



SULGPALLI KÕNGILE

BWF SULGPALLI PROGRAMM KOOLIDELE
ÕPETAJA KÄSIRAAMAT



BADMINTON
WORLD
FEDERATION

ISBN 978-9985-0-3687-7

Tõlge: Filoloog Tõlkebüroo

Toimetaja: Anneli Kõrge, Siiri Rajamägi, Renna Unt

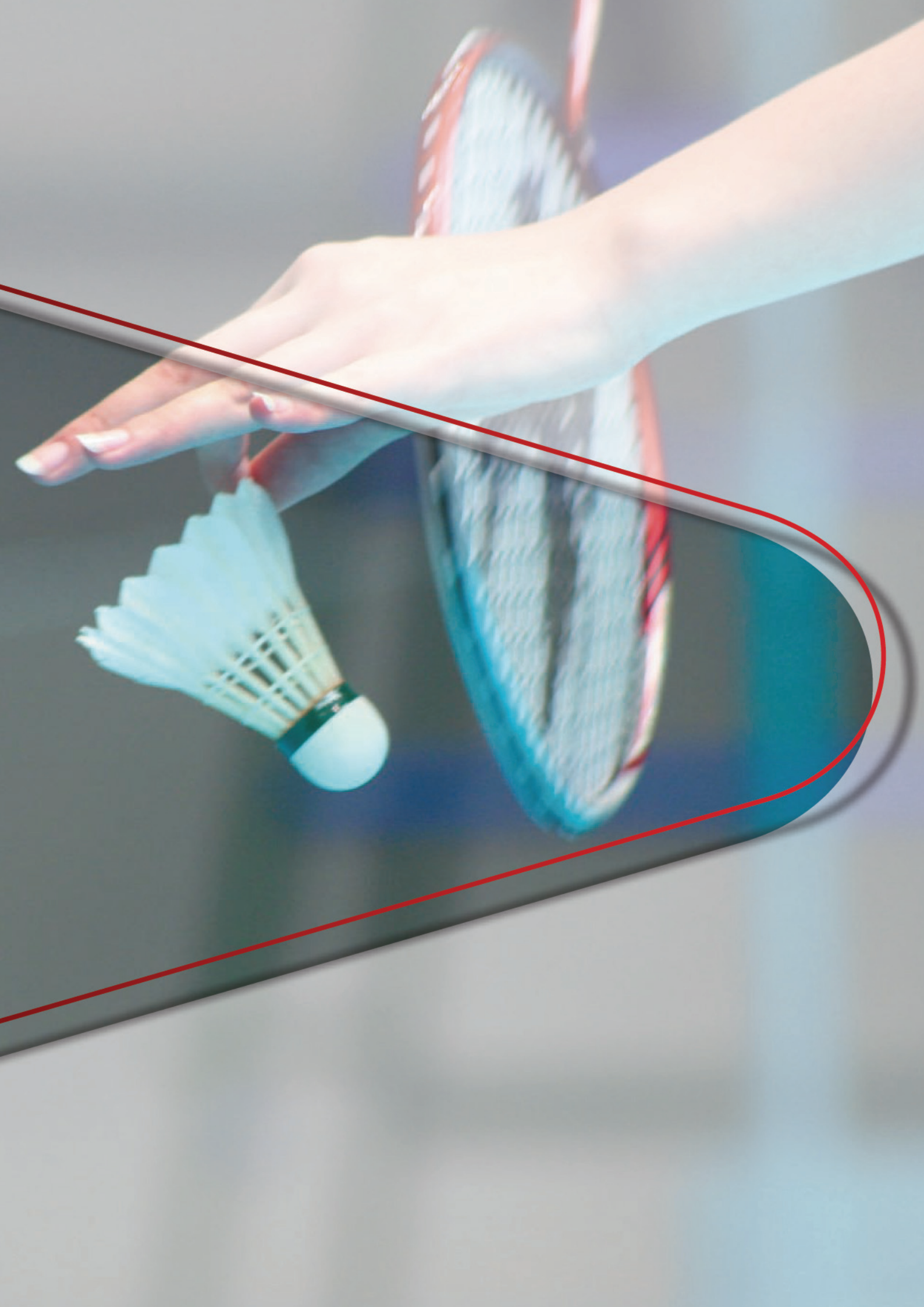
Küljendaja: Badminton World Federation

© Badminton World Federation

SULGPALL KÕIGILE

BWF SULGPALLI PROGRAMM KOOLIDELE
ÕPETAJA KÄSIRAAMAT

© Badminton World Federation 2011.
Esmakordselt avaldatud novembris 2011.



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, koordinatsiooni 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 sajaj 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

Tänu sõnad

Maailma 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.badmintonafrika.org
Badminton Asia	www.badmintonasia.org
Badminton Europe	www.badmintoneurope.com
Badminton Pan Am	www.badmintonpanam.org
Badminton Oceania	www.oceaniabadminton.or



Rohkem infot

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

Badminton World Federation



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

Sisukord

Moodul 1 - Sissejuhatus

Ülevaade

1. Sissejuhatus	10
2. Programmis osalevad õpetajad	11
3. Programmis osalevad lapsed	11
4. Miks sulgpall	12
5. Sulgpalliõppe hetkeolukorra kaardistamine	13

Projektist „Sulgpall kõigile“

6. „Sulgpall kõigile“ eesmärgid	14
7. „Sulgpall kõigile“ õppematerjalid	15

Sulgpallist

8. Ideaalne spordiala koolidele	16
9. Sulgpalli põhitõed	17
10. Mängu eesmärk	17
11. Mängu reeglid	18
12. Tipptasemel sulgpall	18
13. Sulgpall olümpiamängudel	18
14. Sulgpall maailmas	19
15. Sulgpalli päritolu	19
16. Sulgpalli ülemaailmne korraldus	20
17. BWFi visioon, missioon ja eesmärgid	21
18. Sulgpall sinu kodukohas	21

Moodul 2 - Õppematerjalide ja programmi ülesehitus

1. Sissejuhatus	23
2. Sulgpalli õppematerjalid	24
3. Sisukokkuvõte	25
4. Programmi ülesehitus	27
5. Õpetamisega alustamine	28
6. Tunni ülesehitus	28
7. Tunni planeerimine	29
8. Programmi paindlikkus	30

Moodul 3 - Õpilaste juhendamine sulgpalli õpetamisel

1. Õpilaste motiveerimine	32
2. Sulgpalli õpetamine suurtele gruppidele	33
3. Palli ettemängimise oskused	35
4. Ohutus	35
5. Õpilaste juhendamine	36

Moodul 4 - Kehalised võimed

1. Sissejuhatus	37
2. Eesmärgid	38
3. Kehaliste võimete arendamine	39
4. Kokkuvõte	42

Moodul 5 - Sissejuhatavad tunnid

Löögid ja liikumised – reketi hoided, ooteasend, mäng väljaku eesosas (10 tunnikava)

1. Sissejuhatus	44
2. Eesmärgid	44
3. Sisu selgitus	45
4. Kokkuvõte	62

Moodul 6 - Viskeliigutus

Keskväljaku mäng (2 tunnikava)

1. Sissejuhatus	64
2. Eesmärgid	64
3. Sisu selgitus	65
4. Kokkuvõte	70

Moodul 7 - Vise ja löök

Tagaväljaku mäng (6 tundi)

1. Sissejuhatus	72
2. Eesmärgid	72
3. Sisu selgitus	73
4. Kokkuvõte	82

Moodul 8 - Kuidas võita

Taktika ja võistlusmoment (4 tunnikava)

1. Sissejuhatus	84
2. Eesmärgid	84
3. Mängutaktika	84
4. Sisu selgitus	85
5. Kokkuvõte	87

Moodul 9 - Kuidas korraldada võistlusi

1. Sissejuhatus	89
2. Väljalangemisega võistlused	89
3. Alagrupiturniir	91
4. Redelisüsteemid	92
5. Püramiidsüsteemid	93
6. Klubiturniirid	94

Moodul 10 - Sulgpalli lihtsustatud reeglid

1. Ülevaade	95
2. Punktisüsteem	96
3. Intervall ja poolte vahetus	96
4. Üksikmäng	96
5. Paarismäng	96

Moodul 1

Sissejuhatus

SISUKORD

Ülevaade

1. Sissejuhatus
2. Programmis osalevad õpetajad
3. Programmis osalevad lapsed
4. Miks sulgpall
5. Sulgpalliõppe hetkeolukorra kaardistamine

Projektist „Sulgpall kõigile“

6. „Sulgpall kõigile“ eesmärgid
7. „Sulgpall kõigile“ õppematerjalid

Sulgpallist

8. Ideaalne spordiala koolidele
9. Sulgpalli põhitõed
10. Mängu eesmärk
11. Mängu reeglid
12. Tippi tasemel sulgpall
13. Sulgpall olümpiamängudel
14. Sulgpall maailmas
15. Sulgpalli päritolu
16. Sulgpalli ülemaailmne korraldus
17. BWF-i visioon, missioon ja eesmärgid
18. Sulgpall sinu kodukohas

1. mooduli sisu

Moodul 1 tutvustab projekti „Sulgpall kõigile” ja sulgpalli sobivust kooli tingimustesse. See kirjeldab ka programmi ning annab ülevaate sulgpalli kui spordiala kujunemisest. Lisaks aitab see teil määratleda sulgpalli hetkeolukorda oma koolis ja piirkonnas.

1. mooduli õpitulemused

Selle mooduli lõpuks mõistate paremini järgmist:

- projekti „Sulgpall kõigile” eesmärged ja programmi ülesehitust;
- sulgpalliõppe hetkeolukorda oma koolis;
- sulgpalli eeliseid koolilastele;
- sulgpalli kui spordiala, selle reegleid ja sulgpalli mujal maailmas.



Ülevaade

1. Sissejuhatus

Projekt „*Sulgpall kõigile/Shuttle Time*” on *Maaailma Sulgpalliföderatsiooni* (BWF) poolt koolidele suunatud sulgpalliõppe programm. Programmi eesmärk on muuta sulgpall üheks populaarseimaks spordialaks koolides.

Käesolevad materjalid on mõeldud õpetajatele ja koosnevad 10 moodulist. Moodulid aitavad teil sulgpalliõpet koolides läbi viia.

Käesolevas õpetaja käsiraamatus toodud 10 moodulit aitavad teil:

- sulgpalli paremini mõista;
- sulgpallitunde planeerida;
- anda lastele lõbusaid, ohutuid ja nauditavaid sulgpallitunde;
- edastada õpilastele sulgpallist positiivne kuvand ja anda neile positiivne sulgpallikogemus.

Peamine õpetuse sisu ja soovitusel on üksikasjalikumalt toodud moodulites 5, 6, 7 ja 8.

- Moodul 5 – **10 esimest tundi** (10 tunnikava – numbrid 1–10)
- Moodul 6 – **Viskeliigutus** (2 tunnikava – numbrid 11–12)
- Moodul 7 – **Vise ja löök** (6 tunnikava – numbrid 13–18)
- Moodul 8 – **Kuidas võita** (4 tunnikava – numbrid 19–22)

2. Programmis osalevad õpetajad

Õpetajad on projekti „Sulgpall kõigile” eduka läbiviimise keskmeks.

Õpetajad...

- ei vaja programmis osalemiseks varasemat sulgpallimängimise kogemust;
- saavad käesolevaid materjale kasutada iseseisvalt, et õppida sulgpallitunde planeerima ja läbi viima;
- võivad osaleda 8-tunnisel/1-päevasel koolitusel, mis on ette nähtud õpetajatele, kes soovivad programmi oma koolis kasutusele võtta.

Mõnedel õpetajatel võib sulgpalliga olla juba varasem kokkupuude – nad on näinud sulgpallimängu või seda ise mänginud. Mõned õpetajad on töötanud sulgpallitreeneritena. Teised saavad aga käesolevate materjalide abiga esmase sulgpallikogemuse.

Käesolev **õpetaja käsiraamat** ja projekt „Sulgpall kõigile” on mõeldud erineva taustaga õpetajatele.

3. Programmis osalevad lapsed

Mõnedel lastel võib sulgpalliga olla juba varasem kokkupuude – nad on näinud sulgpallimängu või seda ise mänginud. Teised saavad aga projekti „Sulgpall kõigile” vahendusel esmase sulgpallikogemuse.

Õpilased...

- igas vanusegrupis ja erinevate võimetega õpilased võivad edukalt omandada sulgpallimängu oskused;
- õpivad tundides läbiviidavate tegevuste kaudu põhilisi **sulgpallioskuseid**;
- saavad arendada oma **kehalisi võimeid**, „õppides” sulgpalli läbi projekti „Sulgpall kõigile” tegevuste.

Oluline on teada punkti, kust õpilased sulgpallimängu õppimist alustavad – kas neil on varasemaid kogemusi sulgpalliga, nende sportimiskogemusi üldiselt jne.

4. Miks sulgpall

Sulgpall on hea spordiala nii **poistele** kui **tüdrukutele**. See sobib igas vanuses ja võimekusega lastele. See on lastele ohutu, lõbus ja kehalist kontakti mittenõudev spordiala.

Sulgpall arendab üldkehalisi võimeid, mis on kooliealistele lastele olulised, sh:

- silma-käe koordineerimist;
- püüdmiss- ja viskamisoskusi;
- stabiilsust ja tasakaalu;
- kiirust ja osavust– võimet kiiresti liikumissuunda muuta;
- hüppamis- ja maandumisoskusi;
- taktikaliste otsuste vastuvõtmise oskusi.

Käesolevas käsiraamatus toodud tunnid ja tegevused võimaldavad sulgpalli õppida rühmades. Läbi nende tegevuste õpivad õpilased **peamisi sulgpallimängu oskusi**.

Õpilased arendavad ka oma **kehalisi võimeid** ja õpivad **taktikalisi oskusi** (oskused, mis on toodud punktide „Kuidas mängida“ ja „Kuidas võita“ all).



5. Sulgpalliõppe hetkeolukorra kaardistamine

Enne alustamist vaadeldge sulgpalliõppe hetkeolukorda oma koolis.

- Kas teil on spordisaal või vajalik siseala, kus saaksite sulgpalliõppe tunde läbi viia? (Märkus – te ei vaja sisesaali, et viia läbi esimest 10 tundi).
- Kas teil on olemas elementaarne sulgpallivarustus – reketid, pallid ja võrgud?
- Kas teie piirkonnas või riiklikult viiakse läbi sulgpalli õpetamise kursuseid õpetajatele?
- Kas kohalikud sulgpalliklubid, kes teevad koolilastele sulgpalli treeninguid, on huvitatud sellest, et lapsed saaksid täiendavat õpet?
- Kas teate mõnda sulgpallitreenerit, kes treenib kooliealisi lapsi?
- Kas sulgpall on kooli kehalise kasvatuse algkooli õppekavas? Põhikooli/gümnaasiumi õppekavas?
- Kas kohalikul tasandil peetakse koolide vahel sulgpallivõistluseid?
- Kas peetakse piirkondlikke või riiklikke koolide vahelisi sulgpallivõistluseid?



Projektist "Sulgpall kõigile"

6. „Sulgpall kõigile“ eesmärgid

Projekti „Sulgpall kõigile“ eesmärgid on:

- abistada õpetajaid ohutute ja lõbusate sulgpalli tundide planeerimisel ja läbiviimisel;
- tagada, et õpilased kogeksid sulgpalliga seoses eduelamust;
- saavutada üldkehaliste võimete areng läbi sulgpalli;
- edastada õpilastele sulgpallist positiivne kuvand ja anda neile positiivne sulgpallikogemus.

Õppeaine sisaldab **sulgpallitehnikat, taktikat ja kehaliste võimete arendamise** elemente.

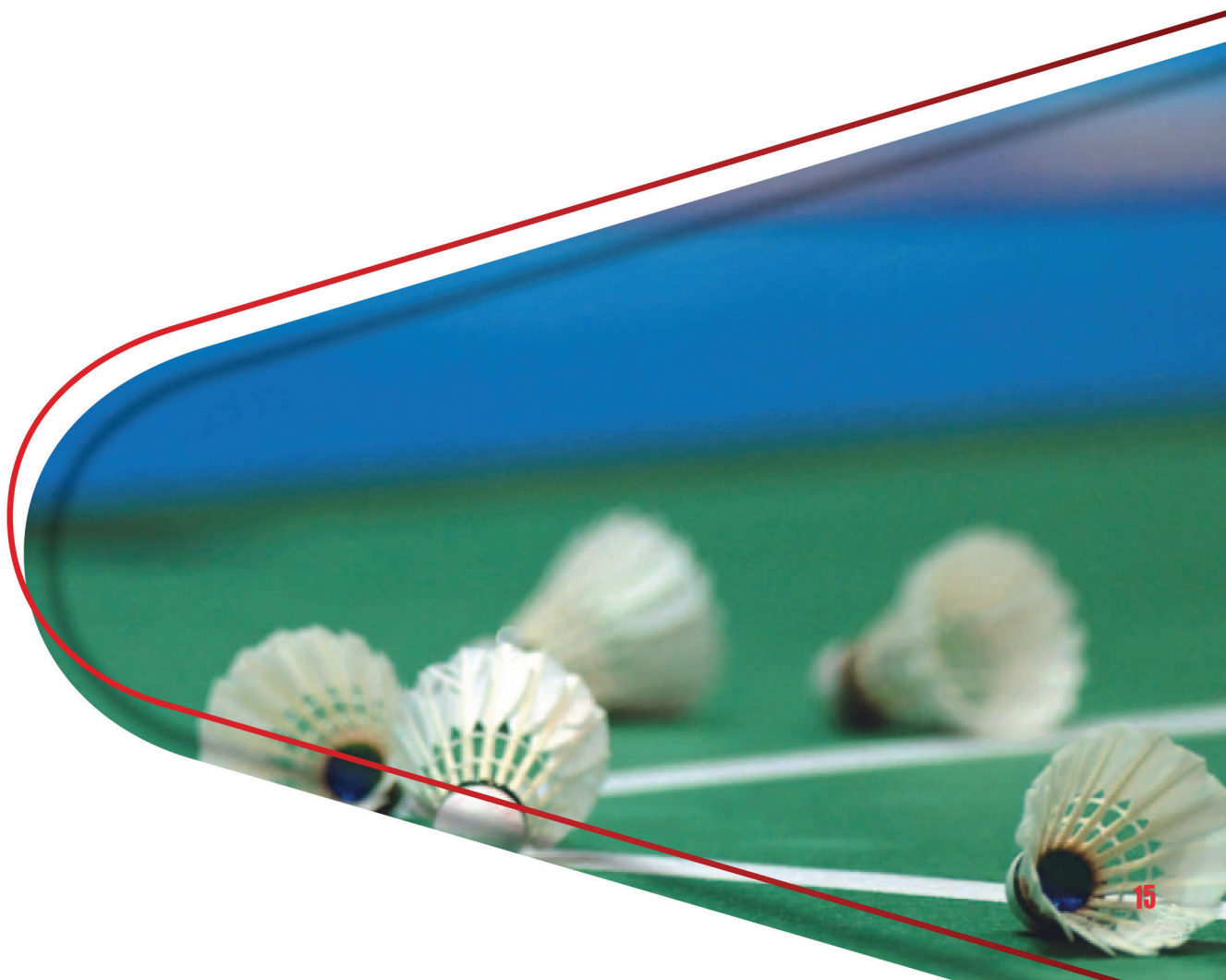
See tähendab, et õpilased saavad aimu sulgpalli iseloomust, ilma et õppeaine sisu muutuks liiga keeruliseks õpetajatele ja õpilastele, kes pole sulgpalliga varem kokku puutunud.



7. „Sulgpall kõigile” õppematerjalid

Õpetamis- ja õppematerjalid on saadaval mitmetes eri keeltes. Materjale saab alla laadida BWF-i kodulehelt www.bwfbadminton.org

Õpetaja käsiraamat	10 moodulit õpetajatele, kes õpivad sulgpalliõppe tunde planeerima ja läbi viima.
Tunnikavad	22 sulgpalliõppe tunnikava.
Videoklipid	92 videoklippi. Need annavad ülevaate sulgpalliga seonduvatest tegevustest ja olulisematest punktidest, mida tundides käsitleda.
Sulgpallivarustus	Õpetajad vajavad sulgpalli õpetamiseks varustust – nõuded on toodud igas tunnikavas eraldi. Ideaalne kooli sulgpallikomplekt sisaldab järgmist: • 24 reketit • 36 plastmassist sulgpalli palli • 2 võrku • 20 m köit või elastset paela, mille saab siduda risti üle spordisaali või harjutusala ja kasutada võrguna.
Täiendmaterjalid	Välja töötamisel on uued sulgpalliõpet toetavad abimaterjalid.



Sulgpallist

8. Ideaalne spordiala koolidele

On mitu põhjust, miks sulgpall on ideaalne spordiala kehalise kasvatuse tundidesse.

- Sulgpall sobib nii tüdrukutele kui poistele.
- Sulgpall on ohutu, lõbus ja ilma kehalise kontaktita spordiala.
- Sulgpall arendab peamisi üldkehalisi võimeid.
- Erineva võimekusega õpilased saavad edukalt arendada oskusi, mis võimaldavad neil sulgpalli mängida.
- Mäng on mitmekülgne ka sotsiaalsel tasandil – poisid ja tüdrukud/mehed ja naised saavad koos mängida, treenida ja võistelda.
- Sulgpalli saavad mängida ka puudega inimesed. Inimesed jagatakse mängugruppidesse vastavalt kindlatele reeglitele. See tagab õiglased ja ohutud võistlused.
- Õppetunnid 1-10 saab hõlpsasti ümber kohandada puudega laste õpetamiseks.

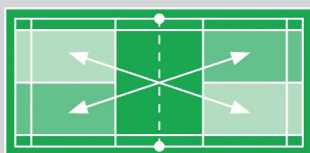


9. Sulgpalli põhitõed

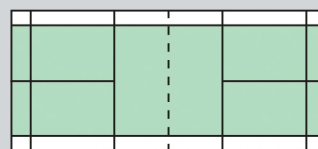
Sulgpalli iseloomustavad järgmised faktid:

- Sulgpalli mängitakse üle võrgu.
- Seda mängitakse ristkülikukujulisel väljakul.
- See on mäng, kus pall ei tohi puudutada maad ja pallivahetused algavad serviga.
- See on viies mänguliigis mängitav mäng – üksikmängud (mehed/naised), paarismängud (mehed/naised/segapaarid).

Üksikmängudes servitakse pall diagonaalselt vastase pikka pallingualasse. Seejärel jätkub pallivahetus pikal väljakul, mille piiriks on esimene külgjoon.

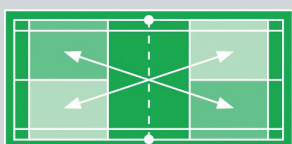


Pall servitakse diagonaalselt vastase pallingualasse.

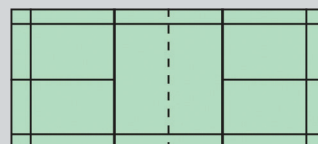


Varjutatud ala joonisel näitab mänguala üksikmängu korral. Kui pall langeb väljapoole seda ala, kaotab/võidab mängija punkti.

Paarismängus servitakse diagonaalselt vastase pallingualasse, mis on lühem ja laiem kui üksikmängu pallinguala. Pärast servi jätkub pallivahetus kogu väljakul.



Paarismängus servitakse pall diagonaalselt vastase lühemasse ja laiemasse pallingualasse.



Pärast servi jätkub paarismängus pallivahetus kogu väljakul.

Puuetega mängijate jaoks kohandatakse väljak vastavalt mängija kategooriale klassifikatsioonisüsteemi järgi. Üksikasjalikuma info leiate sulgpalli reeglitest, mida saab alla laadida BWF-i veebilehelt.

10. Mängu eesmärk

Mängu eesmärk on punktide võitmine järgmistel viisidel:

- sulgpalli maha löömine nii, et see maandub vastase väljakupoolel;
- sundides vastast palli väljakult välja lööma;
- sundides vastast palli võrku lööma;
- tabades sulgpalliga vastase keha.

11. Mängu reeglid

Sulgpalli lihtsustatud reeglid on toodud käesolevates koolitusmaterjalides – 10. moodulis. Täielikud reeglid ja neid reguleerivad eeskirjad (Laws of Badminton and Regulations governing the sport) saab alla laadida BWFi veebilehelt – www.bwfbadminton.org

12. Tiptasemel sulgpall

Sulgpalli mängimine kõrgtasemel nõuab erakordselt head vormi, tehnilist võimekust, tajumis- ja ettenägemisoskusi ning äärmiselt kiiret reaktsioonivõimet.

Tiptasemel mängijatel peab olema erakordselt hea kehaline ettevalmistus, mis hõlmab ka järgmisi omadusi:

- aeroobne vastupidavus
- osavus
- tugevus
- plahvatuslik jõud
- kiirus
- kiire otsustusvõime

Tiptasemel sulgpall on väga tehniline spordiala, mis nõuab väga head koordinatsiooni, täpseid reketiliigutusi ja täpsust ka pingelistes olukordades. Sulgpall on mäng, kus taktika on väga oluline.

13. Sulgpall olümpiamängudel

Alates 1992. aastast on sulgpall suveolümpiamängude spordialade nimekirjas. Olümpiamängudel jagatakse 15 medalit – kuld, hõbe ja pronks kõigis viies mänguliigis:

- meeste üksikmäng
- naiste üksikmäng
- meeste paarismäng
- naiste paarismäng
- segapaarismäng

Olümpiamängudel võistlevad sulgpallurid kõigist maailma piirkondadest: Aasiast, Aafrikast, Euroopast, Okeaniast ja Ameerikast.

14. Sulgpall maailmas

Sulgpalli mängitakse üle kogu maailma, kuid nagu enamik spordialasid, on ka see kindlates piirkondades eriliselt populaarne.

Sulgpall on kõige populaarsem Aasia riikides, sh Hiinas, Koreas, Indoneesias, Malaisias, Jaapanis, Tais, Indias ja Hiina Taipeis. Nendest riikidest on pärit mitmed maailmaklassi mängijad.

Sulgpall on väga populaarne ka Euroopas; mitmed maailmaklassi mängijad on pärit sellistest riikidest nagu Taani, Inglismaa, Saksamaa, Poola ja Prantsusmaa.

Põhja- ja Lõuna-Ameerikas on sulgpall samuti populaarsust kogumas. 2016. aasta Rio olümpiamängudega muutub sulgpall Ameerikas kindlasti palju populaarsemaks. Sulgpalli mängitakse palju ka Okeania ja Aafrika teatud regioonides.

Sulgpall on populaarseks muutunud just seetõttu, et seda saavad mängida igas vanuses ja igal tasemel mängijad. Algajatele pakub mäng kohest rahulolu, kuna pallivahetused on lihtsasti teostatavad ka ilma eriliste tehniliste oskusteta.

Tipptasemel mängides on tegemist väga dünaamilise spordialaga, kus palli kiirus ulatub üle 350 km/h ja mängijad peavad näitama tipptasemel atleetlikust.

15. Sulgpalli päritolu

Kuigi sulgpalli täpne päritolu on ebaselge, on sulgpalli pallil ja reketil põhinevaid mängu mängitud Hiinas, Jaapanis, Indias, Siiamis ja Kreekas juba üle 2000 aasta tagasi.

Aastatel 1856–1859 hakkas „reketi ja sulgpalli mäng“ muutuma kaasaegseks sulgpalliks krahv Beaufort'i maamõisas (nn Badminton House) Inglismaal.

Sarnaseid mängu mängiti samal ajal ka Punes, Indias, ja sulgpalli reeglid pandi esmakordselt kirja 1877. aastal.

Inglismaal Badminton House'is mängitud sulgpalli ja reketi mängu eesmärk oli hoida sulgpall õhus nii kaua kui võimalik, lüües palli kahe või enama inimese vahel. Tänapäeval on mängu põhimõte vastupidine. Praegu on eesmärgiks lõpetada pallivahetus nii kiirelt kui võimalik, teenides nii punkte vastasmängija vastu.

1893. aastal loodi Inglismaal Sulgpalli Assotsiatsioon, et hallata sulgpalliga toimuvat rahvusvahelist tasandil.

16. Sulgpalli ülemaailmne korraldus

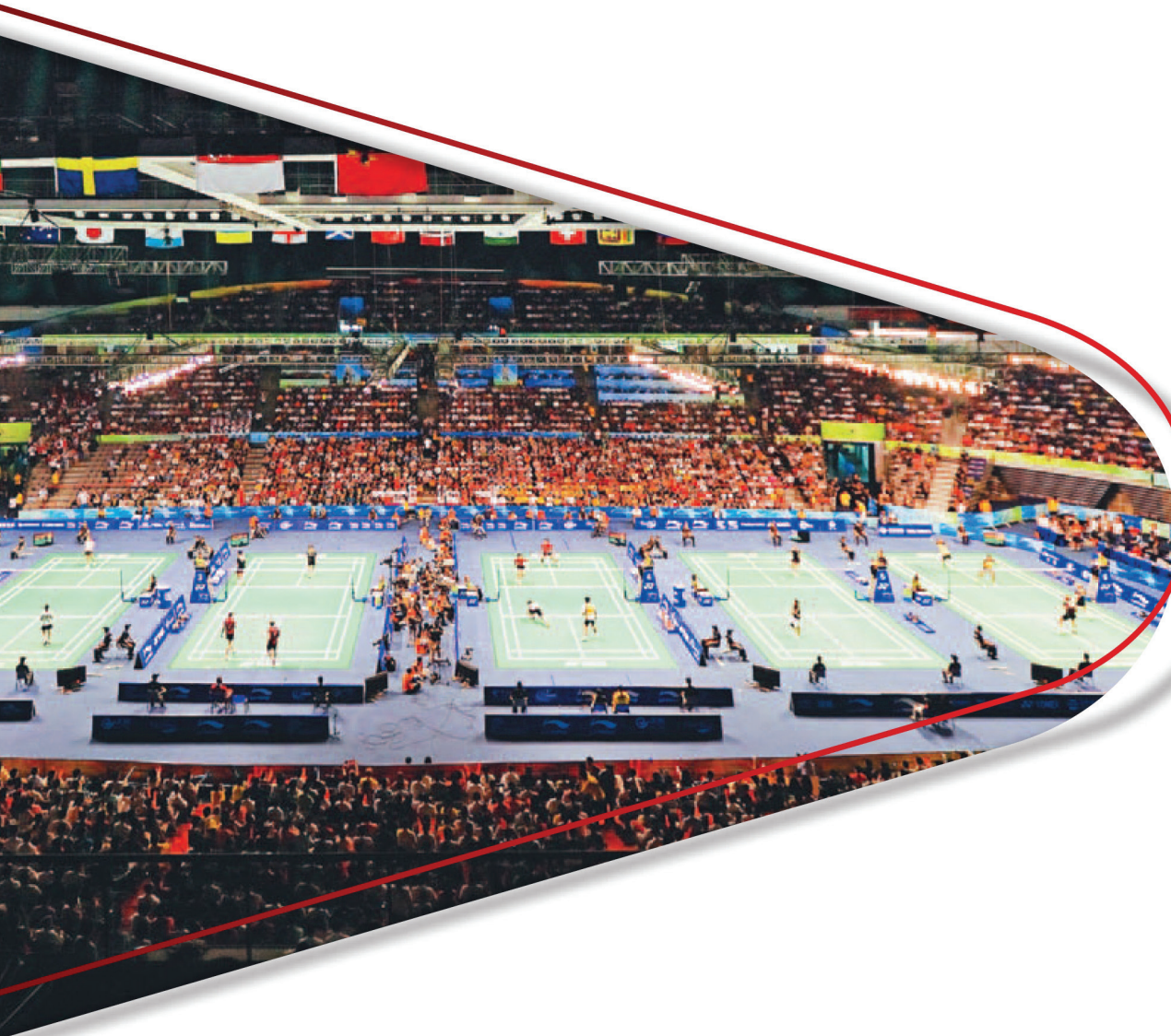
Spordiala põhireeglid formuleeriti 1887. aastal, kuid alles 1893. aastal avaldati Inglismaal esimene sulgpalli reeglite kogumik.

1934. aastal loodi Rahvusvaheline Sulgpalliföderatsioon (IBF), mis koosnes üheksast asutajaliikmest – Kanada, Taani, Inglismaa, Prantsusmaa, Iirimaa, Hollandi, Uus-Meremaa, Šotimaa ja Walesi sulgpalliassotsiatsioonidest.

2006. aastal muutis IBF oma nime Maailma Sulgpalli Föderatsioon (BWF).

BWF on sulgpalli kui spordiala juhtivorganisatsioon, mida tunnustab ka Rahvusvaheline Olümpiakomitee (ROK).

BWFi on üle 170 liikme. Mõnede üksikute eranditega on BWFi liikmeteks riiklikud sulgpalliliidud. Need on ROKi süsteemi järgi jaotatud viide konföderatsiooni, millest iga mandri konföderatsioon esindab ühte olümpiarõngast – Aafrika, Aasia, Euroopa, Okeania ja Ameerika.



17. BWFi visioon, missioon ja eesmärgid

BWF teeb tihedat koostööd riiklike sulgpalliliitudega ja viie kontinendi konföderatsioonidega ning edendab, esindab, arendab ja reguleerib sulgpalli ülemaailmsel tasandil.

Visioon

Sulgpall on globaalne spordiala, mis on *kättesaadav kõigile* – juhtiv spordiala *osalejate arvu, fännide kogemuste ja meediakajastuse poolest*.

Missioon

Juhtida ja inspireerida kõiki osapooli ning pakkuda maailmaklassi kuuluvaid üritusi ja uudseid arengualgatusi, et tagada sulgpalli jõudmine maailma juhtivaks spordialaks.



Eesmärgid

BWFi eesmärgid on järgmised:

- Avaldada ja edendada BWFi põhikirja ja selle põhimõtteid.
- Julgustada uute liikmete teket, tugevdada liikmetevahelisi sidemeid ja lahendada erimeelsusi.
- Kontrollida ja reguleerida mängu rahvusvahelisest perspektiivist lähtuvalt kõikides riikides ja kontinentidel.
- Edendada ja populariseerida sulgpalli üle kogu maailma.
- Toetada ja julgustada sulgpalli kui *spordiala, mis on mõeldud kõigile*.
- Organiseerida, juhatada ja esitleda maailmaklassi kuuluvaid sulgpallisündmusi.
- Hallata dopinguvastast programmi ja tagada vastavus Maailma Anti-Dopingu Agentuuri (WADA) koodeksile.

18. Sulgpall sinu kodukohas

On oluline, et uuriksite rohkem sulgpalli kohta oma piirkonnas. Seejuures tuleks teha järgmist:

- otsige üles kohalikud treenerid või sulgpallurid, kes võivad olla teile abiks sulgpalliõppe programmi läbiviimisel koolis;
- uurige välja kohalikud sulgpalliklubid, kuhu saate andekamad sulgpallimängijad edasi suunata;
- hoidke silm peal kohalikel võistlustel, mis on sobivad õpilastele, kes sooviksid võistelda.

Kohalikud või piirkondlikud teatmikud või internet võivad teile olla abiks sulgpalliklubide, assotsiatsioonide või sulgpalliga tegelevate inimeste, nt treenerite või administraatorite leidmisel.

BWFi veebilehel on toodud ka iga riikliku sulgpalliliidu nimi ja kontaktandmed – www.bwfbadminton.org.

Moodul 2

Õppematerjalide ja programmi ülesehitus

SISUKORD

1. Sissejuhatus
2. Sulgpalli õppematerjalid
3. Sisukokkuvõte
4. Programmi ülesehitus
5. Õpetamisega alustamine
6. Tunni ülesehitus
7. Tunni planeerimine
8. Programmi paindlikkus

2. mooduli sisu

Moodul 2 annab ülevaate projekti „Sulgpall kõigile“ ülesehitusest ja aspektidest, millele sulgpallimängu õpetades tuleks enim keskenduda.

Peamine õpetuse sisu ja soovitusel on üksikasjalikumalt toodud moodulites 5, 6, 7 ja 8:

- Moodul 5 – **10 esimest tundi** (10 tunnikava – numbrid 1–10)
- Moodul 6 – **Viskeliigutus** (2 tunnikava – numbrid 11–12)
- Moodul 7 – **Vise ja löök** (6 tunnikava – numbrid 13–18)
- Moodul 8 – **Kuidas võita** (4 tunnikava – numbrid 19–22)

2. mooduli õpitulemused

Selle mooduli lõpuks mõistate paremini järgmist:

- sulgpalliõppe programmi struktuuri;
- moodulite 5, 6, 7 ja 8 põhisisu;
- tavapärase sulgpalliõppe tunni struktuuri;
- programmi lähtepunkti oma õpilaste jaoks.

1. Sissejuhatus

Õpetaja käsiraamat ja õppematerjalid ei ole mõeldud selleks, et muuta õpetajad sulgpallitreeneriteks.

Käesolevad materjalid:

- aitavad õpetajatel omandada põhiteadmisi ja -oskusi sulgpallimängust;
- kirjeldavad sulgpalliõppe sisu koolides (tunnikavad/praktilised näited);
- tõstavad õpetajate enesekindlust „sulgpalli õpetamisel“ koolis;
- kirjeldavad mõningaid sulgpallimängu põhitõdesid – tehnilisi, kehalise võimekkuse ja taktikalisi elemente;
- esitavad 22 tunnikava, et arendada õpilaste baasteadmisi sulgpallimängu oskustest ja teadmistest;
- kirjeldavad üksikasjalikult iga õppetundi, õpitegevusi ja tegevuste järjekorda;
- näitavad harjutuste sooritamist videoklippide abil;
- annavad soovitusi, kuidas harjutusi lihtsamaks või raskemaks muuta;
- julgustavad õpetajaid koostama oma tunnikavasid, mis sobiksid õpilaste taseme ja motiveeritusega.



2. Sulgpalli õppematerjalid

Käesolev õppematerjal on jagatud nelja osasse ehk tasemesse. Iga osa arendab edasi eelmistes tundides või osades õpitud oskusi ning tutvustab järjest kõrgemat taset sulgpallis või keerukamaid elemente.

Iga osa sisaldab mitut õppetundi, sõltuvalt teema keerukusest ja olulisusest.



Iga eespool toodud osa/taseme sisu on esitatud eraldi moodulina:

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

Moodulite täpsema sisu leiate vastavast osast.

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

10 esimest tundi:

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

Õpetajad omandavad oskuse:

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

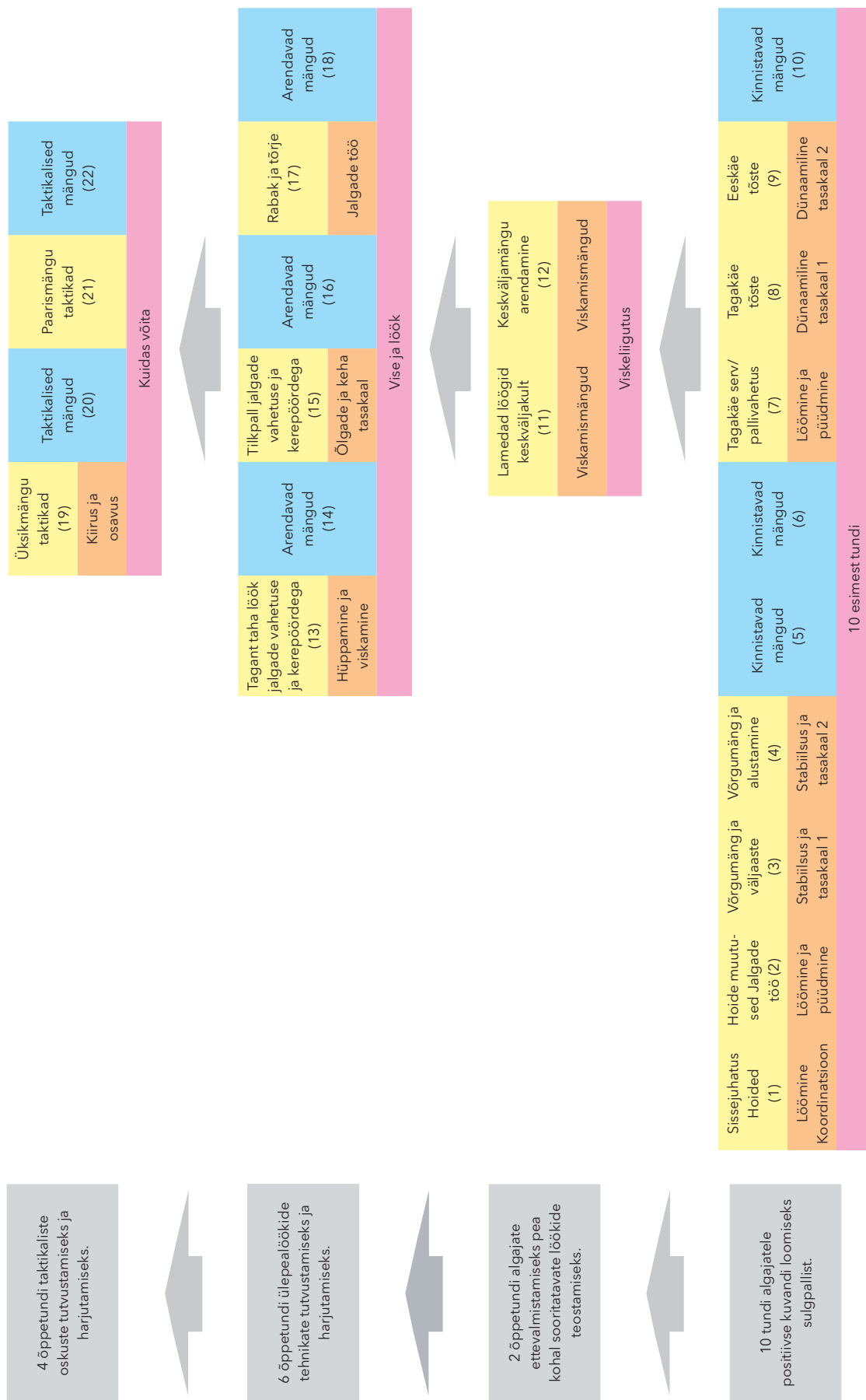
Selleks, et planeerida järgmist sulgpalli õppetundi, peaks õpetaja õpilaste edasijõudmist pärast iga tundi hindama.

3. Sisukokkuvõte

1. osa <i>Esimesed tunnid</i> (10 õppetundi)	10 esimest tundi sisaldavad järgmist: • sulgpalli üldpõhimõtted • <i>hoided ja võrgu ees mängimise tutvustus</i> • <i>võrgumäng ja pallivahetused</i> • kehalised võimed, sh koordinaatsioon ja tasakaal. Esimesena õpetatakse hoideid ja peamisi reketi käsitlemise oskusi. Seejärel löömist võrgu lähedalt. Need on kõige lihtsamad sulgpallimängu tehnikad ja nende õpetamine algajatele esimese asjana tagab edaspidise edu. Raskemaid pea kohal sooritatavate löökide tehnikaid tutvustatakse hiljem programmi käigus, kui õpilased on edukalt omandanud põhioskused. <i>Esimese 10 tunni lõpus peaksid õpilased oskama järgmist:</i> • sooritada pallivahetusi, kasutades selleks peamisi reketihoideid; • lüüa palli võrgu eest kuni tagaväljakuni; • kasutada servi pallivahetuste alustamiseks.
--	---

2. osa Viskeliigutus (2 õppetundi)	Need tunnid on ette nähtud õpetamaks õpilastele, kuidas liigub käsi alkäe löökidel ja üle pea löökidel. See osa sisaldab ka seotud kehalisi võimeid, nt viskamist ja koordineerimist. Siin tutvustatakse ka sulgpalli kui äärmiselt kiire sportmängu olemust. Seega võib sõltuvalt õpilaste tasemest tõsta ka pallivahetuste kiirust. Mänguoskuste paranemine muudab lastele mängu kiiremaks ja lõbusamaks. Kiirus tuleb siiski kontrolli all hoida, et tagada hea tehnika pidev areng, mis võimaldaks õpilastel mängust eduelamust saada. 2. osa „Viskeliigutus“ lõpuks peaksid õpilased oskama järgmist: • sooritada kiiremaid pallivahetusi keskväljakult keskväljakule; • valdama õigeid visketehnikaid.
3. osa Vise ja löök (6 õppetundi)	Käesolevas osas tutvustatakse ja arendatakse pea kohal sooritatavate löökide oskusi ja nendega seotud kehalisi võimeid, sh hüppamist ja maandumist ning stabiilsust. Enamik selle osa tunde algab mängudega, mis parandavad visketehnikat, mis on üks ülepealööke sooritamiseks vajaminevaid põhioskusi. 3. osa „Vise ja löök“ lõpus peaksid õpilased oskama järgmist: • sooritada pea kohal teostatavaid pallivahetusi; • liikuma väljakul põhisammude abil; • sooritama pallivahetusi, mis hõlmavad kogu väljaku ala.
4. osa Kuidas võita (4 õppetundi)	Selles osas tutvustatakse peamisi taktikalisi oskusi nii üksik- kui ka paarismängu jaoks ning nendega seotud kehalisi võimeid, sh kiirust ja osavust. • Selles osas sisaldavad harjutused rohkem võistluslikke olukordi, tegevusi ja mängu. • Need on loodud selleks, et parandada taktikalist mõtlemist, paremini õpetada sulgpallimängu peamisi taktikalisi käike ja otsuste tegemise oskust. 4. osa „Kuidas võita“ lõpus peaksid õpilased oskama järgmist: • leida õige mängutaktika; • paikneda väljakul üksik- ja paarismängus; • võistlusmängu.

4. Programmi ülesehitus



Märkus: tundide valik programmist peaks vastama õpilaste tasemele.

5. Õpetamisega alustamine

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

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

Ei ole esmatähtis 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.

6. 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**.

Õppetund algab **soojenduse** ja spetsiifilisi **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 neid osasid võib omavahel vahetada. See võimaldab õpetajal tundi vastavalt õpilaste võimetele ja motivatsioonile planeerida.

Tehnilised elemendid
Üldkehalised harjutused
Lõbusad võistluslikud olukorrad

7. Tunni planeerimine

Sissejuhatus - tunni eesmärgid / fookus (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 moodustavad tehnilised harjutused reketi ja palliga või lõbusad/võistluslikud mängud, mis on mõeldud õpitava kinnistamiseks. Kõikide tegevuste raskusastet võib suurendada või vähendada, nii et nende sisu sobib kõikidel tasemetel õpilastele. See aitab säilitada igal tasemel õpilaste motivatsiooni.
Tunni kokkuvõte (5 minutit)	Õpetaja võtab kokku tähtsamad tunnis õpetatu asjad ja lõpetab tunni.

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



8. 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 (sulgpalli mängimisel).

Seejuures on õpetajatel mitmeid valikuid kursuse läbiviimiseks. Need hõlmavad:

- tegevuste varieerimine vastavalt soovitudele, et muuta tegevused lihtsamateks või keerulisemateks;
- füüsiliste, tehniliste ja võistluslike elementide pikkuse muutmine ühe tunni raames või tunnis teostatava 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.

Moodul 3

Õpilaste juhendamine sulgpalli õpetamisel

SISUKORD

1. Õpilaste motiveerimine
2. Sulgpalli õpetamine suurtele gruppidele
3. Palli ettemängimise oskused
4. Ohutus
5. Õpilaste juhendamine

3. mooduli sisu

Moodulis 3 on toodud näited, kuidas sulgpalli suurtele gruppidele õpilastele õpetada. Moodul keskendub ka ohutusele, sulgpallimängu mängimisele ja gruppide juhendamisele.

3. mooduli õpitulemused

Selle mooduli lõpuks mõistate paremini järgmist:

- õpilaste motivatsiooni mõjutavad tegurid;
- kuidas organiseerida õpilaste gruppe sulgpallimängu õpetamisel;
- grupis harjutamise olulisus;
- sulgpallimängu õpetamise ohutus;
- kuidas organiseerida mängu suurematele õpilaste gruppidele.

1. Õpilaste motiveerimine

Kõik õppetunnid algavad soojendustegevustega, mis on lõbusad ja pakuvad õpilastele erinevaid kehalisi väljakutseid. Need hõlmavad harjutusi ja mängu, mis õpilasi võimalikult palju motiveerivad.

Motivatsiooni mõjutavad järgmised tegurid, mida tuleks kindlasti arvesse võtta.

- Ülesannete õige tase, arvestades õpilaste vanust ja võimeid.
- Ülesannete varieerimine.
- Eduelamust pakkuvad harjutused.
- Harjutused partneri, meeskonna või grupiga.
- Harjutused, mis on võistluslikud, kuid ilma liigse surveta edukas olla.
- Huvitav varustus ja materjalid.
- Piisavalt reketeid, palle ja ruumi pidevaks harjutamiseks.



2. Sulgpalli õpetamine suurtele gruppidele

Sulgpallimäng nõuab ruumi ja on oluline endale selgeks teha, kuidas õpilaste gruppe sulgpalliõppe ajal juhendada.

Järgnevalt on toodud mõned ideed selle kohta, kuidas harjutusi saab organiseerida efektiivselt, nii et võimalikult paljud õpilased saaksid samaaegselt harjutada.

- a. Pole võrke, pole väljakuid.
- b. Väljaku suuruse muutmine.
- c. Väljakute vahel/taga oleva ruumi kasutamine.
- d. Harjutused, kus samaaegselt on väljakul rohkem kui neli mängijat.
- e. Harjutamine paarides või gruppides.
- f. Harjutamise organiseerimine intervallidega – aeg väljakul/aeg väljaspool väljakut.
- g. Õpetaja või õpilane mängib sulgpalle ette.

a. Pole võrke, pole väljakuid

- Paljud harjutused, eriti esimese 10 õppetunni harjutused, ei vaja tingimata markeeritud sulgpalliväljaku või võrkude olemasolu.
- Võib kasutada ka jooni, mis on põrandale teiste spordialade tarbeks maha tõmmatud.
- Kasutage spordisaalis harjutusalade mahamärgimiseks olemasolevaid jooni, markeerimisvahendeid, teipi või kriiti.
- Samuti saab väljakujoonteta harjutamisel kasutada „sihtmärke“ nagu rõngaid, koonuseid või karpe.

Näide – tagakäeservi harjutamine

Tagakäeserv, mis on suunatud korvi või rätiku pihta. Igal õpilasel on reket ja sulgpallid. Kui korvid on asetatud väljaku keskjoonele ja õpilased löövad sellega paralleelse joone tagant, saavad ühel sulgpalliväljakul või sama suurel alal harjutada korraga mitmed õpilased.

b. Väljaku suuruse muutmine

Paljude oskuste õppimiseks on oluline väljaku suurust muuta (eelkõige lühemaks). Mängija saab väiksemat väljakut palju paremini katta ja see aitab õpilastel sooritada pikemaid pallivahetusi – sooritada rohkem lööke ilma vigade või peatusteta.

Näide – lameda löögi harjutamine

Õpilased harjutavad lamedaid lööke küljejoontelt, lüües palli risti üle väljaku vastasoleva küljejoone poole. Ühele väljakule mahub nii mängima kuni 12 õpilast.

c. Väljakute vahel/taga oleva ruumi kasutamine

Samal ajal kui väljakul saavad harjutada neli või rohkem õpilast, saavad teised harjutada väljakute vahel (kasutage väljakute vahel paela või köit „võrguna“) või taga oleval alal (võrgu kõrguse või sihtmärgid saab märkida seinale).

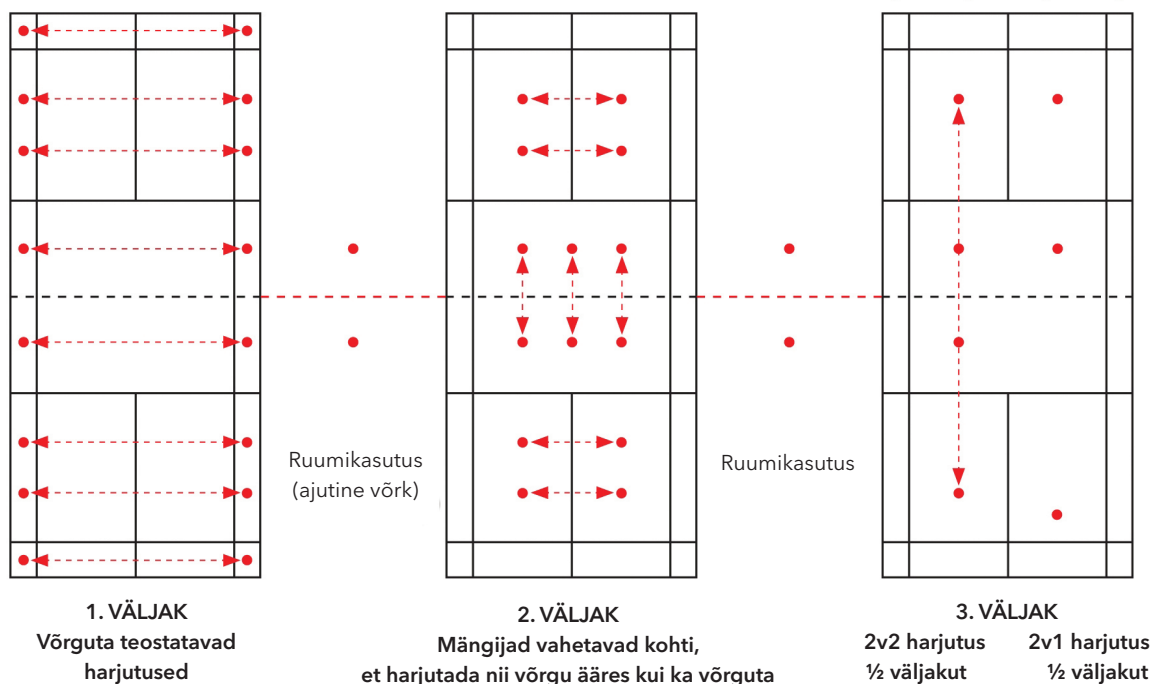
Kasutage seda ruumi, et väljakule mittemahtuvad õpilased saaksid harjutada samu harjutusi, mis väljakul mängivad õpilased, või laske neil sooritada teistsuguseid harjutusi, mis ei vaja võrku ega väljakut.

d. Harjutused - neli või rohkem inimest väljakul

Kui neli mängijat harjutavad võrgu ääres ja neil tagaväljakul, saavad mängijad harjutada vaid võrgu ääres või tagaväljakult tagaväljakule. On mitmeid variatsioone.

Allpool on näidatud, kuidas kolme väljakut saab erineval moel kasutada:

1. väljakul on 16 õpilast, kes harjutavad lööke risti üle väljaku (kasutamata harjutamiseks võrku). Näha on ka kahe väljaku vaheline ala, kus harjutavad kaks õpilast.
2. väljakul harjutavad 14 õpilast. Neli õpilast sooritavad kummaski väljakuotsas pallinguid (võrguta) ja kolm paari õpilasi harjutavad üle võrgu löömist. Üks paar harjutab 2. ja 3. väljaku vahel nii, et väljakute vahele on võrgu asemel seotud nõör.
3. väljakul mängivad ühel väljakupoolel kaks mängijat kahe teise mängija vastu ja teisel väljakupoolel üks paar ühe mängija vastu. Väljaku taga harjutavad neli õpilast seinalle märgitud sihtmärgi pihta servimist.



e. Harjutamine paarides või kolmest gruppidest

Neid harjutusi kasutatakse peamiselt tehniliste oskuste harjutamiseks. Eriti kui mängitakse eesväljakul, saab ühel väljakul mängida kolm paari/gruppi.

Õpetajad ja õpilased peavad jälgima põrandal lebavaid palle ja vaatama, et kõikidel õpilastel/gruppidel oleks piisavalt ruumi.

Mõnede harjutuste teostamiseks võib õpilased paigutada mõlemale poole võrku nii, et kogu ruum oleks optimaalselt kasutatud.

f. Harjutuste organiseerimine intervallidega

Kasutage õpilasteliikumistringiserinevate harjutuste ja positsioonide harjutamiseks. Pärast kindlaks määratud aega, liiguvad grupid edasi väljakule/väljakult välja, et sooritada järgmisi harjutusi.

See aitab tuua tundidesse mitmekülsust, hoida tähelepanu ja hoida motivatsioonis kõrgena.

g. Õpetaja (või õpilane) mängib sulgpalle ette

Ettemängimine sulgpallis on olukord, kus treener/õpetaja/õpilane lööb või viskab sulgpalle üksteise järel, nii et palle vastuvõttev mängija saab lühikese aja jooksul palju lööke harjutada.

Ettemängimine ei ole lihtne tegevus õpetajatele ega õpilastele, kes ei ole sulgpalli varem mänginud. Seetõttu on seda vaja enne õppetunde harjutada.

Kvaliteetne ettemängimine on heade harjutamistingimuste saavutamiseks väga oluline. Iga ettemängija peab keskenduma sellele, et oma partnerile kvaliteetseid ettelööke sooritada.

Sooritage lüües või visates ettelööke gruppide, õpilased löövad palle tagasi, liikudes ringis, nii et igal õpilasel on võimalik lüüa õpetaja poolt ettelöödud palli (nn karussell).

3. Palli ettemängimise oskused

Oskus ette mängida palle õpilastele täpselt ja sobiva kiirusega on väga oluline oskus. Õpetajad/treenerid kasutavad sulgpallis seda tehnikat tihti.

Sulgpall on pigem individuaalne spordiala kui meeskonnasport. Sellest hoolimata peavad mängijad harjutama gruppides ning toetama üksteist treeningul ja harjutuste sooritamisel. Ettemängimine on oluline oskus, mida õpetajad ja õpilased õppima peavad.

See on oskus, mida on vaja mitmete käesolevas programmis sisalduvate harjutuste sooritamiseks. Seetõttu tuleb õpilasi juhendada, kuidas mängida sellisel viisil, mis aitab neil kindlaid lööke harjutada ja teatud oskusi arendada.

Näiteks peavad õpilased oskama palle ette mängida võrgu juurde (võrgumängu ja tõstete jaoks) ja tõsta tagaväljakule (tilkpalli/tagant taha löökide jaoks). Selle saavutamiseks peab ettemängija palli õigesti hoidma.

Selle oskuse arendamiseks mängulisel viisil sobivad täpsus- ja kiirusmängud.

Mõnede harjutuste jaoks on hea kasutada tegevust, kus mitu sulgpalli (10–15) on õpetaja või õpilase nn vabas käes. Sulgpallid lüüakse või visatakse üksteise järel ette.

Õpilast, kellel on probleeme pallide hoidmisega, saab aidata teine õpilane, kes hoiab sulgpalle ja annab neid üksteise järel ettemängijale.

4. Ohutus

Järgnevalt on toodud mõned ohutussoovitused seoses sulgpalli õpetamisega sulgpalliväljakul.

- Jälgige, et ajal kui õpilased harjutavad/mängivad, ei vedeleks väljakul palle.
- Veenduge, et paaride vahel on piisavalt vaba ruumi, nii et nad ei tabaks lööke harjutades reketitega üksteist.
- Veenduge, et harjutamiseks on piisavalt ruumi, kui samaaegselt harjutavad mängimist nii parema- kui ka vasakukäelised mängijad.
- Jälgige, et ettemängijatel oleks ohutu asend – et ettemängualal oleks piisavalt ruumi nii ettemängijatele kui vastuvõtjatele.
- Veenduge, et võrgupostid on stabiilsed ja nende alused ohutud, et vältida õpilaste komistamist nende otsa.

5. Õpilaste juhendamine

Paljud soojendusharjutused viiakse läbi mängude, teatevõistluste või paarides sooritatavate harjutustena. See tähendab, et mängijate organiseerimine on oluline. Õpetajad peavad silmas pidama järgmist:

- Õpilaste ja meeskondade arv, tegevuse pikkus ja selleks kulutatav aeg.
- Mitu õpilast ja meeskonda, kursust või gruppi teie klassis on?
- Kas saalis on piisavalt palju ruumi, et kõik õpilased saaksid samaaegselt tegutseda?
- Varustus ja logistika – kui palju varustust tuleb hankida ja mitmes grupis töö korraldada.
- Õpetaja oma ideed. On oluline, et õpetaja oleks harjutuste läbiviimisel loov ja otsiks erinevaid variatsioone, mis sobivad konkreetsete vajadustega, ning arvestaks õpilaste vanuse ja oskuste tasemega.



Moodul 4

Kehalised võimed

SISUKORD

1. Sissejuhatus
2. Eesmärgid
3. Kehaliste võimete arendamine
4. Kokkuvõte

4. mooduli sisu

Moodul 4 annab ülevaate programmi iga osa käigus arendatavatest kehalistest võimetest. Moodul kirjeldab programmi integreeritud üldkehaliste harjutuste sisu. Moodulis viidatakse ka õppetundidele ja tegevustele, mis arendavad koordinatsiooni, stabiilsust ja tasakaaluoskusi.

Need kehalised võimed on elementaarsed sulgpallimängu tehniliste oskuste arendamiseks.

4. mooduli õpitulemused

Selle mooduli lõpuks mõistate paremini järgmist:

- milliseid kehalisi võimeid programmis arendatakse;
- millistes õppetundides ja milliste tegevustega nimetatud kehalisi võimeid harjutatakse.

1. Sissejuhatus

Iga õppetund algab tunni sisu lühitutvustusega.

Sellele järgnevad konkreetsed kehalist arengut soodustavad harjutused, mis on asjakohased tunni tehnilise sisu õppimiseks.

Tehniliste kui ka üldkehaliste oskuste arendamine on tunni tegevustesse integreeritud.

Kõigil neljal osal on oma sulgpalli **tehniline sisu**.

Osa	Tehniline sisu
Kuidas võita (4 õppetundi)	• Peamised üksik- ja paarismängu taktikalised põhimõtted.
Vise ja löök (6 õppetundi)	• Pea kohal sooritatavad löögid.
Viskeliigutus (2 õppetundi)	• Keskväljaku mäng. Käe liikumine altkäelöögist kuni üle pea sooritatava löögini.
Esimesed tunnid (10 õppetundi)	• Hoided, altkäelöögid, pallivahetus eesväljakul (võrgu juures), tagakäeserv, eeskäeserv, tõsted eesväljakult.

Kõigil neljal osal on oma üldkehaline osa, mis on erinevatesse tegevustesse integreeritud.

Osa	Üldkehaline tegevus
Kuidas võita	• Kiiruse ja osavuse arendamine.
Vise ja löök	• Hüppamis- ja maandumisoskused ning stabiilsus.
Viskeliigutus	• Viskamis- ja koordineerimisoskused.
10 esimest tundi	• Põhilised koordineerimise-, liikumise-, stabiilsus- ja tasakaaluoskused.

2. Eesmärgid

Kõik õppetunnid algavad soojendusharjutustega. Need on lõbusad üldkehalised tegevused erinevate eesmärkidega.

On oluline, et õpilased harjutavad ja kogevad kõiki sulgpallimängus vajaminevaid oskusi. See protsess võimaldab õpetajatel hinnata õpilaste kehalisi tugevusi ja nõrkusi.

Tavalised soojendusharjutused on asendatud harjutustega, mis arendavad üldisi ja ka sulgpallis vajaminevaid üldkehalisi oskusi, olles siiski õpilastele motiveerivad. Harjutuste intensiivsust ja sagedust peaks õpetaja suunama vastavalt grupi ja üksikute õpilaste võimetele.

Mõned üldkehalised harjutused vajavad ka eelsoojendustegevusi, kuna need suunavad õpilasi pingutama maksimaalse kiiruse või osavusega.

Seetõttu on mõnikord vaja teostada 3–4 min üldisi soojendusharjutusi, mis hõlmavad jooksmist ja kergeid painutusi, enne kui saab alustada esimeste spetsiifiliste soojendusharjutustega. Õpetajad saavad tuvastada need olukorrad tunnikavade ja videoklippide abil.

Paljud nendest harjutustest ja mängudest on mõeldud läbiviimiseks meeskonnategevustena, kus meeskonda kuuluvad erinevate võimetega inimesed. See tugevdab füüsiliselt vähemvõimekamate õpilaste positiivseid sportimiskogemusi.

3. Kehaliste võimete arendamine

1. osa -10 esimest tundi

Viited õppetundidele - põhiliste koordineerimise-, stabiilsus- ja tasakaaluoskuste arendamine.

Element	Harjutus	Õppetund (Õ) Video (V)	Soovitused õpetamiseks
Silma-käe koordineerimine Löömise tunnetus	Õhupallide löömine.	Õ1 ▶ V1	Õhupallid on alustamiseks ideaalsed, kuna nende lennukiirus on väga väike.
Juurdevõtusammud (chasse) Liigutuste tehnika sulgpallis	Partneri peegelpildis jälgendamine koos viskega.	Õ2 ▶ V1	- Üks jalg ajab teist taga, kuid ei saa teist kunagi päris kätte. - Madal raskuskese.
Altkäevise ja püüdmine	Juht ja tagaajaja.	Õ2 ▶ V2	Viskamine ja püüdmine on hea ettevalmistus sulgpalli palli löömiseks reketiga.
Kullimäng Liikumine, vastupidavus ja suuna muutmine.	Kullimäng, kus kulliks löömisele järgneb lisajooksmine.	Õ5 ▶ V1	Vastupidavus ja motivatsioon mitte kulliks lööduks saada.
Tasakaal	Tasakaalu hoidmine ühel jala, samal ajal sulgpalli visates ja püüdes. Püsti oleva sulgpalli hoidmine pea peal. Hüppamine ühelt jalalt teisele.	Õ3 ▶ V1 Õ3 ▶ V2 Õ4 ▶ V1	Tasakaal on väga oluline sulgpallis sooritatavate liigutuste kontrollimiseks, näiteks kiired sööstud ja maandumine pärast hüppeid.
Reaktsioon Kiired suunamuutused	Kohapeal liikumine ja jooks pärast märguannet.	Õ4 ▶ V2	Treenige seda helisignaalide (plaks, jalaga trampimine või vile) abil.
Stabiilsus ja tasakaal	Liikuv kuju.	Õ6 ▶ V1	Tasakaal ja stabiilsus on olulised elemendid, mille abil kontrollida sulgpallis kasutatavaid liigutusi.

Element	Harjutus	Õppetund (Õ) Video (V)	Soovitused õpetamiseks
Kiirus, osavus ja vastupidavusoskused	Erinevate väljakutsetega teatevõistlused. Täringu veeretamine ja jooksmine.	Õ7  V1 Õ10  V1	• Ülesanded peavad olema seotud õpilaste võimetega. • Meeskonna eest võistlemine on hea motivatsioon.
Kiirjooks, peatumine ja tasakaal	Teatevõistlused. Reketi tasakaalustamine.	Õ8  V1 Õ9  V2	• Väljaastetehnika aitab kiirelt pidama saada ja seejärel edasi liikuda.
Dünaamiline tasakaal	Sulgpalli kättesaamine kaugelt enda eest.	Õ8  V2	• Korrata sama ka teiselt jalalt.
Suuna muutmine ja osavus	Sääremarja puudutamine.	Õ9  V1	• Aitab arendada omadusi, mida on vaja jalgade tõhusaks tööks.

2. ja 3. osa - Viskeliigutus /vise ja löök

Järgmiste oskuste arendamine:

- viskamis- ja koordinatsioonioskused;
- hüppamis- ja maandumisioskused ning stabiilsus;
- hästi koordineeritud ja kiire jalgade töö.

Viited tundidele – viskamine, osavus ja koordinatsioonitegevused

Element	Harjutus	Õppetund (Õ) Video (V)	Soovitused õpetamiseks
Viskama õppimine	Viskamismängud 1. Oma väljaku hoidmine vabana.	Õ11 ▶ V1 Õ11 ▶ V2	• Õigete visketehnikate harjutamine.
Vise koos jala liikumisega: hüpped ja maandumised.	Viskamismängud 2. Teatevõistlused koos jooksu ja viskamistega. Varju mängimine. Viskemäng meeskonnale.	Õ12 ▶ V1 Õ12 ▶ V2 Õ13 ▶ V1 Õ14 ▶ V1	• Viske alustamine juurdevõtusammul või ettejooksul, seejärel tagurpidijooks ning hüpe jalgade vahetuse ja kerepöördega.
Üldine koordinatsioon ja paindumus	Plaksuharjutused liikuvuse saavutamiseks.	Õ15 ▶ V1	• Koostööharjutused.
Viskamine ja osavus	Sulgpalli tagaajamine. Jalgade töö	Õ16 ▶ V1 Õ18 ▶ V1	• Arendab õpilase motivatsiooni ja võistlusvaimu.
Stabiilsus	Toenglamang-harjutused.	Õ16 ▶ V2	• Õige kehahoiaku tagamine.
Koordinatsioon kiirel liikumisel	Kiired jalad.	Õ17 ▶ V1	• Õpetaja näitab harjutuse ette ja jälgib sooritamise kiirust.
Koordinatsioon ja kiirus	Jalgade tööd parandavad harjutused koos kiirjooksudega.	Õ4 ▶ V2	• Piisava kiiruse tagamine. Gruppide segamine.

4. osa - Kuidas võita

Viited õppetundidele - kiiruse ja osavuse arendamine.

Element	Harjutus	Õppetund (Õ) Video (V)	Soovitused õpetamiseks
Kiirus ja osavus	Osavusredel 1. Osavusredel 2.	Õ19  V1 ÕL20  V1	Alustage aeglase kiirusega, et õpilased sooritaksid harjutuse õige tehnikaga.
Kiirus	„Kivimäng“.	Õ22  V1	Lõbus harjutus, mis tõstab õpilaste motivatsioonitaset.

4. Kokkuvõte

Lisaks tehnilistele oskustele, mida sulgpallimänguks vaja on, sisaldab programm ka üldisi mootorikaoskusi, mis on väga olulised kehaliste võimete arendamiseks ja sportimiseks.

Nende liigutuste kvaliteet sõltub alati **kiiruse** ja **enesekontrolli** parimast võimalikust kombinatsioonist.

Käte (viskamine ja püüdmine) ning jalgade (hüpped, maandumised, stardid, kiirjooksud ja peatumised) liikumised nõuavad suurt elastsust, kuid ühtlasi ka maksimaalset enesekontrolli.

Enesekontrolli parandamiseks on sulgpallimängijatel vaja head tasakaalu ja stabiilsust, mis on paljude spordialade põhielementideks.

Sulgpall on segu erinevatest spordialadest pärinevatest füüsilistest elementidest, kuid sellel on siiski ka oma unikaalne nägu.

Mängu õppimisel on võimalik valida konkreetseid harjutusi, mis õpilase arengule kaasa aitavad. Valitud harjutusi saavad õpilased harjutada ka iseseisvalt ja ilma erivarustusega.

Neid saab sooritada ja harjutada ka tunniväliselt, eriti nende õpilaste poolt, kes soovivad rohkem harjutada ja kõrgemale mängutasemele jõuda.

Moodul 5

10 esimest tundi

Löögid ja liikumised hoided ja võrgumängu tutvustus

SISUKORD

1. Sissejuhatus
2. Eesmärgid
3. Sisu selgitus
4. Kokkuvõte

5. mooduli sisu

Moodulites 5, 6, 7 ja 8 on toodud taustainfo ja nõuanded sulgpalli õpetamiseks projekti „Sulgpall kõigile” kontekstis.

Tunnikavade õppematerjalis ja BWFi veebilehelt allalaaditavad 22 tunnikava vastavad moodulitele 5, 6, 7 ja 8. Kui loete neid mooduleid õpetaja käsiraamatust, peaksite vaatama ka tunnikavade õppematerjali.

- Moodul 5 – **10 esimest tundi** (10 tunnikava – numbrid 1–10)
- Moodul 6 – **Viskeliigutus** (2 tunnikava – numbrid 11–12)
- Moodul 7 – **Vise ja löök** (6 tunnikava – numbrid 13–18)
- Moodul 8 – **Kuidas võita** (4 tunnikava – numbrid 19–22)

10 esimese tunni sisu, mis on kirjeldatud 5. moodulis, on sulgpalliga alustavatele õpetajale ja õpilastele peamiseks alguspunktiks.

10 esimest tundi:

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

5. mooduli õpitulemused

Selle mooduli lõpuks mõistate paremini järgmist:

- kahte peamiselt kasutatavat hoiet – pöialhoiet ja V-hoiet;
- väljaastetehnika sulgpallis ja olukorrad, kus seda kasutada;
- löömine võrgu ääres, sh:
 - tagakäe võrgulöök
 - eeskäe võrgulöök
 - tagakäe tõste
 - eeskäe tõste
- servimine – tagakäeserv ja kõrge eeskäeserv

1. Sissejuhatus

Käesolev osa on jaotatud 10 õppetunniks. Iga õppetund sisaldab **tehnilist osa** ja sellega seotud **kehaliste võimete arendamist**. Neid kahte külge arendatakse paralleelselt.

Sulgpalliõppes on väga oluline õpetada nn sulgpalli olukordi, mitte niivõrd ühte tehnikat teise järel. Õpilased peavad alati mõistma, millises olukorras iga tehnika kasulik on.

Õppetundides on õpetatav tehniline sisu seotud erinevate harjutuste ja tegevustega.

2. Eesmärgid

Esimese 10 õppetunni eesmärk on õpetada sulgpallimängu peamisi liikumisi, tutvustades samas õpilastele spordiala.

10 esimese tunni kavad keskenduvad järgmisele:

- **Hoided** – lihtsad harjutused peamiste hoiete õppimiseks. See võimaldab õpilastel sulgpalli altkäeliigutusega lüüa ja pallivahetusi pidada.
- **Löömine** – õpilased alustavad pallide löömisega eesväljakul, kuna altkäetehnikaid on lihtsam omandada. Esimesed õpetatavad sulgpallitehnikad on võrgulöögid ja väljaastet.
- **Servimine** – serve ja tõsteid, mis valmistavad õpilasi ette pea kohal sooritatavateks löökideks, tutvustatakse esimese 10 õppetunni lõpupoole.
- **Liikumine** – selles osas õpetatavad liikumisoskused on 1) stardihüpe, 2) juurdevõtusammud ja 3) väljaastet. Need on põhioskused, mis tuleb õigeks jalgade tööks sulgpallimängus omandada.

3. Sisu selgitus

Käesolev osa õpetaja käsiraamatust keskendub 10 esimese tunni sisule. See aitab arendada õpetaja teadmisi. Käesoleva osa tunnikavad sisaldavad ka mõningast infot õpetuse sisu kohta.

Peamised tehnilised oskused, mis õppematerjali käesolevas osas on toodud:

- a. põialhoie, V-hoie ja hoide vahetamine
- b. väljaaste ja stardihüpe
- c. löökide tutvustus
- d. võrgumäng – ees- ja tagakäe võrgulöögid
- e. tagakäeserv
- f. tagakäe ja eeskäe tõste
- g. kõrge eeskäeserv

a. Hoided ja hoide vahetamine

Õppetundides õpetatakse kahte tüüpi hoiet, mis on järgmised:

1. **põialhoie**
2. **V-hoie**

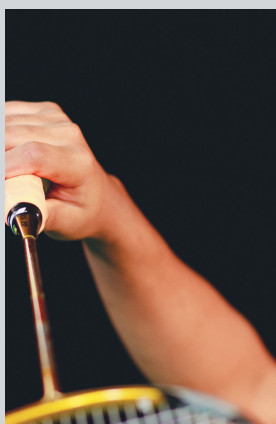
Neid kahte hoiet on selgitatud allpool.

1. Põialhoie

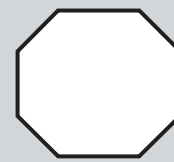
Põialhoiet kasutatakse tagakäelöökide sooritamiseks keha eest. Sellisteks löökideks on näiteks võrgulöögid, võrgutõsted, võrgu pealt palli maha löömine, tagakäeservid ja tagakäe lamedad löögid (mis tuleb sooritada keha eest). Põial asub reketi käepideme tagaküljel nii, et käe ja reketi käepideme vahel on väike vahe.



Põialhoid kaugelt



Lähivõte



Pöidla asend

Viited õppetundidele – pöialhoie

Element	Harjutus	Õppetund (Õ) Video (V)	Soovitused õpetamiseks
Pöialhoie	Õhupalli õhushoidmine pöialhoide abil.	Õ1  V3	• Selle hoide puhul asub pöial reketi käepideme tagaküljel ja paralleelselt reketi varrega nii, et käe ja reketi käepideme vahel on väike vahe. • Sõrmed peaksid olema lõdvestunud. • Reketit juhib käe tagakülg.

Vt V-hoiet, et näha rohkem treeningharjutusi hoietega.



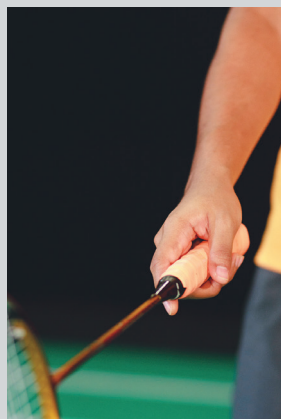
2. V-hoie ja harjutused hoietega

V-hoiet kasutatakse löökideks, kus pall on tasapinnaliselt mängijaga (nii ees- kui ka tagakäe küljel).

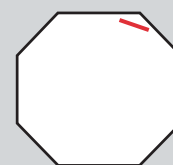
Pöial ja nimetissõrm moodustavad reketi käepidemel V-tähe. V-tähe alumise osa asukoht on äärmiselt oluline ja see on näidatud allpool toodud joonistel.



Tasapinnaliselt mängijaga



Lähivõte



V-tähe alumise osa asukoht.

Viited õppetundidele – hoided ja hoiete harjutamine

Element	Harjutus	Õppetund (Õ) Video (V)	Soovitused õpetamiseks
Eeskäe V-hoie	Õhupalli õhushoidmine V-hoide abil.	Õ1 ▶ V4	- Pöial ja nimetissõrm moodustavad reketi käepidemel V-tähe. Liigutust juhib peopesa, sõrmed on harali! - Markeerige reketi käepide sarnaselt eespool toodud pildile.
Hoiete kontrollimine	Pöial- ja V-hoiete harjutused paarides.	Õ1 ▶ V5	- Kahe hoide harjutamine iseseisvalt. - Küünarnukk on kehast eespool. - Käsi liigub sulgpalli palli poole.
Käe liikumine sulgpalli palli poole	Pöial- ja V-hoiete harjutused paarides.	Õ2 ▶ V4	- Küünarnukk on kehast eespool. - Käsi liigub kiirelt sulgpalli palli poole.

Element	Harjutus	Õppetund (Õ) Video (V)	Soovitused õpetamiseks
Hoide muutmise – põialhoidest V-hoidesse.	Hoide muutmise ilma sulgpallita ja seejärel sulgpalliga. Mäng – sihtmärkide tabamine.	Õ2  V3  V4 Õ2  V5	- Vahetage põial- ja V-hoiet lõdvestunud, kuid „aktiivsete“ sõrmedega. - Vahetage hoideid lõdvestunud sõrmedega, ilma kätt pöörmata (nn sõrmede töö).
Keha asend harjutuste ajal	Oluline kõikide harjutuste sooritamise ajal.		Löögid sooritatakse kehast eemale, mitte keha lähedal.
Altkäe liikumine	Hoide vahetus sulgpalli kasutades.	Õ2  V4	Ettevalmistus: Künarnukk on kehast eespool. Pallist eemaldumise faas: Lõdvestage hoie ja tõmmake käsi tagasi, käsivars paindub kergelt. Pallile lähenemise faas: Liigutage kätt akviiselt ja sirutage käsi sulgpalli poole (pikk käsi), palli lüües pigistage sõrmed kokku. Löögi saatmine: Kontrolli kiire taastamine reketi üle pärast lööki.
Juurdevõtusammud (põhiline tehnika sulgpallis).	Partneri peegelpildis jäljendamine.	Õ2  V1	- Üks jalg ajab teist taga, kuid ei saa teist kunagi päris kätte. - Madal raskuskese.
Juurdevõtusammude ja löökide harjutamine.	Ettemängimis- harjutused Juurdevõtusamm ja lööki 1+2 ja erinevad variatsioonid.	Õ5  V3  V4  V5	- Ettemängimisharjutused annavad võimaluse kogeda jooksu ja löömist kontrollitud viisil. - See aitab omandada õiget tehnikat.

b. Sissejuhatus väljajaastete tegemisse - väljajaastad ja alustamine

Kirjeldus	Kus ja millal väljajaasteid kasutatakse			Tehnika
Väljajaastad - Väljajaaste on nagu pikk samm. Parem pool olevatel piltidel on näha, kus ja millal väljajaasteid sulgpalliväljakul kasutatakse. - Enamik väljajaasteid sooritatakse reketi käe poolse jalaga, kuid esineb ka teise jalaga sooritatud väljajaasteid.				- Väljajaastejal on suunatud palli poole. - Veenduge, et esimese asjana puutub maha kand. - Väljajaaste jala põlv ja jalalaba on põlve ja pahkluu kaitseks suunatud ühte suunda. - Väljajaaste jala jalalaba rullub üle kanna ja on suunatud palli suunda (tagab stabiilsuse ja tasakaalu). - Keerake tagumine jalg tasakaalu ja liigutuse ulatuse katmiseks väljapoole. - Kõverdage kergelt tagumist põlve, et vähendada pinget põlveliigesele. - Sirutage tagumine käsi tasakaalustamiseks välja. Laadige BWF-i veebilehelt http://www.bwfbadminton.org alla seda tehnikat tutvustav videoklipp.

Viited õppetundidele – väljaaste

Element	Harjutus	Õppetund (Õ) Video (V)	Soovitused õpetamiseks
Väljaaste	Sooritage väljaaste.	Õ3  V3  V4	• Esmalt püüdke peegeldada võrgulööke. • Rõhutage asjaolu, et oluline on sulgpallini jõuda. • Vältige jalalaba väändumist.
Tasakaalustatud kehaasend võrgu ees	Sooritage väljaaste.	Õ3  V3	• Keha on sirge ja reketiga käsi välja sirutatud. • Püstine kehaasend.

c. Löökide tutvustus**1. etapp. Löömisoskuse arendamine**

Püüdmine ja viskamine hõlmavad seda, et mängija käed on tegevuses ja puutuvad objektiga kokku.

Reketiga löömiseks peab mängija kohanema nii, et löödav objekt puutuks kokku reketi peaga, mis asub käelabast mõnevõrra eemal.

Harjutamisega saab mängija selle muutusega kohaneda – objektide püüdmisest ja viskamisest liigutakse sulgpalli löömiseni reketiga.

2. etapp. Käega löömine

Käega löömine on viskamise ja püüdmise edasiarendus. Selleks peate lendavat objekti hoolega jälgima ning kohandama oma jalad ja käed nii, et saaksite käega edukalt objektile pihta lüüa.

Harjutage iseseisvalt ja püüdke käelabaga pehmet palli või õhupalli õhku lüüa.

Proovige lüüa nii ühe kui ka teise käega ja seejärel vaheldumisi.

Proovige ka väljakutseid pakkuvaid trikke – hoidke objekti õhus, samal ajal kui te ise heidate põrandale pikali ja tõusete jälle üles.



Harjutage iseseisvalt ja püüdke käelaba tagaküljega pehmet palli või õhupalli õhku lüüa.

Proovige lüüa nii ühe kui ka teise käega ja seejärel vaheldumisi.

Proovige ka väljakutseid pakkuvaid trikke – hoidke objekti õhus, samal ajal kui te ise heidate põrandale pikali ja tõusete jälle üles.



Harjutage iseseisvalt ja püüdke pehmet palli või õhupalli õhus hoida, kasutades selleks mõlema käe peopesa ja käelaba tagakülge.

Proovige järjest sooritada mitmeid trikke.



Hoidke pehmet palli või õhupalli ühe käega pea kohal, sirutage selleni teise käega ja pöörake oma käsi pea kõrval nii, et näeksite oma peopesa.

Seejärel lööge pall käest peopesaga välja.

Püüdke sooritada löök palli pihta, mis lõpeb nii, et mängija näeb oma käe tagakülge (küünarvars on pööratud). See on esimene ettevalmistus üle pea sooritatavate löökide tehnika harjutamiseks.



Sooritage partneriga pehme palli või õhupalliga pallivahetusi, kasutades selleks peopesasid ja käelaba tagakülgi.

Seda võib teha nii istudes kui ka seistes.



3. etapp. Löömine väga lühikese hoidega

Palli löömine nii, et reketit hoitakse reketipea lähedalt, on väga hea harjutus, kuna löödav objekt asub käelabale siiski suhteliselt lähedal.



Hoidke reketit reketipea lähedalt nii, et käeselg on ülespoole.



Hoidke küünarvarre pööramise abil õhupalli, pehmet palli või sulgpalli õhus.



Hoidke reketit reketipea lähedalt nii, et nimetissõrm on sirutatud rekети raami alla (piki raami).
Hoidke küünarvarre pööramise abil õhupalli, pehmet palli või sulgpalli õhus.



Hoidke reketit reketipea lähedalt nii, et nimetissõrm on sirutatud rekети raami alla (piki raami). Puudutage sulgpalli reketipea keeltega.



Viige reket küünarvart pöörates tahapoole.



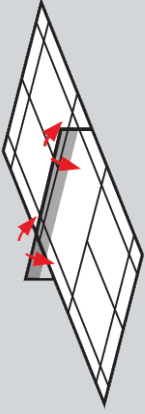
Lööge sulgpalli küünarvart pöörates (mängija näeb oma käeselga).

4. etapp. Üleminek

Hoidke reketit nii, et liigute reketipeast järjest kaugemale, samal ajal õhupalli lüües. Seejärel proovige sama sulgpalliga.

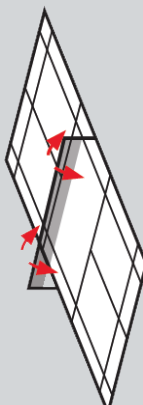
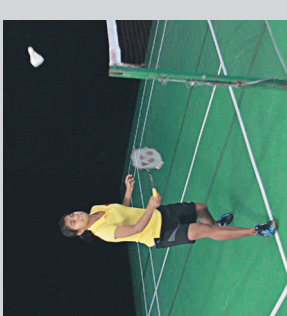
d. Võrgumäng

1. Tagakäe võrgulööök

Kuhu sulgpall suundub	Millal kasutada	Miks kasutada
Võrgulöögid lendavad eesväljakult eesväljakule, ületades võrgu ülaosa nii lähedalt kui võimalik. 	Kui olete eesväljakul ja sulgpall on langenud võrgu ülaservast allapoole (kaitse-/neutraalne ala).	Vastase ettepoole toomiseks, luues võimalusi tagaväljakumänguks. Proovides panna vastast tõstet tegema, mis omakorda loob teile võimaluse rünnata.
Milline see välja näeb    		
Ettevalmistus - V-hoie - Hoidke reketit keha ees.	Pallist eemaldumise faas - Võtke lõdvestunud käega põialhoie. - Sirutage käsi vabalt välja. - Pöörake küünarvart. - Hoidke reketi keeled palli poole.	Pallile lähenemise faas - Kasutage kogu keha inertsit. - Lööge palli suruva liigutusega.
		Löögi saatmine Tooge reket tagasi üles, et olla valmis vastase järgmiseks löögiks.

Laadige BWFi veebilehelt www.bwfbadminton.org alla seda tehnikat tutvustav videoklipp.

2. Eeskäe võrgulöök

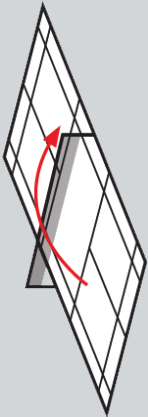
Kuhu sulgpall suundub	Millal kasutada	Miks kasutada
Võrgulöögid lendavad eesväljakult eesväljakule, ületades võrgu ülaosa nii lähedat kui võimalik. 	Kui olete eesväljakul ja sulgpall on langenud võrgu ülaservast allapoole (kaitse-/neutraalne ala).	Vastase ettepoole toomiseks, luues võimalusi tagaväljakumänguks. Proovides panna vastast tõstet tegema, mis omakorda loob teile võimaluse rünnata.
Milline see välja näeb    		
Ettevalmistus - V-hoie. - Hoidke reketit keha ees.	Pallist eemaldumise faas - Sirutage käsi vabalt välja. - Pöörake küünarvart. - Hoidke reketi keeled palli poole.	Pallile lähenemise faas - Kasutage kogu keha inertsit. - Lööge palli suruva liigutusega.
		Löögi saatmine Tooge reket tagasi üles, et olla valmis vastase järgmiseks löögiks.

Laadige BWF-i veebilehelt www.bwfbadminton.org alla seda tehnikat tutvustav videoklipp.

Viited õppetundidele – ees- ja tagakäe võrgulöögid

Element	Harjutus	Õppetund (Õ) Video (V)	Soovitused õpetamiseks
Ees- ja tagakäe võrgulöögid	Võrgulöögid. Progresseeruvad harjutused	Õ3 ▶ V4 Õ3 ▶ V5	Ettevalmistus: hoidke reketit keha ees (pikk käsi). Pallist eemaldumise faas: väga väike ja lõdvestunud hoie. Pallile lähenemise faas: palli õrn tõuge üle võrgu, hoie on lõdvestunud, sõrmed kontrollitud. Löögi saatmine: võimalikult väike. Alustage tagakäelöögiga, seejärel eeskäelöögiga, siis kasutage mõlemat vaheldumisi. Harjutage esmalt ilma jalgade tööta, seejärel lisage väljaasted.
Võrgulöökide pallivahetus	Järjest intensiivsemaks muutuv harjutus.	Õ3 ▶ V5	Lõdvestage sõrmed, et vahetada hoideid ilma kätt pööramata (nn sõrmede töö).
Võrgulöögid liikumisega (alustamine – samm – väljaaste)	Võrgulöök ja alustamine.	Õ3 ▶ V3 ▶ V4 ▶ V5	- Kontrollige käe liikumist sulgpalli liikumise ajal. - Liikuge väljaastest juurdevõtusammuni ja seejärel väljaastesse, siis tehke stardihüpe, juurdevõtusamm ja väljaaste.
Lõbusad mängud võrgumängu harjutamiseks	Lõbusad mängud võrgumängu harjutamiseks.	Õ6 ▶ V2 ▶ V3 ▶ V4	Ohutusabinõudega tutvuge mängude kirjelduste juures.

e. Tagakäeserv

Kuhu sulgpall suundub		Miklil kasutada	Miks kasutada
Mängu reeglite kohaselt peab sulgpall lendama ühest pallingualast diagonaalselt üle väljaku vastase pallingualasse. Madala tagakäeserviga löödud pall liigub madalalt võrgu kohalt ja maandub vastase diagonaalselt asuva pallinguala eesservas.		Kasutatakse paaris- ja meeste üksikmängudes pallivahetuse alustamiseks ning kaitse- ja neutraalsetes olukordades.	Vastase rünnakuvõimaluste piiramiseks. Endale rünnakuvõimaluste loomiseks.
Milline see välja näeb			
Ettevalmistus - Kehasend võib varieeruda, kuid tavaliselt on reketi poolne jalg ette sirutatud, pall on asetatud reketi pea ja varre ühinemiskoha lähedale. - Kasutage lühikest, lõdvestunud põialhoiet (paarismängu ajal). - Hoidke reketit keha ees. - Asetage sulgpall reketile.	Pallist eemaldumise faas - Viige reket pallist natuke tahapoole. - Keerake reketi pea kergelt ülespoole.	Pallile lähenemise faas Lööge palli suruva liigutusega, et see lendab käest minema.	Löögi saatmine - Jätkake pallilöömise liigutust. - Viige reket üles, et olla valmis vastase löögiks.

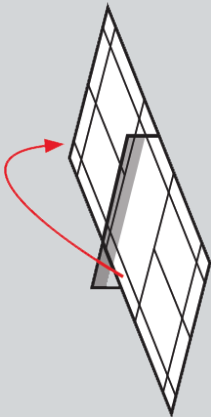
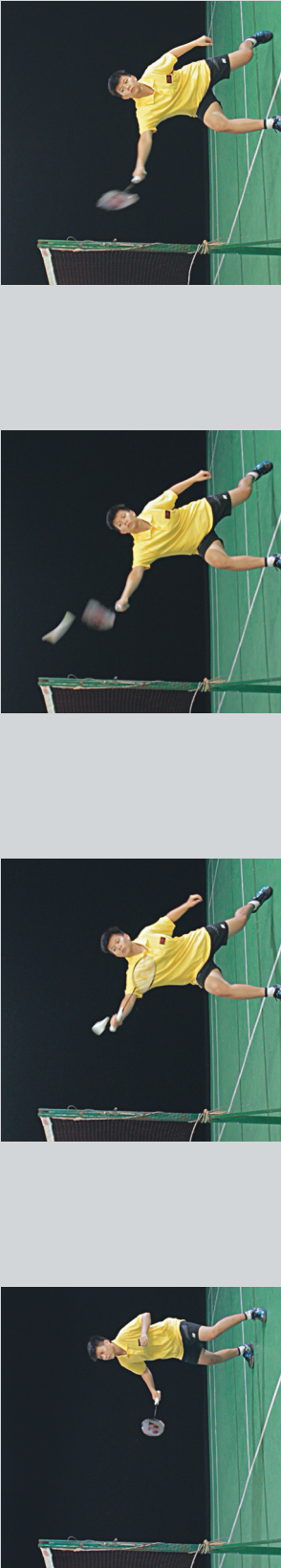
Laadige BWFi veebilehelt www.bwfbadminton.org alla seda tehnikat tutvustav videoklipp.

Viited õppetundidele – tagakäeserv

Element	Harjutus	Õppetund (Õ) Video (V)	Soovitused õpetamiseks
Tagakäeserv	Pöialhoide kordamine ja seejärel tagakäeservi õppimine.	Õ7  V3  V4	• Vajaliku tehnika ettenäitamine ja kirjeldus. • Soovitus: löök käest.

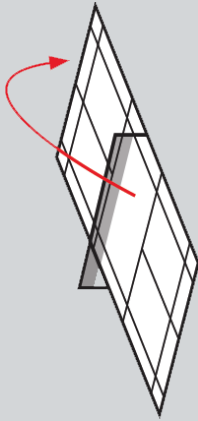
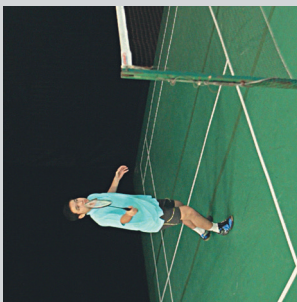
f. Tagakäe ja eeskäe tõste

1. Tagakäe tõste

Kuhu sulgpall suundub	Millal kasutada	Miks kasutada
Võrgutõsted suunduvad eesväljakult tagaväljakule. Ründavad tõsted liiguvad piisavalt kõrgelt, et mitte puudutada teie vastase reketit. Kaitsvad tõsted liiguvad kõrgemalt.	 Kui asute eesväljakul ja sulgpall on langenud teie löögi hetkel võrgu ülemisest servast natuke allapoole (neutraalsesse alasse), loob see võimaluse ründavaks tõsteks. Kui asute eesväljakul ja sulgpall on langenud võrgu ülemisest servast kõvasti allapoole (teie kaitsetsooni), võib olla vajalik teostada kaitsev tõste.	Ründavate tõstete eesmärk on saada sulgpall oma vastase selja taha, et sundida teda tegema nõrgemat vastulööki. Kõrgemad kaitsvad tõsted sunnivad teie vastast taanduma ja annavad teile rohkem aega oma positsiooni ja tasakaalu taastada.
Milline see välja näeb		
Ettevalmistus - V-hoie - Hoidke reketit keha ees.	Pallist eemaldumise faas - Võtke lödvestunud käega põialhoie. - Sirutage käsi vabalt välja. - Pöörake käsivars väljapoolse.	Pallile lähenemise faas Lööge palli.
		Löögi saatmine Reketi inertsit tõttu pöördub käsi lödvestudes väljapoolse.

Laadige BWFi veebilehelt www.bwfbadminton.org alla seda tehnikat tutvustav videoklipp.

2. Eeskäe tõste

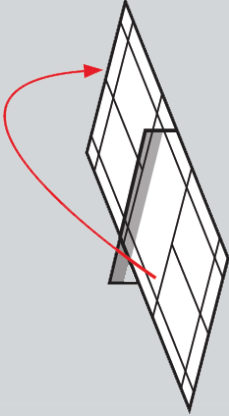
Kuhu sulgpall suundub	Millal kasutada	Miks kasutada
Võrgutõsted suunduvad eesväljakult tagaväljakule. Kaitsvad tõsted liiguvad kõrgemalt. Ründavad tõsted liiguvad piisavalt kõrgelt, et mitte puudutada teie vastase reketit.		Kui asute eesväljakul ja sulgpall on teie löögi hetkel langenud võrgu ülemisest servast kõvasti allapoole (teie kaitsetsooni). Kui te asute eesväljakul ja sulgpall on teie löögi hetkel langenud natuke võrgu ülemisest servast allapoole (teie neutraalsesse alasse). Kõrgemad kaitsvad tõsted sunnivad teie vastast taanduma ja annavad teile rohkem aega oma positsiooni ja tasakaalu taastada. Ründavate tõstete eesmärk on saada sulgpall oma vastase selja taha, et sundida teda tegema nõrgemat vastulööki.
Milline see välja näeb		
		
		
Ettevalmistus • V-hoie • Hoidke reketit keha ees.	Pallist eemaldumise faas • Sirutage käsi vabalt välja. • Pöörake käsivars väljapoole. • Painutage rannet.	Pallile lähenemise faas • Lükake ranne sirgeks. • Lööge palli.
		Löögi saatmine • Reketi inertsit tõttu pöördub käsi lõdvestudes sissepoole.

Laadige BWF-i veebilehelt www.bwfbadminton.org alla seda tehnikat tutvustav videoklipp.

Viited õppetundidele – ees- ja tagakäe tõsted

Element	Harjutus	Õppetund (Õ) Video (V)	Soovitused õpetamiseks
Tagakäe tõste	Harjutamiseks kasutage nn karussellitehnikat.	Õ8 ▶ V3 ▶ V4	Ettevalmistus: Hoidke reketit keha ees, reketi pea on suunatud ülespoole ja käsi on vabalt välja sirutatud. Pallist eemaldumise faas: Kükunarnuki kiire ja lühike painutus ja kükunarvarre lühike pööre. Keera reketit käes nii, et V-hoie muutub põialhoideks. Pallile lähenemise faas: Vajutage põial reketi käepidemele, lööge sulgpalli kiire reketiliigutusega kükunarvarrepöördega välja nii, et kükunarnukk läheb sirgeks. Löögi saatmine: Viige reket taas keha ette. Eesmärk: Proovige jätta mulje, et sooritate tõste asemel võrgulöögi.
Eeskäe tõste	Harjutamiseks kasutage nn karussellitehnikat.	Õ9 ▶ V3 ▶ V4	Ettevalmistus: Hoidke reketit keha ees, reketi pea on suunatud ülespoole ja käsi on vabalt välja sirutatud. Keerake kükunarvars ülespidi ja painutage rannet. Pallist eemaldumise faas: Jätkake randme painutamist ja kükunarvarre ülespidi pööramist. Pallile lähenemise faas: Pöörake kükunarvart ja lükake ranne sirgeks, lööge sulgpalli kiire liigutusega. Löögi saatmine: Viige reket taas keha ette. Eesmärk: jätkake mulje, et tegite tõste asemel võrgulöögi.
Mängud	Ees- ja tagakäe tõste, nn karussellitehnika.	Õ10 ▶ V3 ▶ V4	

9. Kõrge eeskäeserv

Kuhu sulgpall suundub	Millal kasutada	Miks kasutada
Mängu reeglite kohaselt peab sulgpall lendama ühest pallingualast diagonaalselt üle väljaku vastase pallingualasse. Kõrged servid suunduvad vastase pallinguala tagaossa, kukkudes vertikaalselt alla. Kõrged servid suunduvad sageli ka väljaku keskosa poole, mis piirab vastase poolt kasutatavate tagasilöökide nurka. 	Kõrget eeskäeservi kasutatakse üksikmängus pallivahetuste alustamiseks. Kõrgeid eeskäeserve kasutatakse rohkem naiste üksikmängus ja mõnikord ka meeste üksikmängus.	Variatsioonina (luues teistsuguse väljakutse võrreldes madalate servidega). Sunnib mängijat rohkem üles vaatama, mistõttu ta ei suuda nii täpselt jälgida servija asendit.
Milline see välja näeb		
		
Ettevalmistus - Seiske külg ees pallingualas. - V-hoie. - Reket ja sulgpall on üles tõstetud. - Raskus on tagumisel jalal.	Pallist eemaldumise faas - Alustage raskuse kandmist ettepoole. - Laske sulgpallil kukkuda küljele/ette. - Langetage reket. - Painutage rannet ja keerake küünarvart.	Pallile lähenemise faas - Jätkake raskuse kandmist eesmisele jalale. - Lööge reket kaarega ettepoole. - Kiirendage reketi pea hoogu, pöörates selleks küünarvart ja lükates ranne sirgeks. - Lööge sulgpalli altpoolt – löök peaks olema tugev ja toimuma keha ees/küljel.
		Löögi saatmine Reket liigub inertsist pikalt ja kõrgele.

Laadige BWF-i veebilehelt www.bwfbadminton.org alla seda tehnikat tutvustav videoklipp.

4. Kokkuvõte

Eesväljakult alustamine võimaldab õpilastel omandada esmased tehnilised oskused ja kõik õpilased saavad harjutamisest eduelamuse.

Löökide õpetamisel jagatakse liigutused nelja osasse:

- ettevalmistus
- pallist eemaldumise faas
- pallile lähenemise faas
- löögi saatmine

Löökide jagamine nelja erinevasse osasse annab selget tagasisidet ja võimaldab õpilasi vajadusel parandada.

Kasutatud õpetamistehnikad:

- demonstratsioon
- ettekujutuse loomine
- löögi proovimine
- kinnistamine ja kordamine

Tehnikate arendamise järjekord esimeses kümnes õppetunnis on järgmine:

- hoided ja hoide vahetamine
- väljaaste ja ooteased
- võrgumäng

Nendele järgneb:

- tagakäeserv
- tagakäe ja eeskäe tõste
- kõrge eeskäeserv

Moodul 6

Viskeliigutus

Keskväljamängu arendamine

SISUKORD

1. Sissejuhatus
2. Eesmärgid
3. Sisu selgitus
4. Kokkuvõte

6. mooduli sisu

Moodulites 5, 6, 7 ja 8 on toodud taustainfo ja nõuanded sulgpalli õpetamiseks projekti „Sulgpall kõigile” kontekstis .

Tunnikavade õppematerjalid ja BWFi veebilehelt allalaaditavad 22 tunnikava vastavad moodulitele 5, 6, 7 ja 8. Kui loete neid mooduleid õpetaja käsiraamatust, peaksite vaatama ka tunnikavasid.

- Moodul 5 – **10 esimest tundi** (10 tunnikava – numbrid 1–10)
- Moodul 6 – **Viskeliigutus** (2 tunnikava – numbrid 11–12)
- Moodul 7 – **Vise ja löök** (6 tunnikava – numbrid 13–18)
- Moodul 8 – **Kuidas võita** (4 tunnikava – numbrid 19–22)

Moodul 6 keskendub keskväljamängu harjutamisele. Selle mooduli tegevused valmistavad õpilasi ette üle pea sooritatavateks löökideks.

Selles osas tõstetakse pallivahetuste kiirust ja õpetajad peavad kindlasti jälgima, et kiirus vastaks õpilaste tasemele ja oskustele.

6. mooduli õpitulemused

Selle mooduli lõpuks mõistate paremini järgmist:

- ooteasendit;
- reketi kiiruse, visketegevuse ja pallivahetuse oskuste olulisust;
- tagakäe lamedaid lööke ning seda, millal neid sulgpallis kasutada;
- eeskäe lamedaid lööke ning seda, millal neid sulgpallis kasutada.

1. Sissejuhatus

2. osa **“Viskeliigutus”** keskendub keskväljamängule ja valmistab algajaid ette pea kohal sooritatavateks löökides.

Osa	Tehniline sisu
Viskeliigutus	Harjutamine keskväljakul – tegevused on ette nähtud algajate ettevalmistamiseks pea kohal sooritatavate löökide teostamiseks. Tutvustatavad tehnikad: • tagakäe lame löök • eeskäe lame löök • tagakäe tõrje

Õpetatav tehniline sisu on seotud harjutustega.

Tavaliselt alustavad algajad sulgpallimängijad tagaväljaku tehnikatega, mis sageli viib frustratsiooni ja ebaõigete tehnikate arendamiseni.

Selle programmi raames õpivad algajad kõigepealt peamisi eesväljakutehnikaid, saavutavad nendes mängukindluse, ja alles seejärel tutvustatakse neile kesk- ja tagaväljakutehnikaid.

2. Eesmärgid

Keskväljamängu harjutamine

Esimese 10 tunni lõpus peaksid õpilased oskama järgmist:

- tundma end võrgu ääres kindlalt;
- oskama sooritada pallivahetusi võrgu ääres;
- oskama lüüa palli võrgu äärest kuni tagaväljakuni.

Kahe keskväljamängule keskenduva õppetunni (11 ja 12) eesmärk on:

- suurendada pallivahetuste kiirust;
- valmistada õpilasi ette pea kohal sooritatavateks löökideks.

Kui õpilased liiguvad võrgu äärest keskväljakule, on neil varasemast rohkem aega pallile keskendumiseks. Seetõttu saab nüüd reketi liigutusi kiiremaks muutes tõsta pallivahetuste kiirust.

Programmi selles osas rõhutatakse järgmist:

- kõikideks löökideks tuleb ette valmistuda
- pärast lööki tuleb kiirelt võtta hea asend, et olla valmis järgmiseks löögiks

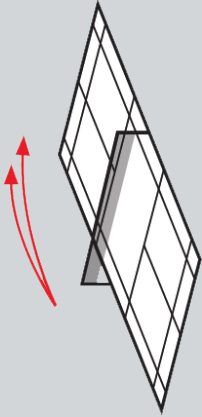
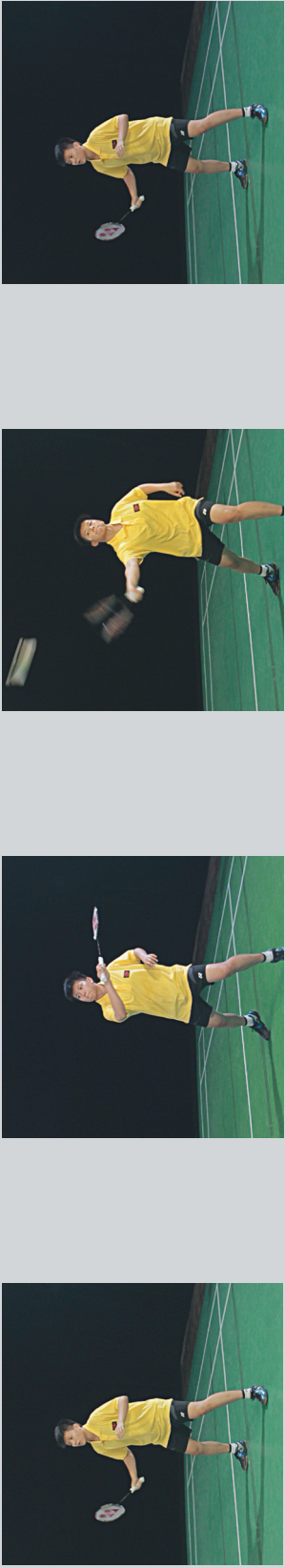
Seda on lihtsam õppida siis, kui pallivahetuse kiirus suunab õpilasi seda tegema.

3. Sisu selgitus

Viited õppetundidele – viskeliigutus

Element	Harjutus	Õppetund (Õ) Video (V)	Soovitused õpetamiseks
Ooteasend	Selgitage, näidake ette ja kinnistage see kõikides harjutustes.	Õ11 ▶ V3 ▶ V4	Nõjatuge ettepoole, jalad põlvest kergelt kõverdatud, kannad põrandalt tõstetud. Reket on asetatud keha ette, reketi pea on käelabast ülevalpool.
Reketiga kiirelt mängimine (reketi kiirus)	Viskeharjutus reketi kiireks liigutamiseks. Harjutused reketiga.	Õ11 ▶ V3 ▶ V4 Õ12 ▶ V3 ▶ V4	Hoidke reketit keha ees, alustage lödvestunud hoidega, seejärel tugevdage löögitugevuse saavutamiseks hoiet, reket liigub lühidalt, palli saatmise teekond on väga lühike.

1. Tagakäe lame löök

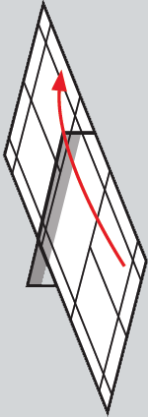
Kuhu sulgpall suundub	Millal kasutada	Miks kasutada
Tagakäe lamedad löögid suunduvad keskväljakult vastase kesk- või tagaväljakule. 	Tagakäe lamedaid lööke kasutatakse neutraalses olukorras, kui sulgpall ei ole piisavalt kõrgel, et rünnata allapoole, ega piisavalt madalal, et kasutada ülespoole suunatud kaitselööke. Tagakäe lamedaid lööke kasutatakse nii asendis, kus sulgpall on tagakäe küljel, kui ka siis, kui pall asub täpselt keha ees.	Tagakäe lamedaid lööke võib kasutada järgmistel eesmärkidel: - vastase rünnakuvõimaluste piiramiseks. - ründevõimaluste loomiseks, kui mängija tabab palli nii, et see suundub vastase väljakupoole tagaosa või vastase keha ette.
Milline see välja näeb 		
Ettevalmistus Seiske näoga võrgu poole, reket valmis.	Pallist eemaldumise faas Võtke põialhoie, kõverdage küünarvart (tekib nurk käe ja reketi vahele), painutage küünarnukki, alustage liikumist palli poole reketit hoidva käe vastasjalaga.	Pallile lähenemise faas Keerake küünarvart. - Lükake küünarnukk sirgeks ja sirutage käsi nii, et saaksite sulgpalli eest/küljelt lüüa. - Lööge palli järsu liigutusega, maandudes reketi käe vastasjalale hetkel, kui puudutate palli, või pärast seda.
Löögi saatmine - Palli minimaalne saatmine. - Pöörake taas näoga võrgu poole, reket on ooteasendis.		

Laadige BWF-i veebilehelt www.bwfbadminton.org alla seda tehnikat tutvustav videoklipp.

Viited õppetundidele – tagakäe lame löök

Element	Harjutus	Õppetund (Õ) Video (V)	Soovitused õpetamiseks
Tagakäe lame löök	Ettemängimisharjutus kiire reketitöö ja lamedate löökide harjutamiseks.	Õ11  V3  V4	Kinnistage nn ooteasendi võtmist pärast lööke.

2. Eeskäe lame löök

Kuhu sulgpall suundub		Mällal kasutada	Miks kasutada
Eeskäe lamedad löögid suunduvad keskväljakult vastase kesk- või tagaväljakule.		Eeskäe lamedaid lööke kasutatakse neutraalsetes olukordades, kui sulgpall ei ole piisavalt kõrgel, et rünnata allapoole, ega piisavalt madalal, et kasutada ülespoole suunatud kaitselööke.	Eeskäe lamedaid lööke võib kasutada järgmistel eesmärkidel: - vastase rünnakuvõimaluste piiramiseks. - ründevoimaluste loomiseks, kui mängija tabab palli nii, et see suundub kõrgele vastase väljakupoolele või vastase keha pihta.
Milline see välja näeb			
Ettevalmistus - Reket on valmisasendis. - V-hoie.	Pallist eemaldumise faas - Astuge palli poole. - Käsi on lõdvestunult sirutatud, küünarnukid kergelt kõverdatud. - Keerake küünarvart nii, et käe ja reketi vahele tekiks nurk.	Pallile lähenemise faas - Lükake küünarnukid sirgeks. - Keerake õla- ja küünarvart sissepoole. - Lööge palli keha ees. - Lööge palli järsu liigutusega, maandudes reketi poolsele jalale hetkel, kui puudutate palli, või pärast seda.	Löögi saatmine - Palli minimaalne saatmine. - Pöörake taas näoga võrgu poole, reket on ooteasendis.

Laadige BWFi veebilehelt www.bwfbadminton.org alla seda tehnikat tutvustav videoklipp.

Viited õppetundidele – eeskäe lame löök

Element	Harjutus	Õppetund (Õ) Video (V)	Soovitused õpetamiseks
Eeskäe lame löök	Ettemängimisharjutus kiire reketitöö ja lamedate löökide harjutamiseks.	Õ11  V3	
Lamedate löökide harjutamine	Mängu harjutamine lamedaid lööke kasutades. Mängud keskväljamängu harjutamiseks.	Õ11  V4 Õ12  V3  V4	Mängud on õpilastele motiveerivad ja lõbusad, kuid õpetaja peab jälgima, et löögid sooritataks õige tehnikaga.

4. Kokkuvõte

Õppetundides 11 ja 12 suurendatakse pallivahetuste kiirust ja tuuakse sisse pallivahetuse erinevaid tehnikaid, samas kui tundide üldkehalised elemendid valmistavad õpilasi ette pea kohal sooritatavateks löökideks.

Arendatakse järgmist:

- reketi liikumise kiirus;
- palli mängus hoidmise oskused;
- viskamine.

Moodul 7

Vise ja löök

Tagaväljakumängu arendamine

SISUKORD

1. Sissejuhatus
2. Eesmärgid
3. Sisu selgitus
4. Kokkuvõte

7. mooduli sisu

Moodulites 5, 6, 7 ja 8 on toodud taustainfo ja nõuanded sulgpalli õpetamiseks projekti „Sulgpall kõigile” kontekstis.

Tunnikavade õppematerjalis ja BWFi veebilehelt allalaaditavad 22 tunnikava vastavad moodulitele 5, 6, 7 ja 8. Kui loete neid mooduleid õpetaja käsiraamatust, peaksite vaatama ka tunnikavasid.

- Moodul 5 – **10 esimest tundi** (10 tunnikava – numbrid 1–10)
- Moodul 6 – **Viskeliigutus** (2 tunnikava – numbrid 11–12)
- Moodul 7 – **Vise ja löök** (6 tunnikava – numbrid 13–18)
- Moodul 8 – **Kuidas võita** (4 tunnikava – numbrid 19–22)

Moodul 7 keskendub tagaväljakumängu harjutamisele ja arendab pea kohal sooritatavate löökide tehnikaid.

Õpitulemused

Selle mooduli lõpuks mõistate paremini järgmist:

- Palli löömise tsüklit.
- Tagaväljakumängu tehnikaid, sh järgmisi:
 - eestkäe löök tagant taha
 - eeskäe tilkpall
 - eeskäe rabak
 - hüpe jalgade vahetuse ja kerepöördega

1. Sissejuhatus

Käesoleva osa kaks õppetundi on keskendunud tagaväljakumängu tehnikatele.

Osa	Tehniline sisu
Vise ja löök	Tagaväljakumängu harjutamine – tutvustab ja arendab pea kohal sooritatavate löökide tehnikaid. Tutvustatavad tehnikad: • eestkäe löök tagant taha • eeskäe tilkpall • eeskäe rabak • hüpe jalgade vahetuse ja kerepöördega

Nagu ka eelnevas osas, on õpetatav tehniline sisu seotud harjutustega.

Tavaliselt alustavad algajad sulgpallimängijad tagaväljaku tehnikatega, mis sageli viib frustratsiooni ja ebaõigete tehnikate arendamiseni.

Käesolevates materjalides keskendutakse kõigepealt eesväljakumängu põhimõtetele, seejärel saadakse mängukindlus keskväljakul ja alles siis tutvustatakse tagaväljaku tehnikaid.

2. Eesmärgid

Kuues tagaväljakumängu tutvustavas tunnis arendavad õpilased üle pea löömise tehnikaid kolme peamise löögi abil: **tagant taha**, **tilkpall** ja **rabak**.

Neid tehnikaid arendatakse paralleelselt vajalike liikumistehnikatega ja eriti koos **jalgade vahetuse ja kerepöördega hüpega**.

Mitmeid ees- ja keskväljakumängu tarbeks õpitud elemente kasutatakse ka tagaväljakul.

Need kogemused koos varasemates tundides saadud enesekindlusega aitavad õpilastel uusi tehnikaid kiiremini omandada kui esimestes tundides.

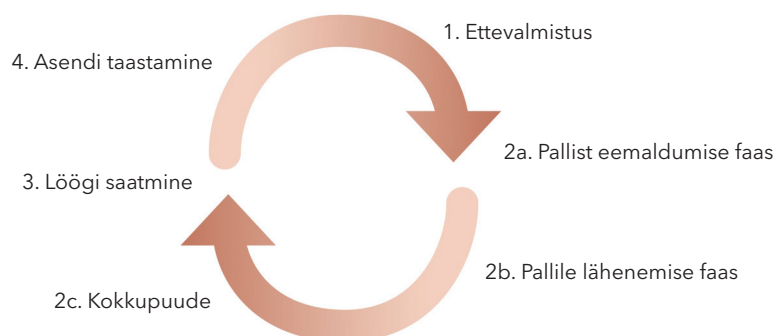
3. Sisu selgitus

Käesolevas osas kirjeldatakse järgmisi tehnikaid:

1. hüpe jalgade vahetuse ja kerepöördega;
2. pea kohal sooritatav tagant taha eeskäelöök;
3. pea kohal sooritatav eeskäe tilkpall;
4. eeskäe rabak.

Enne eespool nimetatud löökide kirjeldamist on õpetamise seisukohalt oluline selgitada, kuidas löögid erinevatesse osadesse jagunevad.

Seda tuntakse **löögitsüklinä**:



Ettevalmistus

Iga löök algab hea ooteasendiga, sh on reket toodud keha ette. Mängijad peaksid võtma ooteasendi, mis on suunatud kohta, kust nende vastane palli lööb.

Löök

Löögi võib jagada kahte osasse: pallist eemaldumise ja pallile lähenemise faasiks.

Paljudele algajatele valmistub pallist eemaldumise faas raskusi, kuna nad kardavad pallist mööda lüüa. Viskamismängud ja jäljendamisharjutused tõstavad selles osas mängija enesekindlust.

Löögi saatmine

Palli löömisele järgnevat etappi nimetatakse löögi saatmiseks. Selle pikkus sõltub löögi tüübist ja tugevusest ning palli vastuvõtmise kohast.

Asendi taastamine

Pärast löögi saatmise lõpetamist taastab mängija oma asendi, mis muutub sujuvalt järgmiseks löögiks valmistumiseks. Algajaid tuleks algusest peale julgustada ja suunata, et asendi taastamise etapp kuuluks harjutamise juurde.

Löögitsükkel aitab kirjeldada löökide erinevaid osi, näha vigu ja teha vajalikke parandusi.

Vt järgmisel lehel olevaid fotosid – pea kohal sooritatavad tagant taha eeskäelöök ja eeskäe tilkpall.

1. Hüpe jalgade vahetuse ja kerepöördega

Hüpe jalgade vahetuse ja kerepöördega on peamine tagaväljaku liikumine löögi sooritamisel. See tehnika võimaldab mängijal pall vastu võtta nii kõrgel kui võimalik ja kiiresti taastada sobiv asend järgmiseks löögiks.

Seda kasutatakse ka siis, kui mängijat survestatakse väljaku tagakäe nurgas ja ta tahab sooritada eeskäelööki.

- Astuge reketi poolse jalaga taha külgasendisse, raskus on reketi poolisel jalal.
- Hüpake reketi poolse jalalt tõugates ja keerake end õhus (180°), maanduge reketi käe vastasjalale punktis, mis asub alguspunktist tagapool, maanduv jalg on risti jooksu suunaga, et võimaldada kiiret peatumist ja suunamuutust.
- Astuge esimene samm reketi poolse jalaga.
- Seejärel sooritage üks juurdevõtu- või jooksusamm reketi käe vastasjalaga.

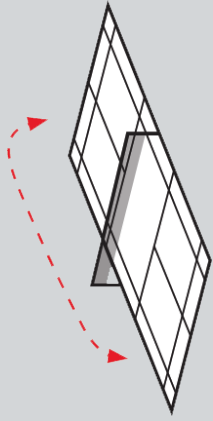
Märkus: sammud 2 ja 3 on kiired ja sooritatakse nii lähestikku kui võimalik. Nende vahel pausi pole.

Viited õppetundidele – hüpe jalgade vahetuse ja kerepöördega

Element	Harjutus	Õppetund (Õ) Video (V)	Soovitused õpetamiseks
Hüpe jalgade vahetuse ja kerepöördega	Hüppe tutvustus ilma sammudeta ja seejärel sammudega.	Õ13  V1  V2	• Aidake plaksude või loendamise abil saavutada sammude õige rütm: üks – kaks / kolm – neli.

Vt järgmisel lehel olevaid fotosid – pea kohal sooritatav tagant taha eeskäelöök.

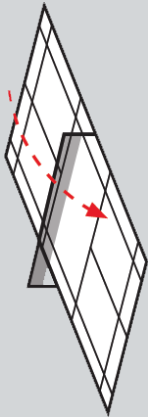
2. Pea kohal sooritatav tagant taha eeskäelöök

Kuhu sulgpall suundub		Millaal kasutada	Miks kasutada
Tagant taha löögid liiguvad tagaväljakult vastase tagaväljakule. Ründavad tagant taha löögid liiguvad kõrgusel, mis on vastase reketilatulusest napilt kõrgemal. Kaitsvama iseloomuga tagant taha löögid on mõnevõrra kõrgemad.		Tagant taha lööke kasutatakse siis, kui mängija on väljaku tagaosas.	Tagant taha löögid sunnivad vastast taanduma ja vabastama eesväljaku. Ründavate tagant taha löökide eesmärk on saada sulgpall oma vastase selja taha, survestada teda ja sundida teda tegema nõrgemat vastulööki. Kaitsvad tagant taha löögid annavad lööjale rohkem aega taastada tasakaalu ja oma asendit väljakul.
Milline see välja näeb			
Ettevalmistus • V-hoie • Reket on ootesendis pea kohal sooritatavaks löögiks. • Eesmine käsi on üleval. • Külge ees seis.	Pallist eemaldumise faas • Sooritage tagumiselt jalalt tõuge üles- ja ettepoole. • Lükake tagumine puus ettepoole. • Reketi käe õlg ja õlavars liiguvad üles- ja ettepoole. • Õla- ja küünarvars pöörduvad väljapoole. • Vaba käsi liigub keha ligidale, et peatada keha pööramine.	Pallile lähenemise faas • Tagumine jalg liigub üle eesmise jala. • Õla- ja küünarvars pöörduvad sissepoole. • Sirutage käsi välja, et tabada palli tugevalt reketi käe õla kohal/sellest natuke eespool.	Löögi saatmine • Reketi inertsit tõttu pöörduv käsi lõdvestudes sissepoole. • Tagumine jalg maandub ja see muutub eesmiseks jalaks.

Viited õppetundidele – pea kohal sooritatav tagant taha eeskäelöök

Element	Harjutus	Õppetund (Õ) Video (V)	Soovitused õpetamiseks
Pea kohal sooritatav tagant taha eeskäelöök	Tagant taha löök Tagant taha eeskäe pallivahetus Tagant taha eeskäe pallivahetus trikiga Tagant taha eeskäelöökide harjutamine/ üle pea löödavad tagant taha löögid Mäng	ÕL13  V3 ÕL13  V4 ÕL14  V2 ÕL14  V3 ÕL14  V4	Rõhutage: • visketegevust ja reketi pea liikumise kiirust; • palli varajane tabamispunkt; • jalgade vahetuse ja kerepöördega hüppe kasutamine asendi taastamiseks.

3. Pea kohal sooritatav eeskäe tilkpall

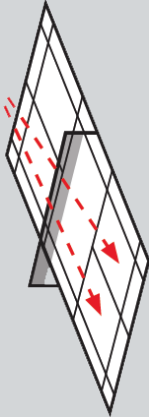
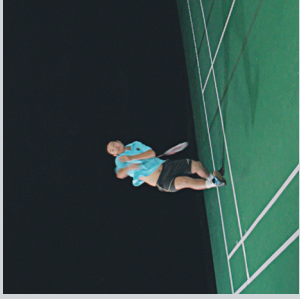
Kuhu sulgpall suundub	Millal kasutada	Miks kasutada	
Tilkpallid liiguvad tagaväljakult vastase eesväljakule. Pikemad tilkpallid maanduvad sageli eesmise servimisjoone taha. Lühemad tilkpallid maanduvad eesmise servimisjoone ja võrgu vahele.		Tilkpalle kasutatakse siis, kui mängijal on võimalik rünnata. • teha ruumi tagaväljakule • sundida vastane tasakaalust välja • suunata vastast tõstet sooritama	
Milline see välja näeb			
			
			
Ettevalmistus • V-hoie. • Reket on ooteasendis pea kohal sooritatavaks löögiks. • Eesmine käsi on üleval. • Külge ees seis.	Pallist eemaldumise faas • Sooritage tagumiselt jalalt tõuge üles- ja ettepoole. • Lükake tagumine puus ettepoole. • Reketi käe õlg ja õlavars liiguvad üles- ja ettepoole. • Õla- ja küünarvars pöörduvad väljapoole.	Pallile lähenemise faas • Õla- ja küünarvars pöörduvad sissepoole. • Sirutage käsi välja, et tabada palli reketi käe õla kohal/sellest natuke eespool. • Käe pööramine lõpeb vahetult enne lööki – seejärel suruge pall vastase poolele.	Löögi saatmine • Tagumine jalg maandub ja see muutub eesmiseks jalaks.

Laadige BWFi veebilehelt www.bwfbadminton.org alla seda tehnikat tutvustav videoklipp.

Viited õppetundidele – pea kohal sooritatav eeskäe tilkpall

Element	Harjutus	Õppetund (Õ) Video (V)	Soovitused õpetamiseks
Pea kohal sooritatav eeskäe tilkpall	Varju mängimine Sirge tilkpall Pidev mäng Tõste-tilkpall-võrk	Õ15 ▶ V2 Õ15 ▶ V3 Õ15 ▶ V4 Õ16 ▶ V3	Tagant taha löökide ja tilkpallide korral on löögitegevused samad, kuid tilkpalli korral lõpetatakse löök surumisega, mitte ei lööda palli tugevalt tabamise hetkel.
Tagant taha löökide ja tilkpallide vaheldumine	Valikud Üksikmäng poolel väljakul	Õ16 ▶ V4 Õ16 ▶ V5	Kinnistage sama ettevalmistustehnika mõlema löögi korral.

4. Eeskäe rabak

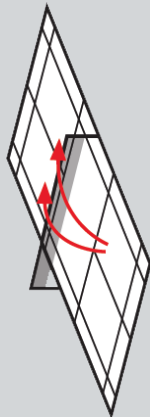
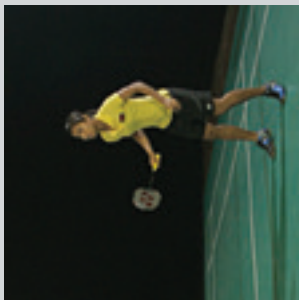
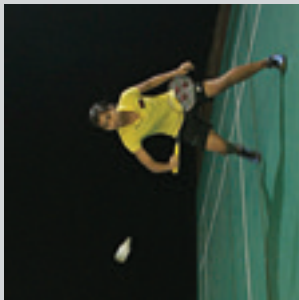
Kuhu sulgpall suundub	Millal kasutada	Miks kasutada
Rabakud lüüakse tagaväljakult vastase keskväljakule. Rabakuid võib lüüa vastase väljaku vabale alale või vastase keha vastu.	 Rabakuid kasutatakse ründava löögina vastase väljakule palli maha löömiseks.	Eeskäe rabak on löök, mis sooritatakse eesmärgiga pallivahetus võita või sundida vastast tegema väga nõrka vastulööki.
Milline see välja näeb	   	Ettevalmistus • V-hoie. • Lõdvestunud valmisasend. • Astuge tagasi ja kandke raskus tagumisele jalale, seiske küljega võrgu poole. Pallist eemaldumise faas • Alustage hüppelt kerepöördega jalavahetust, küünarnukk on suunatud üles- ja ettepoole, pöörake küünarvart. • Käe ja reketi vahele tekib nurk. Pallile lähenemise faas • Jätkake õhus kerepöört, sooritage tugev löök reketipeaga (pöörake küünarvart). • Sirutuge palli poole. Lööge palli õla ees. Löögi saatmine • Lõpetage kerepööre, jalad on vahetunud. • Lõdvestumise tulemusena jätkab küünarvars ettepoole liikumist. • Reket jääb keha ette. • Tagumine jalg maandub ja see muutub eesmiseks jalaks.

Laadige BWFi veebilehelt www.bwfbadminton.org alla seda tehnikat tutvustav videoklipp.

Viited õppetundidele – eeskäe rabak

Element	Harjutus	Õppetund (Õ) Video (V)	Soovitused õpetamiseks
Eeskäe rabak.	Rabak ja rabaku tõrje Tõste-rabak-tõrje	Õ17  V2  V3  V4 Õ18  V2	Rabak – jälgige, et õpilane oleks palli taga, nii et palli oleks võimalik keha eest lüüa.

5. Tagakäe tõrje rünnakult kereesse

Kuhu sulgpall suundub	Millal kasutada	Miks kasutada
Tagakäe tõrjed rünnakult kereesse suunduvad keskväljakult vastase eesväljakule/keskväljakule.		Tagakäe tõrjeid võib kasutada järgmistel eesmärkidel: - vastase rünnakuvõimaluste piiramiseks. - endale ründevõimaluse loomiseks, lüües tõrje vastase väljakul vabale alale ja sundides vastast lööma järgmist lööki ülespoole.
Milline see välja näeb		
		
Ettevalmistus - V-hoie. - Hoidke reketit keha ees.	Pallist eemaldumise faas - Võtke lödvestunud käega põialhoie. - Küünarnukk on suunatud ettepoole. - Painutage küünarnukki. - Suunake reketi keeled pallile vastu (keerake õla- ja küünarvart, painutage rannet).	Pallile lähenemise faas - Sirutage küünarnukk sirgeks. - Hoidke reketi keeled ülespoole pööratuna, et lüüa palli altpoolt. - Lööge palli suruva liigutusega.
		Löögi saatmine - Reketi inertsit tõttu pöördub käsi lödvestudes väljapoole. - Taastage põhihoie ja reketi algasend keha ees.

Laadige BWF-i veebilehelt www.bwfbadminton.org alla seda tehnikat tutvustav videoklipp.

Viited õppetundidele – kaitse: tagakäe tõrje rünnakult keresse

Element	Harjutus	Õppetund (Õ) Video (V)	Soovitused õpetamiseks
Tõrje	Tõrje ja rabak-tõrje Tõste-rabak-tõrje	Õ17  V2  V3  V4 Õ18  V2	Tõrje – olge ootesendis, jalad põlvest kõverdatud, raskus suunatud ettepoole ja reket keha ees.

4. Kokkuvõte

Nende tehnikate arendamine – liikumisoskused (hüpe jalgade vahetuse ja kerepöördega) ja kaitsvad tõrjed võimaldavad suurendada harjutuste mitmekülsust ja raskusastet.

Pea kohal löödavate eeskäelööride tehnika on oma olemuselt viskamine, seega aitavad antud tehnika arendamisele oluliselt kaasa kõikvõimalikud tundidesse integreeritud viskemängud.

Pea kohal sooritatavate löökide teostamiseks on äärmiselt olulised järgmised elemendid:

- põhihoie;
- küünarvarre pööre pallist eemaldumise faasis;
- küünarvarre pööre lähenemise faasis;
- palli tabamine võimalikult vara.

Moodul 8

Kuidas võita - taktika ja võistlemine

SISUKORD

1. Sissejuhatus
2. Eesmärgid
3. Mängutaktika
4. Sisu selgitus
5. Kokkuvõte

8. mooduli sisu

Moodulites 5, 6, 7 ja 8 on toodud taustainfo ja nõuanded sulgpalli õpetamiseks projekti „Sulgpall kõigile” kontekstis.

Tunnikava õppematerjalid ja BWFi veebilehelt allalaaditavad 22 tunnikava vastavad moodulitele 5, 6, 7 ja 8. Kui loete neid mooduleid õpetaja käsiraamatust, peaksite vaatama ka tunnikavasid.

- Moodul 5 – **10 esimest tundi** (10 tunnikava – numbrid 1–10)
- Moodul 6 – **Viskeliigutus** (2 tunnikava – numbrid 11–12)
- Moodul 7 – **Vise ja löök** (6 tunnikava – numbrid 13–18)
- Moodul 8 – **Kuidas võita** (4 tunnikava – numbrid 19–22)

Moodul 8 tutvustab ja arendab peamisi taktikalisi oskusi, mis aitavad mängu võita. Õppetundide põhirõhk on üksik- ja paarismängu põhitaktikal.

8. mooduli õpitulemused

Selle mooduli lõpuks mõistate paremini järgmist:

- mängutaktikat
- peamisi taktikalisi oskusi sulgpallis

1. Sissejuhatus

4. osa "**Kuidas võita**" tutvustab peamisi taktikapõhimõtteid üksik- ja paarismängudes.

Selle osa eesmärk on õpilastel mõista üksik- ja paarismängu olemust. Seetõttu on käesolev osa väga praktilise suunitlusega.

Selleks, et sulgpallis edukas olla, peavad mängijad toime tulema kolme peamise olukorraga, mida nimetatakse järgmiselt: ründamine, neutraalne olukord ja kaitseolukord.

2. Eesmärgid

Selleks, et sulgpallis edukas olla, peavad mängijad otsustama, millist tüüpi lööke sooritada. Selle määrab suures osas olukord, milles mängija on: **kaitseolukord, neutraalne olukord või ründeolukord**.

Meie programmi esmaseks sammuks on **nende kolme olukorra tuvastamine** ja teadvustamine, mida iga olukord mängija jaoks tähendab.

Järgmiseks sammuks on **hea otsustusvõime arendamine**, mis põhineb sellel, et mängija on teadlik peamistest teguritest: ruum (kõrgus, laius ja sügavus), aeg (surve), mängija ise, mängija vastane.

Õpetame sulgpallimängijatele järgmist:

- "**Võiduruumi**" olulisus ehk vastase liikuma sundimine võimalikult suures ulatuses, hoides samas enda liikumise minimaalse ja säilitades hea positsiooni. Selle saavutamiseks on oluline teada, milline on parim positsioon ja tasakaal väljakul.
- "**Võiduaja**" olulisus ehk palli löömine nii vara kui võimalik ja seda nii kõrguse kui ka võrgu läheduse mõttes, ning vastasele võimalikult lühikese reageerimisaja andmine. Põhiküsimus siin on järgmine: „Millal peaksin sulgpalli lööma kiiremini, millal aeglasemalt?”
- **Isiklike tugevuste ja nõrkuste mõistmise tähtsus, mis on abiks** pallivahetuste ülesehitamisel ja olukordade loomisel, kus enda tugevusi enda kasuks pöörata.
- **Vastase tugevuste ja nõrkuste** lugemisoskuse olulisus: milles on vastane hea ja milles mitte.
- Oskus lugeda vastase käitumisest välja seda, mida ta minu vastu planeerib.

3. Mängutaktika

Taktikaline teadlikkus seisneb eelkõige oskuses lugeda väljakul toimuvat ja teha otsuseid vastavalt sellele infole. Taktika kaks komponenti on üksikasjalikumalt lahti seletatud järgmisel lehel olevas tabelis.

Ruum	Mina ise	Vastane	Kiirus	Partner
- Laiuse efektiivne kasutamine - Sügavuse efektiivne kasutamine - Kõrguse efektiivne kasutamine	- Minu tugevused - Minu nõrkused - Teadlikkus asetsemisest väljakul - Enda tasakaalu hindamine	- Milles ta hea on - Milles ta ei ole hea - Mida ta püüab minu vastu teha	Kas minu löögikiirus aitab mul võita?	- Mis on tema tugevused? - Mis on tema nõrkused? - Kus ta väljakul asub?

4. Sisu selgitus

Programmi raames harjutatakse peamisi taktikalisi aspekte läbi mängusituatsioonide (enamasti poolal väljakul).

Suurte gruppide korral tuleks teha järgmist:

- organiseerida tund nii, et oleks võimalik kasutada mitut väljakut, kus sooritatakse erinevat tüüpi tegevusi;
- varieerida õpilaste arvu igal väljakul.

Järgnevalt on toodud mõned näited, kuidas võib suurte gruppide korral teha harjutusi, mis treenivad mängijate taktikalisi oskusi:

a. Kümme mängijat ühel väljakul

Kaks 5-liikmelist võistkonda sooritavad nn karussellimeetodil (üks kummalgi väljaku poolal) üksteise vastu pallivahetusi. Sellise korraldusega saab harjutada mitmeid eri tüüpi pallivahetuse olukordi: nt võrgu ääres, poolal väljakult, tagaväljakult, ruumi ja aega arvestavad pallivahetused jne.

b. Vahetamine ja ringlus

Õpilased mängivad lühikesi matše – võitja jääb väljakule või vahetuvad mängijate grupid fikseeritud järjekorras.

c. Spetsiaalsete formaatide kasutamine

Turniirid jõe päri- ja vastuvoolu põhimõttel – võitja liigub ühe väljaku ülespoole, kaotaja ühe väljaku allapoole.

d. Võistlused erineval tasemel olevate õpilaste vahel

Nõrgemate mängijate korral vähendage väljaku suurust (ilma ees- või tagaväljaku alata).

e. Meeskondlikud võistlused

Looge sarnase suurusega võistkonnad, kus liikmeteks on erineva tasemega mängijad. Iga mängija punktid arvestatakse võistkonna kogupunktide hulka.

Kõik nendes õppetundides sooritatud mängud ja harjutused arendavad mängutaktikat, andes õpilastele kogemusi võistluslikest olukordadest sulgpallis.

Paarismängu taktikaid tutvustavad õppetunnid annavad ülevaate paarismängu mängijate väljakul asetsemise põhimõtetest, kasutades selleks jällegi arendavaid harjutusi ja mänge.

Viited õppetundidele – Taktika – Kuidas võita

Element	Harjutus	Õppetund (Õ) Video (V)	Soovitused õpetamiseks
Ooteasend	Üksikmäng poolel väljakul 1.	Õ19  V2  V3	- Algasukoht on asend väljakul, millest te kõige paremini suudate vastata oma vastase võimalikele löökidele. - See ei ole kindel koht väljakul, vaid muutub.
Üksikmängu taktikad 1.	Üksikmäng poolel väljakul 1.	Õ19  V2  V4	Ruumikasutus ja suunamuutus: „Kuidas saame sundida oma vastast minema tagaväljakule, et luua ruumi võidulöögiks eesväljakult?“ „Kuidas saame teha nii, et vastane jääks eesväljakule hiljaks, et luua ruumi võidulöögiks tagaväljakult?“
Üksikmängu taktikad 2.	Üksikmäng poolel väljakul 2.	Õ19  V3  V4	Aja kasutamine läbi kiiruse muutmise: „Kuidas me saame kiireid lööke, nt rabakut ja kiiret tagant taha lööki, kasutada selleks, et luua endale võidupunktide võitmise võimalusi?“
Peamised üksikmängu taktikad.	Üksikmängu olukorrad poolel väljakul 1.	Õ19  V4 Õ20  V2  V3	„Kuidas saame ühildada taktikaid, et võita punkte üksikmängus?“ - Kõik need mängud arendavad taktikalise mängu oskusi.

Element	Harjutus	Õppetund (Õ) Video (V)	Soovitused õpetamiseks
Mängu alustamine paarismängus.	Tagakäeservi kordamine.	Õ21 ▶ V1	- Servimise olulisuse rõhutamine paarismängus. - Andke õpilastele aega servi harjutamiseks väljakutseid pakkuvate sihtmärkidega.
Keskväljaku võitmine paarismängus.	Keskväljaku/ eesväljaku mäng. Keskväljaku mäng 1. Keskväljaku mäng 2.	Õ21 ▶ V2 Õ22 ▶ V2 Õ22 ▶ V3	„Keskväljaku võitmine“ on väga oluline taktika paarismängus ja erineb üksikmängu taktikalisest mängust. - See nõuab head reketi käsitlemise oskust ja kiiret reketitööd.
Kaitstes ja ründes väljakul asetsemine paarismängus.	Positsioonimäng.	Õ21 ▶ V3 Õ22 ▶ V4	Alustage ilma pallita ja seejärel jätkake pallivahetuse olukorraga, kasutades löökide fikseeritud järjekorda (nt tõste-rabak-törje).
Paarismängu mängimine.	Paarismängud.		Kolme aspekti ühildamine: servimine, keskväljaku võitmine, positsioonimäng.

5. Kokkuvõte

Käesolevates õppetundides (19–22) tutvustatakse ja arendatakse peamisi taktikalisi mänguoskusi, kasutades selleks erinevaid harjutusi ja situatsioone.

Neid tunde ja harjutusi võib korrata, et kinnistada tehnikate omandamist ja anda õpilastele täiendav võimalus arendada oma mängutaktikat.

Moodul 9

Kuidas korraldada võistlusi

SISUKORD

1. Sissejuhatus
2. Väljalangemisega võistlused
3. Alagrupiturniir
4. Redelisüsteemid
5. Püramiidsüsteemid
6. Klubimatš

9. mooduli sisu

Moodul 9 keskendub sellele, kuidas korraldada võistlust, ning annab ülevaate erineva struktuuriga turniiridest/võistlustest.

Õpitulemused

Selle mooduli lõpuks mõistate paremini järgmist:

- erinevat tüüpi võistluste struktuure:
 - väljalangemisega võistlused
 - alagrupiturniir
 - redelisüsteemid
 - püramiidsüsteemid
 - klubimatš

1. Sissejuhatus

Sulgpalli harrastamisel on mitmeid eeliseid, sh nauding mängust, uute sõprade leidmine ja hea füüsiline vorm. Paljude inimeste jaoks on spordiala harrastamise juures peamiseks motivaatoriks ka võimalus võistelda. See osa annab ülevaate, kuidas organiseerida erineva formaadiga võistlusi.

2. Väljalangemisega võistlused

Väljalangemisega võistlused on head siis, kui osalejaid on palju, kuid võistluse läbiviimise aeg on piiratud. Selle formaadi puuduseks on see, et paljud mängijad peavad piirduma väga väheste mängudega. Seda tüüpi turniiri on kõige lihtsam organiseerida siis, kui osalejate arv on 2, 4, 8, 16, 32, 64 või 128. Võistlejate järjekord on suvaline ja see määratakse loosiga.

Seda võistlusformaati võib ka vastavalt olukorrale kohandada:

- Kui mängijate arv on muu kui 2, 4, 8, 16, 32, 64 või 128, siis osad mängijad vabastatakse esimeses voorus osalemisest. Seega, kui osalejaid on näiteks 14, peab esimesest voorust 2 osalejat kõrvale jääma.
- Parimad mängijad võib nende varasemate tulemuste põhjal nimetada asetusega mängijateks. Need mängijad asetatakse enne põhiloosi teostamist tabeli erinevatesse osadesse, nii et varasemate matšide võitmise korral ei kohtuks nad enne, kui turniiri lõpupoole.

14 osaleja ja 4 asetatud mängijaga loosimise näide on toodud järgmisel lehel. Märkus:

- mängijad A, P, I ja H on asetusega mängijad, nii et oma matšide võitmisel ei kohtu nad enne kui turniiri lõpuosas.
- Mängijad A ja P esimeses voorus ei osale, kuna osalejate koguarv on 14.
- Igale matšile antakse number, mis aitab turniiri korraldajal matše planeerida.

Esimene voor			Teine voor			Poolfinaal			Finaal		
Matši nr	Mängijad	Punktid	Matši nr	Mängijad	Punktid	Matši nr	Mängijad	Punktid	Matši nr	Mängijad	Võitja ja punktid
	Mängija A (asetatud mängija 1) -----		7	Mängija A		11			13		
1	Mängija C										
	Mängija D										
2	Mängija E		8								
	Mängija F										
3	Mängija G										
	Mängija H (asetatud mängija 4)										
4	Mängija I (asetatud mängija 3)		9			12					
	Mängija J										
5	Mängija K										
	Mängija L										
6	Mängija M		10								
	Mängija N										
	-----			Mängija P							
	Mängija P (asetatud mängija 2)										

3. Alagrupiturniir

Alagrupiturniiril mängib iga mängija kõigi teiste võistlustel osalevate mängijate vastu. Selle formaadi eeliseks on, et kõik mängijad saavad mängida võrdse arvu matše. Näitena on allpool olevas tabelis toodud alagrupi mängu formaat 5 osalejaga.

	Mängija A	Mängija B	Mängija C	Mängija D	Mängija E	Võidetud mängud	Kaotatud mängud	Võidetud geimid	Kaotatud geimid	Geimide vahe	Lõplik järjestus
Mängija A											
Mängija B											
Mängija C											
Mängija D											
Mängija E											

Sellise formaadiga alagrupivõistlusel võib matše mängida järgmiselt:

Seeria 1	Seeria 2	Seeria 3	Seeria 4	Seeria 5
A v B	A v C	A v E	A v vahelejääja	A v D
C v D	E v B	Vahelejääja v C	D v E	B v vahelejääja
E v vahelejääja	Vahelejääja v D	D v B	B v C	C v E

Pange tähele, et mängija A on erinevates seeriates alati esimene ja ülejäänud mängijad (sh vahelejääja) liiguvad kellaosuti suunas ühest kohast teise, luues uusi matšiseeriaid. B on toodud paksus kaldkirjas, et näidata nimetatud liikumist.

Viigi korral (kui kahel või enamal mängijal on sama palju võite), saab võitja selgitada erinevate meetodite abil:

- kahe viiki mänginud mängija omavahelise matši tulemus
- geimide vahe
- punktide vahe

Alagrupivõistluse formaadi korral tõuseb mängijate arvu suurenedes oluliselt ka mängitavate mängude arv. Allpool toodud tabelis on nimekiri, kus on toodud mängude arv, mis tuleb erineva osalejate arvu korral pidada.

Võistlejate arv	Mängude koguarv	Voorude arv	Mänge võistleja kohta
3	3	3	2
4	6	3	3
5	10	5	4
6	15	5	5
7	21	7	6
8	28	7	7
9	36	9	9
10	45	9	9
11	55	11	10
12	66	11	11
13	78	13	12
14	91	13	13

4. Redelisüsteemid

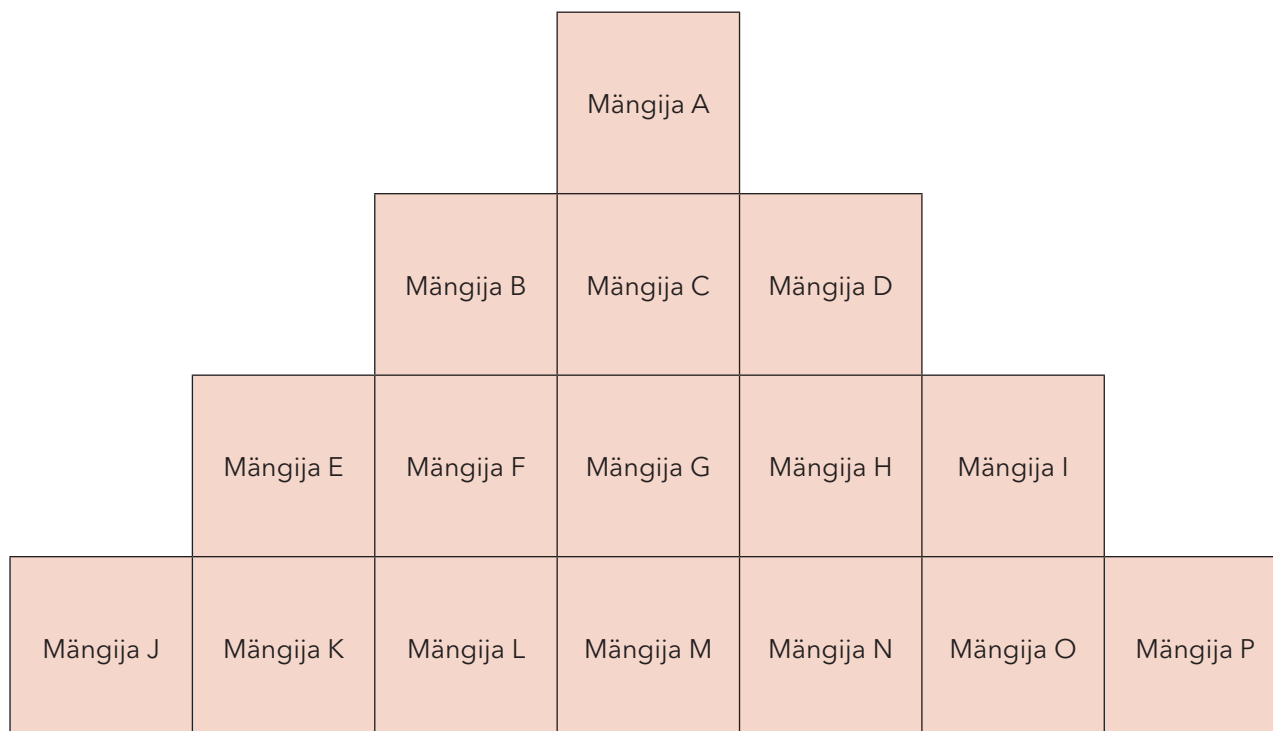
Redelisüsteem on alagrupiturniiri süsteemi tüüp, kus mängijad on järjestatud vastavalt oma võimetele, sh on tagapool paiknevatel mängijatel võimalus väljakutse esitada ka endast tugevamate mängijate vastu. Kui madalama asetusega mängija võidab, saab ta võtta selle mängija positsiooni, keda ta võitis. Allpool toodud näites võistleb mängija D mängija A vastu ning kui mängija D võidab, vahetavad mängijad kohad.

1. Mängija A		1. Mängija D
2. Mängija B		2. Mängija B
3. Mängija C		3. Mängija C
4. Mängija D		4. Mängija A
5. Mängija E		5. Mängija E
6. Mängija F		6. Mängija F
7. Mängija G		7. Mängija G
8. Mängija H		8. Mängija H
9. Mängija I		9. Mängija I

5. Püramiidsüsteemid

Püramiidsüsteem on redelisüsteemi variant, kus erineval tasemel on erinev arv mängijaid. Mängijad saavad:

- võistelda endaga samal tasemel paiknevate mängijatega (võitja liigub üles)
- võistelda endast paremal tasemel paiknevate mängijatega (ning võidu korral vahetatakse sarnaselt redelisüsteemile kohad)



6. Klubiturniirid

Paljud sulgpalliklubid korraldavad turniiriõhtuid, kus klubi mängijad võistlevad üksteise vastu. Allpool oleval diagrammil on toodud üks näide sellise turniiri korraldamise kohta, kasutades selleks nn pulgasüsteemi. Süsteemi võib vastavalt olukorrale kohandada.

Singleton Badminton Club					
1. väljak	2. väljak	3. väljak	4. väljak	1. väljaku ootenimekiri	2. väljaku ootenimekiri
Klubiturniiril osalevad klubiliikmed (valik 7 mängija hulgast)					

- Kui liikmed saabuvad, asetavad nad ennast tähistava pulga saabumise järjekorras tahvli alumisele osale (punased = naised, sinised = tüdrukud).
- Tahvli alumise osa esimene mängija valib lisaks endale 3 mängijat, kelle vastu 7 osalejast mängida (või vastavalt teie osalejate arvule).
- Nende 4 mängija pulgad asetatakse 1. väljakule ja matš algab.
- Järelejäänud pulgad alumises reas libistatakse nüüd vasakule poole.
- See protsess jätkub nii kaua, kuni kõik 4 väljakut on hõivatud ja selgunud on ka 1. ja 2. väljaku ootenimekirjas olijad.
- Matši lõppedes liigutavad 4 mängijat oma nimed alumise rea lõppu ja 1. väljaku ootenimekirjas olevad mängijad liiguvad vabale väljakule.
- Kuigi antud näites on 4 väljakut ja see hõlmab paarismatše, on seda süsteemi lihtne kohandada ka üksikmängudele ja väiksemale väljakute arvule.

Moodul 10

Sulgpalli lihtsustatud reeglid

SISUKORD

1. Ülevaade
2. Punktisüsteem
3. Intervall ja poolte vahetus
4. Üksikmäng
5. Paarismäng

10. mooduli sisu

Moodul 10 tutvustab sulgpallimängu põhireegleid – punktisüsteemi, servimist ning punktiarvestust üksik- ja paarismängus.

10. mooduli õpitulemused

Selle mooduli lõpuks mõistate paremini järgmist:

- sulgpalli põhireegleid
- sulgpallis kasutatavat punktiarvestussüsteemi
- servimist, alustamist ja punktiarvestust üksikmängus
- servimist, alustamist ja punktiarvestust paarismängus

1. Ülevaade

Sulgpalli täielikud reeglid ja neid reguleerivad eeskirjad saate alla laadida BWFi veebilehelt www.bwfbadminton.org

Allpool on nendest toodud lühiülevaade – sulgpalli lihtsustatud reeglid

2. Punktisüsteem

- Matš koosneb kolmest 21 punktini mängitavast geimist (võidab mängija, kes võidab kolmest geimist 2).
- Iga servimiskorraga kaasneb punkt.
- Punkti saab pallivahetuse võitja.
- Geimi võidab mängija, kes alates 20. punktist saavutab esimesena vastase ees 2-punktilise edu.
- Geimi jätkudes võidab geimi mängija, kes alates 29. punktist võidab järgmise pallivahetuse.
- Geimi võitnud pool servib järgmises geimis esimesena.

3. Intervall ja poolte vahetus

- Kui juhtiv pool jõuab 11 punktini, on lubatud 60-sekundiline paus.
- Iga geimi vahel on lubatud 2-minutiline paus.
- Kolmandas geimis vahetavad mängijad pooli, kui juhtiv pool jõuab 11 punktini.

4. Üksikmäng

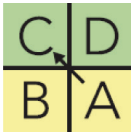
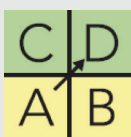
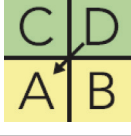
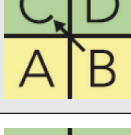
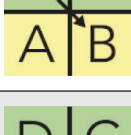
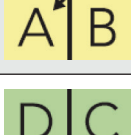
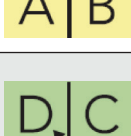
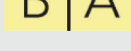
- Mängu alguses (0-0) ja siis, kui servija skoor on paarisarvuline number, servib servija parempoolsest pallingualast. Kui servija skoor on paaritu arvuline number, tuleb servida vasakpoolsest pallingualast.
- Kui servija võidab pallivahetuse, saab servija punkti ja servib seejärel uuesti teisest pallingualast.
- Kui pallivahetuse võidab vastuvõtja, saab tema punkti ja võimaluse servida. Ka tema servib õigest pallingualast – paaritu arvilise punktisumma korral vasakpoolsest ja paarisarvilise punktisumma korral parempoolsest pallingualast.

5. Paarismäng

- Poolel on ainult üks „serv“.
- Servimiskord liigub järjest mängijatele (vt diagrammi).
- Mängu alguses ja siis, kui servija skoor on paarisarvuline number, servib servija parempoolsest pallingualast. Kui servija skoor on paaritu arvuline number, tuleb servida vasakpoolsest pallingualast.
- Kui servija võidab pallivahetuse, saab servija punkti ja sama servija servib seejärel uuesti teisest pallingualast.
- Kui pallivahetuse võidab vastuvõttev pool, saab punkti tema. Vastuvõttev pool saab seejärel võimaluse servida.
- Mängijad ei vaheta pallinguala nii kaua, kuni nende pool võidab servides punkti.

Kui mängija servib või võtab vastu vales pallingualas, parandatakse viga siis, kui see avastatakse.

Paarismängus A & B C & D vastu võitsid A & B loosi ja said servimisvõimaluse. A servib C-le, mistõttu on A esialgne servija ja C esialgne vastuvõtja.

Tegevus/selgitus	Punktid	Serv pallingualast	Servija ja vastuvõtja	Pallivahe- tuse võitja	
	0-0	Parempoolne pallinguala. Alustava poole skoor on paarisarv.	A servib C-le. A ja C on esmased servija ja vastuvõtja.		A & B
A & B võidavad punkti. A & B vahetavad pallinguala. A servib uuesti vasakpoolsest pallingualast. C & D jäävad samadele pallingualadele.	1-0	Vasakpoolne pallinguala. Alustava poole skoor on paaritu arv.	A servib D-le		C & D
C & D võidavad punkti ja servimisõiguse. Ükski väljakul viibiv mängija ei vaheta pallinguala.	1-1	Vasakpoolne pallinguala. Alustava poole skoor on paaritu arv.	D servib A-le.		A & B
A & B võidavad punkti ja servimisõiguse. Ükski väljakul viibiv mängija ei vaheta pallinguala.	2-1	Parempoolne pallinguala. Alustava poole skoor on paarisarv.	B servib C-le.		C & D
C & D võidavad punkti ja servimisõiguse. Ükski väljakul viibiv mängija ei vaheta pallinguala.	2-2	Parempoolne pallinguala. Alustava poole skoor on paarisarv.	C servib B-le.		C & D
C & D võidavad punkti. C & D vahetavad pallinguala. C servib vasakpoolsest pallingualast. A & B jäävad samadele pallingualadele.	3-2	Vasakpoolne pallinguala. Alustava poole skoor on paaritu arv.	C servib A-le.		A & B
A & B võidavad punkti ja servimisõiguse. Ükski väljakul viibiv mängija ei vaheta pallinguala.	3-3	Vasakpoolne pallinguala. Alustava poole skoor on paaritu arv.	A servib C-le.		A & B
A & B võidavad punkti. A & B vahetavad pallinguala. A servib uuesti parempoolsest pallingualast. C & D jäävad samadele pallingualadele.	4-3	Parempoolne pallinguala. Alustava poole skoor on paarisarv.	A servib D-le.		C & D

Märkus:

- Servijate järjekord sõltub sarnaselt üksikmängule sellest, kas punktisumma on paaris- või paaritu arv.
- Serviv pool vahetab pallinguala vaid siis, kui on saanud punkti. Kõikidel muudel juhtudel jäävad mängijad oma senisesse pallingualasse, kus nad viibisid ka eelneva pallivahetuse ajal. See tagab servijate vahetumise.



