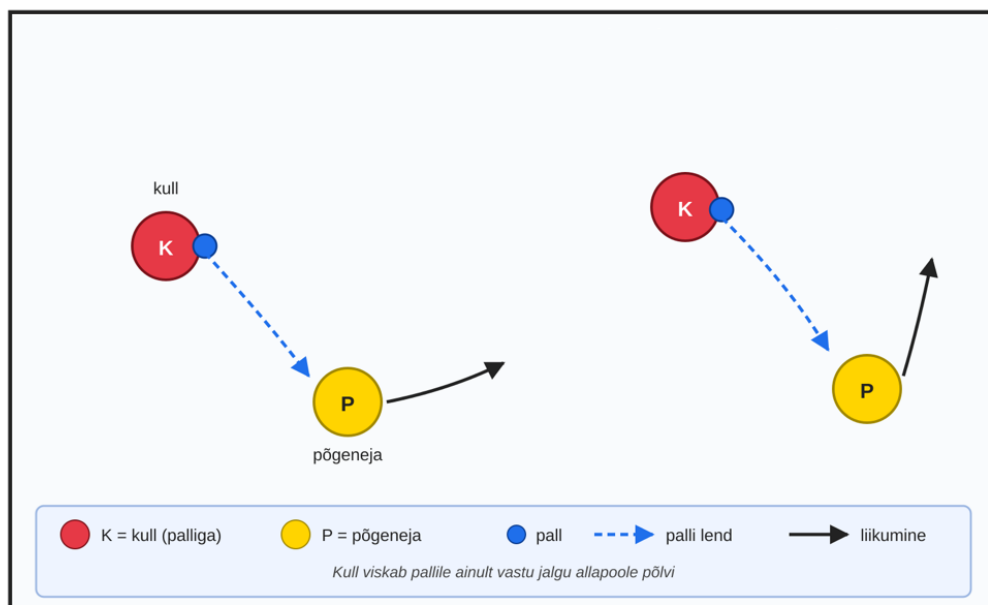


Harjutus 1. Paariskull

Soojendusmäng • reaktsioon • palli juhtimine

Eesmärk	Soojendus, reaktsioonikiirus, palli juhtimine paaris, julgus madalal viskel.
Varustus	1 pehme pall iga paari kohta (käsipall, vahtkummipall või tennisepall).
Mängijate arv	Kogu rühm paaris (lõpus läbisegi ilma paariliseta).
Aeg / kestus	5–8 minutit.



Mängijad jagatakse paaridesse. Igal paaril on üks pall. Üks mängija paarilisest on kull ja peab teist palliga tabama vastu jalgu allapoole põlvi. Pärast tabamust või paarikümnet sekundit vahetatakse rollid.

Teises etapis mängitakse sama reeglitega kullimängu läbisegi: igaühel pall, mitte kullid teevad teised palliga puutest vabaks, tabatu jääb märguandeks paigale või muutub samuti kulliks.

Reeglid

- Tabada tohib ainult allapoole põlvi.
- Visata käest, mitte lüüa ega tõugata.
- Pärast tabamist toob kull palli ise tagasi – ei loobi seda mängijatesse.
- Ei tohi minna teiste paaride mängualasse, kui see segab.

Raskusastme variandid

- Lihtsam: kull peab palli põrgatama, alles siis tabama.
- Raskem: tabamine on edukas ainult hüppe pealt visatud palliga.
- Mitmekesisem: vahetada palli suurust ja tüüpi (väiksem pall = täpsem vise).
- Lõbusam: igal põgenejal salajane number; kõlab number – just see paar mängib aktiivselt.

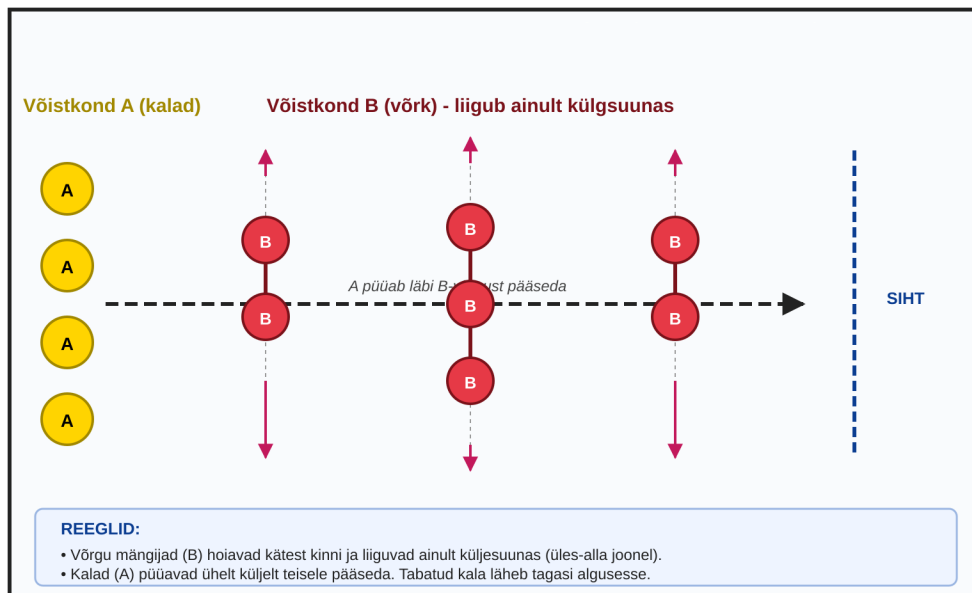
ÕPETAJALE

- Vaata, et mänguala oleks piisavalt suur – pisikeses ruumis tekib pörkumisi.
- Selgita ette: tabamiseks loeb ainult põlvest allpool – kõhus või rinnus visatud pall ei loe.
- Kasuta seda mängu ka palli- ja paaritöö-tutvustusena õppeaasta esimestes tundides.

Harjutus 2. Kala võrgus

Liikumine ilma pallita • petteliikumine • kaitsetöö

Eesmärk	Petteliikumise arendamine, suunamuutused, koostöös kaitsmine.
Varustus	Märgistus (jooned põrandal, koonused küljejoonteks).
Mängijate arv	Vähemalt 8 (4+4); ideaalne 10–16.
Aeg / kestus	8–12 minutit.



Mänguala on ristkülikukujuline. Võistkonna A („kalad“) mängijad seisavad ühel küljel, võistkonna B mängijad („võrk“) moodustavad kolm kuni neli „võrguahelat“ ruudus, hoides kahe-kolmekesi kätest kinni.

Õpetaja märguande peale üritavad A-mängijad joosta läbi B-võrgu ja jõuda teise küljele („sihtjoon“). Võrgu mängijad hoiavad kätest kinni ja liiguvad ainult külgsuunas (üles-alla joonel) – nad ei tohi käsi lahti lasta ega ruumis edasi-tagasi nihkuda.

Kui kala läheb võrku (võrgu mängija puudutab teda vabaks jäänud käega), peab kala minema tagasi alguspunkti ja uuesti proovima.

Reeglid

- Võrgu liikmed peavad alati hoidma kätest kinni – kätte lahtilaskmisel pole tabamine kehtiv.
- Võrk liigub ainult oma joonel külgsuunaliselt.
- Kala läbib võrku jooksuga.

Raskusastme variandid

- Lihtsam: üks võrguahel ainult kahest mängijast.
- Raskem: lisada ajalimiit – kogu A peab läbi saama 30 sekundi jooksul.
- Roteeruv: tabatud kala saab võrguahela liikmeks – mäng lõpeb kui keegi ei pääse läbi.
- Söödu lisamine: A-mängijad söödavad palli ka läbi võrgu – B püüab vahelt.

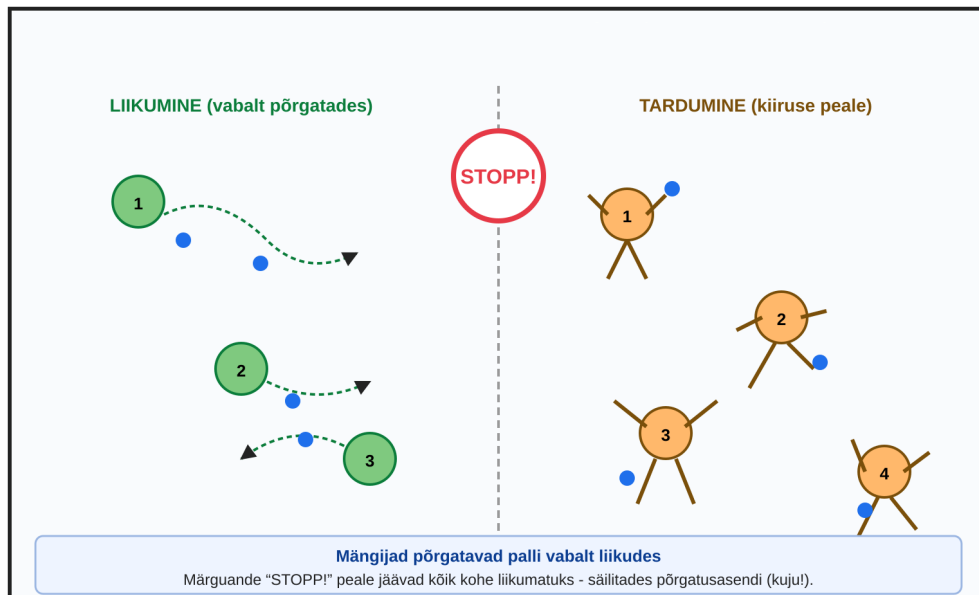
ÕPETAJALE

- Pööra tähelepanu petteliikumistele – julgusta lapsi mitte minema otse, vaid suunda muutma.
- Kohanda võrguahelate arv väljaku laiusega: liiga vähe = liiga lihtne, liiga palju = ummik.
- Mängu lõpus küsi, milline pettemanööver töötas kõige paremini.

Harjutus 3. Põrgatamiskivikuju

Põrgatusoskus • reaktsioon • keskendumine

Eesmärk	Põrgatuse stabiilsus, reaktsioonikiirus, keha kontroll äkilise peatuse hetkel.
Varustus	Iga mängija kohta üks pall.
Mängijate arv	Kogu rühm korraga (sobib 10–25 mängijale).
Aeg / kestus	5–10 minutit.



Mängijad liiguvad mänguruumis vabalt, põrgatades palli ühe käega. Õpetaja annab teatud aja järel märguande „STOPPI!“ (vile, käeplaksutus või muusika peatus).

Märguande peale tuleb jääda liikumatuks selles asendis, milles ollakse – palliga, kindla jalaseisuga, kuid kohe paigal („kivikuju“). Pärast lühikest pausi (3–5 sekundit) jätkub liikumine.

Kes liigutab pärast „STOPPI!“ käsklust või kaotab palli – teeb ühe trahviharjutuse (3 küki vms) ja jätkab mängu.

Reeglid

- Pall peab kogu liikumise aja olema põrgatuses (mitte käes).
- „STOPPI!“ ajal jäädakse põhilisse kehaasendisse, mis on harjutuse poolest atraktiivne (käed üleval, jalg õhus vms).
- Kokku põrkamiste vältimiseks olge pidevalt nähtavusega liikumas, peaga üleval.

Raskusastme variandid

- Lihtsam: kõndimine asemel jooksu – aeglane liikumine.
- Raskem: vahetada põrgatamiskäsi „STOPPI!“ pärast iga peatust.
- Loovamalt: õpetaja näitab pärast „STOPPI!“-i mingit kuju (loom, täht) ja kõik proovivad selle võtta.
- Konkurents: kes liigub pärast „STOPPI!“-i, läheb istuma servale – viimane püsti võitja.

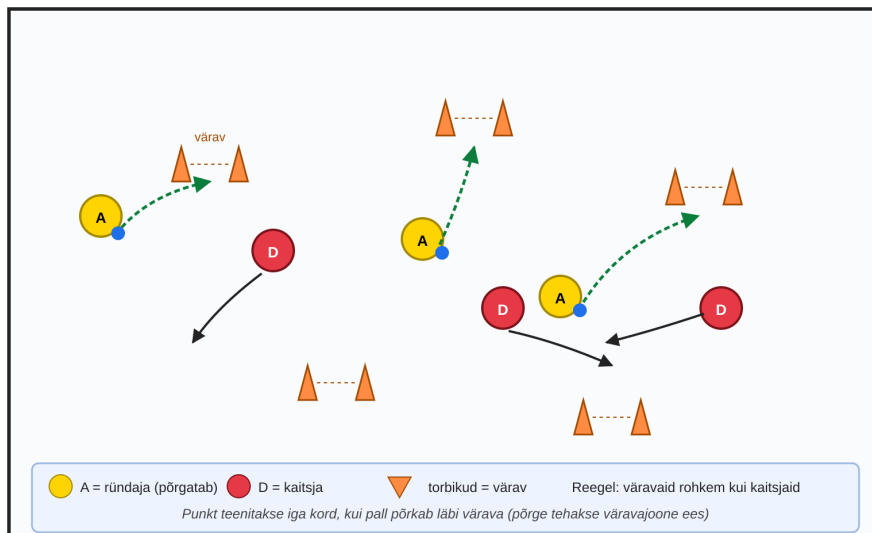
ÕPETAJALE

- Rõhuta pea püsti hoidmist – „palli ei vaata, palli tunnend käega“.
- Hea kasutada muusikat – muusika peatumine asendab vilet ja toob mängu rütmi.
- Tähistage trahviharjutust positiivse väljakutsena, mitte karistusena.

Harjutus 4. Palli põrgatamine läbi värava

Põrgatus • kaitse-rünnaku olukord • meeskonnatöö

Eesmärk	Põrgatus liikuvus mängusituatsioonis, otsuste tegemine, kaitsja vältimine.
Varustus	1 pall, 6–10 koonust (väravateks, kahe koonuse vahe ~1 meeter).
Mängijate arv	2 võistkonda à 3 või 4 mängijat (3:3 või 4:4).
Aeg / kestus	10–15 minutit.



Mänguruumis on paigutatud 5–7 koonusepaari („väravad“) erinevatesse kohtadesse. Väravaid peab olema rohkem kui kaitsjaid, et ründajatel oleks alati valikut.

Rünnakul olev võistkond põrgatab palli ja saab punkti iga kord, kui mängija suudab põrgatada palli läbi värava (palli põrge peab toimuma värava ees olevast joonest). Kaitsjad püüavad palli ära võtta või löikab põrgatuse ära.

Pall ühel kord väravas = üks punkt – sama värava võib läbida uuesti ainult pärast teise värava läbimist. Palli kaotusel vastasvõistkonnale vahetatakse rollid ja teine võistkond hakkab põrgatama läbi väravate.

Mängitakse kindla punktiarvuni (näiteks 5) või ajalimiidini.

Reeglid

- Põrge peab toimuma värava ees (mitte juba läbiminekul).
- Sama värav uuesti alles pärast teise värava läbimist.
- Sammud lubatud – aga ainult põrgatuse vahel (käsipalli reegel: 3 sammu enne põrgatust ja 3 pärast).
- Kaitsja ei tohi haarata rinnust ega siduda – ainult palli puudutus.

Raskusastme variandid

- Lihtsam: ainult ründajad, kaitsjaid pole – arvesta läbimisi ajaga.
- Vahepealne: 2 ründajat, 1 kaitsja.
- Raskem: lisada söötmine – pall võib liikuda ka söötmisega, mitte ainult põrgatusega.
- Loovam: värava läbimiseks peab olema kasutatud teist (nõrgemat) kätt.

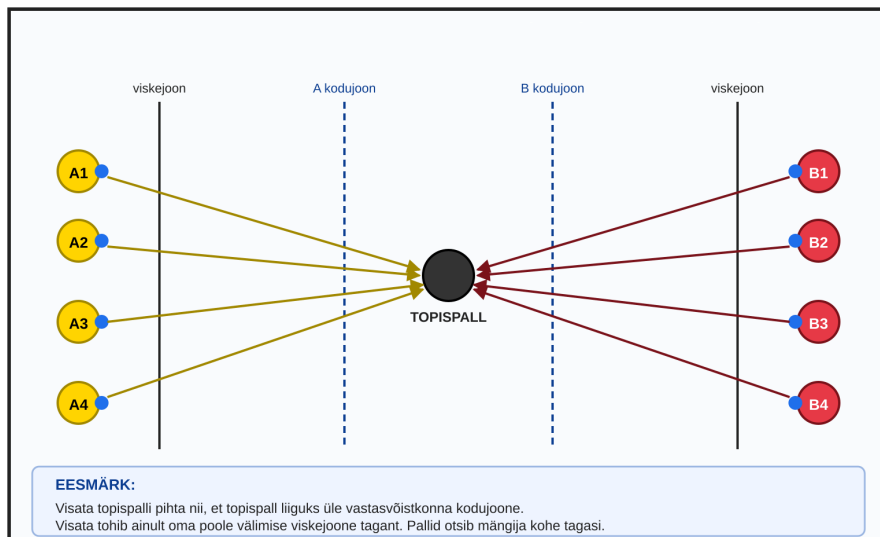
ÕPETAJALE

- Jaota lapsed tasemete järgi – ebavõrdsed võistkonnad demotiveerivad.
- Vaheta mängijad rollidest, et keegi ei jääks ainult kaitsjaks.
- Pärast mängu küsi: mis takistas väravasse jõudmist, mis aitas?

Harjutus 5. Taba märki

Viskemäng • täpsus • võistkonnatöö

Eesmärk	Viskejõud, viskemäng meeskonnaga, eesmärgi tabamine.
Varustus	1 topispall (3–5 kg) keskele, 8–12 palli viskamiseks
Mängijate arv	2 võistkonda à 4–8 mängijat.
Aeg / kestus	10–15 minutit.



Mänguruumi keskel on topispall. Mõlemal pool topispalli on tähistatud kaks paralleelset joont: välimine viskejoon (mille tagant tohib visata) ja sisemine kodujoon (millest topispalli üle visata = võistkonna kaotus).

Kaks võistkonda asuvad kummalgi pool, väljaspool oma välimist viskejoont. Igal mängijal on alguses üks-kaks palli.

Vile peale viskab kumbki võistkond pallidega topispalli pihta, püüdes seda liigutada vastasvõistkonna kodujoone poole. Mängitakse kuni topispall ületab ühe võistkonna kodujoone.

Pallide järele tohib joosta, aga visata ainult oma võistkonna viskejoone tagant. Vahepealsel alal (viskejoone ja kodujoone vahel) mängijad ei viibi.

Reeglid

- Visata ainult oma viskejoone tagant.
- Topispalli puutuda käega ei tohi.
- Pallid otsib mängija ise – ei tohi vastaste poolele joosta.
- Igal viskel arvestatakse: kui pall puudutab topispalli, on see edukas vise.

Raskusastme variandid

- Lihtsam: kasutada kergemat märki (suur võimlemispall või kummiratasrõngas).
- Raskem: igal viskel peab olema kindel viskeviis (üle õla, alt üles, käest käele jne).
- Mitmekesisem: keskel 2–3 topispalli ja iga liikumine eraldi arvestatakse.
- Aja peale: 3-minutilise mäng – kumb on lähemal vastase kodujoonele.

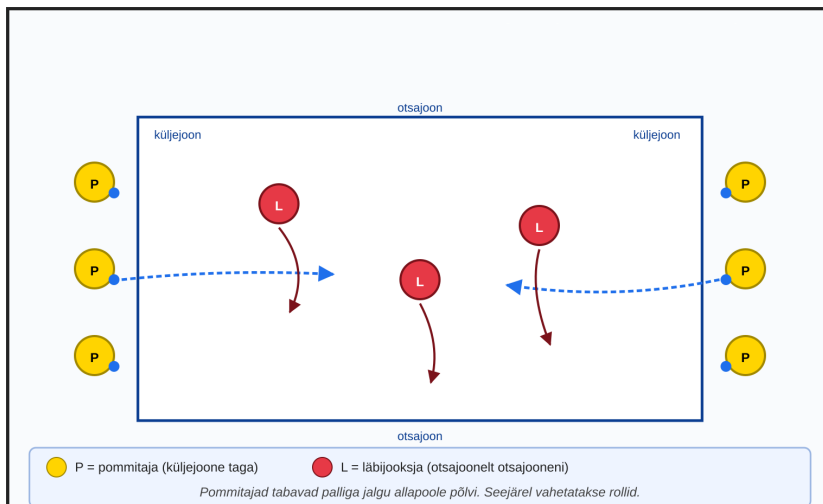
ÕPETAJALE

- Vaata, et palle oleks piisavalt – kui kõik on ühel poolel, mäng peatub.
- Selgita õigeid viskeviise: üle õla, kogu keha kasutus, mitte ainult käega.
- Sobib hästi siseruumi ja saali – ei nõua palju ruumi.

Harjutus 6. Viskekull

Viskemäng • täpsus liikuvale märgile • reaktsioon

Eesmärk	Viskamine liikuvale märgile, läbijooksjate kiirus, koostöö pommitajatel.
Varustus	4–6 pehmet palli (pehme käsipall, vahtkummi- või võrkpall).
Mängijate arv	2 võistkonda à 4–8 mängijat.
Aeg / kestus	10–15 minutit (rollide vahetusega).



Ristkülikukujuline mänguala on tähistatud küljejoonte ja otsajoonetega. Pommitajad asetsevad mõlemal küljejoonel (väljaspool seda). Läbijooksjad on otsajoonel ja peavad jooksma teise otsajooneni.

Vile peale hakkavad läbijooksjad jooksma. Pommitajad viskavad palli ja püüavad tabada jooksjaid jalgu allapoole põlvi. Palle visatakse mõlemalt küljelt.

Tabatud läbijooksja jääb väljakule või liigub eelnevalt kokkulepitud kohale (saalis ootama). Iga tabatud läbijooksja toob pommitajate võistkonnale punkti.

Kui kogu pommitajate võistkond on visanud või kõik läbijooksjad tabatud, vahetatakse rollid. Lõpuks loetakse, kumb võistkond rohkem punkte teenis.

Reeglid

- Tabamus loeb ainult allpool põlvi.
- Pommitaja ei tohi astuda küljejoonele.
- Läbijooksja ei tohi jääda paigale – peab pidevalt liikuma.
- Pall, mis lendab läbi väljaku, võib uuesti püüda teine pommitaja teisel küljel.

Raskusastme variandid

- Lihtsam: läbijooksjad jooksevad ainult ühe korra – ühele poole.
- Raskem: läbijooksjad peavad jooksma 2–3 korda edasi-tagasi.
- Mitmekesisem: igal jooksul peab läbijooksja teel midagi tegema (haarata märk, joosta ümber koonuse).
- Meeskonnatöö: pommitajad peavad mängima palliga söödus enne viset.

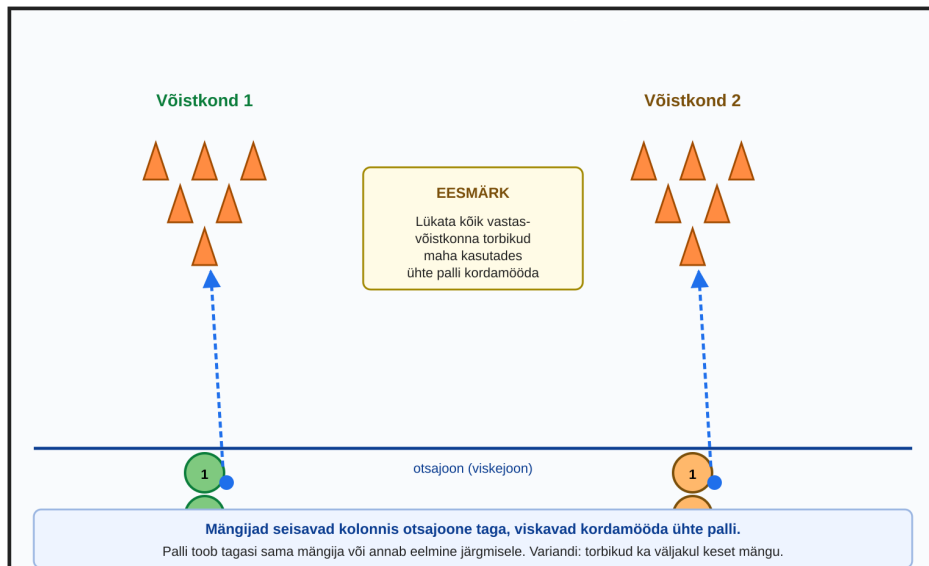
ÕPETAJALE

- Kasuta pehmeid palle – kõvade pallide korral võib tekkida valu ja hirm.
- Räägi pommitajatele tähtsat asja: rohkem tabamusi tuleb läbi õige hetke (kui jooksja muudab suunda), mitte jõulisest viskest.
- Pärast vahetust küsi: kumb pool oli põnevam ja miks?

Harjutus 7. Viskekeegel

Viskemäng • täpsus • võistkondlik töö

Eesmärk	Viskamise täpsus, koostöös töötamise oskus, järjekorra ootamine.
Varustus	10–15 koonust igale võistkonnale, 1 pall (võrdne kogus mõlemale).
Mängijate arv	2 võistkonda à 4–8 mängijat.
Aeg / kestus	8–12 minutit.



Kummalegi võistkonnale asetatakse maha torbikud malelaua- või keeglikujundis (näiteks rida 3 + rida 2 + rida 1) umbes 5–8 meetri kaugusel.

Võistkonna liikmed seisavad otsajoonel kolonnis. Igal võistkonnal on üks pall. Esimene mängija viskab palli ja püüab tabada torbikut. Pärast viset toob ta palli ise tagasi või annab selle kolonnist edasi.

Mäng kestab seni, kuni kõik torbikud on pikali. Võidab võistkond, kes lükkab kõik oma torbikud kõigepealt maha.

Mängu võib teha mitu ringi, vahepeal torbikud uuesti üles seades või paigutust muutes.

Reeglid

- Korraga viskab ainult üks võistkonna liige.
- Pall otsida tagasi ise – aega ei tohi raisata kõrvalisele tegevusele.
- Viskama peab otsajoone tagant – joonele ei tohi astuda.
- Maha lükatud torbikud jäävad maha (uuesti üles ei seata mängu sees).

Raskusastme variandid

- Lihtsam: torbikud lähemal (3–4 meetrit) ja vähem koguses.
- Raskem: kasutada nõrgemat kätt; visata istudes või põlvitades.
- Mitmekesisem: igal torbikul on number/punktiväärtus – arvestatakse punkte, mitte aega.
- Pikem mäng: pall liigub söödus võistkonna sees enne viset.

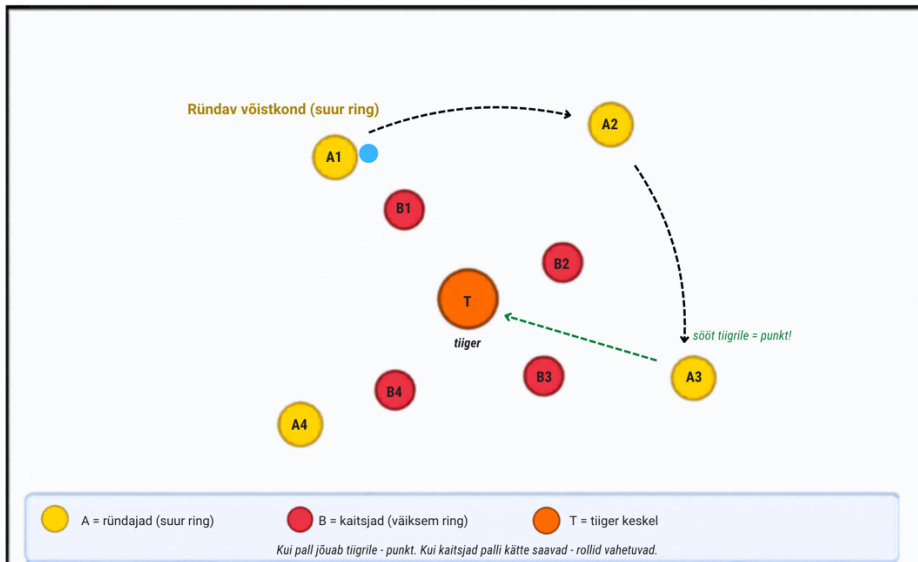
ÕPETAJALE

- Hoia torbikute paigutus malelauakuju – siis on rünnak nõudlikum kui pelgalt rida.
- Lapsi õpeta vise tegema mõlema käega – nõrgemat kätt arendab eriti hästi.
- Mängus jälgi, et kõik saaksid võrdselt viskama – kaalu järjekorra reegleid.

Harjutus 8. Tiigripall ringis

Söödumäng • kaitsetöö • ettenägelikkus

Eesmärk	Täpne sööt, kaitse-ründemängu eristamine, ruumiline tajus.
Varustus	1 pall (käsipall või väiksem pall).
Mängijate arv	Vähemalt 8 (võistkonnad 4+4) + 1 mängija „tiigri“ rollis.
Aeg / kestus	10–15 minutit.



Mängijad jaotatakse kaheks võistkonnaks. Ründav võistkond moodustab suure ringi (raadius ~3–5 meetrit). Kaitsev võistkond seisab väiksemas ringis ringi sees. „Tiiger“ on üks lisamängija või ründavast võistkonnast valitud mängija ringi täpses keskel.

Ringis olevad ründajad söödavad palli üksteisele ja püüavad leida hetke, et sööta pall otse läbi kaitsva ringi „tiigrile“. Kaitsjad väiksemas ringis liiguvad ja püüavad palli vahelt kinni saada.

Kui sööt jõuab edukalt tiigrini – ründav võistkond saab punkti ja mäng jätkub. Kui kaitsjad palli vahelt kinni püüavad – rollid vahetatakse (kaitsjatest saavad ründajad).

Mängitakse näiteks 5 punktini või kokkulepitud aja jooksul.

Reeglid

- Ründajad ei tohi astuda ringi sisse.
- Kaitsjad jäävad oma ringi piiridesse – nad ei astu suuremasse ringi ega keset ringi.
- Tiiger seisab paigal või liigub veidi keset ringi – ei jookse ringi äärde.
- Pall, mis pörkab põrandalt, ei loe – sööt peab olema otse.

Raskusastme variandid

- Lihtsam: rohkem ründajaid (näiteks 6 ründajat ja 3 kaitsjat).
- Raskem: söödud ainult ühe käega; sööduaeg piiratud (pall ei tohi olla ringi 3 sekundist kauem).
- Loovam: tiigri asemel kaks tiigrit; punkt iga, kui üks neist saab palli.
- Pingelisem: igal söödul peab muutma sööduviisi (rinnasööt, üle õla, pörkesööt).

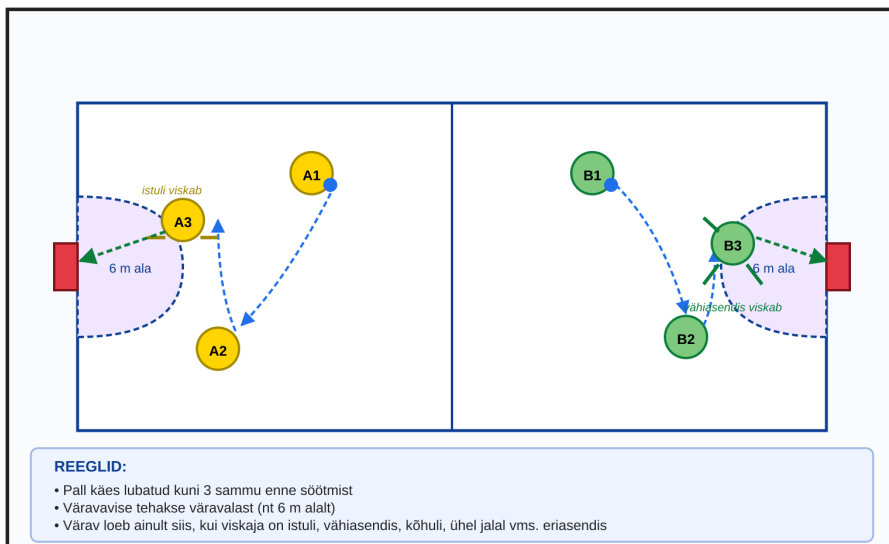
ÕPETAJALE

- Selgita selgelt – pall otse läbi ringi (mitte üle pea kõrgele), see arendab täpset söödutehnikat.
- Vaata kaitsjate liikumist – kas nad katavad ka tiigri tagumist külge?
- Hea mäng arutleda pärast: kuidas leiti hetk söödu jaoks – kas pettesöödu kaudu?

Harjutus 9. Söödumäng eriasendis viskega

Söödumäng • väravavise • huumor ja meeskonnatöö

Eesmärk	Söötü täpsus liikumises, viskamine ebatavalisest asendist, koostöö värava juures.
Varustus	1 pall, 2 väravat (võivad olla viskeala tähised), märgistus 6 m alale.
Mängijate arv	2 võistkonda à 4–6 mängijat.
Aeg / kestus	12–18 minutit.



Mänguplats jagatakse kaheks ja kummalegi poolele asetatakse värav koos 6 m alaga (poolring). Mängitakse käsipalli-laadne mäng – pall liigub sööduga ühelt mängijalt teisele.

Pall käes lubatud kuni 3 sammu enne söötü. Eesmärk on viia pall värava ette ja visata see väravasse. Visata tohib aga ainult väravala (6 m ala) piirilt või seest, mitte väljast.

Värav loeb ainult siis, kui viskaja on eriasendis – näiteks istuli, vähiasendis, kõhuli, ühel jalal, põlvili või muus eelnevalt kokkulepitud asendis.

Pärast väravat (või palli kaotust kaitsjale) algab uus rünnak vastasvõistkonna poolt.

Reeglid

- Pall käes maksimaalselt 3 sammu.
- Vise tehakse väravala servalt või seest, ent viskaja peab olema eriasendis.
- Kaitsja ei tohi minna väravasse (kaitsta ainult vahetult ala ees).
- Iga rünnaku alguses pall keskelt mängitakse lahti.

Raskusastme variandid

- Lihtsam: ainult 1 eriasend kogu mängule (näiteks ainult istuli).
- Raskem: viskaja peab teatama eriasendi enne viset („istuli!“) ja võistkond peab selle ülesande täitma.
- Mitmekesisem: värav annab erinevaid punkte erinevatest asenditest (istuli = 1, kõhuli = 2, ühel jalal = 3).
- Õppimisharjutus: tehakse harjutusi ka ilma kaitsjateta – ainult sööt ja vise.

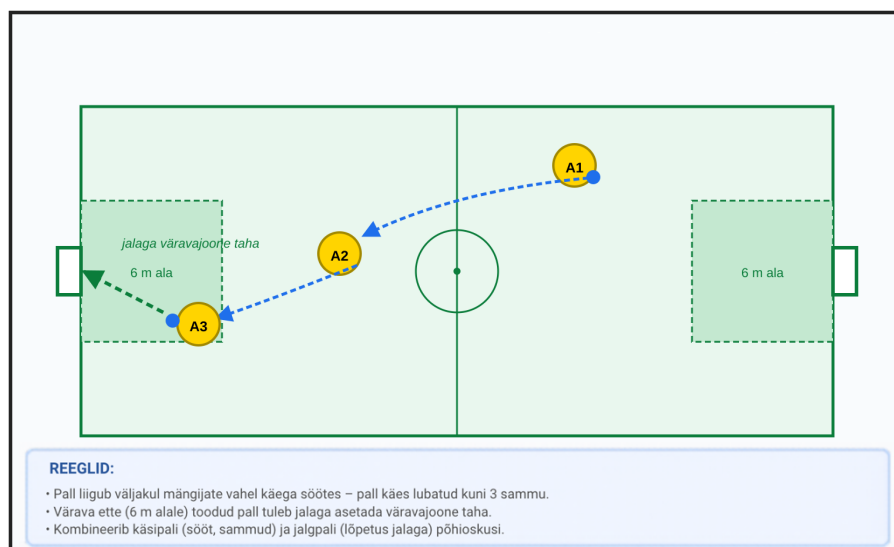
ÕPETAJALE

- Eriasendis viskamine arendab kehakontrolli ja loovat lähenemist – see on suurepärane viis vahetada käsipalli rutiini.
- Vaata, et viskaja oleks turvalises asendis – mitte vastane ei astuks talle peale.
- Hea harjutus naeru ja meeleolu tõstmiseks tunni teises pooles.

Harjutus 10. Söödumäng jalgpalliga

Kombineeritud mäng • käsi söödab, jalg lõpetab

Eesmärk	Käsi- ja jalgpalli söödutehnika ja jalgpalli lõpetuse ühendamise.
Varustus	1 pall (käsi- ja jalgpall), 2 väravat, märgistus 6 m alale.
Mängijate arv	2 võistkonda à 4–6 mängijat.
Aeg / kestus	10–15 minutit.



Mäng toimub käsi- ja jalgpalliväljakul või selle simulatsioonil. Pall liigub käsi- ja jalgpalli reeglite järgi: mängijad söödavad seda kätega üksteisele, sammud lubatud kuni 3.

Eesmärk on viia pall värava ette (6 m alasse) ja sealt seejärel jalaga väravajoone taha liigutada (mitte väravasse visata kätega). Värav loeb ainult siis, kui pall ületab väravajoone jalaga (lükatakse, asetatakse, antakse jalaga edasi). Käega vise väravasse ei kehti.

Pärast väravat või palli kaotust algab teise võistkonna rünnak keskelt.

Reeglid

- Pall liigub mängus käsi- ja jalgpalli söödutehnikaga – kätega.
- Pall käes maksimaalselt 3 sammu.
- Väravajoone ületamine ainult jalaga, väravalast (6 m alast) väljastpoolt pole värava suunas liigutamine lubatud.
- Kaitsja ei tohi väravasse minna.

Raskusastme variandid

- Lihtsam: värav loeb ka söödust käega väravasse.
- Raskem: värava ees pall peab kõigepealt põrkama maha, alles siis võib jalaga lüüa.
- Mitmekesisem: pall võib liikuda ka jalaga söötudega (vahetada käsi-jalg).
- Tehniline: harjutamise mõttes mängida ilma kaitsjateta, et iga mängija saaks viskeharjutuse.

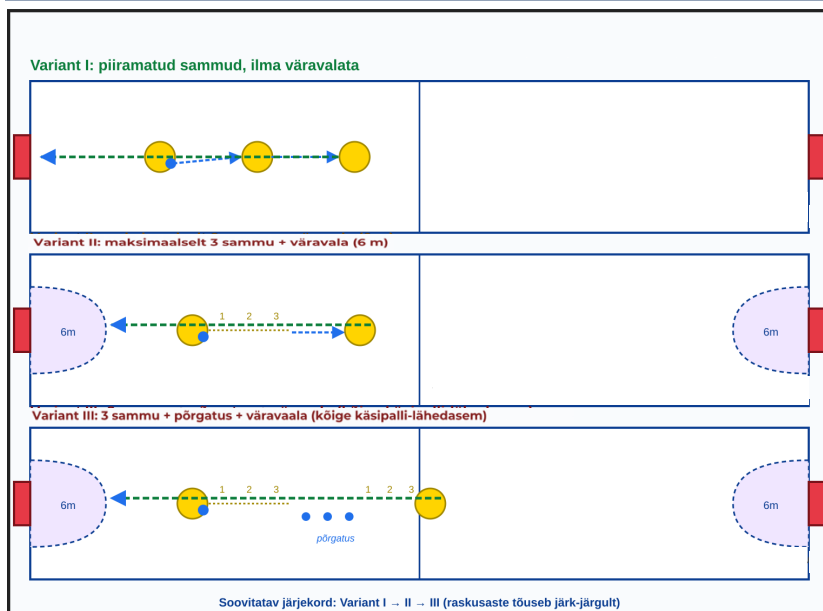
ÕPETAJALE

- Hea üleminek liikumisõpetuses jalgpalli- ja käsi- ja jalgpalli osa vahel.
- Lastele, kes kardavad jalgpalli, on käsi- ja jalgpalli element kindel pinnas.
- Vaata, et kogu meeskond osaleks söötmisel – mitte ainult parimad jalgpallitehnikaga ei domineeriks.

Harjutus 11. Lihtsustatud käsipall (3 varianti)

Käsipall • progresseeruv õppimine

Eesmärk	Käsipalli kui terviku tundmaõppimine, järk-järguline reeglite lisamine.
Varustus	1 käsipall, 2 väravat (vajadusel märgistus 6 m alale).
Mängijate arv	2 võistkonda à 4–7 mängijat.
Aeg / kestus	15–25 minutit (kõik kolm varianti järjest või eraldi tundides).



Variant I: palli viimine vastase väravasse, kus sammude arv on piiramatu (pall käes vabalt jooksta). See variant sobib päris algajatele, kes alles tundma õpivad pallimängu.

Variant II: pall käes maksimaalselt 3 sammu (käsipalli põhireegel). Lisandub väravaala (6 m ala) – ründaja ei tohi sinna astuda, vise tehakse ala servalt.

Variant III: 3 sammu + pörgatus + 3 sammu uuesti (täielik käsipalli liikumisreegel). Säilitatakse väravaala. See on kõige käsipalli-lähedasem variant ja sobib edasijõudnutele.

Reeglid

- Pall liigub sööduga mängijate vahel.
- Väravavise tehakse väravaalast (II ja III variant: vise ala servalt või seest, kuid mängija ei tohi alale astuda enne hüpet).
- Igal variandil on kindel sammude/pörgatuste reegel – õpetada tuleks need eraldi.
- Kaitsja võib tegutseda kaitses ainult palli puudutusega, mitte vastast tõugates.

Raskusastme variandid

- Aja peale: igal variandil 5-10 minutit. Variantide vahel arutle, mis muutus.
- Vanusele kohandamine: noorematele I ja II variant; vanematele II ja III.
- Pall: algajatel pehmem pall (vahtkummi- või kummi-käsipall), edasijõudnutel päris käsipall.
- Värava suurus: noorematele suurem (1 m × 2 m), vanematele standardne

ÕPETAJALE

- Iga variandi alguses tee 2–3-minutilise mänguharjutus (sööt, vise) ilma vastasteta.
- Hea õppida nii: variant I - 10 min → arutelu „kas see oli liiga lihtne?“ → variant II - 10 min → arutelu → variant III - 10 min.
- Pärast mängu küsi: mis muutus reeglite lisandudes? Mängijad õpivad ise tunnetama, miks reeglid olemas on.