab mängijal ühest pilgust, et teada vastase seisukohti ja liikumist. Siis tõugata pall kergelt paremale või vasakule võrgu ette, kus paratamatult on tühjad kohad. Järgmisel korral võib aga kindel

olla, et tühja koha katab üks tagamängijaist, seepärast lüüa just tema poolt vabaks jäetud kohale. Loomulikult ei saa seda võtta reeglina, kuid seda esineb sageli. Tuleb tunda vastast, et teada, kuhu tekib tühi koht. Kaugeile tõsteile vastu ei hüpata, sest need läüakse tavaliselt kaar-  
löögiga diagonaalselt vastasväljakule.

Sulustajad on alati valmis hüppama sinna, kus seisab tõstja. Üllatuse valmistamiseks tuleb lasta surujale 2—3 m vastu tõsta, siis on sulustajad petetud ja on tekkinud vaba avaus surumiseks. Paar niisugust petmist ja siis tõsta selja taha umbes 1 m võrra. See tuleb jällegi ootamatult. Kui kunagi arvati, et sulustamine muudab kahjutuks ka parima suruja, on selles tugevasti eksitud. Just kirjeldatud tõstetega vastu ja taha suudab suruja pallile ikka teed leida. Selliseid tõsteid on küll raskem suruda, see-eest kindlustavad need aga õnnestumise puhul edu.

Üheks taktikavõtteks on nn. kahe söödu mäng. Selle asemel, et sööta tõstjale, söödetakse otsekohe surujale kas tagant või küljelt. Seejuures tõsted pole küll nii head kui kolme söödu mängus, kuid surumised tulevad kiiremini ja ootamatult, mis ei anna vastaseile mahti orienteerumiseks ja ridade korraldamiseks.

Sulustajate taktikaks on teeselda, nagu kavatsetak vastu hüpata, kuid viimasel hetkel taganeda ja võtta „hannitatud“ pall hõlpsasti vastu. Seda peab tegema aga ettevaatlikult ja siis, kui ollakse kindel, et suruja „hannitab“. Heade tõstete puhul hüpatakse eranditult vastu. Juhul, kui oma mängija on palli tõstnud üle võrgu, tuleb

momentaanselt sulustada, sest üle võrgu tulnud pall surutakse tavaliselt otsekohe.

Nurgast surutakse pallid tavaliselt diagonaalselt, mispärast hüpatagu vastu selles suunas. Kuid head surujat ei saa kaks korda järjest sääraselt petta. Seepärast tuleb hoolega jälgida suruja iga liigutust ja teinekord sulustada tarbe korral hoopis teisest kohast.

Ideaalseks meeskonnaks oleks niisugune, kus kõik kuus mängijat on pikad. Lisaks on soovitav, et surutaks ka vasaku käega. Võrkpallimängu algupäevil olid kõik mängijad ühtlasi surujad ja tõstjad, hiljem kujunes kolme suruja ja kolme tõstja süsteem. Nüüd aga tullakse tagasi endise süsteemi juurde.

Paar sõna ka meeskonna mängumoraalist.

Meeskonna mängumoraali väärtus ilmneb tavaliselt geemi viimaste punktide puhul. Siis ollakse nagu paralüseeritud. Kui pall tuleb, siis nagu ärgatakse, kuid täpsus on kadunud, joostakse mitmekesi palli järele või loodetakse teineteisele, kuni keegi ei võta palli. Juhtub sageli, et heade meeskondade mängus üks meeskond võidab esimese geemi näiteks 15:3, kuid kaotab umbes niisama suurelt teise. Kahtlemata tuleb see kirjutada moraali arvele. Ka võib tähele panna, et pinevas heitluses, kus pall käib kaua ühelt poolelt teisele, meeskond, kes niisuguses mängus palli kaotab, on pikemaks ajaks segaduses.

On vaja külma verd ja rahu. Ei tähenda veel midagi, kui vastane juhib punktidega. Olgu vastasel kas või 14 punkti ja teil ainult 4, oleks siiski ekslik resigneeruda ja endale sugereerida, nagu ei oleks enam midagi parata. On võidetud ka niisuguselt seisult, kui aga meeskonnal

on jätkunud võitlusvaimu ja -tahet. Tavalisemalt on ka nii, et meeskond, kes on saavutanud juba 13 või 14 punkti vastase tunduvalt vähema arvu punktide vastu, muutub lohakaks, arvates, et küll puuduvad 1—2 punkti tulevad nagu iseenesest. Ka see on väär moraal, millega võidakse mäng kaotada suurimast võiduseisust.

Sellest kõigest näeme, et peale füüsilise momendi on väga tähtis ka vaimne moment.

## ERINEVUSI VÖRKPELLIMÄNGUS

Eestis on võrkpallimängu harrastatud ümmarguselt kolmkümmend aastat. Nõukogude Liidu vennasvabariikides on aga võrkpallimäng arenenud pisut teisiti, nii et see praegu erineb tunduvalt Nõukogude Eestis peaaegu viimase ajani harrastatud mängust. Selles on meie võrkpallurid võinud veenduda üleliidulistel meistrivõistlustel.

Alljärgnevalt tutvustame võrkpalliharrastajaid oluliseimate erinevustega.

Alustame väljaku märkimisest. Normaalväljaku mõõted ei muutu, vaid on ikkagi  $18 \times 9$  m. Kuid paralleelselt väljaku keskjoonega tõmmatakse sellest mõlemale poole võrku veel üks joon, mida nimetatakse r ü n n a k u j o o n e k s. Keskjoonest, rünnakujoonest ja külgjoonte osadest moodustatud maa-ala nimetatakse r ü n n a k u a l a k s. Mängijad asuvad väljakul kahes joones, nagu tavaliselt, kuid tagaliini-mängijad ei tohi rünnakualadesse joostes seal võtta palle, mis on võrgust kõrgemal. See tähendab ühtlasi, et tagaliini-mängijad ei tohi tulla rünnakujoone

nakualasse suruma ega sulustama. Kui nad aga teevad seda, saab vastasvõistkond kas palli või punkti.

Igas võistkonnas võib olla maksimaalselt kuus mängijat. Üht mängijat võib mängu jooksul asendada varumängijaga, kuid asendatud mängija ei saa enam uuesti tulla mängu. Võistluse alguseks võib võistkonnas olla ainult viis mängijat. Hilinenud mängija või ka varumängija võib määruste järgi astuda mängu igal ajal, kui ta teatab sellest kohtunikule ja sekretärile ja kui pall on surunud. Kõik mängijad on nummerdatud 1—6-ni ja mängu tulev mängija peab asuma vaba numbri kohale. Kui aga sellisel juhul on eesliinil neli mängijat, asub vasak äärmine tagaliinile. Kui aga juurdetuleva mängija koht on servija kohal, asub ta servima hoolimata sellest, et enne servis teine mängija. Kui mängu ajal on võistkonda jäänud vähem kui viis mängijat, mäng lõpetatakse ja puuduliku koosseisuga võistkonnale arvatakse kaotus. Mängijad võivad oma numbreid ja seega ka asetust vahetada enne iga uue geemi algust.

Väljakupoolte vahetamine pärast esimest geemi ja tarviduse korral ka pärast teist geemi toimub harilikus korras, kuid järgmises geemis ei alusta uut servimist see võistkond, kellele see õigus kuulus pärast eelmise geemi lõppu, vaid see, kes ei alustanud servimist eelmises geemis. Suure erinevusega loositakse kolmanda geemi alustamiseks uuesti servi või väljakupoolte valik. Ja jällegi väga olulise erinevusena vahetatakse kolmandas geemis väljakupooled niipea, kui üks pooltest on saavutanud kaheksa punkti. Servimisõigus jääb sel puhul siiski võistkonnale, kes enne poolte vahetamist servis viimasena.

Servimine peost on keelatud. Pall tuleb visata õhku ja see teisele poole võrku saata ühe või mõlema käe löögiga. Servida võib alles pärast seda, kui kohtunik on teatanud punktide seisust. Vastasel korral korratakse servi. Servimise momendil peavad kõik mängijad asuma oma kohtadel, kuid pärast servimist võivad mängijad vahetada kohti, kuid mitte ühe liini mängijad teise liini mängijatega.

Kui ühe ja sama võistkonna kaks mängijat puudutavad palli üheaegselt, loetakse see kaheks löögiks, kusjuures kumbki neist mängijaist ei tohi sooritada kolmandat lööki. Kui mängija on viinud käe üle võrgu ja seejuures puudutanud palli, loetakse see veaks. Kui aga käsi on viidud üle võrgu palli puudutamata või kui käsi läheb üle võrgu löögiinertsil mõjul, siis seda veaks ei loeta. Kui mängija astub üle keskjoone mõeldava pikenduse, kuid ei puuduta seejuures palli, võrku või vastasmängijat, ei loeta seda veaks. Õhus on lubatud võrgu all minna üle keskjoone, kui aga seejuures ei puudutata ega segata vastasmängijat.

Need on olulisemad erinevused, mida, kui määrusi vahepeal ei muudeta, tuleb täie teadmise ja oskusega tarvitusele võtta ka Nõukogude Eestis.

## VÖRKPELLURITE KLASSIFIKATSIOON

Nõukogude Liidus on sisse seatud sportlaste klassifitseerimiseks viis spordijärku: 1) meistersportlase järk, 2) I järgu sportlane, 3) II järgu sportlane, 4) III järgu sportlane ja 5) noorte järgu sportlane.

Võrkpallis saab meistersportlase järgu see, kes on kuulunud võistkonda, missugune on üleliiduliste meistrivõistluste I grupis võitnud vähemalt 50% matšidest kahel aastal, või kes on teinud kaasa vähemalt 65% matšidest selles võistkonnas, missugune võitis üleliidulised meistrivõistlused I grupis, või kes on kaks aastat järjest olnud NSV Liidu koondusvõistkonnas.

I järgu sportlase nimetuse saamiseks tuleb kuuluda võistkonda, missugune on üleliidulistel meistrivõistlustel kahe aasta jooksul võitnud vähemalt 25% matšidest I grupis või 50% matšidest II grupis, või kes on teinud kaasa vähemalt 65% matšidest selles võistkonnas, missugune tuli üleliiduliste meistrivõistluste II grupis esimeseks, või kes on vähemalt kolm korda esinenud liiduvabariigi koondusvõistkonnas I või II grupi ametlikel võistlustel või kes on kolme aasta jooksul vähemalt kaks korda kuulunud liiduvabariigi koondusvõistkonda.

II järgu sportlase nimetuse saamiseks tuleb kuuluda I grupi võistkonda, missugune on liiduvabariigi meistrivõistlustel võitnud 50% matšidest kahe aasta jooksul, või kuuluda esimesse võistkonda, missugune on vabariikliku alluvusega linna meistrivõistlustel võitnud vähemalt 50%

matšidest kahe aasta jooksul, või kes on teinud kaasa vähemalt 65% matšidest esimeses võistkonnas, missugune võitis vabariikliku alluvusega linna meistrivõistlused, või kes on kahe aasta jooksul vähemalt kolm korda võistelnud vabariikliku alluvusega linna koondusvõistkonnas või kes on kaasa teinud vähemalt 65% matšidest esimeses võistkonnas, missugune tuli linna meistrivõistluste I grupi võitjaks tingimusel, et linna meistrivõistlustest võttis osa vähemalt kaks gruppi organisatsioone, või kes kuulus esimesse võistkonda, missugune võitis linna meistrivõistlustel kahe aasta jooksul vähemalt 65% matšidest tingimusel, et linna meistrivõistlustest võttis osa vähemalt 8 organisatsiooni.

III järgu sportlase nimetuse saamiseks peab kahe aasta jooksul osa võtma 15 võidetud matšist linna meistrivõistlustel või tegema kahe aasta jooksul kaasa kolm ametlikku matši linna koondusvõistkonnas kas täiskasvanuile või noortele.

Noorte järgu nimetuse saamiseks peab kaasa tegema 15 matši linna meistrivõistlustel noortele või kaasa mängima 65% matšidest selles noorte võistkonnas, missugune võitis linna meistrivõistlused.

Vastava järgu sportlase nimetus loetakse säilitatuks siis, kui on täidetud 50% neist nõudeist, mis on üles seatud üleviimiseks kõrgemasse spordijärku.

Mängijaile antakse toodud nõuete täitmisel järgusportlase nimetus ainult tingimusel, et tema mängutehnik ja -taktiline ettevalmistus vastab vastava järgu nõudeile.

Spordiklassifikatsiooni määramisel ei arvestata matši, milles kohtunik kõrvaldas mängija väljakult.

Järgusportlase nimetuse võib saada võrkpallur, kes on vähemalt 15-aastane ja kes on mõne kehakultuuriorganisatsiooni liige. Noorte järgu sportlase nimetuse saamiseks peab olema noorem kui 18 aastat.

Võrkpallurid, kes aasta jooksul pole tõendanud oma kuuluvust vastava järgu sportlaste hulka, viiakse üks järk madalamasse. Noorte ja III järgu sportlased, kes kahe aasta jooksul pole tõendanud oma kuuluvust vastavasse spordijärku, langevad välja järgusportlaste hulgast. Samuti langevad välja need, kes kolme aasta jooksul pole saanud osa võtta võistlustest. Kui nad aga hiljem tahavad uuesti startida, arvatakse nad ühek aastaks tingimusi üks järk madalamasse.

Tähtsaks tingimuseks järgusportlase nimetuse saamiseks on VTK kompleksi kõigi normide sooritamine. Noorte, III ja II järgu sportlase nimetuse saamiseks tuleb sooritada kompleksi I astme ja I ja meistersportlase järgu saamiseks kompleksi II astme normid. Kuni 16-aastased (incl.) võrkpallurid võivad saada ükskõik mis-suguse järgu sportlase nimetuse OVTK normide täitmisel. Siirdumisel kõrgemasse vanusekategoriasse antakse neile üheaastane tähtaeg vastava VTK märgi sooritamiseks.

Järgusportlane saab vastava rinnalkantava märgi, mis ei kuulu äravõtmisele ka siis, kui sportlane on välja langenud järgusportlaste hulgast või kui ta on arvatud ühe võrra madalamasse spordijärku. Kaotatud märgi asemele uut ei anta.

---



---

## OSKUSSÕNU

Волейбол	— vörkpall
Площадь	— väljak
Боковые линии	— külgjooned
Лицевые линии	— otsjooned
Средняя линия	— keskjoon
Линия нападения	— rünnakujoon
Площадки нападения	— rünnakuala
Подача	— servimine, serv (ka pallimine)
Место подачи	— servimise koht
Сетка	— võrk
Судья	— kohtunik
Судья на линиях	— piiri- (joone-) -koh- tunikud
Судейская вышка	— kohtunikutorn
Расстановка игроков	— mängijate asetus
Игроки передней линии	— eesliini-mängijad
Игроки задней линии	— tagaliini-mängijad
Игрок подачи	— servija
Замена игрока	— mängija asendamine
Партия	— geem (game), mäng
Сыграные мяча	— palli mängimine
Задержанный мяч	— hoitud pall
Руки над сеткой	— käsi üle võrgu
Переиграть подачу	— uus serv
Предупреждение	— hoiatus
Замечание	— märkus
Удаление с поля	— väljakult eemalda- mine
Смешанная команда	— segavõistkond

---



---

## MUUDATUSI VÕRKPALLIMÄÄRUSTES

Kui käesolev brošüür oli peaaegu trükitud, said teatavaks muudatused üleliidulistes võrkpallimäärustes. Osa muudatusi ja täiendusi on niivõrd olulised, et ruttasime neid teatavaks tegema veel käesolevas brošüüris, seda enam, et need lükkavad ümber mõningaid kohti brošüüris.

Väga oluline on see muudatus määrustes, et võistkond saab mängu alustada ainult 6-liikmelises koosseisus ja et kui mängu ajal jääb koosseisu sellest väiksem arv mängijaid, loetakse vastavale võistkonnale kaotus. Varemate üleliiduliste määruste järgi võis mängu alustada ka viie mängijaga.

Kogu võistkonna koosseis koos varumängijatega võib olla kuni 8 inimest, kusjuures varumängijad peavad kandma numbreid 7 ja 8. Mängu kestel on lubatud kaks mängijate vahetust. Vahetatud mängija võib ühe korra mängu tagasi tulla, seejuures aga asuma oma endisele kohale (endise numbri alla).

Varumängijad ja treener peavad võistluse ajal asuma väljaku kõrval, vastu kohtunikupukki.

Nii treenereil kui ka varumängijail on kategooriliselt keelatud mängijate instrueerimine võistluse ajal. Selle

määruse rikkumise puhul karistatakse vastavat võistkonda servi äravõtmisega või punkti kaotamisega.

Treener tohib mängijaile õpetust anda ainult vaheajal väljakupoolte vahetamisel ja ainult sellel väljakupoolel, kus võistkond asub.

Mängu sihilikku venitamist, vaidlusse astumist kohtunikuga ja lärmitsemist väljakul karistatakse kas servimise õiguse või punkti kaotamisega.

Huvitavaks täienduseks määrustele on see, et üleliiduliste meistrivõistluste esimese grupi nelja võistkonna mängud võivad kesta kuni 5 geemi, sest võitjaks loetakse see võistkond, kes esimesena on võitnud 3 geemi. Sama on kehtiv vabariiklike meistrivõistluste finaalmatšidel.

Toodud täiendused hakkasid kehtima 1. septembrist 1947. a.

## KASUTATUD KIRJANDUS

Võrkpall. Võistlusmäärused. RK „Pedagoogiline Kirjandus“, 1946.

VTK kompleks. RK „Pedagoogiline Kirjandus“, 1946.

Võimlemise oskussõnad. RK „Pedagoogiline Kirjandus“, 1945.

## SISUKORD

Kehakultuurikollektiivide spordiseksioonidele . . .	3
---	---

Lk.

### I o s a

I. Võrkpallimängu lühike iseloomustus . . . . .	6
II. Sektsiooni töö organiseerimine ja planeerimine . . . . .	8
Õppetreeningutöö planeerimine . . . . .	9
Näitlik õppeplaan . . . . .	12
VTK kompleksi I ja II astme normide soori- tamise näitlik graafik . . . . .	13
III. Õppematerjal . . . . .	15
Teooria . . . . .	15
Praktika . . . . .	16
1. Üldarendavad harjutused . . . . .	16
2. Mängutehnika ja -taktika . . . . .	18
3. Kergejõustik . . . . .	21
4. Võimlemine . . . . .	21
5. Suusatamine . . . . .	22
6. Ujumine . . . . .	22
IV. Metoodilisi juhendeid . . . . .	23
Juhendeid harjutusteks noorema grupiga . . . . .	23
Juhendeid harjutusteks vanema grupiga . . . . .	24
Juhendeid õppekava materjali kasutamise kohta . . . . .	24
A. Üldarendavad ja ettevalmistavad harju- tused . . . . .	24
B. Mängutehnika elemendid . . . . .	25
C. Mängutaktika . . . . .	27
Juhendeid tunniskeemi koostamiseks . . . . .	28
A. Õppematerjali näitlik planeerimine tunnis ettevalmistaval perioodil . . . . .	31
B. Õppematerjali näitlik planeerimine tunnis põhiperioodil . . . . .	32
V. Sektsiooni töö arveldus . . . . .	33
VI. Sanitaar-hügieenilised nõuded ja traumatismi profülaktika . . . . .	35

	Lk.
VII. Sisustus ja inventar . . . . .	36
Lisad . . . . .	37
1. Võrkpalliprotokoll . . . . .	37
2. Võrkpallikohtunike ühtne terminoloogia . . . . .	41

## II osa

Opime võrkpalli . . . . .	43
Üldisi põhialuseid . . . . .	43
Servimine . . . . .	44
Kaitsemäng . . . . .	50
Söötmine . . . . .	55
Tõstmine . . . . .	56
Surumine . . . . .	57
Mängu eelharjutusi . . . . .	62
Mängutaktikast . . . . .	64
Erinevusi võrkpallimängus . . . . .	68
Võrkpallurite klassifikatsioon . . . . .	71
*	
Oskussõnu . . . . .	74
Muudatusi võrkpallimäärustes . . . . .	75
Kasutatud kirjandus . . . . .	77

Vastutav toimetaja **Konstantin Müür**  
Keeleline toimetaja **Ljuba Randman**

---

Ladumisele antud 14. VIII 1947. Trükkimisele antud 26. IX 1947. Trükiarv 3200. Paber 61×86<sup>1/32</sup>. Trükipoognaid 2,5. Trükitähti trükipoognas 48 000. Arvutuspoognaid 3,0. MB 06429. Tellimise nr. 1205. Trükikoda „Punane Täht“, Tallinn, Pikk 54/58

На эстонском языке

„ВОЛЕЙБОЛ“. Программа для спортивных секций коллективов физкультуры



THE  
MUSEUM OF  
ART AND  
ARCHAEOLOGY  
UNIVERSITY OF  
CAMBRIDGE

UNIVERSITY OF  
CAMBRIDGE

Rbl. 3.50

A-16752

TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 00506890 5

644

Rbl. 3.50

A-16752

TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 00506890 5

024

VOKKPAAL - KAVAD - KEHAKULTUURIKOLLEKTSIIVIDE SEKTSIOONIDELE

JE 16752 KAVAD 68

kehakultuurikollektsiivide  
spordiseksioonidele



VÕRKPAAL