



SULGPALLI KÕIGILE

BWF SULGPALLI PROGRAMM KOOLIDELE
TUNNIKAVAD

Teie käes on esimene eesti keelne sulgpalli algõpetuse raamat.

„Sulgpall kõigile“ on teejuht sulgpalli kui arendava, põneva ja lõbusa sportmängu juurde. Noorte aktiivsus liikumisharrastustega tegelemisel on oluline alustala terve ja elujõulise ühiskonna kujunemiseks. Hea võimalus liikumisviiside mitmekesistamiseks ja koolide kehalise kasvatuse tundide elavdamiseks on kiireim reketiala sulgpall.

Sulgpall on spordiala, mida saavad koos harrastada igas vanuses ja erineva liikumis- ja sportimiskogemusega inimesed. Sulgpall on emotsionaalne ja lõbus mäng, mis arendab nii kiirust, vastupidavust, koordineerimist kui strateegilise mõtlemise oskust.

„Sulgpall kõigile“ programm ja raamatud on suunatud eeskätt koolide õpetajatele, andes esmased teadmised sulgpalli mängust ning aidates kavandada sulgpalli tunde. „Sulgpall kõigile“ programmiga on sulgpall jõudnud õpilasteni pea sajas riigis ja kõigis maailmajagudes.

Loodame, et see raamat on heaks toeks ka meie koolides sulgpalli harrastamiseks.

Olete alati oodatud pöörduma Eesti Sulgpalliliidu poole (info@badminton.ee), kui soovite rohkem teada sulgpallist, sulgpalli mängimise võimalustest või koolitustest.

Eesti Sulgpalliliit tänab Kirjastus Koolibri ja Europark Estonia, kes toetasid raamatu väljaandmist ja „Sulgpall kõigile“ programmi elluviimist.

Karol Kovanen

Eesti Sulgpalliliidu president

Europark Estonia tegevjuht



Maaailma Sulgpalli Föderatsioon soovib tunnustada ja tänada kõiki järgmisi isikuid ja organisatsioone, kes on olulisel määral panustanud projekti "Sulgpall kõigile/Shuttle Time" arendusse.

Projekti ja materjalide väljatöötajad

Stuart Borrie

David Cabello

Heinz Kelzenberg

Mike Woodward

Ian Wright

Kontinentaalsed alaliidud

Badminton Africa

www.badmintonafrica.org

Badminton Asia

www.badmintonasia.org

Badminton Europe

www.badmintoneurope.com

Badminton Pan Am

www.badmintonpanam.org

Badminton Oceania

www.oceaniabadminton.org



Rohkem infot

Projekti „Sulgpall kõigile/Shuttle Time“ materjalid on saadaval erinevates keeltes. Materjale saab alla laadida BWFi kodulehelt.

Badminton World Federation



Unit 17.05. Level 17
Amoda Building
Jalan Imbi
55100 Kuala Lumpur, Malaysia
www.bwfbadminton.org
shuttletime@bwfbadminton.org

Sisukord

Tunnikavad - Tutvustus

Sissejuhatus	1
Õpetamisega alustamine	1
Tunni ülesehitus	2
Tunni planeerimine	3
Programmi paindlikkus	4

Tunnikavad - 10 esimest tundi

Sissejuhatus	7
Sisukokkuvõte	8
1. õppetund: Põhihoided	9
2. õppetund: Hoiete vahetus ja jalgade töö	13
3. õppetund: Võrgumäng ja väljaaste	17
4. õppetund: Võrgumäng ja alustamine	21
5. õppetund: Kinnistavad mängud	24
6. õppetund: Kinnistavad mängud	28
7. õppetund: Serv ja pallivahetus	33
8. õppetund: Tagakäe tõste	37
9. õppetund: Eeskäe tõste	41
10. õppetund: Kinnistavad mängud	45

Tunnikavad - Viskeliigutus

Ülevaade: Sissejuhatus	51
11. õppetund: Lamedad löögid keskväljakult	52
12. õppetund: Keskväljamängu arendamine	56

Tunnikavad - Vise ja löök

Ülevaade: Sissejuhatus	61
13. õppetund: Tagant taha löök jalgade vahetuse ja kerepöördega	62
14. õppetund: Arendavad mängud	66
15. õppetund: Tilkpall jalgade vahetuse ja kerepöördega	71
16. õppetund: Arendavad mängud	75
17. õppetund: Rabak ja tõrje	79
18. õppetund: Arendavad mängud	83

Tunnikavad - Kuidas võita

Ülevaade: Sissejuhatus	88
19. õppetund: Üksikmängu taktikad	89
20. õppetund: Taktikalised mängud	94
21. õppetund: Paarismängu taktikad	98
22. õppetund: Taktikalised mängud	102

Tutvustus

Tunnikavad on jaotatud neljaks osaks ehk tasemeks. Iga osa arendab edasi eelmistes tundides või osades õpitud oskusi ning tutvustab järjest kõrgemat taset sulgpallis või keerukaimaid elemente.

Iga osa sisaldab sõltuvalt teema keerukusest ja olulisusest mitut õppetundi.

- **10 esimest tundi** (õppetunnid 1-10) - Moodul 5 õpetaja käsiraamatus
- **Viskeliigutus** (õppetunnid 11-12) - Moodul 6 õpetaja käsiraamatus
- **Vise ja löök** (õppetunnid 13-18) - Moodul 7 õpetaja käsiraamatus
- **Kuidas võita** (õppetunnid 19-22) - Moodul 8 õpetaja käsiraamatus

Iga osa esitatakse kaasasolevas õpetaja käsiraamatus eraldi moodulina. Õppetundide täpse sisu leiate sellest juhendmaterjalist.

Märkus: *10 esimest tundi* on alguspunktiks sulgpallis varasemat kogemust mitteomavatele õpetajatele ja õpilastele.

Õpetamisega alustamine

Õppetund, millest sulgpalli õpetamist alustada, ning edasiliikumise kiirus õppetundide kaupa sõltub mitmest tegurist:

- õpilaste varasemast kokkupuutest ja kogemustest sulgpalliga;
- vanusest ja füüsilisest arengust;
- võimetest ja varasemast sportimiskogemusest.

Esmatähtis ei ole kõiki siin materjalides toodud õppetunde järjest läbida (1-10, seejärel 11, 12 jne).

Programm on kokku pandud nii, et õpetajad võivad valida õppetunde ja harjutusi, mis on nende õpilaste taseme juures asjakohased.

Õpetajaid julgustatakse kohandama iga tunnikavas toodud harjutust, suurendama või vähendama selle raskusastet nii, et see sobiks konkreetsetele õpilastele ja gruppidele. Seda selleks, et tagada õpilastele positiivne sulgpallimängu kogemus.

Tunni ülesehitus

Käesolevates materjalides toodud õppetundide tunnikavad sisaldavad järgmist:

- **üldkehalisi** harjutusi;
- **tehnilisi sulgpalliharjutusi** ;
- **lõbusaid ja võistluslikke** tegevusi.

Iga õppetunni pikkuseks on planeeritud 60 minutit, kuid harjutuste aega võib kohandada ka lühemate või pikemate tundide jaoks.

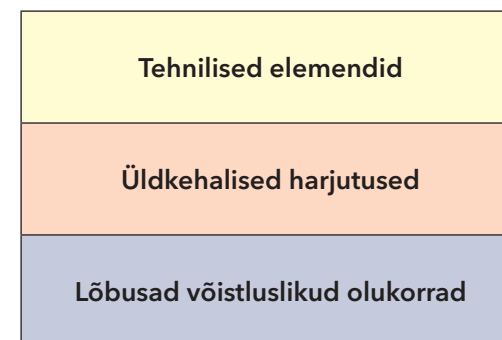
Tundide erinevad osad on toodud erinevate värvidega, et aidata õpetajatel plaani järgida.

Kolm värvi tähistavad järgmist – **üldkehaline**, **tehniline/taktikaline** ja **võistluslik/lõbus** tegevus.

Õppetunnid algavad **soojendusharjutuste** ja spetsiifiliste **kehalisi võimeid arendavate** harjutustega. Nendele järgnevad **tehnilised elemendid** ja kõige lõpuks **võistluslikud elemendid**, mis moodustavad suurima osa õppetunnist.

See värvikood võimaldab õpetajatel tunni erinevaid elemente hõlpsasti märgata (üldkehaline/tehniline/võistluslik). Tunni osasid võib omavahel vahetada. See võimaldab õpetajal tundi vastavalt õpilaste võimetele ja motivatsioonile planeerida.

Iga tunnikavasse kuuluva tegevuse juurde kuulub ka videoklipp  nimetatud tegevusega, mis aitab õpetajal paremini näha tegevuse olemust ja tundi ette valmistada.



Tunni planeerimine

Käesolevates materjalides toodud õppetundide tunnikavad sisaldavad järgmist:

Sissejuhatus - tunni eesmärgid (5 minutit)	Õpetaja toob välja selle, mida õpilased tunni käigus õpivad.
Kehaliste võimete areng	Lõbusad tegevused, et parandada mootorikaoskusi ja soojendusharjutused, mis vastavad tunni sisule. Tunni üldkehalises osas on mõned harjutused, mille sooritamiseks on vaja teha eelsoojendus, kuna need harjutused nõuavad õpilastelt maksimaalset kiirust või osavust. Seetõttu on vaja teostada 3-4 minutit üldsoojendust, mis hõlmab jooksuharjutusi ja venitusi. Vt tunnikavasid.
Tehniline/taktikaline	Tunni põhiosa on pühendatud tehnilistele harjutustele reketi ja palliga või lõbusatele/võistluslikele mängudele, mis on mõeldud õpitu kinnistamiseks. Kõikide tegevuste raskusastet võib suurendada või vähendada, nii et nende sisu sobib igal tasemel õpilastele. See aitab säilitada igal tasemel õpilaste motivatsiooni.
Tunni kokkuvõte (5 minutit)	Õpetaja võtab kokku tähtsamad tunnis õpetatud teemad ja lõpetab tunni.

Programmi on lisatud lõbusate harjutuste või võistluslike olukordadega kordamistunnid, mis aitavad kinnistada sulgpallimängu tehnilisi oskusi.

Programmi paindlikkus

Programm on paindlik ja kohandatav:

- erineva kultuurilise taustaga õpetajatele ja õppijatele;
- erinevatesse õpetus- ja õppeolukordadesse – asukoht / varustus/ gruppide suurus / kogemused sulgpalliga;
- erineva võimekusega õpilastest koostatud gruppidele.

Programmis edasiliikumine sõltub õpilaste oskuste tasemest ja motiveeritusest. Õpetajad peaksid õpilaste edasiminekut pärast iga õppetundi hindama.

Käesolevad materjalid on ette nähtud paindlikuks kasutamiseks – sõltuvalt õpetajate kogemusest ja õpilaste võimetest.

Seejuures on õpetajatel mitmeid valikuid õppetöö läbiviimiseks. Need hõlmavad:

- tegevuste varieerimine vastavalt soovitudele, et muuta tegevused lihtsamateks või keerulisemateks;
- üldkehaliste, tehniliste ja võistluslike elementide pikkuse muutmine ühe tunni raames või tunnis läbiviidava ühe tegevuse raames;
- enda tunnikavade planeerimine vastavalt konkreetsele õpetamisolukorrale, kasutades materjalides toodud tunnikavade ideid ja sisu;
- uute tunnikavade loomine, kus on rohkem rõhku üldkehalisel, tehnilisel või võistluslikul sisul, säilitades samas peamised õppeelemendid ja lõbusad tegevused.
- vajadusel õppetundide ja harjutuste kordamine, mis vastaks individuaalsete õpilaste või grupi vajadustele ja edasiminekule.

SULGPALL KÕIGILE

BWF SULGPALLI PROGRAMM KOOLIDELE
TUNNIKAVAD - 10 ESIMEST TUNDI

© Badminton World Federation 2011.
Esmakordselt avaldatud novembris 2011.

Sisukord

Tunnikavad - 10 esimest tundi

Sissejuhatus	7
Sisukokkuvõte	8
1. õppetund: Põhihoided	9
2. õppetund: Hoiete vahetus ja jalgade töö	13
3. õppetund: Võrgumäng ja väljaaste	17
4. õppetund: Võrgumäng ja alustamine	21
5. õppetund: Kinnistavad mängud	24
6. õppetund: Kinnistavad mängud	28
7. õppetund: Serv ja pallivahetus	33
8. õppetund: Tagakäe tõste	37
9. õppetund: Eeskäe tõste	41
10. õppetund: Kinnistavad mängud	45

Sissejuhatus

Enne tunnikavade läbilugemist ja tundide planeerimist lugege palun läbi allpool olev teave:

1. Enne tunnikavade 1-10 läbivaatamist lugege õpetaja käsiraamatust läbi Moodul 5 (lk 39 õpetaja käsiraamatus).
2. Iga tunnikavasse kuuluva tegevuse juurde kuulub ka videoklipp nimetatud tegevusega, mis aitab õpetajal paremini näha tegevuse olemust ja tundi ette valmistada.
3. Esimese 10 tutvustava õppetunni korraldamiseks ja läbiviimiseks on vaja minimaalselt varustust ja vahendeid.
4. Tunnid on kavandatud nii, et kõik erineva võimekusega õpilased saaksid positiivse esmamulje sulgpallist ja eduka esmase sulgpallimängu kogemuse.
5. Igas õppetunnis on üldkehalised tegevused kombineeritud sulgpallitehnika põhitõdede õppimisega – vt Moodulit 4 (lk 33 õpetaja käsiraamatus) – Kehalised võimed.

10 esimest tundi:

- annavad teadmised sulgpallimängu põhioskustest;
- tagavad algajatele positiivse esmamulje sulgpallist.

Õpetajad suudavad paindlikult:

- liikuda ühelt õppetunnilt teisele;
- vajadusel õppetunde korrata;
- edasi liikuda järgmistele osadele/tasemetele siis, kui nad tunnevad, et see on õpilastele/grupile sobiv;
- esimese 10 tunni tegevusi korrata, et anda õpilastele rohkem aega põhioskuste harjutamiseks;
- koondada erinevate õppetundide tegevusi enda tundide loomiseks.

Selleks, et planeerida järgmist sulgpalli õppetundi, peaks õpetaja õpilaste progressi pärast iga tundi hindama.

Sisukokkuvõte


1. osa Esimesed tunnid (10 õppetundi)	<p>10 esimest tundi sisaldavad järgmist:</p> <ul style="list-style-type: none">• sulgpalli üldpõhimõtted• hoided ja võrgu ees mängimise tutvustus• eesväljaku tehnikad ja pallivahetus• üldkehalised elemendid, sh koordinatsioon ja tasakaal. <p>Esimesena õpetatakse hoideid ja peamisi reketi käsitlemise oskusi. Seejärel lööke võrgu lähedalt.</p> <p>Need on kõige lihtsamad sulgpallimängu tehnikad ja nende õpetamine algajatele esimese asjana tagab edaspidise edu.</p> <p>Raskemaid pea kohal sooritavate löökide tehnikaid tutvustatakse hiljem programmi käigus, kui õpilased on edukalt omandanud põhitehnikad.</p> <p>Esimese 10 tunni lõpus peaksid õpilased oskama järgmist:</p> <ul style="list-style-type: none">• sooritada pallivahetusi, kasutades selleks peamisi reketihoideid;• oskama lüüa palli võrgu eest kuni tagaväljakuni;• kasutada servi pallivahetuste alustamiseks.
---	--

1. Õppetund

Põhihoiud

Õpetaja eesmärgid	Õpilase eesmärgid
<p>Selle tunni eesmärk on tutvustada järgmist:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sulgpalli kui spordiala; • tagakäe põialhoiet ja eeskäe V-hoiet; • sirutuse olulisust. 	<p>Tunni lõpus oskavad õpilased:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kirjeldada sulgpalli olemust; • näidata kahte sulgpallis kasutatavat hoiet; • näidata lödvestunud hoiet sulgpalli (pehme palli/õhupalli) löömisel.
<p>Varustus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Õhupallid – vähemalt üks igale õpilasele. • Reketid – üks reket igale paarile (kui võimalik, siis reket igale õpilasele). • Sulgpallid – üks pall õpilase kohta. • Võimalusel DVD-mängija. 	<p>Õpetamisolukord</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tund tuleks soovitatavalt läbi viia siseruumides, kuid on võimalik tundi ka õues läbi viia: sellisel juhul õhupallidesse kas vähem õhku puhuda või kasutada õhupallide asemel sulgpalle/ubadega täidetud väikesi palle. Selle tunni läbiviimiseks ei ole vaja sulgpallivõrku.

1. Õppetund: Põhihoided

Etapp/aeg	Tegevus	Peamine õppesisu	Variatsioonid (↑ raskem, ↓ kergem)	Ohutus
Sissejuhatus (10 min)	Õpilased jälgivad: <ul style="list-style-type: none"> • sulgpallimängu või videoklippi sulgpallimängust; • üksik- ja paarismängu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilastel palutakse spordiala kirjeldada, õpilaste kirjeldust toetavad õpetaja küsimused – näitevastused – üle võrgu, lendav pall, tugevasti ja nõrgalt lööma, suunamuutus, hüpe, kiire, rabak. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> • Avatud küsimused, nt "Kas oskad kirjeldada, milline spordiala sulgpall on?" ↓ <p>Suletud küsimused:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kas sulgpall on kiire mäng? • Kui mitu paarismänguliiki sulgpallis on? • Kas mängijad vahetavad sulgpalli mängu ajal? • Või kirjeldab õpetaja lihtsalt mängu põhiolemust. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sulgpallimängu jälgimisel veenduge, et õpilased on väljakust ohutus kauguses.
Õhupallide löömine (5 min)  Õ1 - V1	<ul style="list-style-type: none"> • Igale teisele õpilasele antakse õhupall. Õpilased peavad paarides jooksuma, lüües õhupalle oma kätega ja püüdes vältida palli kukkumist põrandale. • Edasiarendus – õpilased on paarides ja peavad liikuma edasi nii, et löövad palli vaid oma reketikäega. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enne harjutamise alustamist tuleb õhupallid täis puhuda. • Vastavalt õpilaste tasemele muutke paariliste vahel olevat distantsi. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> • Muutke liikumissuunda, kasutades selleks vajadusel juurdevõtusamme. ↓ <ul style="list-style-type: none"> • Alustage tavalise kõndimise kiirusega. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hoidke paarid üksteisest piisavalt kaugel. • Alustage harjutust ainult siis, kui õpetaja puhub vilet/annab vastava märguande.

1. Õppetund: Põhihoiud

Etapp/aeg	Tegevus	Peamine õppesisu	Variatsioonid (↑ raskem, ↓ kergem)	Ohutus
<p>Õhupallide löömise teatevõistlus (10 min)</p> <p>▶ Õ1 - V2</p>	<ul style="list-style-type: none"> Õpilased töötavad võistkondades (kuni 6 õpilast ühes võistkonnas). Rivistuge saali ühte otsa. Iga võistkonnale antakse õhupall. Iga võistkonda kuuluv õpilane peab jooksmas saali teise otsa ja tagasi ning samal ajal lööma õhupalli kätega, et vältida palli põrandale kukkumist. Tagasi jõudes antakse õhupall üle järgmisele võistkonnaliikmele. Edasiarendus – viige sama harjutus läbi ka reketite abil. 	<ul style="list-style-type: none"> Õpilased peavad saama õige tunnetuse, mis võimaldab neil palli kontrollida, mitte lihtsalt palli kõvasti lüüa. Jooksu vahemaa võib varieeruda (soovituslikult 20 meetrit). 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> Kui õpilased sooritavad selle harjutuse hästi, võivad nad seda mängu ka reketiga proovida (üks reket võistkonna kohta). 	
<p>Tagakäe põialhoie koos õhupalliga (10 min)</p> <p>▶ Õ1 - V3</p>	<ul style="list-style-type: none"> Õpetaja näitab ette, kuidas võtta põialhoiet. Õhupalli ja reketiga harjutamisel palutakse õpilastel hoida õhupall õhus nii, et liigutusi juhib käeselg, liikudes kehast eemale ja üles. 	<ul style="list-style-type: none"> Rõhutage põialhoie olulisust. Liigutusi juhib käeselg, liikudes kehast eemale ja üles. Võrgu kasutamine pole vajalik. 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> Julgustage õpilasi kasutama loovaid võtteid, nt palli löömine seistes, ühel põlvel, mõlemal põlvel, istudes, maha pikali heites ja jälle püsti tõustes. <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> Kasutage väga lühikest hoiet ehk hoidke reketit reketipea lähedalt. 	<ul style="list-style-type: none"> Jälgige, et õpilastel oleks piisavalt ruumi.

1. Õppetund: Põhihoied



Etapp/aeg	Tegevus	Peamine õppesisu	Variatsioonid (↑ raskem, ↓ kergem)	Ohutus	
Eeskäsi – põhihoie (V-hoie) koos õhupalliga (10 min) ▶ Õ1 - V4	<ul style="list-style-type: none"> • Õpetaja näitab ette põhihoide (V-hoie). • Õhupalli ja reketiga sooritatava harjutuse teostamisel palutakse õpilastel hoida õhupall õhus, kasutades selleks sulgpalli põhihoiet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sõrmed on piisavalt harali. • Lööge õhupalli keha ees. • Kontrollige, et põial ja nimetissõrm moodustaksid V-tähe. • Võrgu kasutamine pole vajalik. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Vt ülevalt 	<ul style="list-style-type: none"> • Jälgige, et õpilastel oleks piisavalt ruumi.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Vt ülevalt 	
Hoide vahetus õhupalli kasutades (10 min) ▶ Õ1 - V5	<ul style="list-style-type: none"> • Õpetaja näitab hoiete vahetuse ette. • Õhupalli ja reketiga harjutamisel palutakse õpilastel lüüa õhupall kolm korda õhku põialhoide ja kolm korda V-hoide abil. 	<ul style="list-style-type: none"> • Muutke hoiete seeriaid 3-3-lt 2-2-le ja seejärel muutke hoieta üle ühe löögi. • Käsi liigub sulgpalli poole. • Võrgu kasutamine pole vajalik. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Kui löögid tulevad hästi välja, muutke harjutus võistluslikuks mänguks ja lugege edukaid lööke. Arendage tehnikat edasi, vahetades eeskäe- ja tagakäehoiet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Soovituslik on ohutuse mõttes kasutada õhupalle või svammist palle.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Jälgige korrektse tehnika kasutamist. 	
Tunni kokkuvõtte/ lõpetamine (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilased venitavad end põrandal ja arutlevad tunni üle. • Õpetaja kordab üle õppetunni põhipunktid. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sulgpall on üle võrgu mängitav mäng, kus kasutatakse tugevaid ja nõrku lööke, suunamuutusi, hüppeid, kiireid liigutusi jne. • Ees- ja tagakäe hoie (näidake uuesti). • Sooritage löök nii, et küünarnukk on kehast eemal, ja liigutage reketit aktiivselt sulgpalli poole. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Küsitlege õpilasi, et kontrollida tunni eesmärkide saavutamist. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Õpetaja selgitab ja näitab õpitu kinnistamiseks veelkord peamisi tehnikaid. 	

2. õppetund

Hoiete vahetus ja jalgade töö

Õpetaja eesmärgid	Õpilase eesmärgid
<p>Selle tunni eesmärk on:</p> <ul style="list-style-type: none"> tutvustada juurdevõtusammude kui liikumismeetodi kasutamist; arendada hoide vahetuse oskusi. 	<p>Tunni lõpus oskavad õpilased:</p> <ul style="list-style-type: none"> demonstreerida juurdevõtusamme lühikestel distantsidel; näidata erinevate hoiete kasutamist tuttavates olukordades.
<p>Varustus</p> <ul style="list-style-type: none"> Oakotid Sulgpallid Reketid 	<p>Õpetamisolukord</p> <ul style="list-style-type: none"> Tund tuleks soovitatavalt läbi viia siseruumides, kuid on võimalik ka tund õues läbi viia.

2. Õppetund: Hoiete vahetus ja jalgade töö

Etapp/aeg	Tegevus	Peamine õppesisu	Variatsioonid (↑ raskem, ↓ kergem)	Ohutus
Sissejuhatus (5 min)	<p>Õpetaja selgitab ja näitab ette:</p> <ul style="list-style-type: none"> juurdevötusammud – üks jalg ajab teist taga, kuid ei saa teist kunagi päris kätte; jalad ei pea juurdevötusammu tegemiseks olema üksteisega paralleelselt; juurdevötusammu kasutamine paralleelseteks, diagonaalseteks (ette- ja tahapoole) liikumisteks. 	<ul style="list-style-type: none"> Säilitage sirge kehaasend (jalad põlvest kõverdatud), pea püsib samal kõrgusel. 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> Sooritage diagonaalsid juurdevötusamme (ette- ja tahapoole ning erineva kiirusega). <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> Alustage kõndimise kiirusest ja lisage vaikselt tempot (ainult paralleelne liikumine). 	<ul style="list-style-type: none"> Jälgige, et õpilaste vahel oleks üle pöranda liikudes ohutud vahed.
Partneri peegelpildis jäljendamine (10 min)  Õ2 - V1	<ul style="list-style-type: none"> Õpilased jaotatakse paardesse ja paarilised seisavad näoga üksteise poole. Üks õpilastest on juht ja teine tagaajaja. Kasutades juurdevötusamme, liigub juht külgsuunas ja muudab liikumissuunda, et tagaajaja eest ära põgeneda. Tagaajaja peab juhile järgnema ja temaga samas tempos püsima. 	<ul style="list-style-type: none"> Kasutage juurdevötusammude teostamiseks ainult lühikesi vahemaid (vältige liiga pikki juurdevötusammu seeriaid). Vahetage pidevalt rolle (30-40 sekundi järel). Jälgige õpilaste kehaasendit: keha on sirgelt, jalad põlvest kõverdatud. 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> Paralleelsed, diagonaalsed juurdevötusammud (ette- ja tahapoole liikumine). <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> Sooritage juurdevötusamme vaid paralleelsel joonel. 	<ul style="list-style-type: none"> Jälgige, et õpilastel oleks piisavalt ruumi. Jaotage õpilased paardesse vastavalt nende oskuste/võimete tasemele.
Partneri peegelpildis jäljendamine koos viskega (mäng) (10 min)  Õ2 - V2	<ul style="list-style-type: none"> Õpilased jäävad paaridena seisma, näoga üksteise poole. Üks õpilane hoiab oakotti (või sulgpalli) ja on juht. Tagaajaja peab juhi järgi tegema. Juht viskab oakoti ja tagaajaja proovib seda kinni püüda ja tagastada. 	<ul style="list-style-type: none"> Õpetaja märguande peale vahetage rolle ja paarilisi. Paariliste vahel peab olema umbes 3 m. 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> Viskamine toimub ainult käega, millega õpilane hoiab reketit. <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> Kahe käega vise. 	<ul style="list-style-type: none"> Jälgige, et paaridel oleks piisavalt palju ruumi. Jaotage õpilased paardesse vastavalt nende oskuste/võimete tasemele.

2. õppetund: Hoiete vahetus ja jalgade töö

Etapp/aeg	Tegevus	Peamine õppesisu	Variatsioonid (↑ raskem, ↓ kergem)	Ohutus
Hoide muutmine (tikk-takk) (5 min) ▶ Õ2 - V3	<ul style="list-style-type: none"> Tuletage õpilastele meelde kahte sulgpallis kasutatavat peamist hoiet. Näidake hoide vahetamine ette, rullides pöidlaga üle reketi käepideme. Paluge kõigil õpilastel hoide vahetus märguande peale ette näidata. Vahetuse samaaegseks teostamiseks annab õpetaja kella tiksumisele sarnaneva märguande (tikk-takk). 	<ul style="list-style-type: none"> Vahetage hoiet nii, et liigutate reketi käepidemel vaid pöialt, mitte ei pööra tervet kätt. Küünarnukk on kehast eespool. Lõdvestunud hoie, pigistage sõrmi vaid löömise ajal. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Õpetaja muudab rütmi või järjestuse muutmisega harjutuse raskust. 	<ul style="list-style-type: none"> Jälgige, et õpilastel oleks piisavalt ruumi. Harjutage reas, näoga õpetaja poole.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Vahetage hoideid ja kinnistage õpitut. 	
Hoide vahetus sulgpalli kasutades (10 min) ▶ Õ2 - V4	<ul style="list-style-type: none"> Õpilased harjutavad paarides hoide vahetust, lüües paarilise poolt visatud sulgpalli vaheldumisi käe eesmise ja tagumise poolega. Üks paariline sooritab 12 harjutuslööki ja seejärel rollid vahetatakse. Harjutage võrku kasutamata. 	<ul style="list-style-type: none"> Viskamine toimub ainult altkätt ja käega, millega õpilane tavaliselt reketit hoiab. Sooritage vaheldumisi ees- ja tagakäelöögid (suuna muutuseta). 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Kasutage etteastumiseks reketi käe poolset jalga. 	<ul style="list-style-type: none"> Jälgige, et õpilastel oleks piisavalt ruumi ja et kogu vaba ruum oleks ühtlaselt kasutatud.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Keskenduge õigele hoidele ja sellele, et sõrmed oleksid lõdvestunud. 	
Löömine hoide vahetusega (15 min) ▶ Õ2 - V5	<ul style="list-style-type: none"> See on harjutuse edasiarendus. Harjutage paarides. Proovige hoideid vahetades paarilise visatud sulgpalli lüües tabada sihtmärki (võrguga või ilma). 	<ul style="list-style-type: none"> Sihtmärkideks kasutage rõngaid või joonistage sihtmärgid seinale. Vahetage paarilisi. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Muutke mäng võistluslikuks, andes tabatud sihtmärkide eest punkte. 	<ul style="list-style-type: none"> Veenduge, et sulgpallid iga mängu lõpus kokku korjatakse.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Hoidke viskamise kiirus madalal. 	

2. õppetund: Hoiete vahetus ja jalgade töö



Etapp/aeg	Tegevus	Peamine õppesisu	Variatsioonid (↑ raskem, ↓ kergem)	Ohutus	
Tunni kokkuvõte/ lõpetamine (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> Õpilased venitavad end põrandal ja õpetaja kordab üle peamised tunnis õpetatud elemendid (vt eestpoolt). 	<ul style="list-style-type: none"> Õpetaja näitab veelkord ette korrektse reketihoide ja liikumise väljakul. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Küsige õpitu kontrollimiseks küsimusi. 	<ul style="list-style-type: none"> Näidake ette õiged venitusharjutused.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Õpetaja selgitab, õpilased kuulavad. 	

3. õppetund

Võrgumäng ja väljaaste

Õpetaja eesmärgid	Õpilase eesmärgid
<p>Selle tunni eesmärk on tutvustada järgmist:</p> <ul style="list-style-type: none"> võrgumängu ja väljaastet; stabiilsust ja tasakaalu väljaastete sooritamisel. 	<p>Tunni lõpus oskavad õpilased:</p> <ul style="list-style-type: none"> sooritada hea ulatusega väljaasteid nii, et väljaaste jalg on suunatud sulgpalli vastuvõtmise punkti poole; lüüa õiget hoiet kasutades võrgulööke.
<p>Varustus</p> <ul style="list-style-type: none"> Reketid Sulgpall Sulgpalli võrgud (või samalaadsed vahendid) 	<p>Õpetamisolukord</p> <ul style="list-style-type: none"> Tund tuleks soovitatavalt läbi viia siseruumides, kuid on võimalik ka tund õues läbi viia. Selle tunni läbiviimiseks läheb vaja võrke (või samalaadseid vahendeid).

3. õppetund: Võrgumäng ja väljaaste

Etapp/aeg	Tegevus	Peamine õppesisu	Variatsioonid (↑ raskem, ↓ kergem)	Ohutus
Sissejuhatus (5 min)	<p>Õpetaja selgitab ja näitab ette:</p> <ul style="list-style-type: none"> Väljaaste – pikk samm ettepoole reketi käe poolse jalaga. Taga- ja eeskäe võrgulöök. Taga- ja eeskäe võrgulöök koos väljaastega. Kehaasend on sirge ja reketiga käsi välja sirutatud. 	<ul style="list-style-type: none"> Enne jala ettepoole toomist tõstke põlv üles. Esimesena puudutab maad kand. Võrgulöögi sooritamiseks tuleb võtta õige ja lõdvestunud hoie. 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> Küsige õpilastelt, mis on väljaaste, ja demonstreerige seda. <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> Õpetaja näitab harjutuse vaid ette ja selgitab. 	<ul style="list-style-type: none"> Jälgige, et ettenäitamise ajal oleksid õpilased ohutus kauguses.
Tasakaal ja vise (10 min)  Õ3 - v1	<ul style="list-style-type: none"> Õpilased on paarides ja seisavad ühel jalal näoga teineteise poole. Nad peavad säilitama tasakaalu, samal ajal sulgpalli üksteisele visates ja seda püüdes. 	<ul style="list-style-type: none"> Korrake harjutust teisel jalal. 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> Visake sulgpall kergelt paremale või vasakule või harjutage kahe sulgpalliga korraga (visake neid samaaegselt). <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> Kasutage viskamiseks õhupalli või svammist palli. Vahetage jalgu tihedamalt. 	
Väljaastet sulgpalliga (5 min)  Õ3 - v2	<ul style="list-style-type: none"> Õpilased hoiavad püsti pööratud sulgpalli oma pea peal, kõndides samal ajal väljaastetehnikat kasutades ettepoole (vt õppesisu). Väljaasteid võib sooritada vaid reketi poolse jalaga või jalgu vahetades. 	<ul style="list-style-type: none"> Enne jala ettepoole toomist tõstke põlv üles. Esimesena puudutab maad kand. Säilitage keha sirge asend. 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> Suurendage sammu pikkust. <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> Kõndige nii, et sulgpall on pea peal. 	<ul style="list-style-type: none"> Olge ettevaatlik põrandal vedeleivate sulgpallide osas.

3. õppetund: Võrgumäng ja väljaaste

Etapp/aeg	Tegevus	Peamine õppesisu	Variatsioonid (↑ raskem, ↓ kergem)		Ohutus
Väljaaste sooritamine (jälgendamine) (5 min) ▶ Õ3 - V3	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilased seisavad rivis ja sooritavad reketi käe poolse jalaga väljaaste ning imiteerivad võrgulööki. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kogu grupp liigub õpetaja märguande peale koos. • Kõige tavalisem viga, mida tehakse, on jala väänamine (jala asetamisel). • Võimalusel kasutage tehniliste elementide kinnistamiseks peeglit. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Juurdevõtusammust väljaastesse. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jaotage grupp ühtlaselt kahte või kolme ritta, õpilased seisavad näoga õpetaja poole.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Üks samm ja seejärel väljaaste. 	
Sissejuhatus. Võrgulöögid. Ees- ja tagakäelöögid (20 min) ▶ Õ3 - V4	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilased harjutavad paarides. Üks õpilane viskab sulgpalli õhku ja üle võrgu. Paariline harjutab tagakäe võrgulööki. • Arendage harjutust edasi nii, et lööki sooritav õpilane astuks ettepoole (reketi käe poolse jalaga). • Löök on palli õrn tõuge üle võrgu. • Korrake harjutust eeskäelöögiga. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vahetage rollid pärast 12 lööki. • Hoidke reketit keha ette sirutatuna. • Puudutage palli võrgu ülemise serva lähedal. • Kontrollige hoide õigsust. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Kasutage sihtmärke, et muuta harjutus õpilasi motiveerivaks võistluseks. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mitme sulgpalliga harjutades olge ettevaatlik põrandal vedelevate sulgpallide osas.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Nooremate õpilaste korral langetage võrk madalamale või eemaldage see täiesti, et töötada vaid tehnika kallal. 	

3. Õppetund: Võrgumäng ja väljaaste



Etapp/aeg	Tegevus	Peamine õppesisu	Variatsioonid (↑ raskem, ↓ kergem)	Ohutus
Pallivahetus (10 min) ▶ Õ3 - V5	<ul style="list-style-type: none"> • Kaks õpilast harjutavad võrgu lähedal mängides võrgulööke. • Ainult võrgulöökide sooritamine (võrgu kõrgusest allpool). • Alustage pallivahetust sulgpalli viskamisega. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lõdvestunud hoie. • Kontrollige, et kasutatav hoie oleks õige. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> • Võib mängida ka suuremal alal, et lisada löökidele väljaasted. Muutke harjutus õpilasi motiveerivaks võistluseks. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jälgige ohutust väljakul.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> • Kasutage reketi tehnikale keskendumiseks väiksemat ala ja vajadusel langetage võrgu kõrgust. 	
Tunni kokkuvõte/ lõpetamine (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilased sooritavad pörandal venitusharjutusi. • Õpetaja kordab üle õppetundide 2 ja 3 peamised õpetatud elemendid. • Õpetaja näitab veelkord tagakäe võrgulööki ja rõhutab lööki toetava hea väljaaste olulisust. 	<ul style="list-style-type: none"> • Käsi liigub enne seda, kui jalg liigub. • Sirutage käsi välja, et lüüa sulgpalli keha ees. • Sobiv lõdvestunud hoie. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> • Küsitlege õpilasi, et kontrollida tunni eesmärkide saavutamist. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rõhutage õigete venitustehnikate olulisust.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> • Õpetaja võtab tunni kokku ja kordab lühidalt üle peamised õpitud elemendid. 	

4. õppetund

Võrgumäng ja alustamine

Õpetaja eesmärgid	Õpilase eesmärgid
<p>Selle tunni eesmärk on:</p> <ul style="list-style-type: none"> tutvustada stardihüpet; jätkata võrgulöökide tehnika arendamist. 	<p>Tunni lõpus oskavad õpilased:</p> <ul style="list-style-type: none"> lüüa õiget hoiat kasutades stabiilselt võrgulööke (7/10); selgitada ja näidata ette stardihüppe ja väljaaste kasutamist.
<p>Varustus</p> <ul style="list-style-type: none"> Reketid Sulgpallid Sulgpalli võrgud 	<p>Õpetamisolukord</p> <ul style="list-style-type: none"> Tund tuleks soovitatavalt läbi viia siseruumides, kuid on võimalik ka tund õues läbi viia. Selle tunni läbiviimiseks läheb vaja võrke (või samalaadseid vahendeid).

4. õppetund: Võrgumäng ja alustamine

Etapp/aeg	Tegevus	Peamine õppesisu	Variatsioonid (↑ raskem, ↓ kergem)	Ohutus	
Sissejuhatus (5 min)	Õpetaja selgitab peamisi 4. õppetunni elemente: <ul style="list-style-type: none"> • Sooritage sulgpalli poole liikumiseks stardihüpe. • Lööge suruva liigutusega ees- ja tagakäe võrgulööke, sooritage stardihüppeid ja väljaasteid. 	<ul style="list-style-type: none"> • Stardihüpe – millele järgneb juurdevõtusammuga kiire külgsuunas liikumine, et tuua üks jalg paralleelseks teisega. • Keha raskuskese asub madalal (võimaldab kiiresti liikuma hakata ja suunda muuta). 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Küsige õpilastelt, kuidas kiiresti liikuma hakata ja suunda muuta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jälgige, et ettenäitamise ajal oleksid õpilased ohutus kauguses.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Õpetaja selgitab ja näitab ette. 	
Tasakaalu- harjutus (10 min)  Õ4 - V1	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilased seisavad ühel jalal ja hüppavad edasi, tagasi ja küljele, et harjutada hüppamist ühel jalal. • Harjutuse edasiarendusena võib mängida mängu, kus õpetaja hüüab ilmakaarte nimesid (põhi, lõuna, ida ja lääts), ning õpilased hüppavad vastavasse suunda, saavutavad tasakaalu ja hüppavad seejärel tagasi algpositsiooni. 	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilased keskenduvad tasakaalule ja enda liigutuste kontrollimisele. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Suurendage hüpatavat vahemaad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jälgige, et õpilastel oleks piisavalt ruumi.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Vähendage vahemaad ja vahetage jalgu tihedamini. 	
Paigaljooks ja start (10 min)  Õ4 - V2	Alustage kiire paigaljooksuga: <ul style="list-style-type: none"> • Õpilased on seljaga õpetaja poole. Õpilased liigutavad jalgu kiirelt koha peal. • Õpetaja annab märguande (plaks, jalaga trampimine või vile) ja õpilased hakkavad võimalikult kiiresti ettenäidatud suunda liikuma (nt eeskäe võrgunurka). 	<ul style="list-style-type: none"> • Veenduge, et õpilased ei näeks signaali andmise hetke. • Algasend põlvest kõverdatud jalgadega. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Erinevate suundade tähistamiseks kasutage kahte erinevat signaali (nt plaks ja vile). 	<ul style="list-style-type: none"> • Jälgige, et õpilastel oleks piisavalt ruumi.

4. õppetund: Võrgumäng ja alustamine



Etapp/aeg	Tegevus	Peamine õppesisu	Variatsioonid (↑ raskem, ↓ kergem)	Ohutus
Juurdevõ- tusammud võrgumänguks (20 min) ▶ Õ4 - V3	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilased harjutavad paarides, reastage paarilised näoga vastamisi nii, et paariliste vahel oleks umbes 3 m vahemaa. • Üks paariline viskab sulgpalli, teine harjutab ees- ja tagakäe võrgulööke. • Vahetage rollid pärast 12 lööki. • Alustage tagakäelöökidega, seejärel harjutage eeskäelööke ja lõpuks harjutage ees- ja tagakäe lööke vaheldumisi. 	Muutke harjutus järjest raskemaks (võrku ei ole vaja): <ul style="list-style-type: none"> • Harjutage ainult võrgulööke. • Harjutage võrgulööke koos väljaastega. • Harjutage võrgulööke koos juurdevõtusammu ja väljaastega. • Harjutage võrgulööke koos stardihüppe, juurdevõtusammu ja väljaastega. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> • Kasutage võrku ja asetage/ joonistage sihtmärk põrandale. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jälgige, et õpilastel oleks piisavalt ruumi.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> • Võrku ega väljakut ei ole vaja. Keskenduge õigele tehnikale. 	
Pallivahetus (10 min) ▶ Õ4 - V4	<ul style="list-style-type: none"> • Kaks õpilast harjutavad võrgu lähedal väikesel alal mängides võrgulööke. • Ainult võrgulöökide sooritamine (võrgu kõrgusest allpool). • Alustage pallivahetust sulgpalli viskamisega. • "Võitja" väljaselgitamiseks lugege punkte. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lõdvestunud hoie. • Alustage väiksemal alal ja muutke harjutus raskemaks, suurendades järk-järgult mänguala. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> • Laske õpilastel mängida suuremal alal ja kasutada nii ees- kui ka tagakäe võrgulööke (stardihüpe, juurdevõtusamm ja väljaaste). 	<ul style="list-style-type: none"> • Väljaku üldine ohutus.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> • Keskenduge õigele tehnikale (ilma võistlusmomendita). 	
Tunni kokkuvõte/ lõpetamine (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Õpetaja kordab üle peamised õppetunnis õpetatud elemendid (vt eestpoolt). • Õpilased sooritavad põrandal venitusharjutusi ja kuulavad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vt peamist õppesisu eestpoolt. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> • Küsitlege õpilasi, et kontrollida tunni eesmärkide saavutamist. 	<ul style="list-style-type: none"> • Õige venitustehnika kasutamine.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> • Õpetaja kinnistab peamised õpetatud elemendid. 	

5. õppetund



Kinnistavad mängud

Õpetaja eesmärgid	Õpilase eesmärgid
<p>Selle tunni eesmärk on:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kinnistada eelnevates tundides õpitut; • korrata hoiete vahetusi ja küünarnuki viimist kehast eemale. 	<p>Tunni lõpus oskavad õpilased:</p> <ul style="list-style-type: none"> • näidata peamisi sulgpallis kasutatavaid liikumisi – juurdevõtusamme; • näidata hoide vahetust ning tugevaid ja nõrku lööke.
<p>Varustus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oakotid (kui vaja) • Reketid • Sulgpallid 	<p>Õpetamisolukord</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tund tuleks soovitatavalt läbi viia siseruumides, kuid on võimalik ka tund õues läbi viia. Sõltuvalt õpilaste tasemest võib kasutada ka võrke (või samalaadseid vahendeid).


5. Õppetund: Kinnistavad mängud

Etapp/aeg	Tegevus	Peamine õppesisu	Variatsioonid (↑ raskem, ↓ kergem)		Ohutus
Sissejuhatus (5 min)	Õpetaja selgitab peamisi 5. õppetunni elemente: <ul style="list-style-type: none"> Ees- ja tagakäe hoide vahetus. Sulgpall lühidalt: jooksmine ja löömine, liikumise alustamine ja peatumine, tugevalt ja nõrgalt löömine. 	<ul style="list-style-type: none"> Küünarnukk on kehast eemal ja reket liigub sulgpalli poole. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Paluge õpilastel näidata, mida nad esimeses kolmes õppetunnis õppisid. 	<ul style="list-style-type: none"> Jälgige, et õpilastel oleks ettenäitamise ajal piisavalt ruumi.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Õpetaja näitab ette, õpilased vaatavad ja kuulavad. 	
Kullimäng (10 min)  Õ5 - V1	<ul style="list-style-type: none"> Üks õpilane on kull ja peab kõik teised õpilased ka kulliks lööma. Kui õpilane on kulliks löödud, peab ta jooksmas kaks ringi ümber mänguala, enne kui võib mängu tagasi minna. Mäng on läbi siis, kui kõik mängijad peale kulli jooksevad ümber mänguala ja kedagi ei ole mänguala sees. 	<ul style="list-style-type: none"> Vahetage kulli tihti, et anda rohkematele õpilastele võimalus kull olla. Andke õpilastele ka teisi harjutusi, mis tuleb sooritada enne mängu naasmist (10 väljaastet, 10 kõhulihaste harjutust või venitused). 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Mängu raskemaks muutmiseks võib valida ka rohkem kui ühe kulli. 	<ul style="list-style-type: none"> Kui klass on väga suur, tehke õpilastest mitu gruppi ja kasutage ära kogu olemasolev ruum.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Rahulikuma tempo hoidmiseks määrake ainult üks kull. 	
Juurdevõtu-sammu mäng (10 min)  Õ5 - V2	<ul style="list-style-type: none"> Õpilased harjutavad paarides, näoga üksteise poole. Üks õpilane hoiab oakotti (või sulgpalli) ja on juht. Teine on tagaajaja ja peab juhi liigutusi jälgendama. Juht viskab oakoti ja tagaajaja proovib seda kinni püüda ja tagastada. 	<ul style="list-style-type: none"> Õpetaja märguande peale vahetavad õpilased rolle ja paarilisi. Paariliste vahel peab olema umbes 2-3 m. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Viskamine toimub ainult käega, millega õpilane hoiab reketit. 	<ul style="list-style-type: none"> Jälgige, et paaridel oleks piisavalt palju ruumi. Jaotage õpilased paaridesse vastavalt nende oskuste/võimete tasemele.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Visake kahe käega ja ainult altpoolt. 	

5. Õppetund: Kinnistavad mängud

Etapp/aeg	Tegevus	Peamine õppesisu	Variatsioonid (↑ raskem, ↓ kergem)		Ohutus
Juurdevõtu- samm ja löök: eeskäe poolt (10 min)  Õ5 - V3	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilased harjutavad gruppides, igas grupis on üks ettelööja. Ettemängija viskab sulgpalli mängija eeskäe poole, mängija teeb eeskäe suunas juurdevõtusammu ja lööb sulgpalli põhihoidega. Pärast palli löömist suundub mängija tagasi rivi lõppu ja ootab oma järjekorda. • Järgmine mängija astub ette ja kõik kordub. • Variatsioon: õpilased saavad sihtmärgi tabamise eest punkte. 	<ul style="list-style-type: none"> • Võrku ja väljakut ei ole vaja. • Ettemängijaks võib olla õpetaja, õpilane või muu abiline. • Mängus saab punkte koguda nii indiviidi kui ka meeskonnana. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Kasutage võrku ja/või väljakut. 	<ul style="list-style-type: none"> • Olge ettevaatlik põrandal vedelevate sulgpallide osas.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Vähendage liikumist. 	
Juurdevõtu- samm ja löök: tagakäe poolt (10 min)  Õ5 - V4	<ul style="list-style-type: none"> • Korrake eespool kirjeldatud harjutust, mis on suunatud väljaku tagakäe poolele. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vt ülevalt 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Vt ülevalt 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Vt ülevalt 	

5. Õppetund: Kinnistavad mängud


Etapp/aeg	Tegevus	Peamine õppesisu	Variatsioonid (↑ raskem, ↓ kergem)	Ohutus
Ettelöömine vabalt valitud poolele (10 min)  Õ5 - V5	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilased harjutavad gruppides ja moodustavad ettelööjate rivi. Ettemängija võib valida, kas visata pall ette paremale või vasakule poole. • Mängijad kasutavad palli tabamiseks juurdevõtusamme, lööke ja õiget hoiat. • Rivis järgmine mängija astub ette ja kõik kordub. • Õpilased saavad punkte, kui tabavad õiget hoiat kasutades sihtmärki. 	<ul style="list-style-type: none"> • Võrku ja väljakut ei ole vaja. • Ettemängija peab mängijatele andma piisavalt aega eesmärkide saavutamiseks. • Mängus saab punkte koguda nii indiviidi kui ka meeskonnana. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> • Varjake või peitke ette mängitava palli suunda. 	
			↓ <ul style="list-style-type: none"> • Vähendage liikumist. 	
Tunni kokkuvõtte/ lõpetamine (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Õpetaja kordab üle peamised õppetunnis õpetatud elemendid (vt eestpoolt). • Õpilased sooritavad venitusharjutusi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vt peamist õppesisu eestpoolt. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> • Küsitlege õpilasi, et kontrollida tunni eesmärkide saavutamist. 	
			↓ <ul style="list-style-type: none"> • Vajadusel õpetaja kordab, kirjeldab ja näitab õpetatud elemendid uuesti ette. 	

6. Õppetund


Kinnistavad mängud

Õpetaja eesmärgid	Õpilase eesmärgid
<p>Selle tunni eesmärk on:</p> <ul style="list-style-type: none"> tutvustada erinevaid eesväljakumängule keskenduvaid mängu; kinnistada õpitud elemente, mis toetavad edukat võrgumängu. 	<p>Tunni lõpus oskavad õpilased:</p> <ul style="list-style-type: none"> organiseerida ja osaleda erinevates eesväljakumängule keskenduvates võrgumängudes; kirjeldada õpitud elemente, mis toetavad edukat võrgumängu.
<p>Varustus</p> <ul style="list-style-type: none"> Reketid Sulgpallid Sulgpalli võrgud (või samalaadsed vahendid) 	<p>Õpetamisolukord</p> <ul style="list-style-type: none"> Tund tuleks soovitatavalt läbi viia siseruumides, kuid on võimalik ka tund õues läbi viia. Selle tunni läbiviimiseks läheb vaja võrke (või samalaadseid vahendeid).


6. Õppetund: Kinnistavad mängud

Etapp/aeg	Tegevus	Peamine õppesisu	Variatsioonid (↑ raskem, ↓ kergem)	Ohutus
Sissejuhatus (5 min)	<p>Õpetaja kordab üle peamised eesväljakumängu põhimõtted sulgpallis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoided • Käsi liigub enne seda, kui jalg liigub. • Stardihüpe, millega alustatakse liikumist sulgpalli poole. • Stardihüppe kasutamine, juurdevõtusamm ja väljaaste. • Pikk ettesirutatud käsi ja sulgpalli löömine kehast eemal. 	Vt peamisi põhimõtteid sissejuhatuses.	↑ <ul style="list-style-type: none"> • Kuna tegemist on kordamisega, küsige õpilastelt küsimusi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jälgige, et õpilastel oleks ettenäitamise ajal piisavalt ruumi.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> • Vajadusel õpetaja selgitab ja näitab ette. 	
Kivikuju (10 min)  Õ6 - V1	<ul style="list-style-type: none"> • Mängijad jooksevas saalis igas suunas ringi. Kui õpetaja hüüab "kivikuju", peavad mängijad nii kiiresti kui võimalik seisma jääma. • Mängijad peavad 5 sekundit paigal seisma, seejärel hüüab õpetaja "soojendus" ja mängijad hakkavad taas saalis ringi jooksmas. • Mängu raskemaks muutmisel võivad mängijad jooksmise asemel suurte sammudega astuda ja peatuda väljaastes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Soojenduse lõpus kasutage dünaamilist venitust. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> • Kasutage erinevate asendite võtmiseks erinevaid signaale (nt plaks, vile jne) – erinevad asendid peaksid testima õpilaste stabiilsust ja tasakaalu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jälgige, et õpilastel oleks piisavalt ruumi.


6. Õppetund: Kinnistavad mängud

Etapp/aeg	Tegevus	Peamine õppesisu	Variatsioonid (↑ raskem, ↓ kergem)		Ohutus
Võrgukuningas (2 mängijat) (10 min)  Õ6 - V2	<ul style="list-style-type: none"> Võrgumäng konkreetse suuruseta väljakul. Kuidas punkte teenida: kui mängija lööb võrku, saab vastane 1 punkti. Võrgu nööri tabades saab mängija 3 punkti. Kes esimesena jõuab 12 punktini, võidab mängu. 	<ul style="list-style-type: none"> Jälgige, et õpilased kasutaksid korrektset hoiet. Sulgpalli tabamine võimalikult vara. Liikumine toimub alati kas stardihüppe, juurdevõtusammude ja ette või taha sooritavate väljaastete abil – reket on üleval. Suuremate gruppide puhul kasutage kindlaksmääratud mänguaega, et vältida liiga pikki ooteaegu. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Mängige suurel alal. 	<ul style="list-style-type: none"> Jälgige, et teised õpilased ei liiguks väljakule.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Hoidke väljaku ala väiksena, et keskenduda õigele löögitehnikale. 	

6. Õppetund: Kinnistavad mängud

Etapp/aeg	Tegevus	Peamine õppesisu	Variatsioonid (↑ raskem, ↓ kergem)	Ohutus
Lauatennise stiilis paarismäng võrgu ääres (15 min)  Õ6 - V3	<ul style="list-style-type: none"> Mängijad 1 ja 2 mängivad mängijate 3 ja 4 vastu. Väljak on ala võrgu ja servimisjoone vahel. Mängu alguses peavad kõik mängijad seisma väljaspool mänguala. Mängija 1 alustab serviga või viskab palli mängualale. Pärast seda löövad mõlema paari paarilised palli vaheldumisi. Mängu edasiarendus: pärast iga lööki peavad mängijad jooksmata tagaväljakule ja puudutama paarismängu tagumist servimisjoont reketiga. Mängige tavalise punktisüsteemiga. 	<ul style="list-style-type: none"> Vahetage regulaarselt paarilisi ja vastaseid. Kasutage variatsioone: nt tagumise servimisjoone puudutamise asemel sooritavad mängijad hüppe jalgade vahetuse ja kerepöördega või muu liigutuse. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Mängu raskemaks muutmiseks kasutage erinevaid võtteid: nt joonistage sihtmärke jne. Muutke mäng õpilaste proovile panekuks võistluslikuks. 	<ul style="list-style-type: none"> Vt eestpoolt.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Alustage suuremate meeskondadega (3 mängijat 2 asemel), et vähendada mängu kiirust. Muuke pärast lööki sooritatava jooksu distants lühemaks, et anda õpilastele rohkem aega. 	

6. Õppetund: Kinnistavad mängud

Etapp/aeg	Tegevus	Peamine õppesisu	Variatsioonid (↑ raskem, ↓ kergem)	Ohutus
Karussell (15 min)  Õ6 - V4	<ul style="list-style-type: none"> Võistkond seisab rivis üksteise järel ja mängib teisel pool võrku üksteise järel seisva võistkonna vastu. Väljak on ala võrgu ja servimisjoone vahel. Võistkonna A mängija 1 alustab mängu servi või viskega mängualale, talle lööb vastu võistkonna B mängija 1; seejärel lööb võistkonna A mängija 2 jne. Iga mängija, kes mööda lööb, võrku tabab või palli mängualalt välja lööb, kaotab ühe punkti. 	<ul style="list-style-type: none"> Õpetaja märguande peale muutke võistkond. Mängu võib varieerida nii, et mängijad koguvad punkte ja võtavad punktid endaga järgmise võistkonda kaasa. Punktiarvestust saab pidada nii individuaalselt kui ka võistkonniti. Kasutage seda mängu nn auhinnana, mida õpilased saavad pärast rasket tööd nautida. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Mängu raskusastme suurendamiseks vähendage võistkonnas olevate mängijate arvu. 	<ul style="list-style-type: none"> Olge ettevaatlik põrandal vedelevate sulgpallide osas – need võivad põhjustada kukkumist, kui on pärast tegevust/mängu põrandale vedelema jäetud.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Moodustage grupid tasemetega järgi, andes õpilastele võimaluse saada mängust positiivne kogemus ja saavutusrõõm. 	
Tunni kokkuvõte/ lõpetamine (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> Õpetaja kordab üle peamised võrgumängu, liikumise alustamise ja väljaastetega seotud punktid. Õpilased sooritavad venitusharjutusi. 	<ul style="list-style-type: none"> Vt peamist õppesisu eestpoolt. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Küsitlege õpilasi, et kontrollida tunni eesmärkide saavutamist. 	
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Õpetaja selgitab veelkord võrgumängu peamisi põhimõtteid. 	

7. Õppetund



Serv ja pallivahetus

Õpetaja eesmärgid	Õpilase eesmärgid
<p>Selle tunni eesmärk on:</p> <ul style="list-style-type: none"> • lühikese tagakäeservi tutvustamine; • arendada õpilaste oskusi eduka pallivahetuse sooritamiseks. 	<p>Tunni lõpus oskavad õpilased:</p> <ul style="list-style-type: none"> • näidata lühikest tagakäeservi; • sooritada pallivahetust eesväljakul.
<p>Varustus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reketid • Sulgpallid • Sulgpallivõrgud (vajadusel) • Karbid sihtmärkideks (sihtmärgid võib ka põrandale/maha joonistada) 	<p>Õpetamisolukord</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tund tuleks soovitatavalt läbi viia siseruumides, kuid on võimalik ka tund õues läbi viia.


7. Õppetund: Serv ja pallivahetus

Etapp/aeg	Tegevus	Peamine õppesisu	Variatsioonid (↑ raskem, ↓ kergem)		Ohutus
Sissejuhatus (5 min)	Õpetaja selgitab peamisi 7. õppetunni elemente: <ul style="list-style-type: none"> • Pöialhoie • Tagakäeserv • Ooteasend • Pallivahetus eesväljakul 	<ul style="list-style-type: none"> • Pöialhoie • Löök käest • Löök allpool vöökohta • Pettemanöövrid vastase tähelepanu hajutamiseks 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Küsige õpilastelt küsimusi. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Õpetaja näitab ette ja selgitab. 	
Reketi ja sulgpalli teatevõistlus (10 min) ▶ Õ7 - V1	<ul style="list-style-type: none"> • Moodustage võistkonnad. • Mõelge välja teatevõistlus, mis sisaldab tehniliste oskustega seotud väljakutseid. Näiteks: teatevõistlus, kus tuleb sulgpall ees- või tagakäelöögiga õhku lüüa või vaheldumisi sooritada ees- või tagakäelööke. 	<ul style="list-style-type: none"> • Õpetajad võivad ise välja mõelda ülesandeid, mis on vastavad õpilaste tasemele. Suurendage tasapisi mängu raskusastet. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Lisage võistlusele juurdevõtusammudega liikumine ja takistused. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jälgige, et õpilastel oleks piisavalt ruumi. Jagage õpilased gruppidesse ja muutke gruppides sooritavaid tegevusi.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Hoidke sulgpalli reketil ees- või tagakäehoide abil tasakaalus. Suurendage või vähendage kiirust. 	
Sulgpalli õhushoidmine: pöialhoie (10 min) ▶ Õ7 - V2	<ul style="list-style-type: none"> • Sulgpalli ja reketiga harjutamisel palutakse õpilastel hoida sulgpall õhus nii, et kasutataks pöialhoiet ja tagakäelööki. Alustage reketi hoidmist reketipea lähedalt, pöial ja nimetissõrm asuvad reketipea raamil. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pöialhoie • Reketit juhib käe tagakülg 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Julgustage õpilasi kasutama loovaid võtteid, nt palli löömine seistes, ühel põlvel, mõlemal põlvel, istudes, maas lamades ja eespool nimetatud asenditest jälle püsti tõustes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jälgige, et õpilastel oleks piisavalt ruumi. • Tuletage õpilastele meelde, et nad mahakukkunud pallid vigastuste vältimiseks taas kokku korjaksid (pahkluu väänamise oht).
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Kasutage väga lühikest hoiet ehk hoidke reketit reketipea lähedalt. 	

7. Õppetund: Serv ja pallivahetus

Etapp/aeg	Tegevus	Peamine õppesisu	Variatsioonid (↑ raskem, ↓ kergem)	Ohutus
Lühike tagakäeserv (10 min)  Õ7 - V3	<ul style="list-style-type: none"> • Õpetaja näitab ette tagakäeservi, püüdes lüüa sulgpalli ettenähtud alasse (nt eesmiselt servijoonelt vastase pallingualasse). • Pärast iga lööki jookske ettepoole, et sulgpall üles korjata, ja naaske oma kohale, et sooritada järgmine löök. Lugege kokku edukad löögid. • Proovige sooritada lööke erinevatelt distantsidelt. • Võrrelge kogutud punktide arvu pärast kindlaksmääratud aega. 	<ul style="list-style-type: none"> • Löök käest. • Reket on suunatud alla. • Pöialhoie, juurdevõtusamm ja väljaaste. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> • Vähendage sihtmärgiks olevat ala (nt väljaku nurgakast). 	<ul style="list-style-type: none"> • Jälgige, et õpilastel oleks piisavalt ruumi.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> • Suurendage sihtmärgiks olevat ala (nt kogu väljak). 	
Tagakäeserv: meeskonna-võistlus (10 min)  Õ7 - V4	<ul style="list-style-type: none"> • Võistlus servimistäpsuse peale (nt karpi). Alguses on igal õpilasel mitu palli (vähemalt 10 palli iga õpilase kohta). • Lõpetades lugege, mitu palli lendas karpi. • Kiireim võistkond saab lisapunkti. 	<ul style="list-style-type: none"> • Löök käest. • Löök allpool vöökohta. • Võtke aega sihtmärgi tabamiseks. • Vahetage mängijaid kiirelt pärast iga servi. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> • Võimekamate mängijate korral juhtige tähelepanu ja selgitage pallingualade olemust ja julgustage mängijaid sulgpalli erineval viisil lööma: vastasest vasakule või paremale, kõrgele üle vastase pea, nii et vastane pallini ei ulatuks. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jälgige, et õpilastel oleks piisavalt ruumi.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> • Madalamale langetatud võrk või võrgu puudumine. 	

7. Õppetund: Serv ja pallivahetus


Etapp/aeg	Tegevus	Peamine õppesisu	Variatsioonid (↑ raskem, ↓ kergem)		Ohutus
Üksikmäng võrgu ääres (10 min)  Õ7 - V5	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilased harjutavad paarides poolel väljakul, sooritades madala tagakäeserviga algavaid pallivahetusi. • Pärast servi on mängualaks vaid eesväljak (kuni esimese servijooneni). • Peetakse punktiarvestust. Mängu pikkus sõltub osalejate arvust. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vt 4. õppetunni õppesisu. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Laske õpilastel mängida suuremal alal ja kasutada nii ees- kui ka tagakäe võrgulööke (stardihüpe, juurdevõtusamm ja väljaaste). 	<ul style="list-style-type: none"> • Väljaku üldine ohutus.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Keskenduge õigele tehnikale (ilma võistlusmomendita). 	
Tunni kokkuvõtte/ lõpetamine (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilased sooritavad põrandal venitusharjutusi ja arutlevad tunni üle. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vt peamist õppesisu eestpoolt. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Õpetaja küsitleb õpilasi, et kontrollida tunni eesmärkide saavutamist. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Õpetaja kinnistab õpitud elemente, selgitades neid õpilastele uuesti. 	

8. õppetund

Tagakäe tõste

Õpetaja eesmärgid	Õpilase eesmärgid
<p>Selle tunni eesmärk on:</p> <ul style="list-style-type: none"> tutvustada eesväljakul sooritatavat tagakäe tõstet. 	<p>Tunni lõpus oskavad õpilased:</p> <ul style="list-style-type: none"> näidata eesväljakul sooritatavat tagakäe tõstet.
<p>Varustus</p> <ul style="list-style-type: none"> Reketid Sulgpallid Sulgpallivõrgud (vajadusel) 	<p>Õpetamisolukord</p> <ul style="list-style-type: none"> Tund tuleks soovitatavalt läbi viia siseruumides, kuid on võimalik ka tund õues läbi viia.


8. Õppetund: Tagakäe tõste

Etapp/aeg	Tegevus	Peamine õppesisu	Variatsioonid (↑ raskem, ↓ kergem)	Ohutus
Sissejuhatus (5 min)	<p>Õpetaja selgitab peamisi 8. õppetunni elemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> Tagaväljakuni lendav tagakäe tõste, mida lüüakse võrgu kõrgusest altpoolt. See annab mängijale piisavalt aega, et naasta keskväljakule enne, kui vastane lööb sulgpalli tagasi. 	<ul style="list-style-type: none"> Selgitage ja näidake tagakäe tõste lööki. Rõhutage tagakäe tõste olulisust sulgpalli löömisel kõrgele ja kaugemale. 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> Paluge õpilastel tagakäe tõstet jäljendada. <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> Õpetaja näitab ja selgitab tagakäe tõste tehnikaid. 	<ul style="list-style-type: none"> Jälgige, et õpilastel oleks ettenäitamise ajal piisavalt ruumi.
Sulgpallijooks (meeskonna- mäng) (10 min)  Õ8 - V1	<ul style="list-style-type: none"> Õpilased töötavad meeskondades ja rivistuvad üles, nii et igal võistkonnal on 3 sulgpalli, mis on asetatud põrandale. Märguande peale tõstab mängija sulgpalli maast ja viib sulgpalli joostes ja väljaastet sooritades märgitud kohta, misjärel mängija naaseb võistkonna juurde, et toimetada sihtmärgini ka teised sulgpallid. Teine mängija teeb sama, kuid toob pallid tagasi võistkonna juurde, ning mäng jätkub seni, kuni kõik mängijad on saanud osaleda. 	<ul style="list-style-type: none"> Võistkondade arv ja suurus võivad varieeruda. Võistluse sooritamiseks võib olla vaja väikest soojendust. 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> Kasutage sama võistlusmängu, kuid kasutage jooksu asemel juurdevõtusamme. <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> Vähendage sulgpallide arvu. 	<ul style="list-style-type: none"> Olge ettevaatlik põrandal vedelevate sulgpallide osas.

8. Õppetund: Tagakäe tõste

Etapp/aeg	Tegevus	Peamine õppesisu	Variatsioonid (↑ raskem, ↓ kergem)	Ohutus
Dünaamiline tasakaal (10 min) ▶ Õ8 - V2	<ul style="list-style-type: none"> Õpilased seisavad ühel jalal, hoides sulgpalli käes. Õpilased asetavad sulgpalli endast nii kaugele maha kui võimalik ja naasevad endiselt ühel jalal seistes püstiasendisse, ilma et nad tasakaalu kaotaksid. Seejärel võtavad nad endiselt ühel jalal seistes sulgpalli maast jälle üles ja naasevad tasakaalu kaotamata püstiasendisse. Korrake harjutust teisel jalal. 	<ul style="list-style-type: none"> Rõhutage tasakaalutehnikate olulisust ja harjutuse sooritamise rahulikku tempot. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> Asetage sulgpall järjest kaugemale enda ette. Korrake harjutust mitu korda järjest samal jalal. ↓ <ul style="list-style-type: none"> Vahetage jalgu pidevalt ja suurendage vahemaad. 	
Tagakäe tõste (15 min) ▶ Õ8 - V3	<ul style="list-style-type: none"> Alustage tagakäe tõste harjutamist – igal õpilasel on reket ja sulgpall ning õpilased löövad palli vaid tagakätt kasutades nii kõrgele õhku kui võimalik. Jätkake harjutamist paarides – ettemängija lööb sulgpalle aeglaselt ette ja paariline lööb tagakäe tõstega palle nii kõrgele ja kaugele kui võimalik. Ettemängija jookseb tagasisuunas väljaku tagajoone juurde ja katsub palli kinni püüda. Ettemängija ei tohi liikuda enne, kui paariline on löögi sooritanud. Vahetage rolle pärast 12 lööki. 	<ul style="list-style-type: none"> Jälgige, et õpilased kasutaksid õiget hoiet. Mängu läbiviimiseks ei ole vaja võrku ega väljakut. Asetage või joonistage sihtmärgid vahemaade märkimiseks maha. Muutke harjutus raskemaks, lisades võimalusel erinevaid liikumisi. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> Kui harjutus sooritatakse korrektselt, võivad õpilased tõsteid teha ka juurdevõtusamme ja väljaasteid kasutades. ↓ <ul style="list-style-type: none"> Keskenduge õigele reketitehnikale. Harjutust võib esmalt sooritada ka õhupallidega. 	<ul style="list-style-type: none"> Jälgige, et õpilastel oleks piisavalt ruumi. Kasutage ära kogu olemasolev vaba ruum.

8. õppetund: Tagakäe tõste


Etapp/aeg	Tegevus	Peamine õppesisu	Variatsioonid (↑ raskem, ↓ kergem)	Ohutus
Tagakäe tõste karusselli-meetodil (15 min)  Õ8 - V4	<ul style="list-style-type: none"> 4-6 liikmelised õpilaste grupid alustavad harjutust väljaku keskelt. Õpetaja/abiline viskab sulgpalle üksteise järel ja õpilased sooritavad tagakäe tõsteid, kasutades selles stardihüpet ja väljaastet. Väljakutse suurendamiseks ja punktide võitmiseks kasutage sihtmärke. 	<ul style="list-style-type: none"> Lõdvestunud hoie muutub löömise hetkel tugevamaks hoideks. Sulgpall peab reketist kiiresti eemale lendama ja suunduma kõrge kaarega väljaku tagajoonele. Liikuge tehnilise harjutamise juurest väljakutseid pakkuvate olukordadeni. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Kasutage sihtmärke, et muuta harjutus võistluslikumaks ja mängulisemaks, et õpilasi rohkem motiveerida. 	<ul style="list-style-type: none"> Mitme sulgpalliga harjutades olge ettevaatlik pörandal vedelevate sulgpallide osas.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Langetage võrk madalamale või ärge kasutage üldse võrku, et õpilastel oleks lihtsam õiget löömistehnikat harjutada. 	
Tunni kokkuvõte/lõpetamine (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> Õpetaja kordab üle peamised õppetunnis 8 õpetatud elemendid (vt eestpoolt). Õpilased sooritavad pörandal venitusharjutusi. 	<ul style="list-style-type: none"> Vt peamist õppesisu eestpoolt. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Küsitlege õpilasi, et kontrollida tunni eesmärkide saavutamist. 	
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Õpetaja selgitab ja näitab ette. 	

9. õppetund



Eeskäe tõste

Õpetaja eesmärgid	Õpilase eesmärgid
<p>Selle tunni eesmärk on tutvustada järgmist:</p> <ul style="list-style-type: none"> • eeskäe tõste eesväljakul; • kõrge eeskäeserv. 	<p>Tunni lõpus oskavad õpilased:</p> <ul style="list-style-type: none"> • näidata eesväljakul sooritatavat eeskäe tõstet; • näidata kõrget eeskäeservi.
<p>Varustus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reketid • Sulgpallid • Sulgpallivõrgud (vajadusel) • Õhupallid (vajadusel) • Sihtmärgid (sihtmärgid võib ka põrandale/maha joonistada) 	<p>Õpetamisolukord</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tund tuleks soovitatavalt läbi viia siseruumides, kuid on võimalik ka tund õues läbi viia.

9. Õppetund: Eeskäe tõste

Etapp/aeg	Tegevus	Peamine õppesisu	Variatsioonid (↑ raskem, ↓ kergem)		Ohutus
Sissejuhatus (5 min)	<p>Õpetaja selgitab peamisi 9. õppetunni elemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tagaväljakuni lendav eeskäe tõste, mida lüüakse võrgu kõrgusest altpoolt. See annab mängijale piisavalt aega, et naasta keskväljakule enne, kui vastane lööb sulgpalli tagasi. • Kõrge eeskäeserv. Seda servi kasutatakse üksikmängus pallivahetuse alustamiseks. See sunnib vastast liikuma tagaväljakule. 	<ul style="list-style-type: none"> • Selgitage ja näidake eeskäe tõste lööki. • Rõhutage eeskäe tõste olulisust sulgpalli löömisel kõrgele ja kaugemale. • Kasutage eeskäe V-hoiet. • Serv – kandke raskus reketi käe pooltelt jalalt teisele jalale. • Pöörake puusi. • Käe liikumine suure kaarega altkätt. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Paluge õpilastel eeskäe tõstet jäljendada. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jälgige, et õpilastel oleks ettenäitamise ajal piisavalt ruumi.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Õpetaja näitab ja selgitab eeskäe tõste tehnikaid. 	
Sääremarja puudutamine (10 min)  Õ9 - v1	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilased on paarides, näoga üksteise poole, keha raskuse on madalal (reketi poolne jalg on eespool). Üks õpilastest on nn ründaja. Ta sirutab reketi käe välja, püüdes puudutada vastase sääremarja. Nn kaitsja peab kiirelt reageerima ja ründaja liigutusi jäljendama ning püüdma omakorda ründaja sääremarja puudutada. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kasutage lühikesi intervale (30-40 sek) ja vahetage rolle (ründaja/kaitsja). • Iga kord, kui ründaja puudutab kaitsja sääremarja, saab ründaja punkti. 			<ul style="list-style-type: none"> • Selles mängus on esmatähtsaks elemendiks ohutus. Rõhutage paariliste vahel oleva ohutu vahemaa olulisust, jälgige, et paarid üksteisele otsa ei jookseks.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilased võivad püüda puudutada ka vastase pükse. 	

9. Õppetund: Eeskäe tõste

Etapp/aeg	Tegevus	Peamine õppesisu	Variatsioonid (↑ raskem, ↓ kergem)	Ohutus
Reketi tasakaalustamine (5 min)  Õ9 - V2	<ul style="list-style-type: none"> Kaks õpilast seisavad nägudega vastamisi, nende vahemaa on 2 m. Õpilased asetavad reketid otsapidi maha nii, et need oleksid tasakaalus. Õpetaja märguande peale peavad õpilased oma reketist lahti laskma ja jooksema oma paarilise reketi poole ning püüdma selle kinni enne, kui see maha kukub. 	<ul style="list-style-type: none"> Mängu võib mängida ka ringis: siis liiguvad õpilased õpetaja märguande peale kas vasakule või paremale. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Suurendage paariliste vahel olevat vahemaad. ↓ <ul style="list-style-type: none"> Alustage lühema vahemaaga ja suurendage seda järk-järgult. Kasutage reketite asemel sulgpalle, et anda õpilastele rohkem aega. 	<ul style="list-style-type: none"> Jälgige, et paaridel oleks piisavalt ruumi.
Eeskäe tõste (15 min)  Õ9 - V3	<ul style="list-style-type: none"> Alustage eeskäe tõste harjutamist – igal õpilasel on reket ja sulgpall ning õpilased löövad palli vaid eeskätt kasutades nii kõrgele õhku kui võimalik. Jätkake harjutamist paarides – ettemängija mängib sulgpalle aeglaselt ette ja paariline lööb eeskäe tõstega palle nii kõrgele ja kaugemale kui võimalik. Ettemängija jookseb tagasisuunas väljaku tagajoone juurde ja katsub palli kinni püüda. Ettemängija ei tohi liikuda enne, kui paariline on löögi sooritanud. Vahetage rolle pärast 12 lööki. 	<ul style="list-style-type: none"> Jälgige, et õpilased kasutaksid õiget hoiet. Mänguks ei ole vaja võrku ega väljakut, sihtmärgid võib asetada või joonistada maha. Muutke harjutus raskemaks, lisades võimalusel erinevaid liikumisi. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Kui harjutus sooritatakse korrektselt, võivad õpilased tõsteid teha ka juurdevõtusamme ja väljaasteid kasutades. ↓ <ul style="list-style-type: none"> Keskenduge õigele reketitehnikale. Harjutust võib esmalt sooritada ka õhupallidega. 	<ul style="list-style-type: none"> Jälgige, et õpilastel oleks piisavalt ruumi. Kasutage ära kogu olemasolev vaba ruum.

9. Õppetund: Eeskäe tõste



Etapp/aeg	Tegevus	Peamine õppesisu	Variatsioonid (↑ raskem, ↓ kergem)		Ohutus
Eeskäe tõste karussellimeetodil (10 min) ▶ Õ9 - V4	<ul style="list-style-type: none"> 4-6 liikmelised õpilaste grupid alustavad harjutust väljaku keskelt. Õpetaja/abiline viskab sulgpalle üksteise järel ja õpilased sooritavad eeskäe tõsteid, kasutades selles stardihüpet ja väljaastet. Väljakutse suurendamiseks ja punktide võitmiseks kasutage sihtmärke. 	<ul style="list-style-type: none"> Lõdvestunud hoie muutub löömise hetkel tugevamaks hoideks. Sulgpall peab reketist kiiresti eemale lendama ja suunduma kõrge kaarega väljaku tagajoonele. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Kasutage sihtmärke, et muuta harjutus võistluslikumaks ja mängulisemaks, et õpilasi rohkem motiveerida. 	<ul style="list-style-type: none"> Mitme sulgpalliga harjutades olge ettevaatlik põrandal vedelevate sulgpallide osas.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Langetage võrk madalamale või ärge kasutage üldse võrku, et õpilastel oleks lihtsam õiget löömistehnikat harjutada. 	
Golfimäng (10 min) ▶ Õ9 - V5	<ul style="list-style-type: none"> Õpilased harjutavad nn golfimängu abil kõrget servi. Selleks tuleb lüüa sulgpall alguspunktist sihtmärki nii väheste löökidega kui võimalik. Palli võimalikult kaugemale löömiseks tuleb kasutada küünarvarrepööret. Algajad võivad lüüa sulgpalli käest, et olla kindlad selle tabamises. Ruumi säästmiseks võib sulgpalli sulgi või plastmassi laiemaks lükata, et vähendada palli lendamiskiirust. 	<ul style="list-style-type: none"> Kandke raskus reketi käe poolsetl jalalt teisele jalale. Pöörake puusi. Sooritage suure kaarega altkäelöök, et sulgpall lendaks kõrgele ja kukuks vertikaalselt alla. Kui te pole palli tabamises kindel, lööge sulgpalli käest. Kasutage pikkade löökide jaoks kõrget eeskäeservi ja lühikeste löökide jaoks tagakäelööki. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Asetage sihtmärgid väljakul järjest kaugemale. 	<ul style="list-style-type: none"> Jälgige, et servi harjutamisel oleks õpilaste vahel ohutu vahemaa.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Keskenduge alguses löögi kõrgusele ja seejärel pikkusele. 	
Tunni kokkuvõtte/lõpetamine (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> Õpetaja kordab üle peamised õppetunnis 9 õpetatud elemendid (vt eestpoolt). Õpilased sooritavad põrandal venitusharjutusi. 	<ul style="list-style-type: none"> Vt peamist õppesisu eestpoolt. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Küsitlege õpilasi, et kontrollida tunni eesmärkide saavutamist. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Õpetaja selgitab ja näitab ette. 	

10. õppetund



Kinnistavad mängud

Õpetaja eesmärgid	Õpilase eesmärgid
<p>Selle tunni eesmärk on järgmine:</p> <ul style="list-style-type: none"> • harjutada ja arendada võrgutõste oskusi nii taga- kui ka eeskäe poolt; • harjutada ja arendada võrgutõsteid toetavaid liikumis- ja väljaastetehnikaid. 	<p>Tunni lõpus oskavad õpilased:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vahetada võrgutõste tegemisel järjepidevalt hoieta (7/10); • sooritada hea ulatusega väljaasteid nii, et eesmine jalg on suunatud sulgpalli vastuvõtmise punkti poole.
<p>Varustus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reketid • Sulgpallid • Sulgpalli võrgud (või samalaadsed vahendid) • Täring (punktiarvestuseks) 	<p>Õpetamisolukord</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tund tuleks soovitatavalt läbi viia siseruumides, kuid on võimalik ka tund õues läbi viia. Selle tunni läbiviimiseks läheb vaja võrke (või samalaadseid vahendeid).

10. Õppetund: Kinnistavad mängud

Etapp/aeg	Tegevus	Peamine õppesisu	Variatsioonid (↑ raskem, ↓ kergem)	Ohutus
Sissejuhatus (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> Õpetaja kordab üle peamised õppetunnis 10 õpetatavad elemendid ja rõhutab ka tundides 8 ja 9 õpetatut. 	<ul style="list-style-type: none"> Vt õppetundide 8 ja 9 õppesisu. Rõhutage õigete hoiete ja õige väljaastetehnika kasutamist. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> Paluge õpilastel neid kahte tõstet näidata ja selgitada nende erinevusi. ↓ <ul style="list-style-type: none"> Õpetaja selgitab ja näitab ette. 	<ul style="list-style-type: none"> Jälgige, et ettenäitamise ajal oleks kõigil piisavalt ruumi.
Täringujooks (10 min)  Õ10 - V1	<ul style="list-style-type: none"> Õpilased jaotatakse võistkondadesse ja rivistatakse stardijoonele. Nad peavad jooksma edasi-tagasi umbes 20 m vahemaa. Kui mängija jõuab võistkonna juurde tagasi, peab ta veeretama täringut ja kirjutama saadud numbrile paberile üles. Järgmine mängija teeb sama ja lisab paberile oma numbrile jne. Võidab võistkond, kes esimesena kogub kokku 100 punkti (võidusummaks võib olla ka mõni muu punktisumma). 	<ul style="list-style-type: none"> See mäng annab võimaluse ka aeglasematele mängijatele, kuna nad võivad veeretada suurema silmade arvu (kõik saavad aktiivselt mängu osaleda). Rada võib muuta ka takistuste asetamisega rajale või võib kasutada erinevaid jooksutehnikaid. Lõpetage soojendus dünaamiliste venitusharjutustega. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> Tõstke mängu kiirust, jagades kiiremad jooksjad väiksemateks võistkondadeks. ↓ <ul style="list-style-type: none"> Andke igale õpilasele võimalus positiivseks kogemuseks: jaotage võistkonnad tasemete järgi. 	<ul style="list-style-type: none"> Alustage õpetaja märguande peale.
Sulgpallide tasakaalustamine  Õ10 - V2	<ul style="list-style-type: none"> Õpilased püüavad püsti pööratud sulgpalli oma pea peal tasakaalustada, kõndides samal ajal väljaastetehnikat kasutades ettepoole (vt peamist õppesisu). 	<ul style="list-style-type: none"> Enne jala ettepoole toomist tõstke põlv üles. Esimesena puudutab maad kand. Säilitage keha sirge asend. Muutke harjutus raskemaks. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> Suurendage sammu pikkust. ↓ <ul style="list-style-type: none"> Kõndige nii, et sulgpall on pea peal. 	<ul style="list-style-type: none"> Olge ettevaatlik põrandal vedeleivate sulgpallide osas.

10. Õppetund: Kinnistavad mängud

Etapp/aeg	Tegevus	Peamine õppesisu	Variatsioonid (↑ raskem, ↓ kergem)	Ohutus	
Ees- ja tagakäe tõste, nn karussellitehnika (15 min)  Õ10 - V3	<ul style="list-style-type: none"> 4-6 liikmelised õpilaste grupid alustavad harjutust väljaku keskelt. Õpetaja viskab sulgpalle ja õpilased liiguvad ükshaaval sulgpalli lööma, kasutades juurdevõtusamme ja väljaastet. Õpilane sooritab kaks tõstet: alustab eeskäe tõstest, seejärel liigub tagasi keskele ja siis sooritab tagakäe tõste. 	<ul style="list-style-type: none"> Ettemängijaks võib olla ka üks õpilastest (mõni, kes on vigastatud või ei saa tunnis muul põhjusel osaleda (võimalus kaasata kõik õpilased)). Mängu varieerimine: lugege kokku löögid, millega on õnnestunud tabada tagaväljakule seatud sihtmärki. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Jälgige, et õpilased naaseksid pärast iga lööki tagasi lähtekohta. 	<ul style="list-style-type: none"> Jälgige, et ettemängimise tehnika oleks õige.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Mänguks pole vaja võrku ega väljakut, kuid veenduge, et märgistate põrandal õige kauguse. 	
Võrgulöök ja tõstetega pallivahetus (20 min)  Õ10 - V4	<ul style="list-style-type: none"> Õpilased sooritavad paarides võrgu ääres pallivahetusi. Kui õpilane on heas asendis, võib ta proovida palli tõsta nii, et sihib tagaväljakule asetatud sihtmärki. Sihtmärki tabades saab õpilane punkti. Kui õpilane sihtmärki ei taba, võetakse tema punktisummast üks punkt maha. Pallivahetus lõpeb siis, kui üks õpilane sooritab tõste. Mängu varieerimine: kui õpilane sooritab tõstet, püüab vastane sulgpalli kinni püüda enne, kui see põrandat puudutab (saades õnnestumise korral lisapunkti). 	<ul style="list-style-type: none"> Määrake mängule kindel aeg ja vahetage regulaarselt paarilisi. Õpilased võivad oma punktid järgmise mängu kaasa võtta ja arvutada need kokku alles mängu lõpus. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Kasutage suuremat mänguala ja väiksemaid sihtmärke. 	<ul style="list-style-type: none"> Jälgige, et õpilased ei liiguks väljakule, kus sooritatakse pallivahetust.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Langetage võrk madalamale või eemaldage see, et tagada korrektne löögitehnika. 	

10. Õppetund: Kinnistavad mängud

Etapp/aeg	Tegevus	Peamine õppesisu	Variatsioonid (↑ raskem, ↓ kergem)	Ohutus	
Tunni kokkuvõtte/ lõpetamine (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Õpetaja teeb kokkuvõtte tundide 8, 9 ja 10 sisust. • Õpilased sooritavad pörandal venitusharjutusi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vt peamist õppesisu eestpoolt. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Küsitlege õpilasi, et kontrollida tunni eesmärkide saavutamist. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Õpetaja selgitab ja näitab ette. 	

SULGPALL KÕIGILE

BWF SULGPALLI PROGRAMM KOOLIDELE
TUNNIKAVAD - VISKELIIGUTUS

© Badminton World Federation 2011.
Esmakordselt avaldatud novembris 2011

Sisukord

Tunnikavad - Viskeliigutus

Ülevaade: Sissejuhatus	51
11. õppetund: Lamedad löögid keskväljakult	52
12. õppetund: Keskväljamängu arendamine	56

Ülevaade

Sissejuhatus - Viskeliigutus

Enne tunnikavade läbilugemist ja tundide planeerimist lugege palun läbi allpool olev teave:

- Enne järgmiste tundide planeerimist lugege õpetaja käsiraamatust läbi Moodul 6 (lk 59).
- Iga tunnikavasse kuuluva tegevuse juurde kuulub ka videoklipp nimetatud tegevusega, mis aitab õpetajal paremini näha tegevuse olemust ja tundi ette valmistada.


<p>2. osa Viskeliigutus (2 õppetundi)</p>	<p>Need tunnid on ette nähtud õpetamiseks õpilastele, kuidas liigub käsi alkäelöögist kuni üle pea sooritatava löögini. See osa sisaldab ka seotud üldkehalisi elemente, nt viskamist ja koordineerimist.</p> <p>Siin tutvustatakse ka sulgpalli kui äärmiselt kiire sportmängu olemust. Seega võib sõltuvalt õpilaste tasemest tõsta ka pallivahetuste kiirust.</p> <p>Tavaliselt tagab tempo tõus ka mängu suurema nautimise. Kiiremad pallivahetused on õpilastele lõbusamad.</p> <p>Kiirus tuleb siiski kontrolli all hoida, et tagada hea tehnika pidev areng, mis võimaldaks õpilastel mängust eduelamust saada.</p> <p>2. osa "Viskeliigutus" lõpuks peaksid õpilased oskama järgmist:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritada kiiremaid pallivahetusi keskväljakult keskväljakule; • valdama õigeid visketehnikaid, mis valmistavad õpilasi ette pea kohal sooritatavateks löökideks.
---	---

11. Õppetund

Lamedad löögid keskväljakult

Õpetaja eesmärgid	Õpilase eesmärgid
<p>Selle tunni eesmärk on tutvustada järgmist:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ooteasendit; • ees- ja tagakäemängu keskväljakul (lamedaid lööke). 	<p>Tunni lõpus oskavad õpilased:</p> <ul style="list-style-type: none"> • näidata, milline on ooteasend; • sooritada korrektseid taga- ja eeskäe lamedaid lööke õige hoide abil; • sooritada põhiliste elementidega pallivahetust keskväljakul.
<p>Varustus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sulgpallid, svammist pallid või oakotid – üks paari peale • Reketid • Sulgpallivõrgud (vajadusel) 	<p>Õpetamisolukord</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kõiki järgmisi tegevusi saab mängida väljakul, kus on võrk, või võrgu asemel nõör.


11. Õppetund: Lamedad löögid keskväljakult

Etapp/aeg	Tegevus	Peamine õppesisu	Variatsioonid (↑ raskem, ↓ kergem)	Ohutus
Sissejuhatus (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Õpetaja selgitab ja näitab ette ees- ja tagakäe lamedate löökide tehnika. • Õpetaja näitab ette ooteasendi ja reketi töö (nõuab hoide kiiret vahetamist). 	<ul style="list-style-type: none"> • Ooteasend – põlved kergelt kõverdatud, keha kallutatud ettepoole, reket on keha ees (reketipea on käe kõrgusest kõrgemal). • Hoide kiire vahetus ja reketi lühikesed liigutused. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> • Õpilastel palutakse näidata hoide vahetust (vt eelnevatest õppetundidest). ↓ <ul style="list-style-type: none"> • Õpetaja näitab harjutuse ette ja selgitab. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jälgige, et ettenäitamise ajal oleksid õpilased ohutus kauguses.
Viskamismäng (10 min)  Õ11 - V1	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilased harjutavad gruppides – ideaalis 6-liikmelised grupid. Igal õpilasel on sulgpall, oakott või svammist pall. Õpilased viskavad palli: <ul style="list-style-type: none"> – nii kõrgele kui võimalik. – nii kaugele kui võimalik. – nii kõrgele ja kaugele kui võimalik ja püüavad sihtmärki tabada. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kasutage viskamiseks vaid reketi kätt. • Maksimaalselt tõhusa viske saavutamiseks keerake külg ette. • Õlad on täielikult pööratud. • Laske pall kõrgel lahti. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> • Mängu raskusastme suurendamiseks kasutage erineva suurusega sihtmärke. Muutke viske vahemaad. ↓ <ul style="list-style-type: none"> • Keskenduge õigele tehnikale. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tuletage õpilastele meelde silmade/näo ohutust viskamise ajal. • Jagage õpilased väiksematesse gruppidesse (3-4 õpilast). • Viskamine algab õpetaja märguande peale.

11. Õppetund: Lamedad löögid keskväljakult

Etapp/aeg	Tegevus	Peamine õppesisu	Variatsioonid (↑ raskem, ↓ kergem)	Ohutus
Oma väljaku hoidmine vabana (10 min) ▶ Õ11 - V2	<ul style="list-style-type: none"> 4-6-liikmelised võistkonnad mängivad üle võrgu üksteise vastu. Igal mängijal on sulgpall. Õpetaja märguande peale viskavad kõik oma sulgpallid nii kõrgele ja kaugemale üle võrgu kui võimalik ja proovivad kinni püüda teiselt poolelt nende väljakupoolele lendava palli. Kui õpetaja mängu peatab, loetakse kummalgi väljakupoolel olevad pallid kokku ja kaotajaks on võistkond, kelle väljakupoolel on rohkem palle. 	<ul style="list-style-type: none"> Jälgige õige visketehnika kasutamist. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> Vähendage mängijate arvu ja suurendage kasutatavate sulgpallide arvu. ↓ <ul style="list-style-type: none"> Langetage võrk madalamale. 	<ul style="list-style-type: none"> Tuletage õpilastele meelde silmade/näo ohutust viskamise ajal. Olge ettevaatlik põrandal vedelevate sulgpallide osas.
Reketi kiiruse tutvustamine (15 min) ▶ Õ11 - V3	<ul style="list-style-type: none"> Õpilased harjutavad paarides. Üks õpilane viskab paarilisele külje pealt sulgpalle (õla kõrguselt), kusjuures lööjad löövad sulgpalli otse, oma paarilisest mööda. Eeskäe löögi jaoks visake pall ette eeskäe poolt ja tagakäe löögi jaoks liikuge teisele poole. 	<ul style="list-style-type: none"> Vahetage rollid pärast 10 lööki. Mõlemad mängijad asuvad samal pool võrku. Jälgige, et visked toimuksid õigel kiirusel ja õigelt kõrguselt. Reketi liigutused olgu lühikesed. Hoidke reketit keha ees. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> Kui õpilased suudavad selle harjutuse õigesti sooritada, suurendage ettemängimise kiirust, mis omakorda vähendab käe liikumistee pikkust. ↓ <ul style="list-style-type: none"> Selle harjutuse läbiviimiseks ei ole vaja võrku ega väljakut. 	<ul style="list-style-type: none"> Jälgige, et paariliste vahel oleks ohutu vahemaa, et vältida üksteisele pihta löömist. Jälgige, et ettemängijad paikneksid lööja suhtes ohutult.

11. Õppetund: Lamedad löögid keskväljakult

Etapp/aeg	Tegevus	Peamine õppesisu	Variatsioonid (↑ raskem, ↓ kergem)	Ohutus
Mängu harjutamine lamedaid lööke kasutades (15 min)  Õ11 - V4	<ul style="list-style-type: none"> Õpilased harjutavad paarides ees- ja tagakäe löökidega pallivahetust. Paarilised seisavad üksteisest 5-6 m kaugusel (küljejoontel). Alustage pallivahetust aeglasemalt, keskendudes õigele tehnikale. Suurendage järk-järgult kiirust. 	<ul style="list-style-type: none"> Rõhutage ooteasendi võtmise olulisust. Reket on keha ees (ärge tõmmake küünarnukke keha poole). Sõrmede töö – tugevdage jõu saavutamiseks haaret. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Sooritage vaheldumisi ees- ja tagakäelööke (jälgige, et hoiete vahetus oleks korrektne). 	<ul style="list-style-type: none"> Jälgige, et paaride vahel oleks piisavalt ruumi. Jälgige, et kõigil õpilastel oleks piisavalt ruumi.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Suunamuutusteta mäng – kasutatakse ainult ees- või tagakäe lööke ja iga paari minuti tagant vahetatakse rolle. 	
Tunni kokkuvõte/ lõpetamine (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> Õpilased sooritavad pörandal venitusharjutusi. Õpetaja kordab üle õppetunni põhipunktid. 	<ul style="list-style-type: none"> Reketi käsitlemine ja rekети kiirus lamedate löökide parandamiseks. Ooteasend. Hoiete kiire vahetus. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Küsige õpilastelt, mis on lame löök. 	
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Õpetaja selgitab uuesti üle olulisemad õpetatud elemendid. 	

12. õppetund

Keskväljamängu arendamine

Õpetaja eesmärgid	Õpilase eesmärgid
<p>Selle tunni eesmärk on tutvustada järgmist:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ooteasendit, ees- ja tagakäemängu keskväljakul (lamedaid lööke). 	<p>Tunni lõpus oskavad õpilased:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritada pallivahetusi keskväljakul, kasutades selleks õigeid hoideid.
<p>Varustus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reketid • Sulgpallid • Sulgpallivõrgud (vajadusel; võib asendada köie või nõoriga) 	<p>Õpetamisolukord</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tund tuleks soovitatavalt läbi viia siseruumides, kuid on võimalik ka tund õues läbi viia. Selle tunni läbiviimiseks läheb vaja vörke ja sulgpalliväljakut. Väljaku jooned võib pörandale/maha ka joonistada.

12. õppetund: Keskväljamängu arendamine

Etapp/aeg	Tegevus	Peamine õppesisu	Variatsioonid (↑ raskem, ↓ kergem)		Ohutus
Sissejuhatus (5 min)	Õpetaja tutvustab peamisi 12. õppetunni elemente: <ul style="list-style-type: none"> Õpetaja kinnistab ees- ja tagakäe ning ooteasendi tehnikat. 	<ul style="list-style-type: none"> Vt õppetunni 11 õppesisu. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Alustage hoide vahetusest. 	<ul style="list-style-type: none"> Jälgige, et ettenäitamise ajal oleksid õpilased ohutus kauguses.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Keskenduge eraldi ees- ja tagakäetehnikale. 	
Viskemäng meeskonnale (10 min) ▶ Õ12 - V1	<ul style="list-style-type: none"> Jaotage õpilased võistkondadesse, üks võistkond saab sulgpalli ja alustab viskamist võistkonna liikmete vahel. Iga edukalt püütud vise annab võistkonnale ühe punkti. Kui sulgpall kukub maha, läheb see teisele võistkonnale. Vastavõistkond püüab visete ajal sulgpalli enda kätte saada. Kui sulgpall kukub maha, läheb viskevõimalus teisele võistkonnale. Mängu mängitakse kindlaksmääratud alal ja seda võib mängida aja või punktide peale. 	<ul style="list-style-type: none"> Kasutage viskamiseks vaid reketi kätt. Rõhutake õige visketehnika kasutamist. Julgustage õpilasi viskamisega suunda muutma, et grupp ei oleks nii kobaras koos. Meeskonnatöö (sulgpalli üksteisele viskamine) 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Tutvustage hüpet jalgade vahetuse ja kerepöördega. 	<ul style="list-style-type: none"> Jälgige, et õpilastel oleks ruumi, et vältida kokkupõrkeid. Ennetage võitlusi sulgpalli pärast: kui sulgpall kukub maha, läheb see teisele meeskonnale.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Keskenduge õigele visketehnikale. 	
Teatevõistlus "Jookse ja viska" (10 min) ▶ Õ12 - V2	<ul style="list-style-type: none"> Ettepoole jooks ja vise. Tagurpidi jooks ja vise. Juurdevõtusammud ja vise. 	<ul style="list-style-type: none"> Mõelge välja uusi teatevõistlusi vastavalt õpilaste tasemele, füüsilistele võimetele ja saadaolevatele ressursidele. Hoidke grupid väikesed, et vähendada ooteaegu. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> Mõelge välja uusi teatevõistlusi vastavalt õpilaste tasemele, füüsilistele võimetele ja saadaolevatele ressursidele. 	<ul style="list-style-type: none"> Olge ettevaatlik põrandal vedeleivate takistuste osas.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> Hoidke grupid väikesed, et vähendada ooteaegu. 	

12. Õppetund: Keskväljamängu arendamine

Etapp/aeg	Tegevus	Peamine õppesisu	Variatsioonid (↑ raskem, ↓ kergem)	Ohutus	
Keskväljaku mäng keha tabamisega (15 min) ▶ Õ12 - V3	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilased harjutavad keskväljaku lamedaid lööke (ees- ja tagakäe), seistes väljaku küljejoontel (või üksteisest 5-6 m kaugusel). • Alustage tagakäe serviga. Eesmärgiks on saada punkt, tabades vastase keha peast allpool. • Eesmärgiks on ka suurendada mängukiirust, sooritades kiireid lamedaid lööke keha ümbruses. 	<ul style="list-style-type: none"> • Alustage mängu aeglasemas tempos. • Vaetage paarilisi regulaarselt. • Julgustage õpilasi mängima strateegiliselt (madalalt kõrgele, paremalt vasakule jne). 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Suurendage mängu kiirust ja intensiivsust. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jälgige, et paaride vahel oleks piisavalt ruumi. • Rõhutage, et mängus tuleb sihtida vastase keha peast allapoole.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Alustage löökidega erinevatele pooltele (üks mängib otse, teine risti), et arendada hoide vahetamise tehnikat. 	
Mitu lööki minutis? (15 min) ▶ Õ12 - V4	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilased jagunevad paaridesse, paarilised seisavad teine teisel pool võrku (u 2,5 m kaugusel võrgust). Eesmärk on lüüa maksimaalne arv lööke etteantud aja jooksul. Vea tegemisel läheb punktisumma tagasi nulli. 	<ul style="list-style-type: none"> • Alustage 30 sekundiga ja suurendage mänguaega järkjärgult. • Vaetage paarilisi regulaarselt. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Kiiruse tõstmiseks vähendage vahemaad paariliste vahel. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rõhutage ohutu vahemaa olemasolu.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Langetage võrk madalamale või võtke võrk hoopis ära. 	
Tunni kokkuvõtte/ lõpetamine (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilased sooritavad põrandal venitusharjutusi. • Õpetaja kordab üle õppetunni 11 põhipunktid. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vt peamist õppesisu eestpoolt. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Küsitlege õpilasi, et kontrollida tunni eesmärkide saavutamist. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Õpetaja selgitab peamisi õpetatud elemente ja õpilased kuulavad. 	

SULGPALL KÕIGILE

BWF SULGPALLI PROGRAMM KOOLIDELE
TUNNIKAVAD - VISE JA LÖÖK

© Badminton World Federation 2011.
Esmakordselt avaldatud novembris 2011

Sisukord

Tunnikavad - Vise ja löök

Ülevaade: Sissejuhatus	61
13. õppetund: Tagant taha löök jalgade vahetuse ja kerepöördega	62
14. õppetund: Arendavad mängud	66
15. õppetund: Tilkpall jalgade vahetuse ja kerepöördega	71
16. õppetund: Arendavad mängud	75
17. õppetund: Rabak ja tõrje	79
18. õppetund: Arendavad mängud	83

Ülevaade

Sissejuhatus - Vise ja löök

Enne tunnikavade läbilugemist ja tundide planeerimist lugege palun läbi allpool olev teave:

- Enne järgmiste tundide planeerimist lugege õpetaja käsiraamatust läbi Moodul 7 (lk 67).
- Iga tunnikavasse kuuluva tegevuse juurde kuulub ka videoklipp nimetatud tegevusega, mis aitab õpetajal paremini näha tegevuse olemust ja tundi ette valmistada.


<p>3. osa Vise ja löök (6 õppetundi)</p>	<p>Käesolevas osas tutvustatakse ja arendatakse pea kohal sooritatavate löökide oskusi ja nendega seotud üldkehalisi elemente, sh hüppamist ja maandumist ning stabiilsust.</p> <p>Enamik selle osa tunde algab mängudega, mis parandavad visketehnikat, mis on üks ülepealöökkide sooritamiseks vajaminevaid põhioskusi.</p> <p>3. osa "Vise ja löök" lõpus peaksid õpilased oskama järgmist:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sooritada pea kohal teostatavaid pallivahetusi; • liikuda väljakul põhisammude abil; • sooritada pallivahetusi, mis hõlmavad kogu väljaku ala.
--	---

13. Õppetund

Tagant taha löök jalgade vahetuse ja kerepöördega

Õpetaja eesmärgid	Õpilase eesmärgid
<p>Selle tunni eesmärk on:</p> <ul style="list-style-type: none"> tutvustada pea kohal sooritatavat tagant taha lööki ning jalgade vahetuse ja kerepöördega hüpet. 	<p>Tunni lõpus oskavad õpilased:</p> <ul style="list-style-type: none"> näidata pea kohal sooritatavat tagant taha lööki ning jalgade vahetuse ja kerepöördega hüpet; selgitada, kuidas ulatuda tagaväljakul oleva sulgpallini ja lüüa tagant taha kõrget eestkäelööki.
<p>Varustus</p> <ul style="list-style-type: none"> Reketid Sulgpallid Oakotid (kui vaja) Sulgpalli võrgud 	<p>Õpetamisolukord</p> <ul style="list-style-type: none"> Tund tuleks soovitatavalt läbi viia siseruumides, kuid on võimalik ka tund õues läbi viia.


13. Õppetund: Tagant taha löök jalgade vahetuse ja kerepöördega

Etapp/aeg	Tegevus	Peamine õppesisu	Variatsioonid (↑ raskem, ↓ kergem)	Ohutus
Sissejuhatus (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Õpetaja selgitab ja näitab ette hüppe jalgade vahetuse ja kerepöördega. • Õpetaja selgitab hüppe ja eeskäe tagant taha löögi olemust. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tagant taha löök võib olla nii ründav kui ka kaitsev löök. • Selgitage, et kerepöörde ja jalgade vahetusega hüppeks tuleb sisse võtta külgasend, seejärel sooritada juurdevõtusammud ning hüpe ise on 180° pööre suuna muutmiseks. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> • Selles etapis saavad edukamad õpilased õpetajat juba ettenäitamise juures abistada. ↓ <ul style="list-style-type: none"> • Õpetaja selgitab ja näitab ette. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jälgige, et ettenäitamise ajal oleksid õpilased ohutus kauguses.
Hüpe jalgade vahetuse ja kerepöördega (10 min)  Õ13 - V1	<ul style="list-style-type: none"> • Jäljendamisharjutus grupile koos õpetaja parandustega: • Igal õpilasel on sulgpall/ oakott ja kõik viskavad oma sulgpallid jalgade vahetuse ja kerepöördega hüpet kasutades ettepoole ning liiguvad palli maandudes ettepoole, et pall üles korjata. • Harjutage liigutust kõigepealt ilma juurdevõtusammudeta, hiljem lisage kaks juurdevõtusammu taha suunas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilased seisavad joonel, näoga õpetaja poole. • Juhendage õpilasi nii kaua, kuni kõik sooritava hüppe õige tehnikaga (vt eespool toodud õppesisu). • Löök • Maanduge reketi käe vastasjalale ja liikuge edasi. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> • Alustage stardihüppega, sooritage juurdevõtusammud ja hüpe jalgade vahetuse ja kerepöördega ning naaske stardiasendisse. ↓ <ul style="list-style-type: none"> • Õpilased harjutavad paarides ja parandavad üksteist. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jälgige, et õpilastel oleks piisavalt ruumi.

13. Õppetund: Tagant taha löök jalgade vahetuse ja kerepöördega

Etapp/aeg	Tegevus	Peamine õppesisu	Variatsioonid (↑ raskem, ↓ kergem)	Ohutus
Hüpe jalgade vahetuse ja kerepöördega – harjutamine (10 min) ▶ Õ13 - V2	<ul style="list-style-type: none"> Jäljendamisharjutus grupile koos õpetaja parandustega. Õpilased seisavad koos reketiga joonel, külg ees ja raskus reketi käe poolsel jalal. Märkuande peale sooritavad õpilased hüppe jalgade vahetuse ja kerepöördega ja liiguvad pärast maandumist ettepoole. Harjutage liigutust kõigepealt ilma juurdevõtusammudeta, hiljem lisage kaks juurdevõtusammu taha suunas. 	<ul style="list-style-type: none"> Vt peamist õppesisu eestpoolt. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Võistlusmomendi tekitamiseks lisage sihtmärgid. 	<ul style="list-style-type: none"> Jälgige, et õpilastel oleks piisavalt ruumi, ja olge ettevaatlik põrandal vedelevate esemete osas.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Keskenduge hüppe õigele tehnikale. 	
Eestkäe löök tagant taha (20 min) ▶ Õ13 - V3	<ul style="list-style-type: none"> Õpilased harjutavad kolmestest gruppides: mängija 1 asub mängijaga 2 samal pool võrku. Mängija 1 viskab sulgpalli kõrgele õhku, mängija 2 lööb sulgpalli eeskäelöögi ja kerepöördega väljaku tahaotsa. Mängija 3, kes asub teisel pool võrku, püüab sulgpalli kinni ja viskab selle tagasi mängijale 1. Harjutus kordub. Pärast 10 lööki vahetavad mängijad kohti. 	<ul style="list-style-type: none"> Keskenduge õigele üle pea löömise tehnikale. Külg ees asend. Käsivarred/küünarnukid peaksid asuma õlgade kõrgusel. Reketi käsi teeb sulgpalli suunas kiire liigutuse. Reketi kiire töö ja palli tabamine kõrgel. 180° pööre. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Mängija 3 annab tagasisidet löögi pikkuse kohta. 	<ul style="list-style-type: none"> Veenduge, et ettemängijad asuvad ohutul positsioonil.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Juurdevõtusammud, seejärel hüpe jalgade vahetuse ja kerepöördega. 	

13. Õppetund: Tagant taha löök jalgade vahetuse ja kerepöördega


Etapp/aeg	Tegevus	Peamine õppesisu	Variatsioonid (↑ raskem, ↓ kergem)	Ohutus
Tagant taha löök eeskäe pallivahetus (10 min)  Õ13 - V4	<ul style="list-style-type: none"> Õpilased harjutavad paarides: pallivahetus algab kõrge tõstega tagaväljakule ja jätkub tagant taha eeskäelöökidega. Eesmärk on lüüa pall nii kõrgele ja kaugemale kui võimalik. Paarilised annavad üksteisele löökide pikkuse osas tagasisidet. 	<ul style="list-style-type: none"> Vt peamist õppesisu eestpoolt. Harjutust võib sooritada ka ilma võrguta. Mängijad liiguvad ükshaaval väljakule pärast seda, kui väljakul olid on sooritanud 10 lööki. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Löökide vahepeal liikuge tagasi keskele. 	
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Proovige kõrgete ja kaugete löökidega aega võita ja esitage õpilastele väljakutse: eesmise servijoone puudutamine reketiga löökide vahepeal. 	
Tunni kokkuvõtte/ lõpetamine (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> Õpetaja kordab üle õppetunni 13 põhipunktid. Õpilased sooritavad pörandal venitusharjutusi. 	<ul style="list-style-type: none"> Tuletage õpilastele meelde, et tagant taha löök koos jalgade vahetuse ja kerepöördega hüppega võib olla nii ründav kui ka kaitsev löök, kuid selle juures sooritatav liikumine toimub alati ettesuunas. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Küsitlege õpilasi, et kontrollida tunni eesmärkide saavutamist. 	<ul style="list-style-type: none"> Jälgige, et õpilased kasutaksid õigeid venitustehnikaid.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Õpetaja kordab üle peamise õppesisu. 	

14. Õppetund


Arendavad mängud

Õpetaja eesmärgid	Õpilase eesmärgid
<p>Selle tunni eesmärk on:</p> <ul style="list-style-type: none"> harjutada ja arendada pea kohal sooritatava eeskäelöögi tehnikaid. 	<p>Tunni lõpus oskavad õpilased:</p> <ul style="list-style-type: none"> näidata pea kohal sooritatavat tagant taha lööki ning jalgade vahetuse ja kerepöördega hüpet; näidata, kuidas ulatuda tagaväljakul oleva sulgpallini ja lüüa tagant taha kõrget eeskäelööki.
<p>Varustus</p> <ul style="list-style-type: none"> Reketid Sulgpallid Oakotid või svammist pallid (vajadusel) Sulgpalli võrgud 	<p>Õpetamisolukord</p> <ul style="list-style-type: none"> Tund tuleks soovitatavalt läbi viia siseruumides, kuid on võimalik ka tund õues läbi viia. Selle tunni läbiviimiseks läheb vaja võrke (või samalaadseid vahendeid) ja sulgpalliväljakut. Väljaku jooned võib põrandale/maha joonistada ja võrkude asemel võib kasutada nõöri.


14. Õppetund: Arendavad mängud

Etapp/aeg	Tegevus	Peamine õppesisu	Variatsioonid (↑ raskem, ↓ kergem)		Ohutus
Sissejuhatus (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Õpetaja kinnistab jalgade vahetuse ja kerepöördega hüppe sooritamist. • Õpetaja kinnistab tagant taha eeskäelöögi tehnikat. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vt 14. õppetunni õppesisu. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Paluge õpilastel nimetatud elemente ette näidata. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jälgige, et ettenäitamise ajal oleksid õpilased ohutus kauguses.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Õpetaja selgitab ja näitab ette. 	
Viskemäng jalgade vahetuse ja kerepöördega hüppega. (10 min)  Õ14 - V1	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilased harjutavad gruppides. Igal õpilasel on sulgpall, oakott või svammist pall. Hüppe harjutamiseks peavad õpilased tagurpidi väljaku tagaotsa jooksmata ja seejärel palli võimalikult kaugemale ette viskama. • Pärast seda jooksevad nad ette ja korjavad sulgpalli üles. • Harjutust võib sooritada ka paarides ja ühe sulgpalliga paari peale. 	<ul style="list-style-type: none"> • Suuna muutmiseks tuleb kasutada jalgade vahetuse ja kerepöördega hüpet. • Kasutage viskamiseks vaid reketi kätt. • Maksimaalselt tõhusa viske saavutamiseks keerake külg ette. • Õlad on täielikult pööratud. • Laske pall kõrgel lahti. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Harjutuse intensiivsemaks muutmiseks vähendage mängijate arvu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kontakt puudub.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Mängu raskusastme muutmiseks suurendage või vähendage mänguala. 	

14. Õppetund: Arendavad mängud

Etapp/aeg	Tegevus	Peamine õppesisu	Variatsioonid (↑ raskem, ↓ kergem)	Ohutus
Tagant taha löök eeskäe pallivahetus trikiga (15 min)  Õ14 - V2	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilased harjutavad paarides: pallivahetus algab kõrge tõstega tagaväljakule ja jätkub tagant taha eeskäelöökidega. Eesmärk on lüüa pall nii kõrgele ja kaugemale kui võimalik. • Paarilised annavad üksteisele löökide pikkuse osas tagasisidet. • Muutke harjutus raskemaks: löögid tuleb sooritada nii, et need oleksid võimalikult kõrged ja lendaksid kaugemale, ning löökide vahepeal tuleb sooritada mõni "trikk". Näiteks tuleb palli õhus olemise ajal sooritada järgmist: <ul style="list-style-type: none"> – andke reket teise kätte ja seejärel tagasi oma tavalisse reketi kätte. – andke reket käest-kätte selja tagant. – istuge maha ja tõuske püsti. – puudutage reketiga võrku. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vt õppetunni 14 õppesisu. • Harjutust võib sooritada ka ilma võrguta. • Mängijad liiguvad ükshaaval väljakule ja väljakult ära pärast seda, kui väljakul olivad on sooritanud 10 lööki. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> • Löökide vahepeal liikuge tagasi keskele. ↓ <ul style="list-style-type: none"> • Proovige kõrgete ja kaugete löökidega aega võita ja proovige löökide vahepeal reketiga eesmist servijoont puudutada. 	

14. Õppetund: Arendavad mängud

Etapp/aeg	Tegevus	Peamine õppesisu	Variatsioonid (↑ raskem, ↓ kergem)	Ohutus
<p>Tagant taha eeskäe pallivahetus – harjutamine (15 min)</p> <p> Õ14 - V3</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilased harjutavad paarides. Asetage märk 5 pikka sammu võrgust eemale (tagajoone poole liikudes). Mängijad proovivad sulgpalli lüüa nii kõrgele ja kaugele kui võimalik. Kui sulgpall maandub märgist eespool, saab vastasmängija punkti. Kui klass on suur (üle 30 õpilase), saab seda mängu mängida ka võistkondades – 2 õpilast 2 vastu poolel väljakul. Õpilased löövad kordamööda tagant taha eeskäelööke ja peavad punktiarvestust meeskonna peale. • Järgnevalt sooritavad õpilased paarides pallivahetusi (seda võib teha üle võrgu või ilma võrguta). Kui mitu tagant taha lööki õpilased ilma vigu tegemata tabavad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Keskenduge õigele üle pea löömise tehnikale. • Käsivarred/küünarnukid peaksid asuma õlgade kõrgusel. • Reketi käsi teeb sulgpalli suunas kiire liigutuse. • Reketi kiire töö ja palli tabamine kõrgel. • 180° pööre. • Jagage õpilased gruppidesse vastavalt nende tasemele. Võistlusmomendi saavutamiseks vahetage paarilisi. • Vahetage harjutust tegevaid õpilasi regulaarselt. 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> • Raskusastme suurendamiseks kasutage väiksemaid sihtmärke. <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mõlemat mängu võib mängida ka võrgu ja väljakuta. Asetage mängijad lihtsalt teatud vahemaa taha (u 3 m üksteisest) ja suurendage järk-järgult nende vahelist kaugust. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kui ühel väljakul harjutab rohkem õpilasi, selgitage väga konkreetselt, kuidas tuleb pärast oma löökide sooritamist väljakul eest ära liikuda, et vältida õnnetusi. • Oma harjutuskorda ootavad õpilased peaksid asuma ohutul kaugusel.

14. Õppetund: Arendavad mängud


Etapp/aeg	Tegevus	Peamine õppesisu	Variatsioonid (↑ raskem, ↓ kergem)	Ohutus
Mäng tagant taha eeskäelöökidega (10 min) ▶ Õ14 - V4	<ul style="list-style-type: none"> Õpilased mängivad poolal väljakul üksikmängu. Mäng algab kõrge tõstega (serviga), millele järgneb 2 tagant taha eeskäelööki. Seejärel võivad õpilased jätkata pallivahetust muude löökidega. Pidage punktiarvestust ja vahetage teatud aja järel paarilisi. 	<ul style="list-style-type: none"> Pea kohal sooritatavad tagant taha löögid tuleb sooritada koos jalgade vahetuse ja kerepöördega hüppe ning ettepoole liikumisega. Vahetage väljakul olevaid õpilasi regulaarselt. Kasutage ära kogu olemasolev ruum. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Mängu võib muuta ka raskemaks: kui löök ei taba ettenähtud sihtmärki, kaotab mängija pallivahetuses kohe punkti. 	<ul style="list-style-type: none"> Alustage mängu vaid õpetaja märguande peale. Jälgige, et õpilased ei liiguks risti üle väljakute enne, kui mängud on lõppenud.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Poolal väljakul võib mängida ka rohkem kui 2 õpilast. Õpilane, kes kaotab 3 pallivahetust, liigub väljakult ära ja tema asemele tuleb teine mängija. Õpilased on seega väljakul küll lühikest aega, kuid ei pea ka liiga pikalt oma järjekorda ootama. 	
Tunni kokkuvõte/ lõpetamine (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> Õpetaja kordab üle õppetunni 14 põhipunkti. Õpilased sooritavad põrandal venitusharjutusi. 	<ul style="list-style-type: none"> Vt peamist õppesisu eestpoolt. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Küsitlege õpilasi, et kontrollida tunni eesmärkide saavutamist. 	<ul style="list-style-type: none"> Jälgige, et õpilased kasutaksid õigeid venitustehnikaid.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Õpetaja kordab üle peamise õppesisu. 	

15. õppetund

Tilkpall jalgade vahetuse ja kerepöördega

Õpetaja eesmärgid	Õpilase eesmärgid
<p>Selle tunni eesmärk on:</p> <ul style="list-style-type: none"> tutvustada väljaku tagant otsast sooritatavat tilkpalli koos jalgade vahetuse ja kerepöördega hüppega. 	<p>Tunni lõpus oskavad õpilased:</p> <ul style="list-style-type: none"> selgitada pea kohal sooritatava tilkpalli tehnikat; näidata ette pea kohal sooritatavat tilkpalli ja võrrelda seda tagant taha löögiga.
<p>Varustus</p> <ul style="list-style-type: none"> Reketid Sulgpallid Sulgpalli võrk 	<p>Õpetamisolukord</p> <ul style="list-style-type: none"> Tund tuleks soovitatavalt läbi viia siseruumides, kuid on võimalik ka tund õues läbi viia. Selle tunni läbiviimiseks läheb vaja võrke ja sulgpalliväljakut. Väljaku jooned võib pörandale/maha joonistada ja võrkude asemel võib kasutada nõõri.

15. Õppetund: Tilkpall jalgade vahetuse ja kerepöördega

Etapp/aeg	Tegevus	Peamine õppesisu	Variatsioonid (↑ raskem, ↓ kergem)	Ohutus	
Sissejuhatus (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Õpetaja selgitab ja näitab ette pea kohal sooritatava eeskäe tilkpalli. • Õpetaja selgitab, milliseid erinevaid pea kohal sooritatavaid lööke sulgpallis kasutatakse, ja selgitab tilkpalli ja tagant taha löögi erinevusi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rõhutage tegevusi, mis on samad kõigi pea kohal sooritatavate löökide korral. • Visketehnika on sama kui tagant taha löögi korral, kuid löök ei lõpe mitte tugeva täislöögiga, vaid surumisega. • Ka selle löögi korral kehtib õppetundide 13 ja 14 õppesisu. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Paluge õpilastel selgitada pea kohal sooritatavate löökide erinevusi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jälgige, et õpilastel oleks ettenäitamise ajal piisavalt ruumi.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Õpetaja selgitab erinevusi. 	
Liikuvust arendavad harjutused (10 min)  Õ15 - V1	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilased harjutavad paarides ja liiguvad erineval moel, et sirutada ja oma paarilise käsi puudutada: • Paarilised seisavad seljad vastamisi ja pööravad vaheldumisi vasakule ja paremale, et üksteise käsi puudutada. • Paarilised seisavad seljad vastamisi ja puudutavad üksteise käsi jalgade vahelt või üle pea. • Paarilised lamavad selili maas, jalad koos, ja tõusevad istesse, puudutades üksteise käsi. • Paarilised lamavad kõhuli maas ja liigutavad ülakeha ülespoole, et üksteise käsi puudutada. 	<ul style="list-style-type: none"> • Juhtige harjutuse tempot. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Kui õpilased sooritavad harjutusi korralikult, tõstke harjutuste tempot. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jagage õpilased paaridesse vastavalt sarnastele kehalistele võimetele.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Vähendage harjutuste kiirust, et tagada nende korrektne sooritus. 	

15. Õppetund: Tilkpall jalgade vahetuse ja kerepöördega

Etapp/aeg	Tegevus	Peamine õppesisu	Variatsioonid (↑ raskem, ↓ kergem)	Ohutus
Hüpe jalgade vahetuse ja kerepöördega – kordamine (10 min) ▶ Õ15 - V2	<ul style="list-style-type: none"> Jäljendamisharjutus grupile koos õpetaja parandustega: Õpilased seisavad koos reketiga seina ääres (kulg ees, reketi käe vastasjalg ja õlg seina poole) või rivis, raskus reketi käe poolsel jalal. Märguande peale sooritavad õpilased hüppe jalgade vahetuse ja kerepöördega ja liiguvad pärast maandumist ettepoole. Harjutage liigutust kõigepealt ilma juurdevõtusammudeta, hiljem lisage kaks juurdevõtusammu taha suunas. 	<ul style="list-style-type: none"> Õpilased seisavad joonel, näoga õpetaja poole. Jälgige, et hüppe tehnika oleks korrektne (vt õppetundide 13 ja 14 õppesisu eestpoolt). Löök Maanduge reketi käe vastasjalale ja liikuge edasi. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Alustage stardihüppega, sooritage juurdevõtusammud ja hüpe jalgade vahetuse ja kerepöördega ning naaske stardiasendisse. 	<ul style="list-style-type: none"> Jälgige, et õpilastel oleks piisavalt ruumi.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Õpilased harjutavad paarides ja parandavad üksteist. 	
Pea kohal sooritatav tilkpall (20 min) ▶ Õ15 - V3	<ul style="list-style-type: none"> Õpilased harjutavad kolmestest gruppides: mängija 1 asub mängijaga 2 samal pool võrku. Mängija 1 viskab sulgpalli kõrgele õhku, mängija 2 lööb sulgpalli eeskäe tilkpalli ja kerepöördega teisele poole võrku. Mängija 3, kes asub teisel pool võrku, püüab sulgpalli kinni ja viskab selle tagasi mängijale 1. Harjutus kordub. Pärast 10 lööki vahetavad mängijad kohti. 	<ul style="list-style-type: none"> Keskenduge õigele üle pea löömise tehnikale. Kulg ees asend. Käsivarred/küünarnukid peaksid ettevalmistusfaasis asuma õlgade kõrgusel. Reketi käsi teeb sulgpalli suunas kiire liigutuse. Proovige palli lüüa kõrgel, kuid kontrollige ka löögile eelnevat visketegevust ja lööge sulgpalli suruva liigutusega. 180° pööre. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Mängija 3 annab tagasisidet löögi täpsuse kohta. 	
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Juurdevõtusammud, seejärel hüpe jalgade vahetuse ja kerepöördega. 	

15. Õppetund: Tilkpall jalgade vahetuse ja kerepöördega



Etapp/aeg	Tegevus	Peamine õppesisu	Variatsioonid (↑ raskem, ↓ kergem)	Ohutus	
Tõsted ja tilkpallid (10 min) ▶ Õ15 - V4	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilased harjutavad paarides – pallivahetus algab kõrge tõstega (serv), millele järgneb otse löödav tilkpall. • Pallivahetus jätkub nii, et üks paariline sooritab tõsteid ja teine paariline harjutab tagaväljakult sooritatavaid tilkpalle. • Varieerige harjutuse aega või sooritatavate löökide arvu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vt peamist õppesisu eestpoolt. • Keskenduge tõstete tehnilisele täpsusele, et tagada harjutuste hea kvaliteet. • Jälgige, et mõlemad paarilised saaksid harjutada erinevaid oskusi. • Vahetage väljakul olevaid õpilasi regulaarselt. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Lisage mängijatele liikumisi, et muuta harjutus raskemaks. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ohutus väljakul.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Keskenduge harjutuse sooritamisele ja õpilaste liikumisele väljakul. 	
Tunni kokkuvõte/ lõpetamine (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Õpetaja kordab üle peamised õppetunnis 15 õpetatud elemendid. • Õpilased sooritavad pörandal venitusharjutusi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vt eestpoolt. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Küsitlege õpilasi, et kontrollida tunni eesmärkide saavutamist. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Näidake veelkord ette pea kohal sooritatava tilkpalli tehnika. 	

16. Õppetund



Arendavad mängud

Õpetaja eesmärgid	Õpilase eesmärgid
<p>Selle tunni eesmärk on:</p> <ul style="list-style-type: none"> • arendada ja harjutada pea kohal sooritatava tilkpalli tehnikat. 	<p>Tunni lõpus oskavad õpilased:</p> <ul style="list-style-type: none"> • näidata pea kohal sooritatavat tilkpalli koos jalgade vahetuse ja kerepöördega hüppega; • näidata, kuidas ulatuda tagaväljakul oleva sulgpallini ja lüüa pea kohal sooritatavat eeskäe tilkpalli.
<p>Varustus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reketid • Sulgpallid • Sulgpalli võrgud (või samaväärsed vahendid) 	<p>Õpetamisolukord</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tund tuleks soovitatavalt läbi viia siseruumides, kuid on võimalik ka tund õues läbi viia. Selle tunni läbiviimiseks läheb vaja võrke ja sulgpalliväljakut. Väljaku jooned võib pörandale/maha joonistada ja võrkude asemel võib kasutada nõõri.

16. Õppetund: Arendavad mängud

Etapp/aeg	Tegevus	Peamine õppesisu	Variatsioonid (↑ raskem, ↓ kergem)	Ohutus
Sissejuhatus (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Õpetaja kinnistab jalgade vahetuse ja kerepöördega hüppe sooritamist. • Õpetaja kinnistab eeskäe tilkpalli tehnikat. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vt õppetunni 15 õppesisu. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> • Paluge õpilastel nimetatud elemente ette näidata. ↓ <ul style="list-style-type: none"> • Õpetaja selgitab ja näitab ette. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jälgige, et ettenäitamise ajal oleksid õpilased ohutus kauguses.
Sulgpalli tagaajamine (10 min)  Õ16 - V1	<ul style="list-style-type: none"> • Grupp õpilasi mängib ühe sulgpalliga poolel väljakul (või muul piiritletud alal). Õpilane, kellel on sulgpall, on nn tagaajaja ja püüab sulgpalliga teisi kulliks lüüa, visates teisi sulgpalliga ja tabades neist peast allapoole. Kui sulgpall kedagi tabab, ühineb tabatud õpilane tagaajajaga ja nüüd püüavad kaks õpilast ühe sulgpalliga teisi kulliks lüüa. Mängu võidab õpilane, keda tabatakse viimasena. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tagaajajad teevad meeskonnatööd, andes üksteisele palli, millega vastaseid visata. • Mängu sooritamiseks võib olla vaja väikest soojendust. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> • Alustage rohkem kui ühe tagaajajaga. ↓ <ul style="list-style-type: none"> • Suurendage mänguala. 	<ul style="list-style-type: none"> • Olge ettevaatlik põrandal vedeleivate sulgpallide osas.
Toenglamang-harjutused – stabiilsus (10 min)  Õ16 - V2	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilased sooritavad neli erinevat toenglamangharjutust: <ul style="list-style-type: none"> – toenglamang küünarnukkidel ja varvastel – tagurpidi toenglamang käsivartel ja kandadel – toenglamang küljel (paremal) – toenglamang küljel (vasakul) 	<ul style="list-style-type: none"> • Õige kehahoiaku tagamine. • Harjutuste sooritamise aeg sõltub õpilaste vanusest ja füüsilisest arengust. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> • Pikendage harjutuse kestust. ↓ <ul style="list-style-type: none"> • Muutke harjutused võistluseks: kes suudab õiget kehaasendit kõige kauem hoida. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kui õpilased ei ole õiges asendis, peatage harjutus.

16. Õppetund: Arendavad mängud

Etapp/aeg	Tegevus	Peamine õppesisu	Variatsioonid (↑ raskem, ↓ kergem)		Ohutus
Tõste-tilkpall-võrgulöök (10 min)  Õ16 - V3	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilased harjutavad paarides. Harjutus algab kõrge tõstega (serviga), millele järgneb tilkpall, seejärel võrgulöök ja seejärel jällegi tõste, millega harjutus otsast peale algab (tõste-tilkpall-võrgulöök). • Kui harjutus on liiga keeruline, alustage seeriast tõste-tilkpall-võrgulöök-võrgulöök. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tegemist on koostööharjutusega löögiseeriade harjutamiseks. • Vahetage väljakul olevaid õpilasi regulaarselt. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Muutke harjutus raskemaks, esitades õpilastele väljakutseid löökide täpsuse osas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ohutus väljakul pallivahetuste ajal.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Langetage võrk madalamale. Naaske vaid tõstet ja tilkpalli hõlmavate harjutusteni (regulaarne vaheldumine). 	
Tõste-tilkpall-võrgulöök variatsioonid (10 min)  Õ16 - V4	<ul style="list-style-type: none"> • Eelmise harjutuseseeria varieerimine, nt: <ul style="list-style-type: none"> – tagant taha löök või tilkpall tagaväljakult, millele järgneb tagant taha või võrgulöök. Jada kordub. – tõste või tõrje eesväljakult, millele järgneb lööja valikul üks pea kohalt sooritavatest löökidest tagaväljakult või tõste eesväljakult. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kombineerige löögiseeriaid ise. • Kui harjutusi ei sooritata nõuetekohaselt, vähendage löökide valikut. • Kinnistage tehnilisi elemente. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Suurendage valikuid. 	<ul style="list-style-type: none"> • Väljaku üldine ohutus.
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Naaske etteöeldud järjekorraga löögiseeriade juurde. 	

16. Õppetund: Arendavad mängud

Etapp/aeg	Tegevus	Peamine õppesisu	Variatsioonid (↑ raskem, ↓ kergem)	Ohutus
Üksikmäng poolal väljakul (markeeritud aladega) (10 min) ▶ Õ16 - V5	<ul style="list-style-type: none"> Üksikmäng poolal väljakul (vähendatud väljak). Kasutage märkimisvahendeid (sulgpalle, kaste vms), mis näitavad ala, kuhu sulgpall ei tohi kukkuda. Nende järgi saab vaadata, kas tilkpall on liiga pikk või tagant taha löök liiga lühike. Mängu mängitakse tavalise punktiarvestussüsteemiga. Pallivahetus algab serviga ja jätkub kas tõste või võrgulöögiga eesväljakult ja tagant taha löögi või tilkpalliga tagaväljakult. 	<ul style="list-style-type: none"> Jaotage õpilased gruppidesse vastavalt nende võimetele. Vahetage paarilisi regulaarselt. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Vähendage keskväljakul olevat keeluala, et tagada löökide sooritamise täpsus. Proovige teha nii, et mänguala ulatub paarismängu tagumisest servijoonest kuni eesmise servijooneni. 	<ul style="list-style-type: none"> Ohutus väljakul.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Suurendage ala, kuhu on lubatud pall lüüa. 	
Tunni kokkuvõte/ lõpetamine (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> Õpetaja kordab üle õppetunni 16 põhipunktid. Õpilased sooritavad pörandal venitusharjutusi. 	<ul style="list-style-type: none"> Vt peamist õppesisu eestpoolt. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Küsitlege õpilasi, et kontrollida tunni eesmärkide saavutamist. 	<ul style="list-style-type: none"> Jälgige, et õpilased kasutaksid õigeid venitustehnikaid.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Õpetaja kordab üle peamise õppesisu. 	

17. Õppetund

Rabak ja tõrje

Õpetaja eesmärgid	Õpilase eesmärgid
<p>Selle tunni eesmärk on:</p> <ul style="list-style-type: none"> tutvustada pea kohal sooritatava rabaku tehnikat; tutvustada kaitsetehnikat sulgpallis. 	<p>Tunni lõpus oskavad õpilased:</p> <ul style="list-style-type: none"> selgitada ja ette näidata rabaku löömise tehnikat; selgitada ja ette näidata kaitsetehnikat.
<p>Varustus</p> <ul style="list-style-type: none"> Reketid Sulgpallid Sulgpalli võrgud (või samalaadsed vahendid) 	<p>Õpetamisolukord</p> <ul style="list-style-type: none"> Tund tuleks soovitatavalt läbi viia siseruumides, kuid on võimalik ka tund õues läbi viia. Selle tunni läbiviimiseks läheb vaja võrke ja sulgpalliväljakut. Väljaku jooned võib pörandale/maha joonistada ja võrkude asemel võib kasutada nõöri.

17. õppetund: Rabak ja tõrje

Etapp/aeg	Tegevus	Peamine õppesisu	Variatsioonid (↑ raskem, ↓ kergem)	Ohutus
Sissejuhatus (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Õpetaja selgitab ja näitab koos kerepöördega ette rabaku tehnika. • Õpetaja selgitab ja näitab ette keha eest sooritatavad kaitselöögid (taga- ja eeskäe). 	<ul style="list-style-type: none"> • Rabaku löömise tehnika sarnaneb suurel määral pea kohal sooritatava tagant taha löögi tehnikale – löögiks ettevalmistus on sama, kuid reketi ja ülakeha kiirendus ja kiirus löögi lõpus on palju suuremad. • Palli tabamispunkt löögi sooritamise hetkel peab olema keha ees. • Kaitsemängus ei ole aega reketit liigutada, seega eelneb kaitselöökidele vaid käe lühike liikumine, kus reket liigub sulgpalli poole keha ees asuvast asendist. • Ettevalmistusfaasis ei liigu käsi suure kaarega sulgpallist eemale. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> • Kui leidub õpilasi, kes võiksid teid löökide demonstreerimisel abistada, paluge nende abi. See annab õpilastele motivatsiooni harjutamiseks ja näitab ka teistele õpilastele, mida nad on võimelised saavutama. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jälgige, et ettenäitamise ajal oleksid õpilased ohutus kauguses väljaku küljel.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> • Õpetaja selgitab ja näitab ette. 	

17. õppetund: Rabak ja tõrje

Etapp/aeg	Tegevus	Peamine õppesisu	Variatsioonid (↑ raskem, ↓ kergem)	Ohutus
Kiire jalgade töö (10 min) ▶ Õ17 - V1	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilased seisavad rivides, näoga õpetaja poole ja teostavad kohapeal järgmisi harjutusi: <ul style="list-style-type: none"> – Kohapeal sõrk, millele järgneb võimalikult kiire paigaljooks. – Harki-kokku hüpped – aeglased ja kiired. – Ristisammud ettepoole (paremale ja vasakule). – 2 sammu ette ja 2 tagasi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Õpetaja näitab ette ja sooritab seejärel harjutuse koos õpilastega. • Iga harjutus algab aeglaste liigutustega, et tagada harjutuse sooritamise korrektne tehnika. • Õpetaja märguande peale püüavad õpilased sooritada harjutust maksimaalse kiirusega. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> • Lisage harjutuste variatsioone, et panna proovile õpilaste koordinatsioon. ↓ <ul style="list-style-type: none"> • Hoidke tempo madal ja keskenduge jalgade korrektsele tööle. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jälgige, et õpilastel oleks piisavalt ruumi.
Rabak (15 min) ▶ Õ17 - V2	<ul style="list-style-type: none"> • Selgitage ja näidake ette rabaku löömise tehnika. • Õpilased jagunevad paaridesse ja harjutavad rabaku jäljendamist. Vajadusel õpilased parandavad üksteist. • Järgmiseks sammuks on rabaku harjutamine sulgpalliga – õpilased jagunevad paaridesse. Mängija 1 alustab mängu kõrge serviga, mängija 2 vastab rabakuga. Mängija 1 laseb sulgpallil põrandale kukkuda ja lööb selle seejärel uuesti. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ettevalmistus on sama nagu tagant taha löökide korral (vt õppetundide 13 ja 14 õppesisu). • Palli tabamispunkt on keha ees. • Tugev viskeliigutus. • Sulgpalli peaks lööma suunaga allapoole (vajadusel langetage võrku). • 180° pööre (hüpe jalgade vahetuse ja kerepöördega). 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> • Löögile võib lisada eelnevalt ka juurdevõtusammud ja pärast lööki ettepoole liikumise. ↓ <ul style="list-style-type: none"> • Täpsuse testimiseks kasutage sihtmärke. • Vajadusel langetage võrku. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jälgige, et paaristel oleks piisavalt ruumi, kuna reketi kiirus on väga suur.

17. Õppetund: Rabak ja törje


Etapp/aeg	Tegevus	Peamine õppesisu	Variatsioonid (↑ raskem, ↓ kergem)	Ohutus
Törje (10 min) ▶ Õ17 - V3	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilased harjutavad paarides – üks paariline mängib teisele ette ja lööja harjutab törjelööki vöökoha kõrgusel ja sellest allpool. • Alguses harjutage üksnes tagakäetörjet, seejärel eeskäetörjet. • Arendage tehnikat edasi, vahetades ees- ja tagakäetörjet. • Vahetage rollid pärast 10 lööki. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ooteasendis on reket keha ees. • Küünarnukk on kehast eespool. • Lööge reketiga sulgpalli poole (käsi ei liigu suure kaarega taha). • Lühike löögi saatmine. • Lühike suruv liigutus. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> • Intensiivsuse ja raskusastme tõstmiseks mängige palle ette vaheldumisi mõlemale poole. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hoidke paarid üksteisest piisavalt kaugel.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> • Eemaldage võrk või langetage seda. 	
Rabaku ja törje harjutamine (15 min) ▶ Õ17 - V4	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilased harjutavad paarides ja poolel väljakul. Löökide järjekord on paika pandud. Mängija 1 alustab kõrge serviga, mängija 2 lööb rabaku, mängija 1 sooritab kaitsva võrgulöögi, mängija 2 mängib palli tagasi võrgu juurde ja mängija 1 sooritab jällegi kõrge tõste. Löökide seeriat korratakse. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vahetage rolle pärast kindlaksmääratud aega või rabakute arvu. • Suurema grupi korral vahetage rolle tihedamini, et vältida pikki ooteaegu. • Ootavatele õpilastele võib anda erinevaid ülesandeid, näiteks võivad nad tegutseda kohtunikuna ja lugeda õnnestunud rabakute arvu. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> • Muutke harjutus raskemaks, asetades rabaku jaoks põrandale sihtmärgid. Harjutuse võib muuta võistluslikuks mänguks, lugedes kokku kõik sihtmärki tabanud rabakud. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kui õpilased ootavad oma mängukorda väljakul, jälgige, et nad seisaksid väljaku küljel, väljaku joonest eemal.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> • Ärge tooge mängu võistluselementi, keskenduge harjutuse korrektsele sooritamisele. 	
Tunni kokkuvõte/ lõpetamine (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Õpetaja kordab üle peamised õppetunnis 17 õpetatud elemendid. • Venitamine. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vt peamist õppesisu eestpoolt. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> • Küsitlege õpilasi, et kontrollida tunni eesmärkide saavutamist. 	<ul style="list-style-type: none"> • Õige venitustehnika kasutamine.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> • Õpetaja kordab üle peamised õpetatud elemendid. 	

18. Õppetund



Arendavad mängud

Õpetaja eesmärgid	Õpilase eesmärgid
<p>Selle tunni eesmärk on:</p> <ul style="list-style-type: none"> • arendada rabaku löömise tehnikat; • arendada sulgpallis kasutatavate kaitselöökide tehnikat. 	<p>Tunni lõpus oskavad õpilased:</p> <ul style="list-style-type: none"> • näidata ette rabaku löömise tehnikat; • näidata ette kaitselöökide tehnikat.
<p>Varustus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reketid • Sulgpallid • Sulgpalli võrgud 	<p>Õpetamisolukord</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tund tuleks soovitatavalt läbi viia siseruumides, kuid on võimalik ka tund õues läbi viia. Selle tunni läbiviimiseks läheb vaja võrke ja sulgpalliväljakut. Väljaku jooned võib pörandale/maha joonistada ja võrkude asemel võib kasutada nõõri.

18. Õppetund: Arendavad mängud

Etapp/aeg	Tegevus	Peamine õppesisu	Variatsioonid (↑ raskem, ↓ kergem)	Ohutus
Sissejuhatus (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Õpetaja selgitab ja näitab koos kerepöördega ette rabaku tehnika. • Õpetaja selgitab ja näitab ette keha eest sooritatavad kaitselöögid (taga- ja eeskäe). 	<ul style="list-style-type: none"> • Vt 17. õppetunni õppesisu. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> • Kasutage ettenäitamisel õpilaste abi. ↓ <ul style="list-style-type: none"> • Õpetaja kordab üle õppetunni põhipunktid. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jälgige, et ettenäitamise ajal oleksid õpilased ohutus kauguses väljaku küljel.
Väleduse harjutamine gruppides (10 min)  Õ18 - V1	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilased harjutavad gruppides. Esimene grupp alustab märguande peale kiiret paigaljooksu (nt kiire jalgade töö osa õppetunnis 17). • Õpetaja märguande peale sooritavad õpilased kiireid liigutusi, näiteks: <ul style="list-style-type: none"> – “pööre” (üks täisringi ümber enda) – “maha” (puuduta kätega maad) – “hüpe” (hüppa üles, mõlemad käed välja sirutatud) • Õpetaja märguannete vahepeal jätkavad õpilased kiiret paigaljooksu. • Kui õpetaja hüüab “Läks!”, hakkavad õpilased jooksma saali teise otsa (u 20 m) ja järgmine grupp astub stardijoonele. 	<ul style="list-style-type: none"> • Moodustage grupid vastavalt sellele, kui palju on ruumi. • Harjutused sooritatakse maksimumkiirusel. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> • Harjutuse intensiivsuse kontrollimiseks kasutage kindla suurusega grupe. ↓ <ul style="list-style-type: none"> • Muutke harjutust ja varieerige käsklusi, et juhtida harjutuste intensiivsust. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jälgige, et õpilastel oleks harjutuste sooritamiseks piisavalt ruumi.

18. Õppetund: Arendavad mängud

Etapp/aeg	Tegevus	Peamine õppesisu	Variatsioonid (↑ raskem, ↓ kergem)	Ohutus
Tõste-rabak-tõrje (20 min)  Õ18 - V2	<ul style="list-style-type: none"> Õpilased harjutavad paarides: pallivahetus algab kõrge serviga, sellele järgneb rabak, seejärel tõrje ja siis tõste. Seejärel algab harjutus otsast peale (tõste-rabak-tõrje-tõste). 	<ul style="list-style-type: none"> Kinnistage õpetatavad tehnilised elemendid. Jaotage mängijad taseme järgi. Vahetage paarilisi regulaarselt. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Suurendage väljakutset, lisades täpsuse saavutamiseks sihtmärke. 	<ul style="list-style-type: none"> Pidage pallivahetuste ajal silmas väljakuohutust.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Madalam võrk või väiksem väljak. 	
Üksikmäng poolal väljakul koos "võitja rabakuga" (20 min)  Õ18 - V3	<ul style="list-style-type: none"> Üksikmäng poolal väljakul ja vähendatud mängualal (eesmisest servijoonest eespool olev ala ei kuulu mängualasse). Tavapärase punktiarvestus, pallivahetuse rabakuga võitev mängija saab 2 punkti. 	<ul style="list-style-type: none"> Kui grupp on väga suur, võivad samal väljakupoolal mängida 3 või 4 mängijat. Võitja jääb väljakule, kuid mängu sisenev mängija jätkab mängimist eelneva mängija punktidega ja võitja alustab taas nullist. Võib mängida meeskonnamänguna: grupid, kuhu kuuluvad erineva võimekusega õpilased, või punktide lugemine. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Mängija võidab automaatselt, kui rabaku järel puudutab pall maad, ilma et vastane oleks seda puudutanud. 	<ul style="list-style-type: none"> Pidage meeles väljaku üldiseid ohutusreegleid.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Langetage võrk ja/või kasutage väiksemat väljakut. 	
Tunni kokkuvõte/lõpetamine (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> Õpetaja kordab üle peamised rabaku ja tõrjega seotud elemendid. Venitamine. 	<ul style="list-style-type: none"> Vt peamist õppesisu eestpoolt. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Küsitlege õpilasi, et kontrollida tunni eesmärkide saavutamist. 	<ul style="list-style-type: none"> Kasutage õiget venitustehnikat.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Õpetaja kordab üle elementide peamised põhimõtted. 	

SULGPALL KÕIGILE

BWF SULGPALLI PROGRAMM KOOLIDELE
TUNNIKAVAD - KUIDAS VÕITA

© Badminton World Federation 2011.
Esmakordselt avaldatud novembris 2011

Sisukord

Tunnikavad - Kuidas võita

Ülevaade: Sissejuhatus	88
19. õppetund: Üksikmängu taktikad	89
20. õppetund: Taktikalised mängud	94
21. õppetund: Paarismängu taktikad	98
22. õppetund: Taktikalised mängud	102

Ülevaade

Sissejuhatus - Kuidas võita

Enne tunnikavade läbilugemist ja tundide planeerimist lugege palun läbi allpool olev teave:

- Enne järgmiste tundide planeerimist lugege õpetaja käsiraamatust läbi Moodul 8 (lk 79).
- Iga tunnikavasse kuuluva tegevuse juurde kuulub ka videoklipp nimetatud tegevusega, mis aitab õpetajal paremini näha tegevuse olemust ja tundi ette valmistada.

<p>4. osa Kuidas võita (4 õppetundi)</p>	<p>Selles osas tutvustatakse peamisi taktikalisi oskusi nii üksik- kui ka paarismängu jaoks ning nendega seotud üldkehalisi elemente, sh kiirust ja osavust.</p> <p>Selles osas sisaldavad mitmed harjutused võistluslikke olukordi, tegevusi ja mängu.</p> <p>Need on loodud selleks, et parandada taktikalist mõtlemist, paremini õpetada sulgpallimängu peamisi taktikalisi käike ja otsuste tegemise oskust.</p> <p>4. osa "Kuidas võita", lõpus peaksid õpilased oskama järgmist:</p> <ul style="list-style-type: none"> • strateegilist pallivahetust; • peamist positsioonimängu üksik- ja paarismängus; • võistlusmängu.
--	---

19. Õppetund


Üksikmängu taktikad

Õpetaja eesmärgid	Õpilase eesmärgid
<p>Selle tunni eesmärk on:</p> <ul style="list-style-type: none"> tutvustada üksikmängu peamisi taktikaid. 	<p>Tunni lõpus oskavad õpilased:</p> <ul style="list-style-type: none"> selgitada üksikmängu peamisi taktikaid.
<p>Varustus</p> <ul style="list-style-type: none"> Redel (kui redelit pole, võib selle joonistada põrandale/maha või kasutada kontuuride märkimiseks kleeplinti) Sulgpallid Reketid 	<p>Õpetamisolukord</p> <ul style="list-style-type: none"> Tund tuleks soovitatavalt läbi viia siseruumides, kuid on võimalik ka tund õues läbi viia. Selle tunni läbiviimiseks läheb vaja võrke ja sulgpalliväljakut. Väljaku jooned võib põrandale/maha joonistada.

19. Õppetund: Üksikmängu taktikad

Etapp/aeg	Tegevus	Peamine õppesisu	Variatsioonid (↑ raskem, ↓ kergem)	Ohutus
Sissejuhatus (5 min)	<p>Õpetaja selgitab üksikmängu peamisi taktikalisi lähenemisi:</p> <p>1. Ruumikasutus ja suunamuutus järgmistel eesmärkidel:</p> <ul style="list-style-type: none"> – et vastane jõuaks hiljem tagaväljakule ja tekiks võimalus lüüa võidulöök eesväljakule. – et vastane jõuaks hiljem eesväljakule ja tekiks ruum tagaväljakul. <p>2. Kiiruse muutus – kiiremate löökide kasutamine (nt rabak ja kiire tagant-taha löök, et võita punkte või luua endale võimalusi).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Üksikmängu taktikate eesmärk on teha häid otsuseid, mis põhinevad teadlikkusel järgmistest teguritest: <ul style="list-style-type: none"> – ruum (kõrgus, laius, sügavus) – mina ise (asend, asukoht, vormis olek/jõud) – vastane 	<p>↑</p> <ul style="list-style-type: none"> • Selles etapis võib õpilastelt küsida, milliseid lööke võib kasutada, et saavutada valitud taktikaline lähenemine pallivahetuse võitmiseks (nt kuidas saab sundida vastast liikuma tagaväljakule). 	
			<p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> • Õpetaja selgitab üksikmängu taktikalisi lähenemisi. 	

19. Õppetund: Üksikmängu taktikad

Etapp/aeg	Tegevus	Peamine õppesisu	Variatsioonid (↑ raskem, ↓ kergem)	Ohutus
Osavusredel 1 (10 min)  Õ19 - V1	<ul style="list-style-type: none"> Kasutage ühte redelit umbes 10 õpilase kohta. Asetage redel põrandale ja veenduge, et õpilastel on ruumi redeli külgedelt pärast harjutuse sooritamist tagasi lähtepunkti liikuda. Võimalikud harjutused: <ul style="list-style-type: none"> tavaline jooksmine üks-kaks sisse, üks-kaks sisse üks-kaks sisse, üks-kaks välja, üks-kaks sisse, üks-kaks välja Märkus: Andke õpilastele võimalus proovida iga harjutust kõigepealt aeglaselt ja alles seejärel kiiresti. 	<ul style="list-style-type: none"> Jälgige harjutuste sooritamise kiirust, et tagada nende õige sooritus. Käsivarred, õlad ja käed on lõdvestunud. Pea tuleb hoida nii paigal kui võimalik. Veenduge, et harjutusi sooritatakse nii, et raskus on eesmisel jalal. Kui redel ei ole saadaval, kasutage väljaku äärejooni või joonistage redel kriidiga põrandale. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> Kui õpilased sooritavad harjutusi korrektselt, suurendage harjutuste kiirust. ↓ <ul style="list-style-type: none"> Hoidke harjutused lihtsad ja suurendage järk-järgult tempot. 	<ul style="list-style-type: none"> Jälgige, et õpilased ootaksid oma järjekorda ja ei alustaks harjutust enne, kui eelmine õpilane ei ole lõpetanud.

19. õppetund: Üksikmängu taktikad

Etapp/aeg	Tegevus	Peamine õppesisu	Variatsioonid (↑ raskem, ↓ kergem)	Ohutus
Üksikmäng poolel väljakul, 1. taktika (10 min) ▶ Õ19 - V2	<ul style="list-style-type: none"> • Üksikmäng poolel väljakul, kus õpilased püüavad rakendada üksikmängu 1. taktikat (vt sissejuhatus). • Mäng on ilma rabakuteta, et julgustada õpilasi väljakuruumi ära kasutama või endale soodsates tingimustes seda juurde looma. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mängige ettemääratud aja piires nn jõe päri- ja vastuvoolu põhimõttel (võitja liigub üles, kaotaja alla). • Kui grupp on liiga suur, hoidke mänguaeg lühike, et vältida liiga pikki ooteaegu. Andke ootavatele õpilastele erinevad rollid, et ka nemad saaksid mängust osa. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> • Paremad mängijad võivad alustada saali tagant otsast, et neil oleks võimalus "ülesvoolu" püüelda. 	<ul style="list-style-type: none"> • Veenduge, et õpilased teavad asjakohaseid ohutusreegleid (nt matši ajal on üle väljaku liikumine keelatud jne).
			↓ <ul style="list-style-type: none"> • Jagage õpilased erinevate mängude vahel laiali, et õpilased saaksid mängida ka oma tasemel mängijatega, vältimaks nende pidevat ebaõnnestumist liiga tugevate vastaste korral. 	
Üksikmäng poolel väljakul, 2. taktika (10 min) ▶ Õ19 - V3	<ul style="list-style-type: none"> • Üksikmäng poolel väljakul, kus õpilased püüavad rakendada üksikmängu 2. taktikat (vt sissejuhatus). • Õpilased saavad 2 punkti iga kord, kui sooritavad võidulöögi, mis langeb vastase väljakupoolele enne eesmist servijoont või tagumiste otsajoonte vahele. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vt ülevalt 	↑ <ul style="list-style-type: none"> • Kui õpilased on väga erineva tasemega, jagage klass vastavalt tasemetele gruppideks. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vt eestpoolt
			↓ <ul style="list-style-type: none"> • Oluline on, et õpilased ei tunneks end heidutatuna. Veenduge, et kõik saaksid mängust positiivse kogemuse (vajadusel vähendage väljaku suurus või langetage võrku). 	

19. Õppetund: Üksikmängu taktikad


Etapp/aeg	Tegevus	Peamine õppesisu	Variatsioonid (↑ raskem, ↓ kergem)	Ohutus
Üksikmäng poolal või tervel väljakul, 1. ja 2. taktika (10 min) ▶ Õ19 - V4	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilased püüavad rakendada üksikmängu 1. ja 2. taktikat. Sõltuvalt olemasolevast ruumist ja õpilaste tasemest, mängige kas poolal või tervel väljakul (märkus: tervel väljakul mängides on õpilastel võimalus ruumi luua ka külgedel). • Kui õpilased sooritavad harjutuse hästi, kasutage harjutuse variatsiooni, kus eesväljak ja väljaku tagumine kolmandik on nõ mängus sees (võetakse arvesse), kuid keskväljak on mängust väljas (kasutage väljaku märkimiseks sobivaid vahendeid). Mängijad sooritavad tavapäraseid pallivahetusi, kuid kui sulgpall langeb keskväljakule, võidab vastane pallivahetuse. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aja kasutust vt eestpoolt. • Küsitlege õpilasi pärast mängu lühidalt nende kasutatud taktika osas (ja miks vastavat taktikat kasutati). • Teist tegevust kasutatakse selleks, et õppida paremini ära kasutama väljaku sügavust ja kõrgust. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> • Vähendage täpsuse suurendamiseks järk-järgult sihtalasid. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vt ülevalt
			↓ <ul style="list-style-type: none"> • Lihtsustage mängu ja kohandage vastavalt vajadusele ka väljakut. 	
Tunni kokkuvõtte/ lõpetamine (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Õpetaja kordab peamisi 19. õppetunnis õpetatud elemente. • Õpilased sooritavad põrandal venitusharjutusi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Paluge õpilastel näidata venitusharjutusi. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> • Küsitlege õpilasi, et julgustada neid taktikaliselt mõtlema. 	
			↓ <ul style="list-style-type: none"> • Korrake veelkord üle üksikmängu peamised taktikalised lähenemised. 	

20. õppetund

Taktikalised mängud

Õpetaja eesmärgid	Õpilase eesmärgid
<p>Selle tunni eesmärk on:</p> <ul style="list-style-type: none"> • arendada üksikmängu peamisi taktikaid. 	<p>Tunni lõpus oskavad õpilased:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kirjeldada erinevaid viise, kuidas võita punkte üksikmängus.
<p>Varustus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reketid • Sulgpallid • Sulgpalli võrk (või samalaadne vahend) • Redel 	<p>Õpetamisolukord</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tund tuleks soovitatavalt läbi viia siseruumides, kuid on võimalik ka tund õues läbi viia. Selle tunni läbiviimiseks läheb vaja võrke ja sulgpalliväljakut. Väljaku jooned võib pörandale/maha joonistada. • Redeli võib märkida ka pörandale/maha.

20. Õppetund: Taktikalised mängud

Etapp/aeg	Tegevus	Peamine õppesisu	Variatsioonid (↑ raskem, ↓ kergem)	Ohutus
Sissejuhatus (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> Õpetaja kinnistab üksikmängu peamisi taktikalisi lähenemisi (vt 19. õppetunni sissejuhatust). 	<ul style="list-style-type: none"> Vt 19. õppetunni õppesisu. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> Paluge õpilastel selgitada üksikmängu peamisi taktikalisi lähenemisi. ↓ <ul style="list-style-type: none"> Õpetaja kinnistab selgitamise teel üksikmängu taktikalised lähenemised. 	
Väledusredel 2 (15 min)  Õ20 - V1	<ul style="list-style-type: none"> Asetage redel põrandale ja veenduge, et õpilastel on ruumi redeli külgedelt pärast harjutuse sooritamist tagasi lähtepunkti liikuda. Võimalikud harjutused: <ul style="list-style-type: none"> – kaks sisse, kaks sisse – kaks sisse, kaks välja, kaks sisse, kaks välja – kaks sisse, kaks sisse, parem välja ja tasakaal, kaks sisse, kaks sisse, vasak välja ja tasakaal Andke õpilastele võimalus proovida iga harjutust kõigepealt aeglaselt ja alles seejärel kiiresti. 	<ul style="list-style-type: none"> Jälgige harjutuste sooritamise kiirust, et tagada nende õige sooritus. Käsivarred, õlad ja käed on lõdvestunud. Pea tuleb hoida nii paigal kui võimalik. Veenduge, et harjutusi sooritatakse nii, et raskus on eesmisel jalal. Kui redel ei ole saadaval, kasutage väljaku äärejooni või joonistage redel kriidiga põrandale. 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ <ul style="list-style-type: none"> Kui õpilased sooritavad harjutusi korrektselt, suurendage harjutuste kiirust. ↓ <ul style="list-style-type: none"> Hoidke harjutused lihtsad ja suurendage järk-järgult tempot. 	<ul style="list-style-type: none"> Jälgige, et õpilased ootaksid oma järjekorda ja ei alustaks harjutust enne, kui eelmine õpilane ei ole lõpetanud.

20. Õppetund: Taktikalised mängud

Etapp/aeg	Tegevus	Peamine õppesisu	Variatsioonid (↑ raskem, ↓ kergem)	Ohutus
Meeskonna- mäng poolal väljakul (20 min) ▶ Õ20 - V2	<ul style="list-style-type: none"> Üksikmäng poolal väljakul – 3 õpilast 3 vastu. Mängija 1 alustab pallivahetust ja lahkub väljakult küljele, mängija 2 lööb järgmise löögi ja lahkub küljele, mängija 3 tuleb väljakule kolmandaks löögiks ja seejärel jada kordub. Mängijad võivad väljakule siseneda vaid tagajoonelt ja lahkuda küljele. Vastavõistkond järgib sama süsteemi. 	<ul style="list-style-type: none"> Hoidke mänguaeg lühike, et võimaldada õpilastel mängida võimalikult paljude vastaste vastu. Kõik mängijad loevad oma punkte. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Esitage parematele mängijatele väljakutseid, nt andes vastastele mängu alguses paar lisapunkti; <ul style="list-style-type: none"> – suurendage/vähendage väljaku suurus; – vähendage alasid, millele lüües saab mängija punkti. 	<ul style="list-style-type: none"> Veenduge, et õpilased teavad asjakohaseid ohutusreegleid (nt matši ajal on üle väljaku liikumine keelatud jne).
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Muutke väljakut nõrgematele mängijatele sobivamaks. 	
Üksikmäng võistkonnaga poolal väljakul (15 min) ▶ Õ20 - V3	<ul style="list-style-type: none"> Õpilased on jaotatud võistkondadesse, kuhu kuuluvad erinevate võimetega õpilased. Õpilased võistlevad sarnaste võimetega õpilaste vastu, püüdes võita punkte oma võistkonnale. Mäng poolal väljakul. Õpilased saavad 2 punkti iga kord, kui löövad võidulöögi, mis maandub vastase väljakupoolale, ilma et vastane seda puudutaks. 	<ul style="list-style-type: none"> Võistkonnad peaksid mõtlema taktikaliselt. Julgustage meeskonnatöid ja omavahelist suhtlust. Valige võistkonnad oskuste põhjal. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Mängige sama mängu tervel väljakul. 	<ul style="list-style-type: none"> Vt eestpoolt.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Suurendage võistkonnas olevate mängijate arvu. 	

20. Õppetund: Taktikalised mängud


Etapp/aeg	Tegevus	Peamine õppesisu	Variatsioonid (↑ raskem, ↓ kergem)	Ohutus	
Tunni kokkuvõtte/lõpetamine (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Õpetaja kordab üle peamised üksikmängu elemendid. • Õpilased sooritavad pörandal venitusharjutusi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Paluge õpilastel näidata venitusharjutusi. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Küsige õpilastelt küsimusi. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Korrake veelkord üle üksikmängu peamised taktikalised lähenemised. 	

21. õppetund

Paarismängu taktikad

Õpetaja eesmärgid	Õpilase eesmärgid
<p>Selle tunni eesmärk on tutvustada järgmist:</p> <ul style="list-style-type: none"> • paarismängu peamisi taktikaid; • servimisasendit ja servi vastuvõtuasendit. 	<p>Tunni lõpus oskavad õpilased:</p> <ul style="list-style-type: none"> • näidata ette ja selgitada paarismängu peamisi ründe- ja kaitsetaktikaid.
<p>Varustus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reketid • Sulgpallid • Sulgpalli võrk (või samalaadne vahend) • Rõngad (või muud sihtmärgid) 	<p>Õpetamisolukord</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tund tuleks soovitatavalt läbi viia siseruumides, kuid on võimalik ka tund õues läbi viia. Selle tunni läbiviimiseks läheb vaja võrke ja sulgpalliväljakut. Väljaku jooned võib põrandale/maha joonistada. • Kui rõngaid või muid sihtmärke pole, võib need ka lihtsalt põrandale/maha joonistada või kleeplindi abil märkida.

21. Õppetund: Paarismängu taktikad

Etapp/aeg	Tegevus	Peamine õppesisu	Variatsioonid (↑ raskem, ↓ kergem)	Ohutus
Sissejuhatus (10 min)	Õpetaja kordab üle peamised õppetunnis 21 õpetatud elemendid: <ul style="list-style-type: none"> • servi ja asendi taastamise olulisus • peamised ründe- ja kaitsetehnikad • meeskonnatöö olulisus paarismängudes • paarismängus kasutatavate peamiste löökide kordamine 	<ul style="list-style-type: none"> • Paarismängu taktika sõltub kiirest otsustusvõimest, milleks tuleb teadlik olla järgmistest teguritest: <ul style="list-style-type: none"> – ruum – mina ise – vastane – partner Kasutage positsioonide ettenäitamiseks õpilasi.	↑ <ul style="list-style-type: none"> • Kuna enamik lööke on varasemates tundides juba õpitud, paluge õpilastel selgitada/näidata ette tagakäeservi tehnikat ja paarismängu põhilööke. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jälgige, et ettenäitamise ajal oleksid õpilased ohutus kauguses.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> • Õpetaja kordab üle peamised paarismängus kasutatavad löögid (sh serv). 	
Tagakäeservi kordamine (10 min)  Õ21 - V1	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilased harjutavad paarides tagakäeservi, püüdes suunata palli rōngasse (või muusse pōrandal olevasse sihtmärki). 	<ul style="list-style-type: none"> • Õpilased harjutavad paarides. • Lōdvestunud hoie. • Lōök käest. • Kui õpilased sooritavad lööke korrektselt, võib proovida ka servi tōrjet – üks mängija servib ja teine sooritab vastulōogi. Õpetaja märguande peale vahetavad õpilased rolle ja paarilisi. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> • Kui õpilased sooritavad harjutust korrektselt, muutke sihtmārgid väiksemaks ja/ või asetage võrgu kohale paari sentimeetri kõrgusele kōis või nōor, et harjutada servi trajektoori (või kasutage paarilise käsivart). 	<ul style="list-style-type: none"> • Tōrjelōökide harjutamisel veenduge, et väljakul ei vedeleks enne järgmise servi sooritamist sulgpalle.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> • Keskenduge õigele servimistehnikale. 	

21. Õppetund: Paarismängu taktikad

Etapp/aeg	Tegevus	Peamine õppesisu	Variatsioonid (↑ raskem, ↓ kergem)	Ohutus
Keskväljaku ja eesväljaku mäng (20 min) ▶ Õ21 - V2	<ul style="list-style-type: none"> Harjutage paarides poolel väljakul, mõlemad mängijad alustavad keskväljakult. Mängijad sooritavad lamedaid lööke keskväljakult keskväljakule ja võimalusel püüab üks neist liikuda ettepoole võrgu suunas ja teist rünnata. Teine mängija taandub kaitseasendisse. 	<ul style="list-style-type: none"> Alustage aeglaselt ja kiirendage järk-järgult tempot. Võrgu poole liikudes hoiab ründav mängija reketi üleval (reketi lühikesed liigutused). Kaitstes olles: kõverdage põlvi ja tooge keha raskusele madalamale, veenduge, et küünarnukk on keha ees. Proovige kaitseasendina sooritada peamiselt tagakäelööke. Kui grupp on suur, võivad ootavad õpilased kaitseasendisse vastu seina harjutada (harjutamine paarismängu kaitsemänguks). 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Kui õpilased sooritavad harjutust korralikult, kiirendage tempot. Raskusastme tõstmiseks võib kasutada ka tõstet ja rabakut ning lisada võistlusliku elemendi (nt rabaku lööja saab punkti). 	<ul style="list-style-type: none"> Kasutage ainult ühte sulgpalli.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Kui mäng on liiga keeruline, mängige vaid keskväljamängu, seejärel liikuge eesväljakule/ kaitseasendisse ja vahetage õpetaja märguande peale rolle. 	
Positsiooni-mäng paarismängus (15 min) ▶ Õ21 - V3	<ul style="list-style-type: none"> Jäljendamine – 4 õpilast on väljakul (nummerdatud 1-4). Õpetaja hüüab numברי ja vastava numbriga õpilane liigub tagaväljakule rabaku löömise asendisse. Tema partner võtab positsiooni võrgu ääres ja vastased liiguvad külgedele kaitseasendisse. Õpetaja hüüab järgmise numברי ja mängijad võtavad sisse vastavad asendid. 	<ul style="list-style-type: none"> Suurte gruppide/paljude paaride korral liiguvad paarid väljakule ja sealt ära regulaarsete intervallidega. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Arendage mängu edasi, liikudes kiiremini pallivahetuse situatsiooni poole. 	<ul style="list-style-type: none"> Ohutus väljakul.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Langetage võrk madalamale. Keskenduge peamistele liikumismustritele. 	

21. Õppetund: Paarismängu taktikad


Etapp/aeg	Tegevus	Peamine õppesisu	Variatsioonid (↑ raskem, ↓ kergem)	Ohutus	
Tunni kokkuvõte / lõpetamine (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Õpetaja kordab üle peamised õppetunnis 21 õpetatud elemendid (vt õppesisu). • Õpilased sooritavad pörandal venitusharjutusi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vt peamist õppesisu eestpoolt. 	↑	<ul style="list-style-type: none"> • Küsige õpilastelt küsimusi, et julgustada neid tunnis osalema, ja kontrollige püstitatud eesmärkide saavutamist. 	
			↓	<ul style="list-style-type: none"> • Õpetaja kordab üle õppetunni põhipunktid. 	

22. Õppetund



Taktikalised mängud

Õpetaja eesmärgid	Õpilase eesmärgid
<p>Selle tunni eesmärk on tutvustada järgmist:</p> <ul style="list-style-type: none"> • paarismängu. 	<p>Tunni lõpus oskavad õpilased:</p> <ul style="list-style-type: none"> • näidata mänguolukorras ettetulevate rünnaku- ja kaitseliikumiste kasutamist.
<p>Varustus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reketid • Sulgpallid • Sulgpalli võrk (või samalaadne vahend) 	<p>Õpetamisolukord</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tund tuleks soovitatavalt läbi viia siseruumides, kuid on võimalik ka tund õues läbi viia. Selle tunni läbiviimiseks läheb vaja võrke ja sulgpalliväljakut. Väljaku jooned võib pörandale/maha joonistada.


22. Õppetund: Taktikalised mängud

Etapp/aeg	Tegevus	Peamine õppesisu	Variatsioonid (↑ raskem, ↓ kergem)	Ohutus
Sissejuhatus (5 min)	Õpetaja kinnistab/kordab üle õppetunni 21 põhipunktid: <ul style="list-style-type: none"> • peamised ründe- ja kaitsetehnikad • meeskonnatöö olulisus paarismängudes • paarismängus kasutatavad peamised löögid 	<ul style="list-style-type: none"> • Vt õppetunni 21 õppesisu. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> • Õpilased näitavad ette paarismängu peamised positsioonid ja põhilöögid. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jälgige, et ettenäitamise ajal oleksid õpilased ohutus kauguses.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> • Õpetaja kordab üle paarismängu positsioonid ja põhilöögid (sh servi). 	
"Kivimäng" (10 min)  Õ22 - V1	<ul style="list-style-type: none"> • See jooksumäng arendab hästi kiirust ja reaktsioonivõimet. • Õpilased seisavad rivis, käed selja taga. Ühele õpilasele annab õpetaja väikese kivi (teised ei näe). Kiviga õpilane otsustab, millal jooksu alustada. Tema eesmärgiks on jõuda väljaku teise otsa (õpetaja poolt määratud sihtmärgini) ilma, et teised ta kinni püüaks. • Kaotaja (kas kiviga mängija või ülejäänud grupp) peavad väljaku otsas sooritama lihtsa harjutuse. • Liikuge järgmise võistkonna juurde alles siis, kui esimene võistkond on jooksu lõpetanud. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jaotage õpilased gruppidesse vastavalt nende kehalistele võimetele. • Kasutage kivide jaotamiseks abilisi/teisi õpilasi, et samaaegselt saaks mängida rohkem kui üks grupp. • Joostav vahemaa olgu lühike. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> • Suurendage/vähendage distantsti. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jälgige, et õpilastel oleks piisavalt ruumi.

22. Õppetund: Taktikalised mängud

Etapp/aeg	Tegevus	Peamine õppesisu	Variatsioonid (↑ raskem, ↓ kergem)	Ohutus
Keskväljaku mäng 1 (10 min)  Õ22 - V2	Mängige poolel väljakul – üks ühe vastu. <ul style="list-style-type: none"> Ees- ja tagaväljak mängualaks ei ole (eesmisest servijoonest eespool ja tagumiste otsajoonte vaheline ala). Seega sooritatakse pallivahetusi vaid keskväljakul. Alustage madala või kõrge tagakäeserviga ja jätkake lamedate löökidega. 	<ul style="list-style-type: none"> Mängige aja või punktide peale. Kasutage nn jõe päri- ja vastuvoolu põhimõtet. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Topeltpunktid võidulöögi korral (pall puudutab maad enne, kui vastane seda puudutab). 	<ul style="list-style-type: none"> Ohutus väljakul.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Kasutage ebakindluse vähendamiseks vaid lühikesi või kõrgeid serve. 	
Keskväljaku mäng 2 (15 min)  Õ22 - V3	<ul style="list-style-type: none"> Sama mäng, mis eespool, kuid mängitakse koos paarilisega tervel väljakul. 	<ul style="list-style-type: none"> Mängijad püsivad oma väljakuosal. Julgustage õpilasi mängima kiirelt. Lühikesed mängud, et vähendada ooteaegu. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Topeltpunktid võidulöögi korral (pall puudutab maad enne, kui vastane seda puudutab). 	<ul style="list-style-type: none"> Ohutus väljakul.
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Kasutage ebakindluse vähendamiseks vaid lühikesi või kiireid serve. 	

22. Õppetund: Taktikalised mängud

Etapp/aeg	Tegevus	Peamine õppesisu	Variatsioonid (↑ raskem, ↓ kergem)	Ohutus
Paarismängu harjutused ja mäng (15 min)  Õ22 - V4	<ul style="list-style-type: none"> Pallivahetus algab madala tagakäeserviga. Vastulöögiks on tõste, servija liigub võrgu äärde, tema paariline lööb rabaku, vastased võtavad kaitsepositsiooni ja kasutavad tõrjet. Võrgumängija sooritab tõste ja mäng muutub (tõste-rabak-tõrje). Edasiarendus: tavaline paarismäng. 	<ul style="list-style-type: none"> Tuletage õpilastele meelde mängu reeglid. Kinnistage positsioonimängu. Julgustage õpilasi kasutama ründemängu. Vahetage väljakul olevaid paare regulaarselt. Harjutused peaksid olema koostööd soodustavad, et sooritada pallivahetusi ja harjutada paarides positsioonimängu. 		<ul style="list-style-type: none"> Ohutus väljakul.
Tunni kokkuvõtte/ lõpetamine (5 min)	<ul style="list-style-type: none"> Õpetaja kordab üle peamised õppetunnis 21 ja 22 õpetatud elemendid (vt õppesisu). Õpilased sooritavad pörandal venitusharjutusi. 	<ul style="list-style-type: none"> Vt peamist õppesisu eestpoolt. 	↑ <ul style="list-style-type: none"> Küsige õpilastelt küsimusi, et julgustada neid tunnis osalema, ja kontrollige püstitatud eesmärkide saavutamist. 	
			↓ <ul style="list-style-type: none"> Õpetaja kordab üle peamise õppesisu. 	



