

A. Üldosa

1. Huvikooli eesmärgid ja ülesanded

Harku huvikooli eesmärk on toetada laste arengut läbi huvihariduse ning pakkuda Harku valla lastele, noortele ning täiskasvanutele paremaid võimalusi huvitegevuses osalemiseks.

Huvihariduse ülesandeks on isiksuse kujundamine, kes:

- väärtustab haridust ja teadmisi;
- mõtleb loovalt;
- oskab oma tegevust eesmärgistada, kavandada ja hinnata;
- suudab valida, otsustada ja vastutust kanda;
- suhtub heasoovlikult kaasinimestesse, austab nende vabadust ja väärikust;
- soovib ja oskab teha konstruktiivset koostööd;
- toetab aktiivselt ühiskonna demokraatlikku arengut;
- austab ja järgib seadusi, on teadlik oma kodanikukohustustest ja -vastutusest;
- tunneb end oma rahva liikmena, kodanikuna, tunneb end seotuna Euroopa ja kogu inimkonnaga;
- tunneb ja austab oma rahva kultuuri, omab ettekujutust ja teadmisi maailma eri rahvaste kultuuridest, suhtub neisse eelarvamustevabalt ning lugupidavalt;
- hoiab loodust, elab ja tegutseb keskkonda ning loodusressursse säästes;
- usaldab ennast, on väärikas ja enesekriitiline;
- tunneb end vastutavana oma elukäigu eest;
- juhindub oma valikutes ja tegudes eetika alusväärtustest: inimelu pühadus, vägivallast hoidumine, vabadus, õiglus, ausus, vastutus;
- on tundlik esteetiliste väärtuste suhtes, kujundab oma ilumeelt;
- mõtleb süsteemselt, loovalt ja kriitiliselt, on avatud enesearendamisele;
- püüab mõista asjade tähendust, nähtuste põhjusi ja seoseid, on motiveeritud õppima ja oskab õppida;
- tuleb toime muutuvast õpi-, elu- ja töökeskkonnas;
- mõistab töö vajalikkust inimeste ja ühiskonna arengus; on valmis otsima endale sobivat tööd.

2. Huvikooli õppe- ja kasvatustöö põhimõtted

Harku huvikool korraldab Harku vallas nii koolide õpilaste kui lasteaedade huviringe, samuti täiskasvanute huviringe, mida viivad läbi nii Harku valla koolide õpetajad kui ka vastava ala spetsialistid. Huvikool soovib anda võimaluse huvilistele ja ainesõpradele kooskäimiseks, kogemuste vahetamiseks ja teadmiste täiendamiseks; anda kvaliteetset huviharidust nii

õpilastele kui ka täiskasvanutele, seejuures propageerides elukestvat õpet; Programmi võetakse uusi huvihariduse valdkondi ning täiendatakse programmi igal aastal vastavalt laste, vanemate ja teiste huviringides osalejate huvidele. Huvikooli jaoks on oluline igale õppijale individuaalne lähenemine. Luuakse tingimused iga õpilase individuaalse arengu toetamiseks:

- andekate ja teadushuviliste õpilaste arendamine;
- õpilastel on võimalus tegeleda uurimusliku tegevusega;
- varieerida õpetust õpilaste erinevatest võimetest ja haridusvajadustest lähtuvalt;
- toetada õpilasi õpiraskuste puhul;
- motiveerida õpilast õppima;
- luua psühholoogiliselt positiivne õhkkond teadmiste omandamiseks;
- arvestatakse laste individuaalseid, soolisi ja rahvuslikke iseärasusi;
- elukestva õppimise kui elustiili propageerimine. Elukestev õpe võimaldab üksikisikul ja ühiskonnal väärikalt toime tulla kiiretest ja vastuolulistest arengutest tulenevate väljakutsetega. Elukestva õppimise kui elustiili omandamiseks suunatakse õppurit vastavalt tema arenguastmele:
- teadvustama, analüüsima ja kavandama oma õppimist ja selle eesmärged; iseseisvalt uurides teadmisi otsima, seostama, looma ja kriitiliselt hindama;
- probleeme märkama ning neid loominguiliselt ja erinevaid teadmisi rakendades lahendama;
- kujundama valmisolekut ja suutlikkust sihipäraselt õppida erinevates olukordades nii iseseisvalt kui ka koos teistega;
- hindama oma võimeid, kogemusi, huvisid ja vajadusi ning seostama neid õppimisega;
- planeerima oma tulevikku, määratledes oma eesmärkidele vastavaid õppimisvajadusi, ning otsima ja leidma sobivaid õppimisvõimalusi.

3. Huvitegevuse korralduse alused

- Õppetöö aluseks on ainekava.
- Õppeaasta koosneb õppeperioodist ja vaheaegadest. Õppeperiood on septembrist juunini.
- Õppeperioodi ja vaheaegade pikkus võib õpetatavate erinevate huvialade puhul olla erinev.
- Õppetöö toimub Tabasalu Ühisgümnaasiumi hoonetekompleksis (aadressiga Kooli 1, Tabasalu), Tabasalu spordikompleksis (aadressiga Kooli 1, Tabasalu) või muudes huviringide tegevuseks sobivates ruumides.
- Õpe toimub õpperühmades või individuaalselt.
- Õppetöö põhivorm on õppetund sh kasutatakse erinevaid õppevorme – ja meetodeid (nt õppekäigud, laagrid, näitused, kontserdid jt).

- Õppetunni pikkus on üldjuhul 45min (1 akadeemiline tund).
- Õppe- ja kasvatustegevuse täitmist toetab õppekeskkond, kus:
- õppurite, õpetajate, kooli juhtkonna omavahelised suhted põhinevad lugupidamisel ning demokraatial;
- on olemas õppekava elluviimiseks vajalikud õppevahendid ja -materjalid;
- järgitakse tervisekaitse- ja ohutusnõudeid;
- Õpetus põhineb õppurite individuaalsete erinevuste arvestamisel.
- Hindamine põhineb erinevatel tagasiside andmise viisidel ja enesehindamise suunamisel, on julgustav ja motiveeriv.

4. **Õppeainete loend ja mahud:**

- Tabasalu eelkool 144 tundi
- Tantsulised tegevused:
 - Show Hip Hop 80 tundi
 - Urban Dance 80 tundi
 - Hip Hop 80 tundi
 - Showtants 80 tundi
- Sportlikud tegevused:
 - Trampoliining 40 tundi
 - Aeroobika 80 tundi
 - Kergejõustik 160 tundi
 - Sulgpall 160 tundi
- Kunstilised ja kultuurilised tegevused:
 - Mõttemängud 80 tundi
 - Näitering 160 tundi
 - Kunstiring 80 tundi
 - Keraamika 80 tundi
- Muusikalised tegevused
 - Muusikaring 40 tundi
 - Plokkflööt 40 tundi

5. **Nõuded huvikursuse õpetaja ainekavale**

- Ainekava on dokument, mille alusel toimub õppetöö.
- Ainekava koostamine ja arendamine kuulub aineõpetaja pädevusse.
- Aineõpetaja kujundab välja ainekava, mis arvestab kooli eripära, õppurite vaimseid võimeid ja kooli materiaalseid ressursse.
- Ainekavad on vormistatud kursustena.
- Ainekava struktuur:
 1. Kursuse nimi

2. Vanuseaste (koolieelik, põhikooliõpilane, gümnaasiumiõpilane, täiskasvanu)
 3. Õppeaja kestus (akadeemilistes tundides)
 4. Õpingute alustamise tingimused
 5. Õppeetapi lõpetamise nõuded
 6. Ainekava: Eesmärgid, õppesisu lühitutvustus, õpitulemused
- Ainekava struktuuri, vormi ning kinnitamise korra kinnitab Harku valla hariduse, kultuuri ja spordi SA juhataja

B. Ainekava

Kursuse nimi: Sulgpall

Vanuseaste: põhikool, keskkool: I-III kooliaste

Õppeaja kestus: 160 tundi

Õpingute alustamise tingimused: Treeningul osalejad käivad 1.-12. klassis. Osalejatel on huvi õppida tundma oma keha võimeid, arendada koordineerimist, painduvust, jõudu ja osavust. Soov saada heal tasemel sulgpalluriks. Sulgpall on iseloomult võitlussport. Kohtumises mängitakse mees mehe, naine naise vastu. Paarismängud toovad juurde meeskonna ja naiskonna taktikalised jooned. Reketimängud erinevad teistest võitlusaladest (poks, judo, maadlus jne.) selle poolest, et puudub füüsiline kontakt ja selle poolest, et kohtumised kestavad märgatavalt kauem, nõudes seetõttu tunduvalt pikaajalisemat keskendumisvõimet.

Õppeetapi lõpetamise nõuded: Treeningul osalejad on saavutanud üldfüüsiliselt parema vormi, keha paindumus ning liikuvus on arenenud.

Ainekava

Eesmärgid: õpitakse sulgpalli löökide tehnikat ja arendatakse sportlasele vajalikku üldkehalist ettevalmistust, sealhulgas mängitakse erinevaid liikumismänge. Arendatakse ka sportlasele vajalikke isiksuseomadusi nagu hoolivus ja lugupidamine treeningkaaslaste suhtes. Õpetatakse „ausa mängu“ põhimõtteid. Põhiliseks eesmärgiks on:

- Kõrgete sportlike tulemuste saavutamine
- Noorsportlase kehalise ja motoorse võimekuse arendamine
- Treeningtundides on võimalik toetada noorsportlase eetilist, esteetilist, tunnetuslikku ja sotsiaalset arengut.

Sulgpallur peab omama üheksat omadust, mille arendamisega treeningutes aktiivselt tegeletakse:

- 1) organismi energiatootmine
 - aeroobne
 - anaeroobne
- 2) innervatsioon ja lihased
 - jõud

- kiirus
- tehnika
- taktika
- 3) psühholoogilised omadused
- tahtejõud
- kontsentratsioon
- motivatsioon

Ühe omaduse puudumist ei saa asendada teiste omadustega. Need omadused on osaliselt kaasasündinud ja teatud määral arenevad treenimise abil. Kõiki omadusi võib mõjutada, kuid sekkuda tuleb õigeaegselt

Õppesisu:

Sulgpallitreeningud toimuvad Tabasalu Spordikompleksis nii suures kui ka väikeses saalis. Lapsed on jaotatud erinevatesse vanusegruppidesse ja käivad trennis 2 korda nädalas. Treeningprogrammi ülesandeks on:

- Kõrgete sportlike tulemuste saavutamine
- Treeningu ülesandeks on noorsportlase kehalise ja motoorse võimekuse arendamine;
- Treeningtundides on võimalik toetada noorsportlase eetilist, esteetilist, tunnetuslikku ja sotsiaalset arengut.

Liikumistehnika

Liikumistehnika võib jagada viieks osaks:

- 1) liikumise alustamine mängukeskusest;
- 2) liikumine löögikohale;
- 3) jalgade töö löögi ajal;
- 4) liikumine löögijärgselt mängukeskuse suunas;
- 5) suuna muutmine mängukeskuses.

Jalgade töö tehnika eesmärgiks on arendada mängijale võimalikult ökonoomne ja kiire viis liikumiseks palli juurde ja kindlustada võimalikult hea löögiasend. Jalgade tööd ehitatakse - õpetatakse osa-osalt ja igal osal on oma kindel koht tervikus. Jalgade töö õpetamises on eesmärgiks arendada mängija võimalusi liikuda mitmel eri moel vastavalt olukorrale. Õpetamist alustatakse mängukeskusest nii võrku, otsajoonele kui ka sealt tagasi. Hiljem, kui mängukeskus laieneb, õpetatakse suuna muutmisi juba mängukeskuses liikumiselt võrku, otsajoonele ja sealt tagasi.

Löögitehnika

Löögitehnika arendamine on kogu sportlase karjääri läbiv protsess. Löögitehnikat õpetatakse selleks, et sooritus oleks küllalt võimas ja võimalikult vähe organismi väsitav. Eestkää poolt löödud põhilööke võib võrrelda palliviskega. Vaba külj suunatakse viskesuunda, viskekäsi läheb kõrva lähedalt ja mida kaugemale soovitakse visata, seda kõrgemale vise suunatakse. Korralik vise õnnestub siis, kui keha ja käsi teevad koostööd. Sulgpalli löögitehnika areneb selles suunas, et hooliigutused lühenevad ja

muutuvad kiiremaks. Löögiliigutus on plahvatuslik ja küünarvarre pööre on võtmeasendil. Arendatakse käe ja jalgade valmisolekut vastu võtma vastase lööke. Tabamiskoht püütakse saada nii ette kui võimalik.

Taktikaline ettevalmistus

Taktika on tegevuskava, mille eesmärgiks on kaudselt või otseselt mõjutada saabuvasündmusi. Sulgpall on ala, kus õigesti valitud taktikal on sageli otsustav osa muude parameetrite poolest võrdsete mängijate puhul. Taktikaline mõtlemine sünnib osaliselt kogemuste varal, osaliselt harjutamisega teatud taktikalisi põhialuseid. Mida noorem ja kogenematum on mängija, seda vähem suudab ta kontrollida taktikalisi kujundeid mängus. Mängija taktikaline oskus areneb tehniliste oskustega samas rütmis. Taktikalised otsused mängus võivad kas aeglustada (kaitsemäng) või kiirendada (ründemäng) mängu kulgu. On suur kunst mängida kaitsemängu, kuid samal ajal suuta hoida mängutempo suhteliselt kõrgel.

Füüsiline ettevalmistus

**Energiatootmine.* Sulgpall spordialana vajab mitmesugust vastupidavust, mis tugineb organismi erisugustele energiatootmisviisidele. Võistlused nõuavad aeroobset energiatootmist, s.t. pikaajalist vastupidavust ja taastumist mängust mänguni. Üks konkreetne kohtumine (mäng) nõuab aga aeroobset, s.t. ilma hapnikuta toimuvat energiatootmist. Selle protsessiga kaasneb ka lihastes moodustuv piimhape, mis toimib lihastes "mürgina". Et lihas toimiks optimaalsel tasemel on vaja vabaneda tekkinud piimhapest. Aeroobset võimet, mida kutsutakse üldiseks vastupidavuseks, võib treenida metsajooksuga, ujumisega, samuti ka sulgpallimänguga pikaajalisel jooksu- või hüpperõhulisel löögitreeningul, eeldusega, et pulsisagedus on 145 - 155 lööki minutis. Anaeroobset energiat kasutavat omadust kutsutakse kiiruslikuks vastupidavuseks. Seda võib treenida kiirusharjutustega ilma piimhappeta või piimhappega kordusharjutustega. Eesmärgiks on kiiruslike jõuomaduste arendamine üldisel ja sulgpallialasel tasemel.

**Jõud.* Suured lihased ei anna alati kogu tõde mängija jõust, seda mõjutavad veel koordinatsioon, võime kasutada lihaste elastseid omadusi, lihase eelpingestatust ja liigesnurkasid. Jõu tootmine on sõltuv mitte ainult tugevatest lihasrakkudest, vaid ka kesknärvisüsteemi võimest saata ehk innerveerida elektrilisi impulsse lihasrakkudesse. Mida rohkem lihasrakke suudab närvisüsteem aktiveerida soorituse ajal, seda suurem on motoorse üksuse jõu tootmisvõime. Lihaste ja närvisüsteemi vaheline koostöö ehk koordinatsioon on treenitav omadus, millele tuleb laste treeningul eriti tähelepanu pöörata. Sulgpalluri jõuomaduste hindamisel on tähtis hinnata suhtelist jõudu nagu näiteks jalgade võimet kanda keha väljakul. Sulgpallur vajab peamiselt dünaamilist jõuvastupidavust ja väga vähe staatilist jõuvastupidavust. Kõige rohkem jõuvastupidavust nõutakse jalgadelt. Harjutused on suunatud sellele, et tõsta lihaste võimet toimida tingimustes, kus piimhappe sisaldus lihastes on suur.

**Kiirus.* Kiirus sulgpallis ei ole ainult füüsiline omadus, vaid mängu eri nõudluste kogum, kuhu kuuluvad tehnika, taktika ja etteaimamine. Hea liikumistehnikaga mängija ei tee liigseid samme, ta suudab sobitada sammud

nii, et jõuab kiiresti ja efektiivselt pallini. Füüsiliselt poolelt palluri kiirus nõuab ennekõike kiireid pidurdusi ja kiirendusi. Kiirenduse kiirus on sõltuv lihaste suhtelisest jõust, s.t jalgade jõu suhtest kehakaaluga. Maksimaalset jõudu vajatakse liikumise alguses (startides). Mida kauem start kestab, seda rohkem tarvitatakse maksimaalset jõudu. Hapniku omastamise võime mõjutab kiiruslikke omadusi selliselt, et mida halvem aeroobne ettevalmistus on mängijal, seda kergemini tema lihastesse koguneb kiirust piiravat piimhapet.

Psühholoogiline ettevalmistus

Mängija hingeline meeleolu on matsi ajal tugeva pinge all. Mängija peab kogu aeg olema keskendunud oodates vastase üllatavaid lööke. Sulgpalluri psühholoogilistest omadustest on eriti tähtsal kohal keskendumisvõime ehk kontsentratsioon. Ükski treener ei suuda "teha" noorest tipp-sportlast, kui mängija seda ise ei taha. Kui aga sportlane on motiveeritud, (inimest saab motiveerida vaid tema ise), alles siis saab treener teda aidata.

ÕPPESISU AE-RÜHMALE

Liikumistehnika

- kiiruse, rütmi, sammutiheduse, koordineerimise arendamine;
- liikumine peale lööki mängukeskusesse;
- löögid paigalt, liikumiselt;
- pallingu ooteasend, smash'i (rabak) löögiasend;
- põhiliikumise sammukombinatsioonid;
- löögi ajal toimuv jalgade töö;
- mängukeskus, ooteasend, chasse-samm, stardiäratõuge, vahelduvsamm otsajoonel, liikumine ette eestkäenurka, liikumine ette tagantkäenurka, külgliikumine kaitses eestkäe poolt, külgliikumine kaitses tagantkäe poolt.

Löögitehnika

reketihoided; mängukeskus ja reketi asend mängukeskuses; ooteasend; pingutus ja lõtvus löögil; palling ja pallingu vastuvõtt; põhilöögid küünarvarre pöördega võrgus, otsajoonel; põhihoie, tagantkäehoie, kõrge hoie, pann-hoie, võrgumängu hoie; mahalöök võrgus; pikk palling põhihoidega, lühike palling põhihoidega, lühike paarismängu palling, lühike paarismängupalling tagantkäehoidega, pikk paarismängupalling tagantkäehoidega; pallingu vastuvõtt; eestkäe lob (tõste), tagantkäe lob; clear (kõrge-kauge)-lööök ilma pöördhüppeta, clear pöördhüppega, clear "round the head" (ümber pea) tagantkäe nurgast, clear eestkäe taganurgast; drop (tilkpall) lõigatud diagonaalis eestkäenurgast ja tagantkäenurgast; smash, smash'i tõrje; võrgudrop (võrgust-võrku) otse ja risti; tagantkäelöögi põhialused.

Kõiki lööke peab alustama lödva lihasega ja löögimomendil pingutama järsult lihast. Eesmärk on, et noorsportlane valdaks võimalikult suurt löögirepertuaari tehniliselt rahuldaval tasemel.

Taktikaline ettevalmistus

- toimub arutluse - vestluse vormis;

- põhiliikumised kinniste moodulitega:
 - ette - taha, küljelt - küljele - mida teeb vastane?
 - löögid nurkadesse - vastane viiakse hädaolukorda
- rünnak, kaitse;
- üksikmängu taktika;
- vastase löökide ettearvamine.

Füüsiline ettevalmistus: Kogu treeningu üldmahust 50% kulub füüsilisele ettevalmistusele.

- erinevad spordialad (jalgpall, korvpall, saalihoki, rahvaste pall);
- mitmekesised kiirust ja koordineerimise arendavad harjutused.

Psühholoogiline ettevalmistus

- esmatingimuseks on treeningrühmas valitsev meeldiv ja optimistlik õhkkond;
- keskendumisvõime - kontsentratsiooni arendamine.

ÕPPESISU ÕT-RÜHMALE

Liikumistehnika: koordineerimise ja kiiruse arendamine, liikumise paindlikkus ja ökonoomsus väljakul; hüppeharjutused - reaktsioonikiirus, sammukiirus, üldjõud; erinevate liikumiskombinatsioonide õppimine - rünnakule, kaitsele; chasse-sammud ehk külgliikumine reketikäe jalga ees, liikumine taha tagantkäenurka, malai samm tagantkäenurka koos pöördhüppega ründelöök, külgliikumine kaitsele - eestkäe ja tagantkäe poolt, sammurütm lööki liikudes, jalgade töö löögi ajal.

Löögitehnika: põhilöökide ühendamine õige ökonoomse ja nõtkes liikumisega; taktikalised löögikombinatsioonid oma tugevust arvestades; kaitseleöögid, ründelöögid, löögid hüppelt; clear - löök pöördhüppeta, pöördhüppega nii eestkäe kui ka tagantkäe nurgast; smash - löök hüppeta, hüppega; smash'i tõrje - pehme ja otsajonele; drive (lamelööök) - eestkäe ja tagantkäe poolt; clear - löök pea tasapinnast altpoolt; drop.

Taktikaline ettevalmistus

- oma tugevuse/nõrkuse kirjalik hindamine;
- vastaste tugevuste/nõrkuste kirjalik hindamine;
- erinevate taktikaliste kujundite õppimine moodulite abil;
- mängutehnika ja psüühika kontroll ja eneseanalüüs;
- oma mänguliste nõrkuste taktikaline kaitsmine;
- vastase teatud löökide vältimine või elimineerimine;
- üksikmängu-, paarismängu- ja segapaarismängu taktika;
- vastase jooksutamine tasakaalust välja või hingetuks;
- surve vastase nõrgale löögikohale;
- surve vastase nõrgale liikumistehnikale;
- tempo muutmine ja rütmi rikkumine;
- null-löögid;
- kaitse- ja ründetaktika.

Füüsiline ettevalmistus

Kogu treeningu üldmahust 30% kulub füüsilisele ettevalmistusele.

- jõutreening oma keha raskusega;
- kiirusharjutused;
- sportmängud (jalgpall, korvpall, saalihoki).

Psühholoogiline ettevalmistus

- keskendutakse treeninguteks ja võistlusteks;
- realistlik enesehinnang;
- lödvestuse õppimine.

ÕPPESISU SM-RÜHMALE

Liikumistehnika

- kiirusliku vastupidavuse, liikumiskiiruse arendamine;
- sammutihedus, üldjõud, hüppeharjutused;
- erinevaid liikumise sammukombinatsioone - rünnakule, kaitsesse;
- malai samm, sammurütm lööki liikudes, jalgade töö löögi ajal.

Löögitehnika

- põhi- ja spetsiaallöögid ühenduses efektiivse ja kiire liikumisega;
- löögikindlus ja löögitäpsus;
- taktikaliste löökide kombinatsioonid;
- enda paremate löökide edasiarendamine;
- spetsiaallöögid - stick-smash, pettelöögid, blokk-löögid;
- riskipallingud.

Taktikaline ettevalmistus

- löögikindluse- ja täpsuse suurendamine;
- oma põhimängule lisada erinevaid taktikalisi lahendusi;
- etteaimamine, mängu lugemine;
- tippmängijate jälgimine, sobiva ülevõtmine;
- kriisimomentide kontroll;
- arutelu treener - mängija.

Füüsiline ettevalmistus

Kogu treeningmahust 20% kulub füüsilisele ettevalmistusele.

- ülakeha jõutreening;
- jõutreening kergete raskustega;
- aeroobse võimekuse arendamine;
- anaeroobse võimekuse arendamine.

Psühholoogiline ettevalmistus

Hingeliselt - psüühiliselt tugevam võidab kui on tehniliselt - taktikaliselt võrdsed vastased.

- kriitika tunnustamine;
- tungimine mängija hingeellu, mõista tema probleeme;
- eesmärgikindlus - tahan saada tippportlaseks.

Õpitulemused:

AE RÜHMALE

- *palliga zongleerimine 100 korda*. Põhihoie, reketikäe jalg ees, vaba käsi taga, reketi ja käe vahel nürinurk;
- *zongleerimine 50 korda* vaheldumisi eestkäe ja tagantkäega, hoide vahetus;
- *palli püüdmine 20 korda*;
- *hüpits, paarishüpped 100 korda*;
- *palli tõstmine põrandalt reketiga*, 10-st 7, tagantkäehoie;
- *jalgade töö*: liikumine mängukeskusest vasakule ja paremale, ette nurkadesse, otse tagajoonele. Sooritus treeneri käskluse peale 30 sekundi jooksul. Õiged sammud, reketihoided, reketiasendid. Tähtis on õige sooritus, mitte kiirus.
- *üksikmängu pikk palling*, 10-st 7, tehniliselt õige sooritus tagajoonte vahele;
- *clear* tehniliselt õigesti - jalgade asend, reketi liikumine, küünarnukk üleval, küünarvarre pööre, tabamispunkt, saatmine, lõtv sooritus. Löögi pikkus ei oma tähtsust;
- *treeneri vastu mängides kümne löögine kerge seeria*;
- *kirjalik eksam (reeglid, taktika jne.)*

ÕT RÜHMALE

Katsed

üksikmängu palling 10-st 7 õigesse sektorisse;

- *üksikmängu lühike palling* 10-st 7;
- *õige jalgade töö* liikudes mängukeskusest kõikidesse nurkadesse treeneri käskluse peale ühe minuti jooksul, tagantkäenurgast imitatsioon tagantkäega;
- *pika pallingu vastuseks clear* väljaku taganurkadesse 10-st 7, ala suurus 76x76 cm, tehniliselt õige sooritus;
- *tagantkäsi alt* - õige sooritus;
- *drop* - tehniliselt õige sooritus;
- *smash ja selle vastuvõtt* - tehniliselt õige sooritus;
- *paarismängu lühike palling* 10-st 7;
- *paarismängu lühikese pallingu vastuvõtt* - ründelöök:
 - otse võrgu taha, võrgu nurkadesse;
 - poolpikk küljjoonele;
- *hüpits* 300 korda, üks viga lubatud;
- *tilgaveski* 3 minutit, lubatud 1-2 katkestust;
- *diagonaallöögid võrgus* nii võrgu tasapinnalt kui alt, "võrgurull";
- *kirjalik katse*.

SM RÜHMALE

- *clear, smash, drop* - tehniliselt õiged sooritused. Treener ütleb peale pallingut, millist lööki lüüa. Löögitäpsus ja -kindlus 80-90%;

- *lõigatud ja kiire drop* külgjoone ja pallingujoone piirkonda. Tehniliselt õige sooritus 10-st 7;
- *tagantkäsi alt - clear* tehniliselt õige sooritus 10-st 7. Ala 1x1 meeter;
- *joonejooks* 3x45 sekundit, vaheaeg 2 minutit, pallivahetusi kokku 80 (poisid), 65 (tüdrukud). Pallid üksikmängu külgjoontel, kolmas pall käes. Väljaaste reketikäe jalaga ja pöörded võrgu suunas. Joonel pall võib kukkuda, juhul kui distants ei lühene;
- *drive* eestkäega, tagantkäega - tehniliselt õige sooritus;
- *tagantkäega terav palling* 10-st 7;
- *tagantkäega terava pallingu vastus*;
- *löögiharjutus* - treener 1 minut igas väljaku nurgas. Sooritaja peab lööma kõik pallid treenerile, treeneril vaba mäng. Ilma vaheajata (4 minutit), löögitäpsus hea, löögikindlus väga hea;