

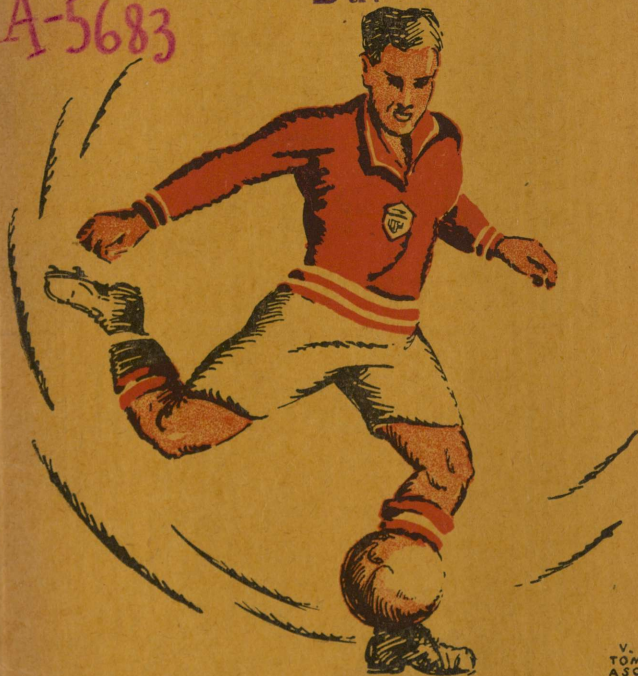
JALGPALLI ÕPETUS

W. KNESEBECKI JA R. H. TAMMER.

W. KNESEBECKI JA R. H. TAMMER.

Dunlop

A-5683



V.
TOM
ASO
V.

EESTI JALGPALLI LIIDU KIRJASTUS N:4

TALLINNAS 1926.

EESTI SPORDITARBEŅÕUDE
O.-Ü.



Tallinn,
Pikk tän. 47, kõnetr. 10-02

Jalgpalli

tarbed

kodu- ja väljamaa vabri-
kutest.

Spordiseltsidele hinnaalandus.

O.-ü. „ESTO“

Kaubamaja „SPORT“

Narva maantee 19 :: Kõnetraat 23-00

Jalgpallid

kõigis valikus

Jalgpalli

saapad
sääd
säärekaitsed
põlvekaitsed
nukikaitsed
kummid
saapanupud
saapapaelad
trikood jne.

Peale selle suures valikus kõik muud sporditarbed

Spordiseltsidele, koolidele ja sõjaväeosadele hinnalaadus



ROMAN TAVAST

PARIM JA TÄIELIKUM
MÄRKIDE ERITÖÖSTUS
EESTIS

TALLINN, VÄIKE ROOSIKRANTSI TÄNAV 3

KONETRAAT 25-79

Õdukalt mängib jalgpalli see jalgpallimängija,
kes järjekindlalt



šokoladi farvitab

ERSSONA.

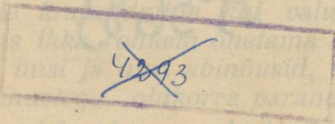
Jalgpalli õpetus.

I. jagu.

Füüsiline ettevalmistus,
talvine treening ja palli-
käsitus.

W. Knesebecki järel

H. Tammer



Tallinnas 1926.

Eesti Jalgpalli Liidu kirjastus nr. 4.

Jalgpalli õpetus.

I. jagu.

Füüsiline ettevalmistus,
jalgrattasport ja palli-
kastus.



3713

A-5683

Tallinnas 1928.

A/S „Õhiselu“ trükk, Tallinnas, Pikk 42

EESSÕNA.

Jalgpall on Eestis praegu kõige populaarsem spordiala. On vähe leida meil noori, kes jalgpalliga tegemist ei tee (väljaarvatud haiged ja vi-gased), vähemal või suuremal määral teda ei harrasta. Kuigi hiljem ühele või teisele spordi-alale paljud üle lähevad, või üldse spordist loo-buvad, näib „pallitagumine“ meie päivil olevat sportliseks äratuseks laiemale rahvale ja algkooliks kõigile neile, keda meie hiljem sportlasteks võime nimetada. Jalgpall on seega teataval määral kri-teeriumiks kogu meie spordiliikumisele.

Kui jalgpallil sarnane suur ja vastutav ülesanne on, peab loomulikult kõige suurema tähelepanuga ja hoolega tema harrastamisviise ja arenemist jälgitama, jalgpallisporti enese edukuse ja üldse meie kehakultuuri printsiipidele vastavuse mõttes. On vast üleliigniegi siinkohal rõhutada, et meie minimaalseidki nõudeid objektiivse kriitika ees selles suhtes seni rahuldanud ei ole ja oma pri-mitiivse jalgpallitamisega lõpmata patustanud oleme nii kasvatus kui kehakultuuri vastu, kuid kindel on, et selle äratundmine kui valus haav päev-päevalt meis ikka rohkem õhetama on hakanud ja kihutanud uusi ja uusi abinõusid, võideldes keh-vade tingimustega, olukorra paranduseks otsima.

Üheks loodetavaks parandustoojaks peab tõusma „Jalgpalli õpetus“, mis trükitud sõnas fikseeriks tervikulise jalgpallisporti treeningumetoodi ja mää-raks ära need piirid ja suunad, milles jalgpalli-mehe kasvatus sportlaseks ja inimeseks sünniks.

Sarnast meetodi ei ole aga sugugi kerge leida, otsimise, valiku ja mõttevahetusegagi on kulunud hulk aega. Oli kindel, et meie endi kogemused veel puudulikud on iseseisva, omapärase kooli loomiseks ja sobivat välismaade paremate toodete hulgast tuli otsida. Neilgi on igaihel oma head ja vead, nii et ühtki neist tervikuna meile ümberistutada ei saadud. Et aga ka põhjalikumaks aine sulatamiseks aega meil ei jatkunud, otsustati lõpuks paremate õpetuste vastuvõetavamad osad meile ümbertöötada ja tõlkida, trükki lastes neid jagude kaupa

Esimene jagu, mis käsitab jalgpallimehe füüsilist ettevalmistust, talitreeningut ja pallikäsitust — kõigi enam söödis seisvat kohta meie jalgpallikultuuris, ilmub käesolevaga esimesena tarvitajate kätte. See on meil Tallinnas treenerina tegutsenud Berliini kehalise kasvatuse ülikooli õppejõu Willy Knesebecki meetodi põhialus, — küllalt autoriteetne ja tunnustatud saavutus, mida ilma eelarvamisteta võib vastu võtta.

Talle järgnevad lühikeste vaheaegadega taktilised osad Saksa olümpiatreeneri ja ülikooli õppejõu Otto Nerzi järel, kes ilmekas ja kindla vaatega sporditeadlane. Ta on oma põhjalikus töös kõiki viimaseaja edusamme ja määruste muutusi tähele pannud, nii et kuulus dr. Schwarz'i töö (oli muuseas käesoleva toimetajal tõlgitult trükivalmis) ja teised ajastjäänudena tema kõrval tunduvad.

Leidku „Jalgpalli õpetus“ õiglast hindamist ja rohket kasutamist!

H. TAMMER.

I. Mida on tarvis kätte saada.

Asja paremaks mõistmiseks.

Käesoleva raamatu eesmärk ei ole erilist treeningukava ette kirjutada kõigile võimalikkudele jalgpallimeeskondade liikidele, nagu seniorid, algajad, noored jne. Ta peahuvi on pühendatud tavalise esimese klassi meeskonna väljaarendamisele, millele harilikult ka soodsamad olud võimaldatakse. Sarnasele meeskonnale treeningukava andmine on eestkätt käesoleva raamatu ülesanne, kuna siis kord-korralt tarviduste ja võimaluste piirides ka teistele meeskondadele huvi kingitakse. Üldiselt võibki peajoontes sama süsteemi kõigile mängijatele tarvitada ja ainult kvantitatiivselt vahet teha, s. o. eriti noortel harjutusaega piirata. Kogemused on edasi näidanud, et kasulik on arenenud mängijaid enam tegeliku mänguga, algajaid enam palliga ja noori kehaarendamisega rakendada.

Veel on soovitav, et mitmesuguseid meeskondi ei lastaks korruga harjutada, vaid treeninguplaanis järgmist eeskuju kasutataks: 1) esimene meeskond ja reservid, 2) alamate klasside meeskonnad ja 3) noored, alla 17 aasta vanad.

Enne kui treeningu laiaulatuslise ja raske töö juure asuda, on soovitav kõigile mängijatele treeningu ja abinõude mõtte ja eesmärk selgeks teha ja mängijaid kohustada korralikule harjutamisele.

Treeningu järel valvamiseks, treeningujuhataja autoriteedi toetamiseks ja tarviliste distsiplinaar-korralduste maksmapanemiseks on vaja valida harjutuste järel valvav komisjon, kes sel juhusel võib ka harjutustööd praktiliselt hõlbustada aidata, kui treeneritavate arv on ülisuur, näit. 25—30.

Harjutuste juhataja.

Tähtsaim tegelane igas jalgpalliseltsis või seltsi jalgpalliosakonnas on harjutuste juhataja ehk treener. Viimane ingliskeelne väljendus on ka meil juba sedavõrd kodunenud, et tema täpseks tõlkimiseks kohast sõna ei leidu ja sõna harjutus treeningu kohta juba väheulata on. Tähtsam kui sõna märkimine on muidugi sõna tähendus ise, mille üle meil ebaõigel seisukohal asutakse. Inglise treener ei vasta nimelt nende nõuetele, mida meil treenerile seatakse. Ta on seal saarel „mees käterätiga“, s. o. enam oma meeskonna hooldaja ja massöör, kui õpetaja. Enam ei tarvitse tal ka inglise klubides olla, kuna need temale täielikult valminud mängijasmaterjali usaldavad, keda tal on tarvis ainult harjutustega vormis hoida, et need võistluseks täielikult „fit“ oleksid. Inglise treenerid on enamuses ikka endised kuulsad jalgpallimehed, kes kõige enam kohased oma meeskonna võime viimistlemiseks. On iseenesest selge, et meie parimadki seltsid sarnast meest kasutada ei saa, nad vajavad ikka rohkem õpetajat, kes suudaks alles meeskonna võime niisugusele kõrgusele viia, kus treener tegutsema võib hakata. Meie jalgpalliõpetaja peab muidugi tubli praktik ja hea jalgpallimängija olema, kuid kõigepealt õpetada oskama.

Niisuguseks meheks on kohaseim mõni vanem väljapaistev, suurema intelligentsiga jalgpallimees,

kes oma teadmisi on ühtlasi ka teoreetiliselt ja pädagoogiliselt täiendanud. Õpetaja ja treener korraga — see on õige mees meie oludes. Ta on ühtlasi ka individualiteet ja suudab lugupidamist enese vastu äratada. Tal peab loomulikult olema ülevaade inimesest anatoomiliselt ja füsioloogiliselt ja treeningut nende nõuete kohaselt oskama seada.

Niisuguseid mehi on meil praegu õige vähe, eeskujulikkude ei leidugi igatahes, kuid hea tahtmisega võiks neid lähemal ajal mõningaid kerkida. Praegu puuduvad meil niisugused mehed, kes jalgpallimängu õpetamist võiksid enese elukutsena võtta, kuid amatör-jalgpalliõpetajana võivad mitmedki oma puhkustundidel kasutamist leida.

Selle kohustuse enese peale võtmisel peab inimesel kõigepealt olema suur huvi ja armastus asja vastu, siis püsivust ja tagasihoidlikkust (omakasu mõttes). Eduka tööga võib ainult ka sel juhul arvestada, kui elav osavõtt, püüe ja arusaamine mängijate keskel valitseb.

Treeningu eesmärk.

On ammugi juba ekslikuks tunnustatud treening ainult hooaja algul. Treening peab õieti aasta läbi käima ja ainult lühidaid puhke- ja kosumispause tarvitama, et mitte „roostetada“. Erand oleks ainult algajad, kes vast suvise treeninguga vabas looduses, palli käsitlemise ja elementaarsete koostöö võtete harjutamisega piirduda võivad.

Ainult puht palli- ja mängutehniliselt ei tohi treening kunaski korraldatud olla, sest ammune tõde on, et jalgpall üksinda nagu iga teinegi keharajutus spordi ideaali, keha igakülgset harmoonilist arendamist ja tervist kõigis suhetes, ei saavuta.

Treeningul peab seega kaks ülesannet olema. Esimene, spetsialiseerimise vaatepunktilt kaaluv ettevalmistus vormi saavutamiseks, teine — täiuslik kehakultuur. Viimase väärtust ja tarvidust ei tahaks muidu vist võistlusspordi harrastajad tunnustada, kui kehakultuur omaltpoolt saavutuste tasapinna tõusu, suuremat jõudu, osavust ja vastupidavust ei tähendaks. Modern, mitte enam ühekülgne spordikirg, mis erialal spetsialiseerimise kõrval ka üldist täiuslikku arengut oma eesmärgina näeb, täidab suure hügieenilise ja kasvatuslise rahvusülesande.

Enne kui harjutuskava lähemale skitseerimisele asuda, tuleb tähendada, et vastandina vananenud treeningumetoodile, kus jalgpallile mõnda teist sporti sidumatult täiendusena kasutati, modern jalgpalliõpetus süstemaatlikke täiendusharjutusi seotult jalgpalli eriharjutustega ette peab nägema, lülina täiusliku jalgpallimängija väljaarendamises.

Eriti on tarvis seejuures silmas pidada neid kehaosi ja lihasgruppe, mida jalgpall oluliselt ei puuduta või millele ta halvalt mõjub. Neid tuleb siis järele aidata ja kooskõlla üldise heaoluga viia. Üks niisugune nähtus on jalalihaste kõvenemine, mis vanematel jalgpallimeestel (neil, kes peale jalgpalli muud sporti harrastanud ei ole) liigutusi raskendab, nurgelisteks ja hädisteks teeb.

Arusaamine treeningukavast suureneb, kui meie selle arvamise ebausuks tembeldame, et mõõdukas, ümarik muskulatuur saavutusvõimsaim on. Jõumõõduna tuleb meil enim arvestada vahet väljasirutatud ja kokkutõmmatud lihase vahel. Jalgpallis on suurem tarvidus teatud jõukvantumi välgukiireks kasutamiseks, kui kiiruse kahanemise arvel jõu maksimumi välja panna. Kiiruse ja elastitsiteedi arendamisele tuleb esijoones treeningukava

rajada, teisel kohal seisab lihaste juurekasv, eriti ülemisel kehal ja kätel.

Ülemise keha muskulatuuril, iseäranis rinnalihastel, mis harilikult jalgpallimeestel palju soovida jätavad, on suur tähtsus, kuna viimastest näit. oleneb kopsude töö produktiviteet.

Kompaktne lihasmass ei sisalda meie mänguks tarvilikku vastupidavust, kui vastupidavusharjutustega lihaseid ses suhtes võimsaks ei kasvatata. Lihaste arendamisega ühenduses olevatest siseorganidest väärib kopsude kõrval rõhutamist s ü d a.

Kuigi jalgpallimäng kohasem kehaharjutus on südamelihaste tugevdamiseks, mis vereringvoolu elustamise näol terves kehas kiirema ainevahetuse võimaldab, peab treeningul ettevalmistavate harjutustega südant vastupidavussaavutusteks arendama.

Olgugi, et jalgpallisportis tema tugeva võistlusmomenti peale vaatamata südamerikke hädaoht minimaalne on, mängijal väsimuse ja halva tunde puhul on võimalik ennast hoida, peab kehalisel ettevalmistusel südame tegevuse aeglasi tõstmist ainusoovitavaks pidama.

Kui veel närvide elustamist ja värskendamist ja sellega ühenduses seisvat soojust arendamist ja naha hingamist mainida, on treeningu eesmärk üldiselt tähendatud.

Lõpueesmärk on seega:

Jõu ja elastitsiteedi, osavuse ja vastupidavuse, jooksu- ja liigutuskiiruse suurendamine.

Siseorganide, peasjalikult südame ja kopsude arendamine.

Mängu vaatepunktist veel:

Pallikäsituse ja mängutehnika parandamine ühes koos- ja positsioonimänguga.

Taktiliste ülesannete täielikum mõistmine.

II. Kuidas ei pea treenerima.

„Meie treenerisime täna!“ Kui tihti ei kuule meie spordiseltsides neid sõnu. Uhkus ja iseteadvus mingi saavutuse üle kõlab neist. Objektiivselt vaadeldes oli — ja on veel praegugi asi niisugune, et väljale oli kogunud kari mängijaid, kes tundide viisi värava pihta põmmutasid.

See väravapõmmutamine on kõige rumalam tegevus, mida jalgpallimängijale võib üldse ette kujutada. Mitte ainult, et sel puhul tekkivaid situatsioone tegelikus mängus sugugi kasutada ei saa, vaid et ta ka omadusi kasvatab, mis täielikult valed ja kahjulikud.

Hunikus värava ees seisvad mängijad toksivad harilikult jala ette sattunud palli postide vahele, mida kõvemini, seda parem, löögi platseerimisele ei panda mingit rõhku. Kui isegi olukord on, et palli võib jalaküljega, madala, täpse löögiga võrku juhtida, lüüakse kõige lähemalt maalt suure „vahvusega“, et väravavaht võimalikult hästi palli „maitseks“. On spetsialiste, kes sarnases väravatoximises hiilgavad, kuid — vastavas olukorras võistluses täielikult pea kaotavad. On määratu vahe, kas harjutusel ilma vaeva ja vastase kartusega aeglaselt palli jalale seada, või mängus kümne sekundi jooksul, kõige kiiremas liikumises ja vastaste surudes, ootamatult lüüa. Sagedasti ei tule pall ka „õigele“ jalale, või on väravaküti ärris-

tus nii suur, et saavutus kaugeltki ei vasta sellele, mis treeningul nähtud.

Sel puhul tuleb alati ilmsiks, et väravatoksimisel mängija alati ainult „paremat“ jalga, s. o. jalga, millega ta enam harjunud on, löögiks kasutab, kuna teine ikka endiselt arendamatuna seisab. Nii kasvavad „ühejalgsed“ mängijad, kel loomulikult ei või kunaski väljavaadet olla esimese klassi mängijaks areneda.

See mõjub ka halvasti tervislikult, arendab ühekülge muskulatuuri, ja selle tagajärjel tulevad ilmsiks juba eelpool nimetatud põlve-, puusaliikme ja lihaste kangestused. Väravatoksimistega ühendatud kestva tugev pingutus väsitab ruttu ja kutsub esile ülipingutustega mitmeid tervislikke rikkeid.

Sama kohatu on ka väravatagumine vastuseatud kaitsjatega, ja ka mitte palju parem mäng kahe väravaga. Võistluspuue ja vähene tähelepanu arendamisele on alaline nähtus, ja see on kõike muud kui soovitatav.

Nii siis, loobugem väravatagumisest ja kahepoollega mängust treeningul!

Kui mitte mõningateks kombinatsioon- ja löögiharjutusteks, nagu nurgalöögi ja karistuslöögi õppimine, mäng värava ees ettenähtud ei ole, on soovitatav hoopis väravaesine sulguda ja väravaeelset muru lasta kasvada.

Agaramad seltsijuhatused *) on vastandina eelnimetatud meetodile hakanud kasutama Inglismaalt päritud treeningut, mis parema puudumisel siiski parem on — kui mitte midagi.

See praegu juba vananenud treening koosneb startidest, kiir- ja kestva jooksust, nõõrihüppami-

*) See maksab Saksamaa kohta. Tõlkija.

sest, hanteldamisest, jalutuskäikudest ja rohkest massaashist.

Inglise elukutseline võib omale sarnase treeningu lubada, kuna tal alalise võistlemisega, enamasti kaks korda nädalas, pallikäsitus lihassellusse kasvanud.

See on meile selles mõttes vananenud, et meie mängija enam kehalist kasvatust ja mängukvaliteedi tõstmist vajab.

Järgmine peatükk näitab lugejale selles mõttes parima treeningumetoodi ja pakub võimaluse tulusaid ja eluliselt vajalisi nõuandeid omandada.

III. Kuidas tuleb treenerida?

Treeninguplats suvel.

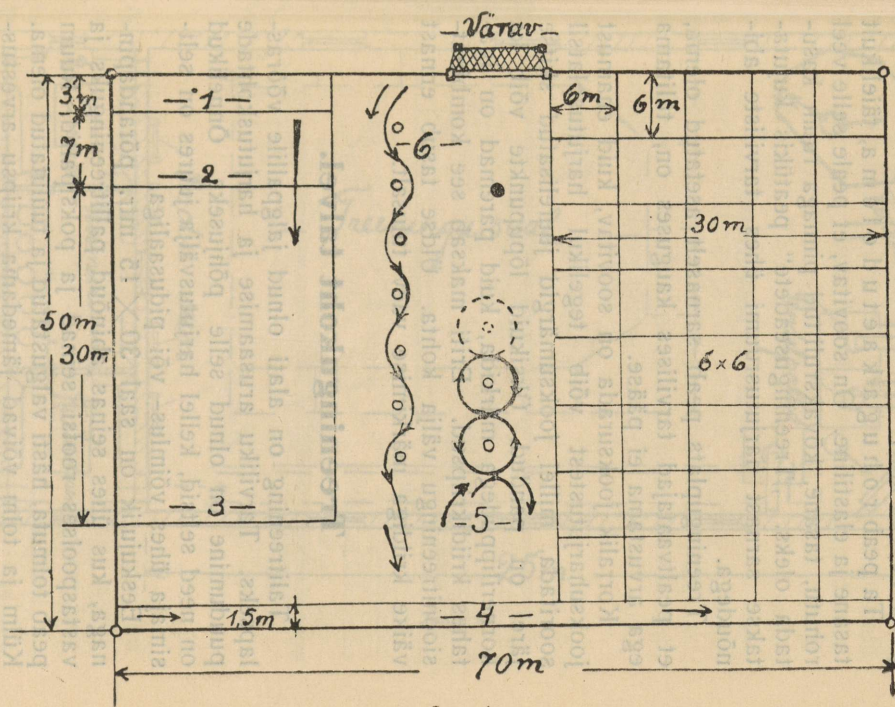
Kuna treeningukaval oma algus ja lõpp on, laseme meie siinkohal jalgpallimehe aasta alata 1. maiga.

Esimese viie kuu jooksul, s. o. kuni 1. oktoobrini harjutatakse väljas. Mõnel juhusel võib juba aprillis värske õhu kätte kolida ja ka oktoobris treeningut väljas jätkata. See kõik oleneb muidugi suurelt ilmadest.

Suvine poolaasta on loomulikult kõige kohasem harjutusteks. Spordiväljal on treeningu võimalused palju avaramad, kui piiratud ruumiga võimlas.

Pea alati on tarvilik tegelikku mänguvälja hoida võistluste jaoks ja treeninguks välja kõrval leiduvaid vabu platse kasutada. Kui ei ole aga väljal mingit kõrvalplatsi olemas, tuleb vaheldamisi kasutada treeninguks mänguvälja keskk kohta ja ääri.

On võimata igaks juhuseks sobivaid ettekirjutusi harjutusplatsi suhtes anda, — peab püüdma rahulduda ühe eeskujuga ja leiduvaid tingimusi siis sellele kohastama.



Joon. 1

Normina maksab järgmine:

Kehatreeninguks, rühmaharjutusteks palliga ja kombinatsiooni harjutusteks on vähemalt tarvilik plats 70×50 mtr.

Ta peab rohuga kaetud olema, täielikult tasane ja elastiline. On soovitatav, et peale selle veel rohtu, tasane, kõvaksrullitud pinnaga ruum kasutada oleks. „Treeninguseadete“ peatükis kujutatakse sarnast harjutusruumi ühes tarviliste abinõudega.

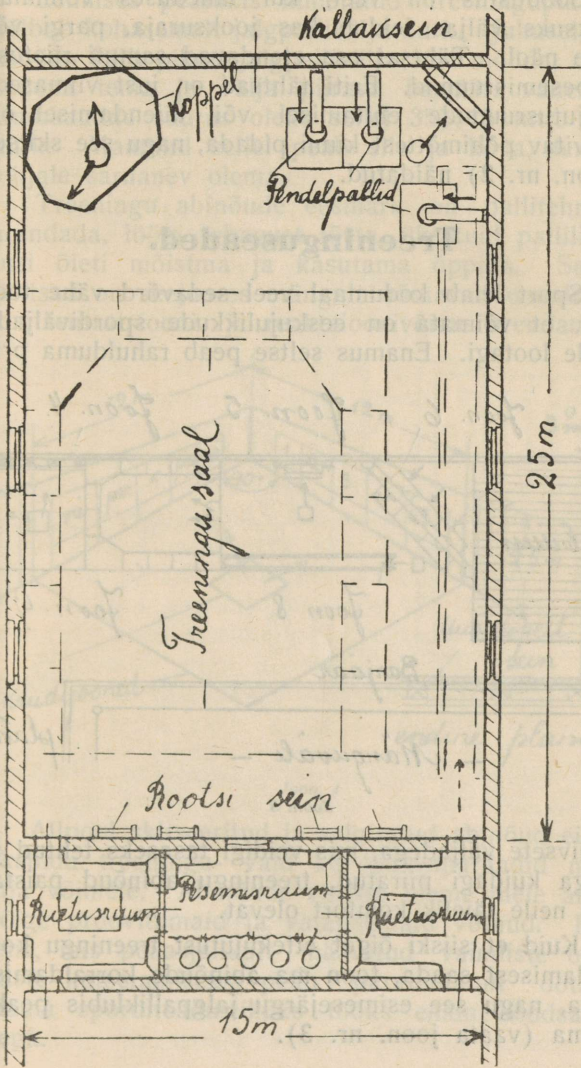
Treeninguplats peab sarnaselt asetatud olema, et pealtvaatajad tarvilises kauguses on, tülitama ega arvustama ei pääse.

Korralik jooksurada on soovitatav, kuid enamust jooksuharjutustest võib tegelikul harjutusplatsil sooritada, millel jooksumärgid juurelisatud skitse järel on pandud. Üksikuid lõpupunkte võib ka kornirilippudega märkida, kuid paremad on iga tahes kriidikriipsud. Eriti maksab see kombinatsioonitreeningu välja kohta. Üldse tasub ennast väike kriidiga märkimise vaev tulusalt.

Treeningukoht talvel.

Talitreening on alati olnud jalgpallile võõraslapseks. Tarviliku arusaamise ja harjutuskohtade puudumine on olnud selle põhjuseks. Õnnelikud on need seltsid, kellel harjutusvälja juures on seltsimaja ühes võimlus- või pidusaaliga.

Eeskujulik on saal 30×15 mtr. põrandapinnaga, kus ühes seinas abinõud pallitreeninguks ja vastaspooles rootsi seinad ja poksipallid. Ruum peab tolmuta, hästi valgustatud ja tuulutatud olema. Külma ja tolmu võivad jämedama kriipsu arvestustest läbi tõmmata ja hoolsamatelki treeningu lusti riisuda.

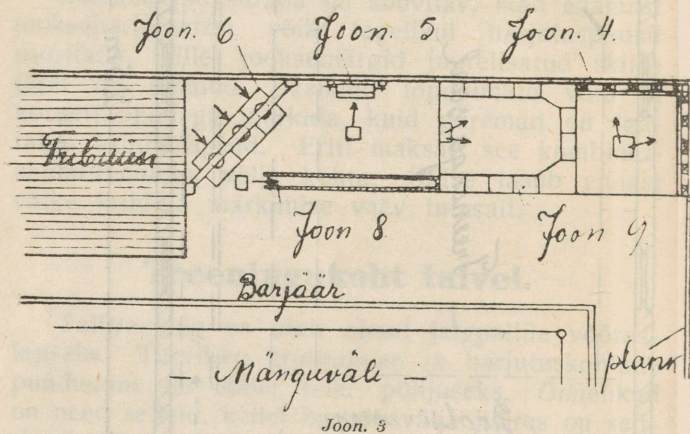


Joon. 2

Soodustus on veel, kui läheduses võimalus jooksuks väljas leidub kas jooksuraja, pargi või allee näol. Tähtsat osa etendavad samuti riietus- ja pesemisruumid. Eriti tähtsad on just viimased. Harjutusruumide ehitamisel või täiendamisel on soovitatav põhimõttest kinni pidada, nagu see skitsel (joon. nr. 2) näidatud.

Treeninguseaded.

Sport leiab kodumaal veel sedavõrd vähe toetust, et võimata on eeskujulikkude spordiväljade peale lootagi. Enamus seltse peab rahulduma pri-



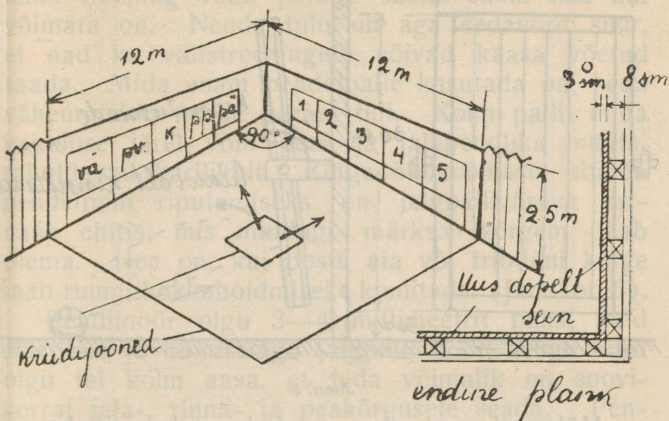
Joon. 2

mitiivsete väljadega, mis veidigi tasaseks tehtud ja aiaga kuidagi piiratud, treeningu abinõud paistavad neile täielik komfort olevat.

Kuid et siiski õiget ettekujutust treeningu korraldamisest saada, toon ma abinõude korraldamise kava, nagu see esimesejärgu jalgpalliklubis peaks olema (vaata joon. nr. 3).

Eelmises peatükis nimetatud treeninguplatsiks kõlbab kohasemalt jalgpallivälja nurk. Juhusel, kui tribüün käib pikuti jalgpallivälja äärt mööda, oleks sellena tema ja välja piirava barjääri vahemaa. Umbkaudne suurus oleks sellel 35×15 mtr. neli-nurk. Maapind sellel peab sile ja kõva, tennis-väljale sarnanev olema.

Treeningu abinõude eesmärk on pallitehnikat arendada, löögi tabavust tõsta, üksikuid palliliigutusi õieti mõistma ja kasutama õppida. Samatahtsad on seejuures mängult nõutavad omadused, kontsentratsiooni- ja reaktsioonivõime arendamine.

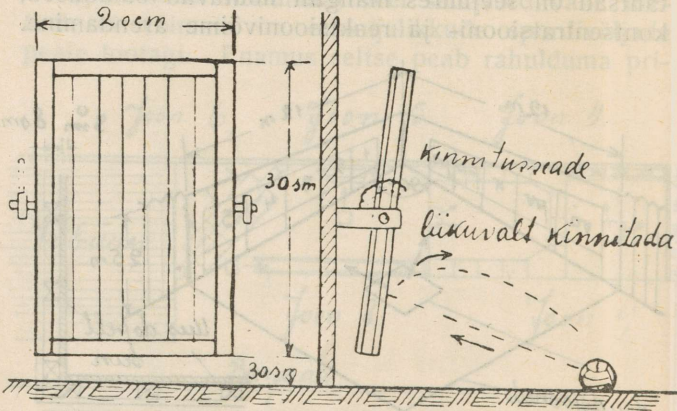


Joon. 4

Allpool skitseeritud ja selgitatud abinõud ei ole üksinda treeningu- vaid ka katseparaadid mängija võimele. Abinõude valikul oleme meie ainult kõige proovitumaid ja vajalisemaid võtnud. Rida teisi, mis peasjalikult määratud vaimliste omaduste katsetamiseks, peab paratamatult ootama jääma sporditeaduslikuks tööks enam soodsamat aega.

Nr. 1. Nurksein.

Mänguvälja piiramiseks ehitatud plangunurk vooderdatakse kuni 12 mtr. kauguseni plangu nurgast mõlemale poole 2,50 mtr. kõrgete ja 3 sentiimeetrit paksude laudadega. Lauad peavad tihedalt punnitud ja tugevalt maa sisse kinnitatud olema. Et see sein võimalikult vähe võnguks, väriseks, peab ta iga 2 mtr. takka 8 ruutsentiimeetri paksuste puudega plangu külge kinnitatud olema. (Joon. nr. 4).



Joon. 5

Mõlemad nurkseina osad jagatakse viiekaupa heleda lakkvärviga ruutudesse, millest igaüks 1 ruutmeeter suur on. Samuti tuleb maapinnale kriidiga sõõr või ruut joonistada, kus treeneriia asub.

On tulus, kui nurkseina peale veel 1,5 mtr. kõrgune traatvõrk asetatakse, et pall üle plangu ei lendaks.

Nr. 2. Kallaksein.

Kallaksein koosneb mõlemalt poolt hõõveldatud ja punnitud 3 sm. paksustest laudadest, mida kin-

nitavad veel ümberringi ja keskkohalt neljanurgelised latid. (Vaata joon. nr. 5).

Kallaksein on kantav, on pööratav ja kinnitatud koolitahvli moodi kahe posti vahele, mille läbimõõt 13×16 sm. Pikad on nad 2,25 mtr. ja varustatud 75 sm. pikkuste jalastega.

Antud mõõdud võivad ennem suuremad kui vähemad olla. Sel juhusel ei ole ta enam oma raskuse tõttu kantav.

Nr. 3. Pendelpallid.

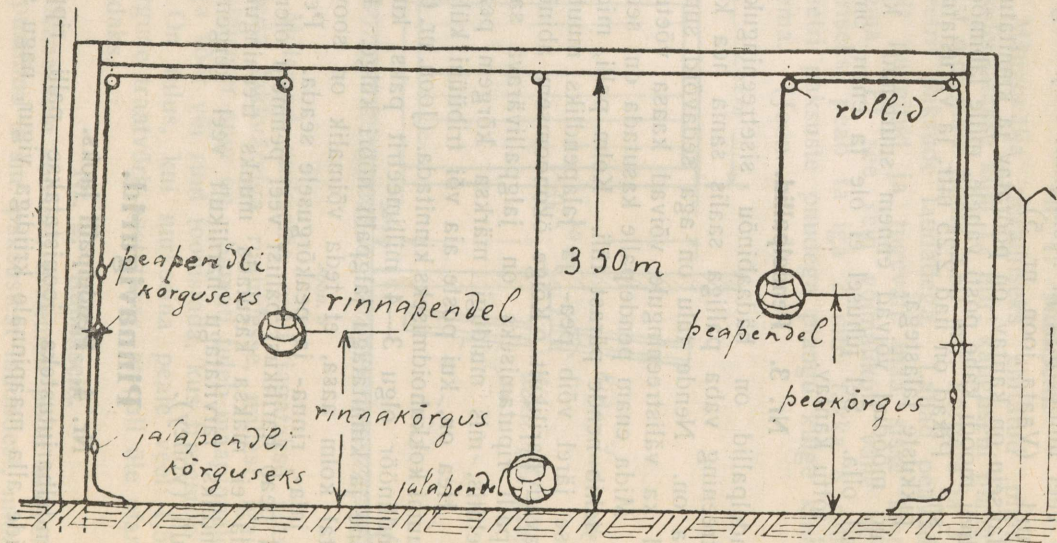
Pendelpallid on hädaabinõu sisetreeninguks, kuna treening vaba palliga saalis sama hea kui võimata on. Nende tulu on aga sedavõrd suur, et nad ka välistreeningule võivad kaasa võetud saada. Mida enam pendelpalle kasutada on, seda vähem tekib nende pärast tüli. Kolm palli, mida vajaduse järel võib pea- ja jalapendliks muuta, rahuldavad harilikult. Kõige ökonoomsem abinõu pendelpalli riputamiseks on jalgpallivärava sarnane ehitis, mis muidugi märksa kõrgem peab olema. Hea on, kui poste aia või tribüüni külge saab ruumi kokkuhoidmiseks kinnitada. (Joon. nr. 6).

Pendlinöör olgu 3—4 millimeetrit paks, kuid elastiline ja kinnitatagu jalgpalli nööri külge. Ka olgu tal kolm aasa, et teda võimalik on soovikorral jala-, rinna- ja peakõrgusele seada. Pendelpall peab harilikust pallist veel pehmem olema ja teda ei maksa kasutada muuks treeninguks. Peapendliks tarvitatagu harilikult veel kergemat käsipalli (volley).

Pinnavigurid.

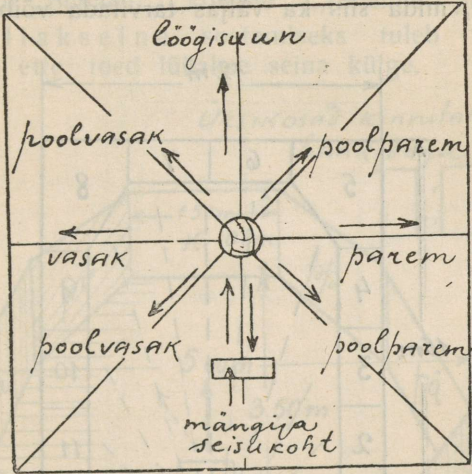
Nr. 4. Pendelpalli jaoks.

Pendelharjutusteks joonistatakse palli rippepunktide alla maapinnale kriidiga vigur, nagu see



Joon. 6

joon. nr. 7 näidatud. Enese hõlbustamiseks ja hoidumiseks igakordsest joonistamisest on soovitatav tarvilik kujutus õhukestest maasse tambitavatest lauaäärtest teha.



Joon. 7

Nr. 5. Löögipikkuse mõõtmiseks. Joon. 8.



Joon. 8

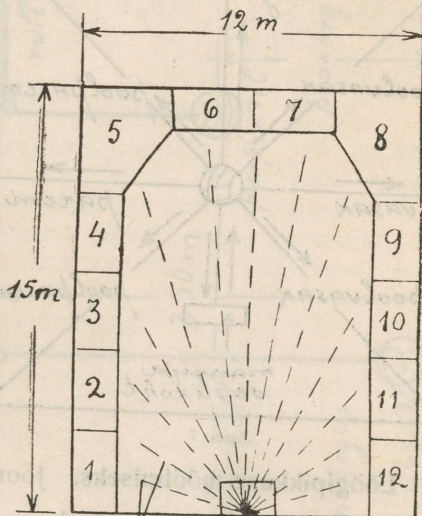
Nr. 6. Löögisuuna mõõtmiseks. Joon. 9.

Mõlema otstarb selgitatakse treeninguseadete harjutuste osas.

* * *

Talvel tulevad võimaluse korral kõik treeninguseaded võimlasse üle kanda.

Kui nurkseinaks tarvilisel määral ruumi kasutada ei ole, tuleb selle asemele kantav koppel ehitada, mida siis ka väljas tarvitada võib. See



soovitav jaotus kraanidesse

Joon. 9

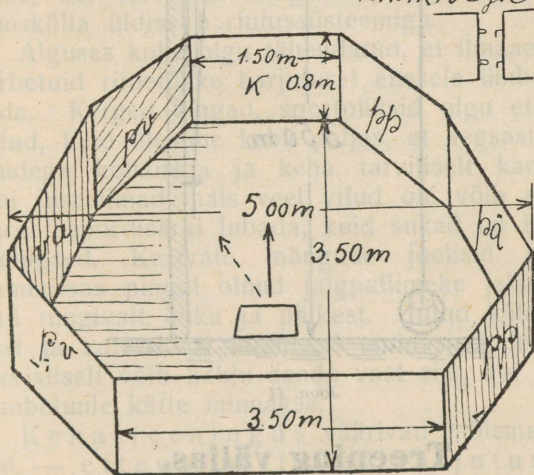
koosneb kaheksast 0,80 m. kõrgusest seinast, umbes 5 sm. paksustest laudadest, kusjuures seitse seinat on 1,50 m. ja ühendav sein 3,50 m. pikk. Joon. 10.

Igal seinal on kaks raudbadust ühelt pool ja teiselt pool kaks haaki, mis kinnitatakse lähioleva seinat badustesse. Osa seinat värvitakse, nagu joonistusest näha, kirjuks.

Selle aparadiga võib ka treeneritava reaktsioonivõimet proovida seeläbi, et teda kiirelt järgimööda mitmetesse erisuunadesse lüüa käs-takse; näit. „keskmine“, „vasakäär“, „poolparem“ jne., või „punane“, „kollane“, „roheline“ jne.

Kallakseina soetamiseks tuleb vaevalt raskusi ette, toed lüüakse seina külge.

Üksikosad kinnitatakse
haakidega



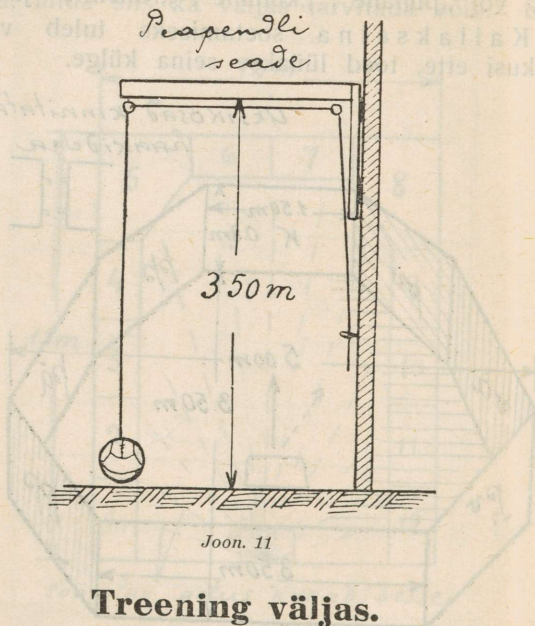
Joon. 10

Kui saali sein ei ole kõrgem kui 4 mtr., võib pendelpalle üsna lihtsalt lakke ülesriputada. Kui lagi kõrgemal on, tehakse seinast eraldatav seadepuu, nagu see joon. 11 näidatud.

Saalis harvemini kasutatavad pinnavigurid joonistatakse kriidiga põrandale.

Kui talitreeningut eriti hästi tahetakse sisse seada, peab muretsema ka poksiaabinõud,

poksipall, punching-pall ja liivakott. Kui ka mõned 8-untsilised kindad ja teatud arv hüppenööre kohal on, ei puudu midagi ajakohase jalgpallitreeningu korraldamiseks.



Hiljemalt 1. mail peab treening kantama vabasse õhku. Kõige kohasem on kaks korda nädalas — teisipäeviti ja reedeti — treeneerida. Üle kahe tunni päevas harjutada ei ole kasulik, alguses on soovitav isegi vähema ajaga piirduda.

Suvine harjutusprogramm sisaldab kolm osa:

- kehatreening,
- pallitreening,
- mängutreening.

Oleneb ilmast, missugustele harjutustele eesõigust anda. Kui mais on juba soe ja päiksepais-tene, võib kõike kolme ühetasaselt teha, kusjuures siiski kehatreeningule tuleb eesõigust pakkuda. Vilu ilmaga liigutakse rohkem, jookstakse palliga ja ilma, palli- ja kombinatsiooniharjutused.

Ei ole loomulikult võimalik täpset treeningu-kava igaks harjutuspäevaks detailides ette kirju-tada. See peab jääma ikka treeningujuhi ülesan-deks, kel tarvilikult kogemusi, viies neid ainult kooskõlla üldise harjutussüsteemiga.

Alguses kohe olgu tähendatud, et ilmaaegne on tarbetuid riidetükke harjutusel enesele ümber top-pida. Kerged kingad, sportpüksid olgu ettekirju-tatud, kuid ülemine keha paljas, et aegsasti ilma-oludega kohaneda ja keha tarviliselt karastada. Kui just ilmad mais veel vilud on, võib muidugi kerget spordisärki lubada, kuid sukad on igatahes üleliigsed. Kestvate mängude jooksul sukkade kammitsas pingul olnud jalgpallimehe jalad vaja-vad tungivalt õhku ja päikest. Jutud külmetami-sest ja katarridest kuuluvad muinasjuttude valda; tervislikult võib kahju saada vast siis, kui higiselt tõmbetuule kätte minnakse.

Kehatreeningus vääri-vad mõlemad grup-pid — ettevalmistavad harjutused ja täiendusharjutused suurt tähelepanu.

Kehatreeningule asudes peab kohe tähendama, et kõik harjutused, olgu need kui lihtsad tahes, terve tahte- ja tähelepanukontsentratsiooniga pea-vad sooritatud saama, et neist tarvilist tulu ammu-tada.

Ettevalmistavad harjutused.

- a) Lõdvestus- ja venitusharjutused.
- b) Kiirusjõu- ja sitkusharjutused.
- c) Jõu- ja vastusurve harjutused.

a) Lõdvestus- ja venitusharjutused.

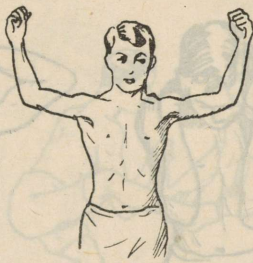
Harjutuskava detaileerides tuleb hingamine esikohale tõsta, mis seni pea tähelepanemata on olnud, kuid kehaarendamise peategur õieti on. Hingamine on toidu kogumine kopsudele. Mida pingutavam on harjutus, seda enam jõudu kulutab muskulatuur. Kulumise produkt, söenape, peab kopsude läbi kehast eemaldatama ja hapnik sissehingatud värske õhuga punasteks verelibledeks muudatama. Selle filtreerimise järel aetakse keha verepumba, südame, läbi uued ained musklitesse edasitöötamiseks. Mida tugevam on töö, seda sügavam peab olema hingamine.

Normaalsel eluviisil, näit. rahulikul kõndimisel tänaval, jätkub harilikult alateadlikust hingamisest kõhu vahelihaga, hingamismuskulatuuri kasutamata. Kui liikumise tempot suurendada jooksuks, ei jätke enam sellest hingamisest. Kopsud saavad ainult osaliselt tuulutada, kopsuotsad jäävad puutumata. Hingeldamine ja südamekloppimine on treenerimata inimese juures automaatselt ilmsiks tulevad nähtused vähemagi pingutuse puhul, näit. järelejooksmisel trammile või omnibussile. Pingutava tegevuse puhul peab appi tulema tahtlik hingamine, rinnahingamine, mis enam kui seitse korda suurema õhumahutuse võimaldab, kui hingamislihased küllaldaselt väljaarendatud on. Püüdliku arenemise korral on sügav hingamine ja sellega ühes ka jõu- ja vastupidavussaavutus ainult piiratud määral võimalik. Meie hingamisharjutused pakuvad ühest küljest kopsude puhastamist ja vere uuendamisega südame rahustamist, teisest küljest tugevndavad nad alateadliku hingamise muskligruppe ja suurendavad nende liikuvust, mis kiirusharjutustel, nagu võistlus on, ülisuure tähtsusega.

Eeltoodud põhjusel laseb harjutuste juhataja iga harjutuse järel, kus harjutatavad lühidalt ja katkendliselt hingavad, teha hingamisharjutusi. Tä peab tähelepanu pöörama, et mitte kunagi suru- tult ja kramplikult ei hingataks, vaid sügavalt ja rahulikult, ilma pingutuseta sisse- ja väljahinga- misel. Väga tähtis on ka hingamine teiste har- jutuste juures, kuid viiks liiga pikale iga harju- tuse jaoks hingamistempot määrata. Kui algusest peale tähelepanu sellele juhtida, et ettevalmistusel,



Joon. 12 a



Joon. 12 b

s. o. lõdvestatud muskulatuuriga sisse hingatakse ja pingutusel välja hingatakse, siis harjuvad osa- võtjad kiirelt õige hingamisega.

Paljudest kasutatavatest hingamisharjutustest eelistame meie järgmisi:

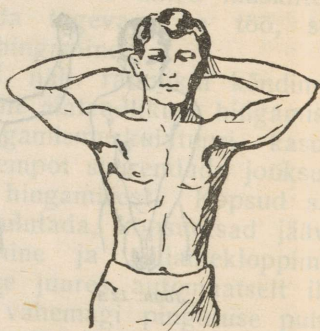
1. h a r j u t u s. Harkjalaseisakus (jalad umbes $1\frac{1}{2}$ kuni 2 jalapikkust üksteisest eemal) tõmmat- takse õlad ette ja pea laskub, käed ripuvad keha ees; seega hingatakse välja — tempo 1. Nüüd viiakse käed külgedelt üles otsenurgas pea kõrguseni, õlgu tagasi tõmmates ja pead tõstes; kõvasti sisse hingata! — tempo 2. Hinge ei tule kinni pidada. Joon. 12-a ja 12-b.

2. harjutus. Harkjalaseisakus tõstetakse käed kuklale, pea surutakse lõuaga vastu rindu, küünarnukid rinnal; seejuures hingatakse välja! — tempo 1. Küünarnukid küljelt üles, pea ja õlad tõmmatakse taha; tugevasti sisse hingata! — tempo 2. Hinge mitte kinni hoida! Joon. 13-a ja 13-b.

Sügavhingamise printsiip on: Väljahingamisel peab rinnakorvi ümbermõõtu nii palju kui võimalik vähendada ja kopsud kokku suru-



Joon. 13 a



Joon. 13 b

tama. Õhk peab kõhisedes või isegi mõne vokaalina (a) kõlades aeglaselt välja pressitama. Harjutuse täitja ja juhataja peavad veenduma, et õhk kopsudest viimase ni on eemaldatud. Sissehingamine sünnib rinnakorvi ja kopsude võimalikult suure laiendamisega. Hinge kinnipidamine võib südamerikkeid esile kutsuda. Hinge ei tohi seega üle kahe või kolme sekundi kinni pidada!

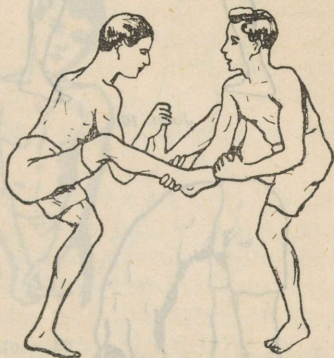
Järgnevad lõdvestus- või venitusharjutused püüavad kutselise tööga kängunud muskulatuurile loomulikke pehmust ja sitkust tagasi

anda ja seda treeninguks ette valmistada. Oma mõjuga sarnanevad nad massaashile, värskendavad verd lihastes ja hoiavad eemale mitmetsugu lihaste ja soonte rikkeid. Nagu enamus kiirusjõu ja vastusurve harjutusi, on need harjutused ühtlasi ka kehaseisu- ja tasakaaluharjutused.

3. harjutus. Üldmuskulatuuri, peamiselt jalgade ja käte, lõdvestamine kõigi liigete raputamisega ja kerge hüplemisega vaheldamisi kumbalgi jalal. Joon. 14.



Joon. 14

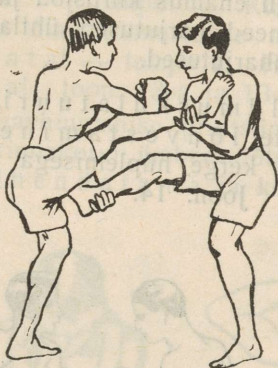


Joon. 15

4. harjutus. Säaremuskelite venitamine kaasharjutajaga vastamisi, nii et üks teisel jalga võimalikult kaugemale sirgu tõmbab ja kokku surub, ühtlasi liikmest veidi käänates. Kordamisi paremat ja vasakut jalga; tasakaalu hoida! Joon. 15.

5. harjutus. Sääre tõmbemuskelite ja istumismuskulatuuri venitamine sirutatud jala ülestõstmisega pea kõrgusele. Kasutada kaasharjutaja abi, vaheldamisi parem ja vasak jalg. Joon. 16.

6. harjutus. Sääre sirutamismusklite ja istumismuskulatuuri venitamine põlve ülestõstmisega.



Joon. 16.



Joon. 17



Joon. 18.



Joon. 19

sega vastu rinda. Harjutus sünnib ilma võõra abita. Kordamisi parema ja vasaku jalaga. Joon. 17.

7. harjutus. Seljamuskulatuuri venitamine sügava kehapaenutamisega ette. Kätega (võimalikult rusikas) maad jalgade läheduses katsuda. Halvastiarenenud jalgpallimehed ei ulata harilikult isegi sõrmeotstegagi maani, kuna puusad ja reied neil kangestunud. Kaasharjutaja surugu siis nõkutatades teise kaelale, kuni selle käed maha ulatavad. Jalad peavad ikka sirged olema. Harjutust tuleb teha iga õhtu. Joon. 18.



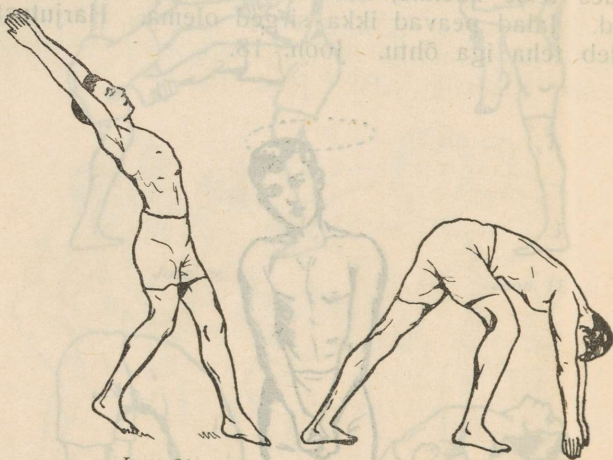
Joon. 20

8. harjutus. Keha esikülje musklite venitamine „pumpamisega“ kaasharjutaja abil. Harjutajad panevad seljad vastamisi, ühendavad käed ja hakkavad kordamisi üksteist seljaga üles tõstma. Tuleb vaadata, et tõstetav jalgu ripneda laseks ja neid ise üles ei tõstaks. Joon. 19.

9. harjutus. Kaelamusklite venitamine pea pööramisega (ringi) kuni viimaste võimalusteni. Jalad on koos. Käed ees või seljataga ühendatud. Joon. 20.

Kui olud ei luba venitusharjutusi nii suures ulatuses läbi võtta, siis piirdugu harjutaja järgmiste universaal venitusharjutustega:

a) Keha esikülje musklite venitamiseks: Algeisakust põhjalik keha tagasipaenutamine; jalad on kordamisi ees ja käed tõusevad üles seljatalia. Joon. 21.



Joon. 21

Joon. 22

b) Seljamuskulatuuri venitamine: Keha paenutamine ette, ühes käte mahasirutamisega ja vahelduva sammuga taha. Joon. 22.

Harjutusel tuleb tähelepanu pöörda täieliku kehapaenutuse kõrval veel võimalikult suurele sammule. Jalatallad peavad tervena maas seisma, mis sirgus jalal otse valusa musklivenituse esile kutsub; keharaskus lasub ikka paenutatud jalal.

b) Kiirusjõu- ja sitkusharjutused.

Sellekohaseid harjutusi on terve leegion. Liiga palju neid võtta ei ole seepärast juba soovitav, et

nad ülevaadet raskendavad ja teiste gruppide harjutustega võivad segamini minna. Järgnevaga on toodud väike kuid jätkuv kogu harjutusi, mille eesmärk kohe selgub.

Nagu alguses tähendatud, peab jalgpallimängija teatud jõukvantumi välgukiirelt suutma välja panna. Kasvava kiirusega jala tõsteliigutusel suureneb näit. ka vabanev jõud ja löögi mõju.

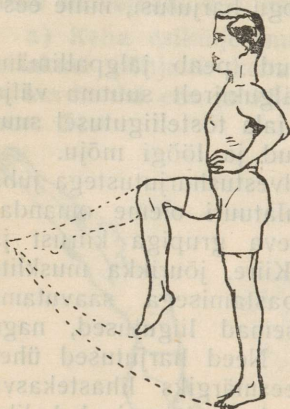
Kui meie venitus- ja lõdvestusharjutustega juba pehme ja tundeliku muskulatuuri oleme omandanud, püüame meie käesoleva grupiga kiirust ja elastitsiteeti suurendada. Kiire, jõurikka musklite kokkutõmbamisega ja vabastamisega saavutame meie kiiremad ja elastilisemad liigutused, nagu neid jalgpallimäng nõuab. Need harjutused ühes järgneva grupiga, mille eesmärgiks lihastekasvu tekitada, annavad tegeliku edu jooksus ja kehaliku võimsuse mängus.

10. harjutus. Pöiatõstmine. Seistes ühel jalal, püütakse nii kiirelt kui võimalik pöida üles ja alla liigutada. Kui tarvilik see näilikult tähtsusetu harjutus on, tõestab kohe esimene katse, kus liigutuse kiirus palju soovida jätab ja liikme järeleandmatus ilmsiks tuleb. — Sel harjutusel, nagu järgneval üheteistkümnendalgi, seisavad harjutajad kõrvu ja hoiavad tasakaalu otstarbel kätega üksteise õlgadest kinni.

11. harjutus. Säarelöök. Seistes ühel jalal, tõstetakse reis kuni õige nurgani kehaga ja põlv sirutatakse välja ja tõmmatakse tagasi välgukiirelt. Tähelepanu tuleb pöörata, et reielihased säärt tegelikult liigutaksid. Harjutust teha 10 korda vaheldamisi kumbagi jalaga. Joon. 23.

12. harjutus. Põlve ülesrebimine. Seistes ühel jalal, peab kõhumuskulatuur põlve

kiire tõmbega üles rinna vastu rebima. Käed hoi-
takse tasakaalu otstarbel küljele. Säär ühes väl-



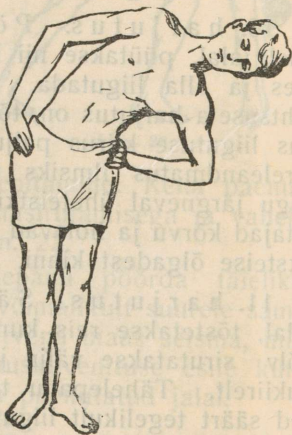
Joon. 23



Joon. 24



Joon. 25



Joon. 26

jasirutatud põiaga peab sirge püsima. Rebida
kordamisi paremat ja vasakut jalga. Joon. 24.

13. harjutus. Jalalöök. Seistes ühel jalal, tõstetakse parem käsi ette lõua kõrgusele. Nüüd lüüakse kordamisi parema ja vasaku jalaga vastu kätt. Tähelepanu: kumbki jalg peab sirge püsima ja käsi ei tohi allapoole vajuda. Joon. 25.

14. harjutus. Kehalöök. Jalad koos, puusad kindlalt, keha järsk löök ette, mõlemale küljele ja taha. Mitte liiga sügavasse paenduda, kuid võimalikult kiirelt. On võrreldav peapallide löömisega seisult. Joon. 26.



Joon. 27

15. harjutus. Keha pööramine. Harkjalaseisak, käed sirutatud pea kohale üles, kiire, vaba keha pööramine puusadest, tehes ringisarnaseid liigutusi. Joon. 27.

16. harjutus. Keha paenutamine. Harkjalaseisak ja keha kummardamine ette, parem käsi üles, vasaku käega puudutada paremat jalg;

kiire keha pööre ja sama kordamine vastavalt teisele poole, s. o. vasak käsi tõsta, parem käsi vasakule jalale. Joon. 28.

17. harjutus. Kehalöökhüppel. Koosjalaseisakust hüpatakse üles ja vibutatakse välja



Joon. 28

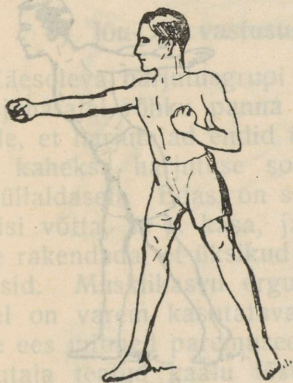


Joon. 29

sirutatud käed üle pea; allahüppel lüüakse jalad harki ja kätega virutatakse jalgade vahelt läbi. Hüpe tehakse aeglaselt ja elastiliselt, kummardus ja löök kiirelt ja energiliselt. Igal harjutuspäeval teha. Joon. 29.

18. harjutus. Käetõuge. Harkjalaseisakus tõstetakse käed jooksja kombel rinna juure

ja lüüakse õlakõrguselt kordamisi ette (poksija eelharjutused). Jalad jäävad seisma, õlad teevad liigutuse kaasa, nii et pealne keha umbes 45-kraadilise pöörde sooritab. Iga kahe või kolme löögi järel käe etteviimisel sõrmed lahti lüüa ja tagasitoomisel jälle rusikasse tõmmata. Lühidalt ja järsult teha. Joon. 30.



Joon. 30



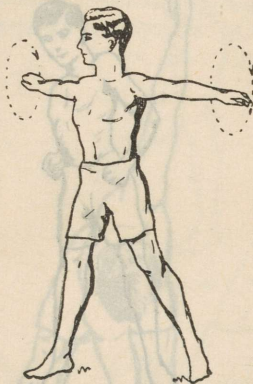
Joon. 31

19. harjutus. Õlalöök. Nagu 18, kuid käsa ei lööda ette, vaid need püsivad puusade juures. Õla lüüakse ette — üles, nagu tahetaks enesest mingit rasket koormat heita. Joon. 31.

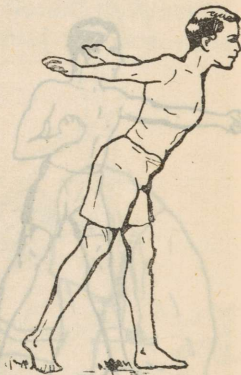
20. harjutus. Käepöörimine. Harkjalaseisakus sirutatakse käed külgedele välja õlakõrgusel ja hakatakse nendega väikseid ringe tege-ma. Aegajalt kasvab liigutuse kiirus, samuti ringide suurus, kuni käed otse vertikaalselt kehast mööda pöörlevad. Liigutusi tehakse üksteise järel ette-taha ja taha-ette. Joon. 32.

21. harjutus. Pealöök. Harkjalaseisak, puusad paigal, hoogne pea löömine ette, taha ja mõlematele külgedele. Liigutus nagu peapallil hüppega — harjutust võib samuti hüppega teha. Joon. 20.

22. harjutus. Kätelöök. Võtta harkjalaseisak ja ette (peopesad allpool) sirutatud käed



Joon. 32



Joon. 33

hoogsalt tagasi — üles lüüa. Liigutus ei tohi laskuva kaarega sündida, vaid otsejoones taha. Joon. 33.

23. harjutus. Jooks paigal. Koosjalaseis. Pealmine keha kergelt ette paenutatud, lõug veidi tõstetud, käed külgedel veidi tõstetud, kehast eemal, sõrmed kergelt rusikas. Pikaldases tempos tõstetakse nüüd sedavõrd jalgu, et varbaotsad kergelt veel maad puutuvad. Tempo kiireneb järkjärgult ja reis kistakse ikka kord-korralt kõrgemale. Umbes 30-sekundilise viimase kiire jooksu järel lõdveneb jälle hoog ja läheb endisele aegla-

sele üle, et rahulikuks muutuva hingamise järel lõdvestusharjutusele ja hingamisharjutusele üle minna.

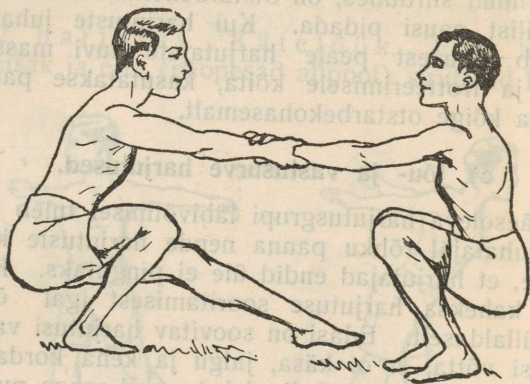
Treeninguõhtu raskeimale ja nõudlikumale osale nüüd siirdudes, on otstarbekohane enne viie-minutilist pausi pidada. Kui harjutuste juhataja suudab algusest peale harjutajate huvi massaažile ja frotteerimisele köita, kasutatakse pausid sellega kõige otstarbekohasemalt.

c) Jõu- ja vastusurve harjutused.

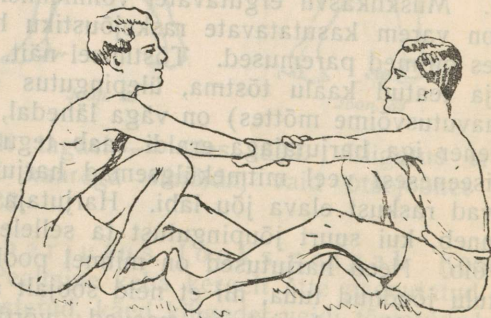
Käesoleva harjutusgrupi läbivõtmisel tuleb harjutusjuhatajal rõhku panna nende harjutuste kestvusele, et harjutajad endid üle ei pingutaks. Kuue kuni kaheksa harjutuse sooritamisel igal õhtul on küllaldaselt. Edasi on soovitatav harjutusi vaheldamisi võtta, s. o. käsa, jalgu ja keha kordamisi tööle rakendada, et üksikud kehaosad seega puhata saaksid. Musklikasvu ergutavatel võimlemisharjutustel on varem kasutatavate raskejõustiku harjutuste ees mitmed paremused. Tõstmisel näit. peab harjutaja teatud kaalu tõstma, ülepingutus (jalgpalli saavutusvõime mõttes) on väga lähedal, isegi kui treener iga harjutajaga eraldi saab tegutseda. Meie, iseenesest veel mitmekülgsemad harjutused, mõõdavad raskust elava jõu läbi. Harjutaja partner tunneb, kui suurt jõupingutust ta sellele pakuda võib. Need harjutused on mitmel pool juba suurt tulu jõudnud tuua, nii et neid soojalt soovitada võib. Koos harjutajad peavad võrdlemisi ühesuurused ja -tugevused olema, et mitte liiga teha nõrgematele. Otstarbekohane on harjutajaid pikkuse järel paarideks jagada.

24. harjutus. Kombineeritud vastusurveharjutus. Harjutajad seisavad vas-

tamisi harkjalaseisakus ja hoiavad üksteise välja-
sirutatud kätest kinni, lasevad siis korraga aegla-
selt kükakile. Seejuures sirutab üks harjutajatest
parema jala sirgu välja, teisel kükitusel teine har-



Joon. 34

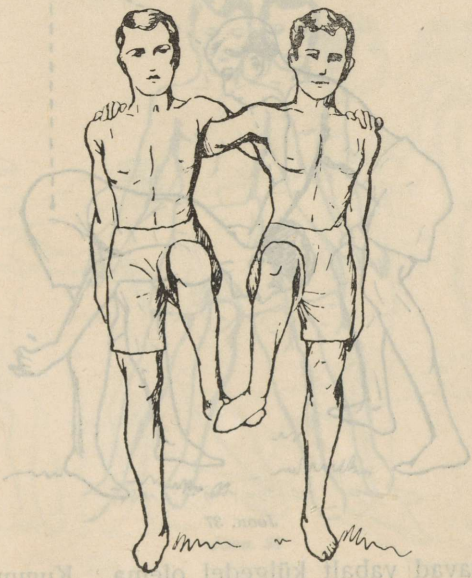


Joon. 35

jutaja parema, kolmandal kükitusel esimene vasaku,
neljandal kükitusel teine vasaku; seega mõlemad
kordamisi vasakut ja paremat jalga. Joon 34.
Viimase kükituse järel jälle üles tõusta, panevad
lühikese hingamispausi järel varbad vastamisi ja

laskuvad istukile. Selles seisakus lükatakse päk-
 kadega vastamisi üksteise jalgu; ühe lükkamisel
 tuleb vastasel vastusurvet avaldada. Joon. 35.
 Kolme- kuni neljakordse harjutuse sooritamise
 järel tõusevad harjutajad aeglaselt, kätest kinni
 hoides üles, mis on eeskujulik tasakaalu harjutus.

24-a. harjutus. Lõdvestusharjutu-
 sed ja sügav hingamine.

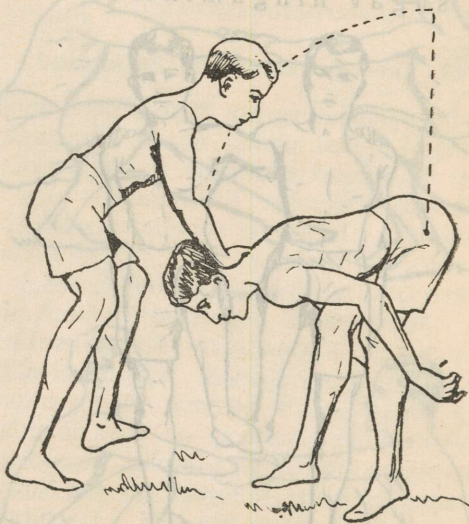


Joon. 36

25. harjutus. Jalgade tõstmine ja
 vastusurve. Harjutajad seisavad üksteise kõr-
 val ja hoiavad üksteisest kinni, käsa vastamisi õlga-
 dele seades. Siis panevad nad kordamisi jalatalla
 teise jalapealsele, kusjuures üks jalga ülespoole
 tõstab ja teine kergelt vastu surub. Ümberpöör-

des saab teist jalga harjutada. Säär peab kogu aeg vertikaalselt püsima. Joon. 36.

26. harjutus. Kehatõstmise vastusurvega. Harkjalaseisakus paenutab üks harjutaja keha sügavale ette, kuna teine talle käe kaelale seab ja sellega keha tõstmisel tarviliku vastusurve loob. Harjutaja käed ei tohi põlvedel asuda,



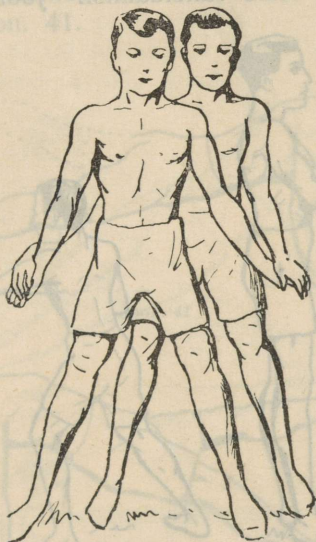
Joon. 37

vaid peavad vabalt külgedel olema. Kummardust ja ülestõusmist tuleb mitmekordselt teha, kusjuures kaasharjutaja surumises käega parajalt järele annab. Siis vahetatakse osad. Harjutuste järel sügav hingamine. Joon. 37.

27. harjutus. Pea tõstmise ja allalaskmise vastusurvega. Pea tõstmiseks ja allalaskmiseks võib harjutaja ise vastusurvet

luua. Käed pannakse selleks otstarbeks kaelale, nii nagu joonistusel 13 a on näidatud.

28. harjutus. Käte tõstmine vastusurvega. Harjutajad seisavad üksteise taga, ühe selg, teise rind. Tagumine paneb oma käed eelmise käeselgadele ja avaldab selle käte tõst-



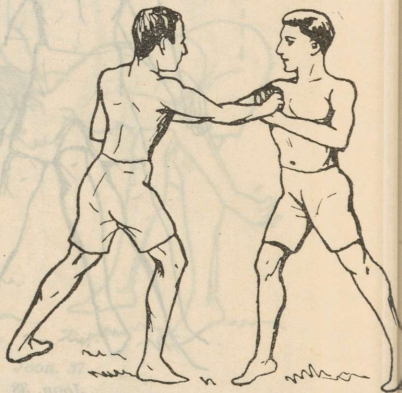
Joon. 38

misel vastusurvet. Käte allalaskmisel vahetatakse kätehoid, nimelt on eelmise mehe käed pealpool ja tagumine avaldab altpoolt vastusurvet. Käsa peab vähemalt pea kõrguseni tõstma ja liikmeid väljasirutatult hoidma. Joon. 38. Samasugust harjutust võib teha ka ainult käevartele sel kombel, et käed ülevalt vastu keha surutakse. Kaasharjutaja kaasabi on soovitatav.

29. harjutus. Õlgade tõstmine vastusurvega. Abiline asub harjutaja seljataha, paneb käed selle õlgadele, rõhudes ühtlasi ka veidi oma keha raskusega. Harjutaja püüab õlgade tõstmisega raskuse üle võimust saada. Kõik ei suuda seda kohe läbi viia, seepärast on alguses soovitatav ainult käte endi raskusega õlale toetuda ja kumbalegi õlale vaheldamisi. Joon. 39.



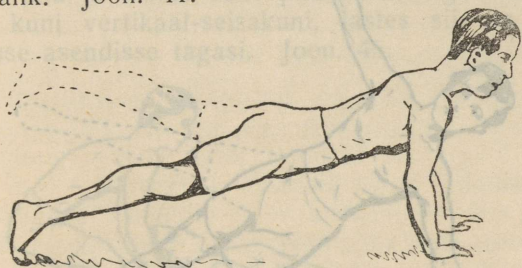
Joon. 39



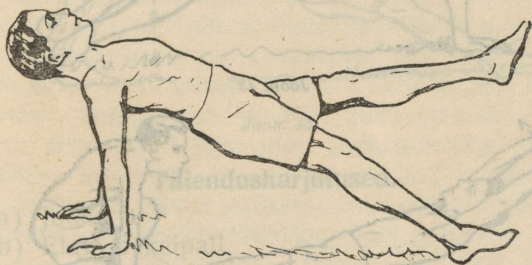
Joon. 40

30. harjutus. Käetõuge vastusurvega. Harjutajad asetuvad vastamisi ja sirutavad õlgade kõrguselt veidi kõverdatud käed vastamisi. Vaheldamisi lükatakse nüüd käed sirgu ja kõverdatakse, alguses kiirelt ja järsult, siis pikkamisi ja jõurikkalt. Sirutamiskatsetel tuleb vastusurvet avaldada. Joon. 40.

31. harjutus. Tugelamakette. Hark-
 jalu lastakse käte najale maha, kusjuures keha
 täiesti sirgeks peab jääma. Nüüd lastakse keha
 kätest kõverdudes alla ja tõstetakse jälle üles. —
 Harjutuse raskendamiseks võib ainult sõrmedele
 toetuda. — Lõpuks võib veel harjutust sellega ras-
 kendada, et vaheldamisi üks jalg keha allalask-
 misel ja ülestõstmisel õieli hoitakse nii kõrgel kui
 võimalik. Joon. 41.



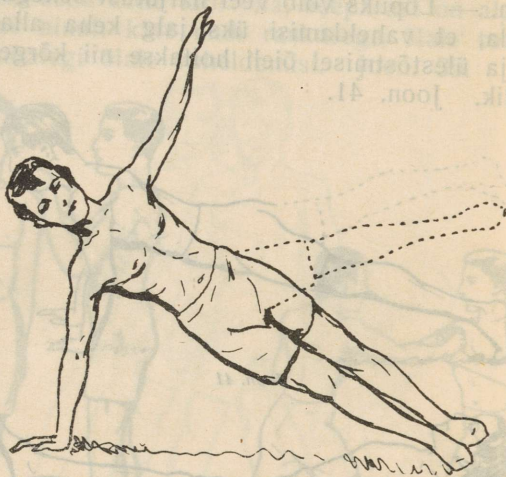
Joon. 41



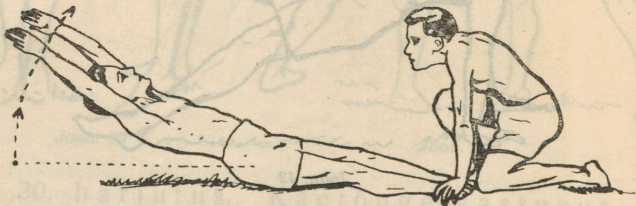
Joon. 42

32. harjutus. Tugelamak taha. Har-
 jutaja laskub selili, toetub siis kätele, lükkab jalad
 välja ja ajab keha sirgeks. Vaheldamisi siis pare-
 mat ja vasakut jalga tõsta, hoides keha täiesti sir-
 gena, s. o. mitte alla rippuda lastes ega ülespidi
 looka ajades. Joon. 42.

33. harjutus. Tugelamak küljele. Eelmisest seisakust küljelamakule üle minna ja pealmist jalga tõsta. Siis teisele küljele pöörata ja sama teha. Joon. 43. Selle järel teha lõdvetusharjutusi.



Joon. 43

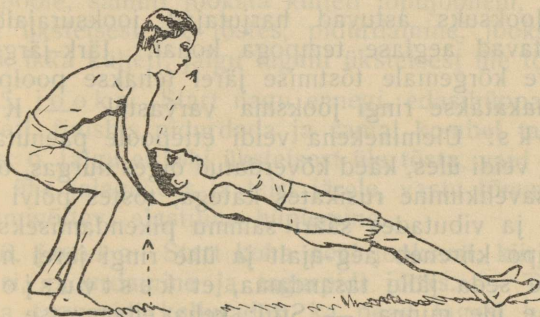


Joon. 44

34. harjutus. Keha tõstmine selili-olekust. Lastakse selili ja sirutatakse käed üle pea. Kaasharjutaja hoiab jalgu põrandal kõvasti, kuna harjutajal tuleb aeglaselt ja ühetasaselt keha üles tõsta. Ei pea ega käed ei tohi oma seisa-

kust liikuda, kogu liigutus sünnib ainult puusade kaudu. Istukile tõusmise järel kiire kehapaenutus ette, nii et sõrmed varbaid puutuvad. Aeglane tagasilaskumine selili. — See on parim harjutus kõhumuskulatuuri arendamiseks. Joon. 44.

35. harjutus. Sirgus üle stõusmine. Lastakse selili, keha sirgus, käed pigistatakse vastu külgi. Kaasharjutaja paneb käed lamaja kukla alla ja tõstab selle pikkamisi sirgus kehaga üles kuni vertikaal-seisakuni, lastes siis ta jälle endisse asendisse tagasi. Joon. 45.



Joon. 45

Täiendusharjutused.

- a) Jooks.
- b) Elav poksipall.
- c) Nöörihüpped.

a) Jooks.

Jooks on üks tähtsamatest programmi numbri- test. Pall ja jooks on lahutamatud vennad.

Kuna varem ainult jooksu kiiruse arendamist sirgteel harrastati, on praeguseks arusaamisele jõutud, et jalgpallijooks kergejõustiku omast tunduvalt

erineb. Hoopis teised muskligrupid tulevad siin küsimusse kui seal. Jalgpallimees ei torma jooksul ainult edasi, vaid jookseb tiirutades, sik-sakkidega, pidurdades järsult tempot ja kõige aeglasemalt jooksult kõige kiiremat starti võttes. Jooksu variatsioon peab harjutama ja treeningut kehavalitsemisele ja pööramisoskusele koondama.

Seejuures hindame meie aga ka jooksu kui niisugust ennast, vaatleme teda vastupidavusharjutusena ja sobivana stiili ja seisaku parandamiseks, mis jalgpallimeestel ikka suurelt soovida jätab.

Jooksuks astuvad harjutajad jooksurajale ja alustavad aeglase tempoga kohal. Järk-järgulise põlve kõrgemale tõstmise järel tehakse poolpööre ja hakatakse ringi jooksmas varvastel. — **Kiirjooks:** Üleminekeha veidi ettepoole paenutatud, lõug veidi üles, käed kõverdatud õiges nurgas, tugev kaasavehkimine rusikates kätega, tõstes põlvi kõrgele ja vibutades sääri sammu pikendamiseks. — Tempo kiireneb aeg-ajalt ja ühe ringi järel hakatakse seda jälle tasandama, et kehtvus jooksule üle minna. — **Stiil:** keha enam otse, lõug vähem üleval, käed vähem kõverdatud, sõrmed vähem kokkusurutud, põlv madalamal, jala asetamine maha tervele tallale või kannale. — Kahe ringilise jooksu järel lastakse tempo aegamisi lõdvaks, peaaegu kuni mitteliikumiseni. — **Sprintida** umbes 200 mtr., jooksta umbes 600 mtr.

Jooksule järgnegu hingamis- ja lõdvestusharjutus.

Lühida pausi järel koguvad mehed 5—7-mehe-
listes gruppides üksteise järel järgnevateks jooksu-
harjutusteks stardijoonetele nr. 1 (joon 1). Joonel
nr. 2 seisab harjutuste juhataja ja annab käsklusi
järgmisteks eri jalgpallijooksudeks:

1. j o o k s: Start seisult, võimalikult kiire jooks lõpujooneni, lühike pidurdus, pööre ja jooks tagasi. Jooksjad stardivad üksteise järel reas seistes, alustades eest ja jooksu sooritades rea tahaotsa asudes. Jooksu järel sügavad hingamisharjutused.

2. j o o k s: Käia kuni teise jooneni (harjutuste juhatajani), siis start jooksuks ja nagu ennegi.

3. j o o k s: Start seisult, aeglane jooks teise jooneni, siis suurim kiirus ja nagu ennegi.

4. j o o k s: Start nagu ennegi, ainult küljega ettepoole, samuti jooksta küljети lõpujooneni, jalgu eest üksteisest üle tõstes, pidurdamine, jooks tagasi, ikka küljети, jalgu tagant üksteisest üle tõstes.

5. j o o k s: Start nagu ennegi, edasihüppamine küljети, finishis pidurdada ja samal kombel tagasi; -- s. o. jalgu ei tohi üksteisest üle tõsta, vaid kogu aeg ühe jalaga ees ja teist järele, vastu tõmmates. Ruumivõitev, elastiline hüplemine.

6. j o o k s: Start koha peal jooksust, kiirjooks edasi, pidurdamine ja tagurpidi jooks. — Tervet keha tagurpidi kallutades, ka pead tagasi heites, pikkade sammudega (julguse katsetus).

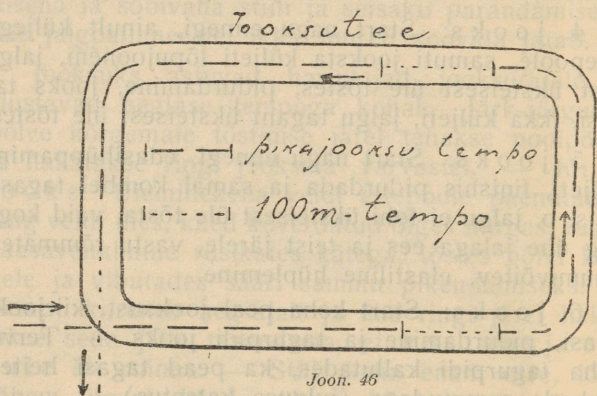
7. j o o k s: Sügavstart, kiirjooks edasi, poolel teel elastiline pööre täis ring, ilma et tempot vähendaks ja jooksusuuna muudaks, edasijooks, pidurdamine, ümberpööre ja jooks tagasi.

Hea harjutus on ka spiraaljooks (joon. 1, nr 6) ja kaheksajooks (joon. 1, nr. 5). Mõlemaid tehakse hiljem ka palliga.

Kui aega vähe, võib selle või teise jooksu ka välja jätta, või kahte jooksu üksteisega siduda. Teiselt poolt võib ka jooksuharjutusi oma initsiaatiivil varieerida, kui nende ülesannet ikka silmas peetakse, mis peatüki sissejuhatuses märgitud.

Iga treeningu lõpul peab käima kombineeritud kiirus- ja kestva jookse, millega vähemalt 500 mtr. peab kaetama.

Harjutajad astuvad selleks üksteise järel jooksurajale ja alustavad aeglast „animarssi“. Tempo vastab umbes 3000 mtr. jooksule. 100 mtr. järel annab harjutuste juhataja vilega signaali ja terve kolonn alustab võimalikult kiiret sprinti, spurtides 30 mtr. kõigest jõust, kuni vile märguande järel



jälle aeglasele jooksule üle minnakse. Sama kordub terve jooksu kestvusel veel kolm korda, kusjuures tähelepanu tuleb pöörata sellele, et jooksjate ahelik ei purune ja järjekord sama püsib, s. o. üksteisest mööda ei tõtta. Joon. 46.

Viimase spurdi järel jookstakse jooksurajalt välja ja otse, ilma peatuseta riietus- ja pesemisruumi. Seejuures tuleb hüplevaid liigutusi teha, et kiirest jähnenemisest hoiduda, samuti ühetasaselt ja sügavalt hingata.

On tüübiline nähtus, et ikka alati harjutuse lõpul rahuldamatuid leidub, kes küllalt ei usu veel

saanud olevat ja tsipake veel treenerida, s. o. vä-rava peale palli koksida tahavad. Kui harjutus-juhataja siin on esiotsa järelandlik, ei suuda ta lõpuks seda pahet enam kaotada.

Lõpujooksuga on treening väljal täielikult lõppenud.

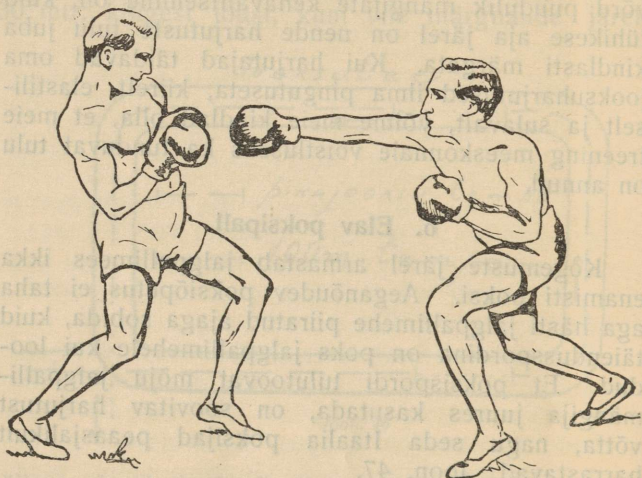
Jooksutreeningu alguses võib tähele panna, kui-võrd puudulik mängijate kehavalitsemine on, kuid lühikese aja järel on nende harjutuste tulu juba kindlasti märgata. Kui harjutajad täidavad oma jooksuharjutused ilma pingutuseta, kiirelt, elastili-selt ja sulavalt, võime meie kindlad olla, et meie treening meeskonnale võistluseks ka tunduvat tulu on annud.

6. Elav poksipall.

Kogemuste järel armastab jalgpallimees ikka enamisti poksi. Aeganõudev poksiõpetus ei taha aga hästi jalgpallimehe piiratud ajaga sobida, kuid täiendusspordina on poksi jalgpallimehele kui loo-dud. Et poksispordi tulutoovat mõju jalgpalli-mängija juures kasutada, on soovitatav harjutust võtta, nagu seda Itaalia poksijad peasjalikult harrastavad. Joon. 47.

Kahest võimalikult sarnase konstitutsiooniga vastasest kujutab üks enesest elava poksipalli. (Harilikke poksipalle, mis siiski meie elava poksi-palli väärtuseni ei tõuse, võib sellegipoolest mui-dugi kasutada). Ta paneb 8-untsiliste kinnastega kaetud käed kokku ja surub vastu kõhtu. Teine katsub, ainult otselöökidega, „palli“ tabada, mida see kerge põiklemisega takistab. Liigutused pea-vad kerged, kiired, elastilised ja vedrutavad olema. Tempo võetakse kohe algusest kõva, nii et keha, süda ja köpsud pingutavat tööd saavad. Ühe minuti järel vahetatakse osad ja „pall“ püüab oma

endise pealetungija vastu revansheerida. Alati peab võrdse suuruse ja raskusega vastased kokku panema. Tähele tuleb panna, et järgmised, alaliselt ettetulevad vead kõrvaldataks. — Paari liigutused on töntsid ja rasked, eriti puudub elastiline ja nobe jalgade töö. — „Pall“ keerutab ümber ja seisab hädaohus neerulööki saada. — Pealetungija ei tee



Joon. 47

ainult otselööke, vaid püüab ka haake ja swinge anda, mis harva kindaid tabavad. — Mõlemad vastased kriipsutavad alla koomilist momenti, et aega puhkamiseks võita.

Kui esimestel nädalatel on 2×1 minut poksitud, jätkub vastupidavusest kindlasti kahekordseks ajaks. Harjutusjuhataja peab õigeaegselt oskama mehi hoida ülepingutusest, mis järsku ilmuvah kahvatuses avaldub. „Ringi“ improviseerivad pealtvaatajad harjutajad, hoides üksteise kätest kinni. Poksi

lõpetusel tuleb paaril rahulikult ja sügavalt hingata ja südame lõpuliku rahustumiseni käte ja jalgadega kergeid liigutusi (lõdvestusharjutusi) teha. *)

c) Nöörihüppamine.

Hea täiendussport on ka nöörihüppamine. Inglise elukutselised on seda esimestena treeningul kasutama hakanud, kus kas ühel või mõlemal jalal kõrgeletõstetud põlvega kiires tempos hüpatakse. Poksija madal hüplemine, vedrutava sammuga ei sobi täielikult jalgpallimehele. Eelmine on peasjalikult vastupidavusharjutus, kuna teine jala liikmete elastiliseks arendamiseks on mõeldud. Keskmine neist kahest on kõige õigem. Alguses hüpatagu poksijana, aeglaselt, tantsides, vedrutades, et siis pikkamisi tempot kiirendada ja põlve kõrgemale tõsta. — Nöörihüppamine kõlbab väga hästi ajaviitmiseks treeninguõhtutel sel juhusel, kui kõik harjutajad ei ole veel kokku kogunud. Samuti pauside täiteks.

Võib ka grupiviisi korraga ühe nööriga hüpata, kui vastavalt pikk hüppenöör leidub. Hüppamise järel ärgu unustatagu hingamis- ja lõdvestusharjutusi.

Ettevalmistavate ja täiendusharjutuste sooritamise järel peetagu 5—10-minutiline puhkepaus, enne kui pallitreeninguga alustada.

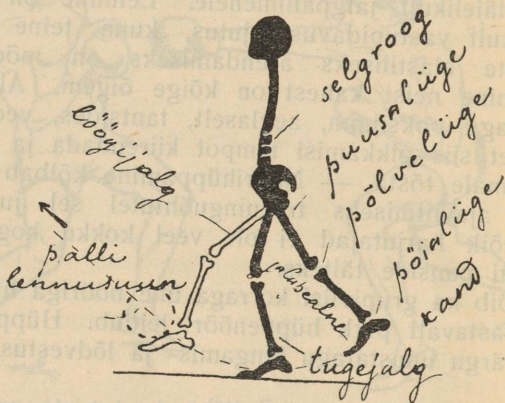
Väravakoksimit ei tohi sel ajal kuidagi lubada, selle asemel võivad harjutajad järgmisel kombel palliga tegutseda: Varvastega põrandalt tõstetud palli lastakse jalapealselt üles põrgata paraja kõrguseni (kõrgeimalt 1 mtr.), vaheldamisi kumbagi jalaga. Kui pall on põrandale kukkunud, tuleb uus

*) Ei tee kahju vahetevahel päris reguläärselt poksida, kuigi selleks täit oskust ei ole omandatud.

mees palli juure. Niisuguseid harjutusi peaks õige sagedasti tegema, kuna ükski teine ei suuda palli-kindlust mängijas paremini kasvatada.

Harjutust võib ka 6—8-mehelise grupiga teha ringis või kahes reas vastamisi.

Enne kui pallitreeningu meetodikale asuda, peab pallitehnika üksikuid külgi lühidalt selgitama, kuna mitmed neist tagapool talitreeningu osas (pendelharjutused) illustreeritult leida on. Ka joonistused 48 ja 49 aitavad asja selgitada.



Joon. 48

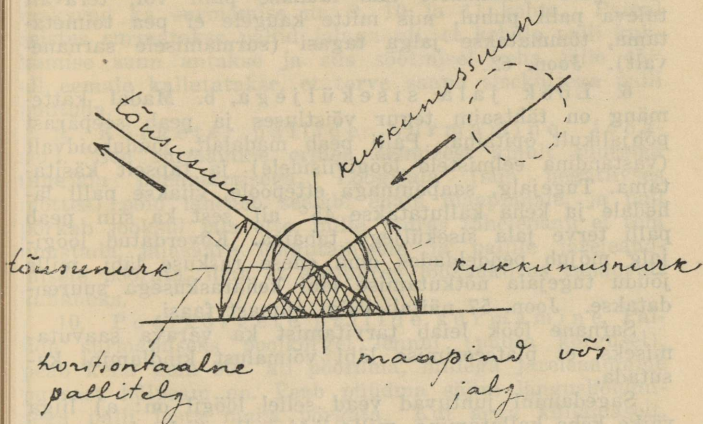
Pallitreening.

1. jagu: Jalatehnika.

1. Ninalöök. Lööki tarvitatakse peaaesjalikult seisva palli löömiseks, erandistel juhustel ka kergelt liikuva palli löömiseks. Eesmärk on palli võimalikult kaugele ja kõrgele lüüa, kasutatakse enamasti outi- ja vabalöökidel, mõnikord ka nurgalöökidel. Jalg liigub löögil vaevalt maapinnast kõrgemal, saapanina tabab palli otse selle keskkohale, nii et jalg ja palli lennujoon ühise, palli keskelt läbistava joone kujutavad. Vähemgi

löögi kõrvalekaldumine palli keskkohast annab sellele juba teatud pöörlemise. Jõurikkalt tehtud löögil sarnanevad keha funktsioonid käigu liigutustele.

2. Kõrge pealselöök, enamasti kaitsja päästelöök, tehakse palli tõrjumiseks värava alt, ilma täpse sihita, et ainult võimalikult suurt kaugust saavutada. Saapanina sirutatakse alla välja, sääre asend vastab palli kukumisenurgale. Jalalöök tehakse hoogsalt — palli peab tabatama otse keskkoha, et pöörlemist ära hoida.



Joon. 49

3. Madal pealselöök, a. See on harilikult värava saavutamiseks kasutatav löök, mille juures jõurikkuse kõrval ka madalale lennule ja märgi tabamisele tuleb rõhku panna. Jalasäär peab löögi teostamisel võimalikult vertikaalselt olema. Et küljepoolt tulevate pallide jalalt äralibisemist hoida, pööratakse jalapealne võimalikult väljapoole, muidugi sel määral, et see löögi teostamist pealsega ei sega. Näit. tuleb pall paremalt — löök vasaku jalaga — saapanina pööratud väljapoole, või: pall tuleb vasakult — löök paremaga — saapanina pööratud väljapoole.

4. Madal pealselöök, b. Siin tuleb vastupidiselt jälle toimida, et pallile võimalikult suurt jalapinda vastu seada. Pall tuleb vasakult — löök vasaku jalaga

— saapanina pööratud sissepoole, või: pall tuleb paremalt — löök paremaga — saapanina pööratud sissepoole. Joon. nr. 60/61.

5. Löök jala siseküljega, a. Kõrge kättemäng (söötmine). Kui pall on hüppavas liigutuses ja puudub võimalus teda surmata või tahetakse vastasest mööda mängida, peab palli võtma jala siseküljega. Et palli kindlamini terve jala siseküljega tabada, kallutatakse keha 45° löögisuunast tagasi. Vastavalt palli liikumisele kas lüüakse palli või, teravalt tuleva palli puhul, mis mitte kaugele ei pea toimetatama, tõmmatakse jalga tagasi (surmamisele sarnanevalt). Joon. 62.

6. Löök jala siseküljega, b. Madal kättemäng on tähtsaim tegur võistluses ja peab seepärast põhjalikult õpitama. Palli peab madalalt, jõduhoidvalt (vastandina eelmistele löögiviisidele) ja täpselt käsitatama. Tugejalg, saapaninaga ettepoole, viiakse palli lähedale ja keha kallutatakse 45° all, sest ka siin peab palli terve jala siseküljega tabama. Kõverdatud löögijalg mõjub pendeldades oma enese raskuse läbi, mille jõudu tugejala nõtkutamise läbi keharaskusega suurendatakse. Joon. 57 näitab löögi viimast faasi.

Sarnane löök leiab tarvitamist ka värava saavutamiseks, et platseerimise läbi võimalust kindlamini kasutada.

Sagedamini juhtuvad vead sellel löögil on: a) liiga väike keha kallutamine, mille läbi pall pöörlemise omandab; b) löögijala puutumine maha; c) mitte küllalt sulavad liigutused — löögijala pendeldamine ja tugejala nõtkumine peavad ühte sulama.

Kuigi ainult reeglikohaselt jala siseküljega söötma peab, on erandid aja puudusel või raskendatud olukorras lubatud. Kättemängu jala välisküljega, mis enam palli lükkamisele või viskamisele sarnaneb, peab ka vahetevahel harjutama.

7. Tsenderdamine. See on jalatehnika üks erivormidest, midagi söödu ja löögi vahepealset. Jooksu suuna ei muudeta seejuures, kuna väljasirutatud löögijalg väljaspoolt sissepoole liigub. Jalg tabab palli osalt sisekülje, osalt pealsega. Löök on ääreaajaja spetsialiteet.

8. Kõrgete pallide surmamine paigal seistes. Surmamise eesmärk on liikuvaid palle maapinnale kinnitada, et neid siis kindlamini käsitada.

Enam kui mingi teise pallitehnika juures tuleb siin raskustunne maksvusele, sest siin on tarvis isegi kõige teravamalt palli lendu minimumini vähendada. Tegutseva jala liikmeid tuleb nii lõdvalt hoida kui vähegi võimalik, ja jalg ise peab palli puutumisel vedrutavalt tagasi viidama, ei tohi mingil juhusel maapinnale asetatud saada. Vastandina kõrgele kättemängule, tuleb siin säär tahapoole hoida (põlvega ettepoole), et võimalikul palli ärapõrkamisel ta uus tõus takistatud saaks. Üldised tähendused palli surmamiseks siin ja kujutus joon. nr. 58, on maksvad ka surmamise nr. 9, 10 ja 11 kohta. Paigal seistes surmatakse pallid jalaga nii, et kehale palli kukkumise suun antakse ja siis söötmisel keha jälle 45° all eemale kallutatakse, et terve saapa siseküljega palli puutuda.

9. Kõrgete pallide surmamine jooksul. See surmamine erineb eelmisest ainult suurema tugejala paenutamiseega. Löögijala (siin negatiivses mõttes) põid läheneb seeläbi enam maapinnale, ja pall põrkab jooksul jala ette, mille juures tähelepanu ei tohi unustada jalasääre lõngutamisele ja pallile järeleandmisele pöörata, ilma et seejuures jooksukiirus tunduvalt kahaneks.

10. Poolkõrgete pallide surmamine. Pallide surmamiseks poolkõrgel lennul (puusa kõrgusel), peab keha kuni 90° all pöörama, millega järeleandmine puusast hõlpsam on. Peab püüdma sääre lüüshoidmisega palli lasta maha põrgata. Kui aega küllaldaselt, võib palli ka nr. 8 ja 9 sarnaselt surmata, eeldades, et ta liiga tugevalt ei tule ja kaugele ei põrka.

11. Madalate pallide surmamine. Kuigi surmamine teostatakse nr. 8—10 printsiibil, tuleb siiski otsekohe tähelepanu juhtida palli kasutamisevõimalusele, kui pall ilma pausita jala ette tuuakse. Vastavalt oma seisukohale ja kavatsetava löögi suunale, lüüakse palli kas surmava jalaga või tõstetakse ta ennem teise jala ette.

12. Surmamine jalatallaga. Surmamise kõrval jala siseküljega leiab kasutamist ka pallisurmamine tallaga, kui pall väga teravalt tuleb või tugevasti pöörleb. Reguläärsel surmamisel võib sarnasel juhusel palli kaotamist või äralibisemist karta. Ettesirutatud jalg peab aga ka siin võimalikult vedrutavalt järele andma. Ülestõstetud talla ja maapinna vahele rauged pall. See surmamiseviis on aga aegaraiskavam eelmisest. Teda

kasutatakse peajasjalikult selleks, et ajaviitmiseks vastast pealetormamisele meelitada või kaasmängijatele võimalust ja aega anda endid kohasemalt platseerida. Joon. 59.

13. Löögi variatsioonid. Selgitatud palli valitsemise normide kõrval jalaga vajavad veel mõned võistluses ettetulevad nähtused tähelepanu. 1. Lööki jalakannaga on omal kohal, kui näit. palli surmamise järel hädaoht varitseb seda kiirelt pealetormavale vastasele kaotada ja oma mees seljataga seisab. Seejuures võib palli ka tallaga seljataha tõmmata, mida ka dribbeldusel võib kasutada. 2. Palli põrgata laskmine jalalt kaasmängijale on ilma pikemata selge. 3. Palli lennusuuna muutmise vastava jalapöördega.

Mainida on veel üht pallikäsituse erivormi, mida palli ülevõtmiseks nimetatakse. Palli ei surmata, vaid lastakse elastilise vastuvõtmisega kohe soovitava suuna oma ette edasimängimiseks põrgata.

2. jagu: Peatehnika.

14. Lööki pealaega sarnaneb kaitsja pealse-löögile ja kasutatakse, kui kõrge pall, mis muidu vastasele langeks, võib ajaviitmatult eemaldatud saada. Lööki ei kanna harilikult mingit sihti, vaid kasutatakse olukorra lahendamiseks. Et põrkele suuremat hoogu anda, hüpatakse pallile vastu. Pea tuleb hoida kangelt. Joon. 64.

15. Lööki pea küljega paigal seistes võrdub söötmisele või löögile jala siseküljega, samuti kui järgminegi. Et madalat lendu pallile anda, peab seda pea küljega, veidi ülevalt poolt kõrva tabama. Sitke ja jõurikka kehapaenutusega antakse palli lennule hoog. See on kaunis raskeltõpitarv löök ja vajab tublit harjutamist peapendil. Joon. 65.

16. Lööki pea küljega hüppel. Kui pall, mida tahetakse peaga lüüa, on ainult hüppega kättesaadav, tuleb üleshüppel peajasjalikult tähelepanu keha tasakaalule koondada, kuna keha paenutus ära jääb. Kui pead üksinda aga seda energilisemalt kääntada, tuleb palli lend ligikaudu sama tugev.

17. Lööki otsaesisega on sarnaste õhupallide surmamiseks, mida ei jala ega kehaga ei ulata surmata. Pealiigutus palli puutumise momendil ettepoole kummar-

datud otsaesisega peab jõurikas ja kiire olema, kuna muidu näo nahk võib kriimustada saada. Viimase kar- tusel peab harjutustel palli võimalikult madalas kaares heitma. Joon. 67.

18. Lööki kuklaga tarvitatakse juhusel, kui langevat palli tahetakse uuele tõusule sundida. See mitte kergeltõpita- va tehnika nõuab ka rohkelt mee- lekindlust, kuna palli näit. löögi momendil ei nähta, ja muu- tub veel raskemaks, kui ühtlasi palli lennu- suuna tahe- takse muuta. Eksakt, järsk pealiigutus eest- taha võib veidi ettepoole paenutatud keha sirguajamisest kõven- datud saada. Joon. 66.

3. jagu: Kehatehnika.

19. Surmamine rinnaga. Kui palli ei saa jalaga võtta ja pealöögiks palli lend liiga mada- l on, s. o. kui ta liigub rinna kõrgusel, võetakse pall vastu rinnaga.

Piiratud liigutusvõimaluse tõttu piirdub ke- hatehnika ainult surmamisega. Pealmist keha tuleb nii ettepoole kummardada, et pall jalgade ette v- agusalt langeb. Mida madalam on palli lend, seda vähem tuleb ke- haga sur- mamisel järele anda. Pallile saab veel rinnaga ka teist suuna pöörata. Joon. 63.

20. Sisseviske on rugby- mängust pärandatud komme, mis visket toimetavale meeskonnale võib suure soodustuse pakkuda. Kui ühelgi oma mängijal ei ole võimalust visketoimetaja lähedusse vabalt asetuda, tuleb palli kaugele vabaltseisvale mehele heita. Selleks on tarvis kehapaenutust tahapoole kasutada. Mida suurem on paenutus, seda tugevamaks kujuneb viske jõud. Laiali- sirutatud sõrmed haaravad palli küljepoolt alt ja tagant, väljalibisemisest hoidumiseks, ja aitavad viskele kaasa.

* * *

Ninalöögi harjutamisel seatakse harjutajad kas ringis või kahes reas üles, umbes 25—30 mtr. vahega üksteisest, söötmiseks ja teisteks löökideks 10—15 mtr. vahega. Näilikult lihtsat l ö ö k i s a a p a n i n a g a (1) peab senikaua hoolsalt harju- tama, kui kõik mängijad seda absoluut kindlalt valitsevad, s. o. teatud märki tabavad. Harjutusel peab püütama palli ühele vastasseisvale partnerile

täpselt jala ette anda, kes seda korralikult sur-
mab ja omakorda edasi lööb. Katse löögivalitse-
mise küpsuseks tehakse treeningul siis nurgalöö-
giga (corner kick), kus harjutuste juhataja täpselt
määrab, missugusele värava ette platseerinud män-
gijale pall peab langema. Kuigi kõik mängijad,
vaatamata oma mängupostile, kõike löögivorme
peavad peensusteni valitsema, lastagu kaitsjaid
ajuti kõrgelt pealselööki (2) üksinda har-
jutada. Need asetuvad selleks otstarbeks kaunis
kaugele üksteisest ja löövad üksteisele palli või-
malikult madalas kaares, kusjuures jalasäär täie-
likult allasurutud põiaga ennem püstloodis kui väl-
jasirutatud olgu. Madalat pealselööki
(3 ja 4) on kõige kohasem harjutada kahes reas,
mille vahele on keskele kaks lippu 2—3-meetrilise
vahega märklauana asetatud. Harjutuste juhataja
ütleb igakord, kumba jalaga peab lööma ja korri-
geerib jahahoidu. Vast enne meeskonnatreeningu
alustamist tehakse proovi värava peale löömisega,
mis juhuseks ka väravavaht peab kohal olema.
Kõrgele kättemängule (5) ei maksa palju
aega ohverdada, kuid siiski peavad temale tarvi-
likud minutid leiduma. Harjutus sündigu ringi
kujul, mille keskel üks seisab, kes teistele palli
kätte mängib ja igakord jälle palli tagasi saab.
Suurimat vaeva nõuab madal kättemäng (6).
Kui palli surmamine ja söötmine on juba enam-
vähem ladus, tuleb harjutuse tempot järjest kiiren-
dada. Treener loeb selleks „1—2“ (1 — surma-
mine, 2 — söötmine) ja ei anna enne järele, kui
mõlemad kiireimas tempos puhtalt ja tasakaalukalt
sooritatakse. Edaspidiseks pallikäsituse arendami-
seks surmatakse pall „1“ juures teatud jalaga,
lükatakse „2“ juures teise jala ette ja söödetakse
„3“ juures sellega edasi. Peanõue on, et pall

kõige suurema kiiruse juures ikka tihedalt jala küljes oleks, surmamine ja söötmine täpselt sünniks.

Kõigil koha peal sooritatavatel löögiharjutustel tuleb, nagu juba tähendatud, ka surmata. Peale selle peab ka kõrgete pallide surmamist kuni täiuslikkuseni harjutama; selleks otstarbeks on kohane palli käega üksteisele heita (võimalikult iga päev harjutada).

Kuna tsenderdamist harjutustel liikumise-ga arendatakse, peab löögivariatsioon (13) — kannalöök jne. ringis seistes harjutama, mis vahelduvalt, elastiliselt ja ruttu sündigu. Mõne aja pärast näeb treener, mis ühel või teisel harjutajal veel puudub. Selle kohaselt tuleb siis moodustada grupid ja vastavalt harjutada. Vahel tuleb ette, et mõni mängija kuidagi „teist jalga“ ei suuda tööle rakendada; ei tohi enne järele anda, kui see viga on täielikult kaotatud.

Peatehnika omandatakse kõige kohasemalt peapendlil. On praktilisem ja kiirem, kui harjutaja ise ei pruugi palli liikuma lükata, kuna ta siis pendlikaare ja kehatelje löikepunkti paremini tabab.

Sisseviskeid ja keha kasutamist (palli surmamine ja suunamuutmine kehaga) tuleb ühiselt harjutada. Ka väravavaht võib seda kaasa teha, kuna muidu treener temaga eraldi peab tegutsema. Igal meeskonnal on soovitatav ühiselt ka mõningaid reservmehi väljaarendada.

Peab hoiatama liiga varase ülemineku eest pallitreeningule liikumisel; pallitehnika peab enne põhjalikult luusse ja lihasse kasvama. Ka parimad kombinatsioonikavad ja kokkumängu variatsioonid ei aita, kui meeskonnas leidub mängijaid, kes ei oska palli igas seisus ja kiirel liikumisel kindlalt käsitada.

Harjutused treeningu seadetal.

Kui meeskond harjutab väljal üksikutes gruppides, võetakse üks või teine mängija treeningu aparaatide juure ja käsitatakse teda individuaalselt, et ta pallitehnikat parandada või liigutuste kiirust suurendada.

Eriti nurkse in lubab palju harjutusvõimalusi. Selle järel kui mängija mitmekesiseid jalatehnika vorme on harjutanud, seistes näoga ühe seina poole, lüües palli sellele ja surmates palli tagasipõrkel, hakkab ta hiljem komando kohaselt palli vastu mitmesuguseid seinaruute lööma. Vastavalt tagasipõrke nurgale jookseb harjutaja iga löögi järel uuele kohale, kuhu pall peab jõudma. Mitte igauks ei taipa seejuures kohe, et ei jatku ainult palli juhtimisest teatud suunas, vaid ka löögi tugevus peab täpselt mõõdetud olema, et pall mitte varem kohale ei jõua kui lööja. — Ettekujutatav on seejuures mängufaas, et mängija 1 mängijale 2 palli jalale mängib ja sellelt kohe söödu ette saab; mängija 2 ei suuda liiga tugeva kättemängu puhul, kuigi ta lööki korrigeerida kuidagi saab, enam täpselt sööta. — Kes kindlalt, kiirelt ja osavalt oma ülesande suudab nurkseinal täita, suudab ka võistluse pallitehnilistele nõuetele kohaneda.

Kallakse in on peamiselt selleks mõeldud, et löögitehnika parandamise kõrval ka suuna- ja jõutunnet arendada. Tagasipidi kallaku seina vastu löödud pall peab alati mõõdetud kaarega jala ette uuesti maha langema. Löökidest on kohasem nina- ja peaselööki kasutada.

Treening pendelpallidel leiab talitreeningu osas laiemat käsitamist, nii et siinkohal pinnavigurite tarvitamine veel lühidat selgitust vajab. Seade nr. 8 ülesanne on kaugustundelikkuse mõõtmine,

s. o. iga mängija peab suutma löögi pikkust täpselt hinnata oskama, — etteütlemise järel palli nii lööma, et see teatud meetrimärgil seisma jääb. Jõu-
tunne võib siin kuni peensusteni arendatud saada. Vigur 9 kujutab enesest viimase harjutus- ja katseastme, mis mängijale võimaluse pakub ilma sihti nägemata (pimedalt) palli teatud, löögisuunast kõrvale kalduva kraadi all tabada (nagu mänguski). Aeg-ajalt tuleb käsutada, kuhu palli lüüa.

Paljud, kes seni oma treeningut on kõige primitiivsemal kujul ajanud, leiavad vast loetletud harjutusseaded üleliigse komfordi olevat; kes aga ühegi katse nendega teeb, taipab nende kasulikkust, kuna mänguvõime tõus ilma pikemata selle järel selgeks saab.

*

Enne üleminekut kombinatsiooni harjutustele peab pallikäsitust liikumisel proovima; mõeldud on sellega iga üksik mängija, kes palli ka kiireimal jooksul peab kindlalt valitseda oskama.

*

Pallivedamine vabas ruumis. Mängutehnika põhireegel kirjutab ette, palli kõige otsemat teed mööda vastase väravasse viia. Abinõu selleks on pallivedamine, eeltingimuseks aga selle edukaks sooritamiseks liigutuste kiirus. Nagu kiireimal jooksul ilma pallita anatoomilistel põhjustel varbad jooksusuunas ette seatakse, nii peab ka pallivedamisega sündima. Saapanina tabab palli umbes horisontaalse telje kõrgusel, kujutades seega ka sammu viimast faasi. — Igakordne jala pööramine, et palli juba sise- või välisküljega tabada, oleks ajaraiskamine, millele lisaks ka palli sik-sak tee võib võtta, ja jalaliigete vigastamisega ähvardada. — Pallivedamist harjutatakse vabas

ruumis, mille pikkus 40—50 mtr., esmalt aeglasesmas, lõpuks ikka enam kiiremas tempos.

Jooksutee ei tohi laiem olla kui 1½ mtr. — vaata vigur 4 joonistusel nr. 1.

Pallivedamine enese lähedal (dribbeldamine). Kui pallivedamisel pealetungiv vastane püüab seda katkestada, püütakse, kui aega või võimalust söötmiseks ei ole, vastasest mööda põigelda. „Dribbeldamine“, millel palli pea eranditult jala sise- või välisküljega enam tõmmatakse kui lükatakse, on peamiselt osavuse asi ja temaga ei või liialdada. Ettevalmistus sellele on lühidane palli vedamine ümber posti, vaheldamisi vasakut ja paremat kätt ümber. Edasi on otstarbekohane 8-kujulist joonistust (võib ka lippudega märkida) mööda, mille rõngad läbimõõtes 5 mtr., palli vedada. — Vigur 5 joonistusel 1. — Palli vedamisi ümber otsejoones seatud lipukeste annab spiraali kujutuse — vig. 6 joon. 1 — ja on samuti väga tulus harjutus.

Näpunäide sellele: Kohe algusest püütagu pilku mitte tarretanult pallile naelutada, vaid tähelepanu oma lähemale ümbrusele juhtida.

Püüa vastasest — harjutusel kaasharjutajast — ikka sealtpoolt jalast mööda minna, millele ta momendil tugeb.

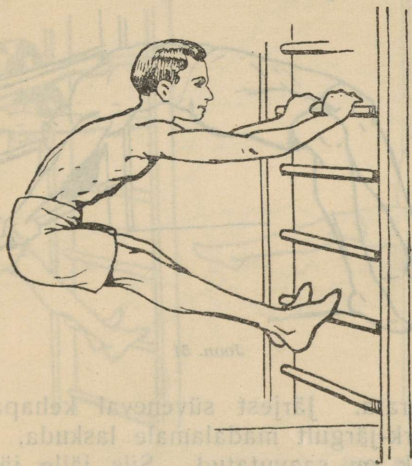
Soorita harjutusi ainult siis kiirelt, kui tarvilik kindlus on juba omandatud.

Talvine treening.

Talvisel treeningul peab tähelepanu peajasjalikult füüsilisele ettevalmistusele, kehatreeningule koondama, millele lisaks ka palli tehniline käsitusoskus silmapaistva koha peab omandama.

Kehatreeningus seisavad ettevalmistavad harjutused esikohal. Need on samad, mida eelpool

kirjeldasime ja treeninguks vabas õhuski soovitasime. Väärtuslik lisandus nendele on eri harjutused rootsi seinal. Rootsi seina head mõju võib kõigi põhjamaa sportlaste jõus, paenduvuses ja kehahoius leida. Harjutuste rikkalikust valikust olgu jalgpallimehele kohasemad nimetatud, mis venitus-, jõu- ja kehahoiuharjutused ühtlaselt on.



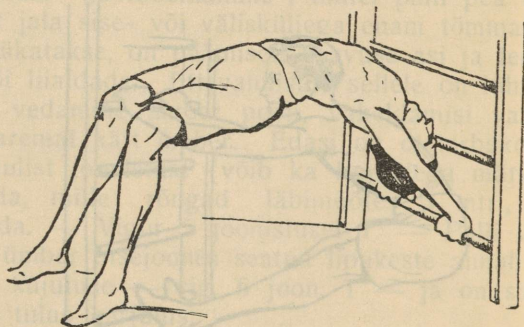
Joon. 50

Rootsi sein peaks maakohtades ise hõlpsalt valmistatav olema (primitiivselgi kujul), kuid teda võib hädakorral ka lihtsa redeliga asetada. Parema ülevaate saamiseks on harjutused vabaharjutuste järjena nummerdatud. Terve füüsilise ettevalmistuse kompleks muutub seega endasse suletud ühtlaseks tervikuks.

36. harjutus. Pingutuspaenus ette. Harjutaja astub jalgadega seina kolmandale või neljandale pulgale, võttes kätega rinna kõrgusel asuvast pulgast kinni. Siis hakatakse

keha selgroost ja puusadest nõtkutama, haarates kord-korralt kätega ikka madalamalt pulkadest kinni. Peab püüdma ilma põlvi kõverdamata võimalikult madalalt kinni haarata. Selle järelle jälle järk-järgult lähteseisakusse tagasi minna. Joon. 50.

37. harjutus. Pingutuspaenutus taha. Harkjalaseisakus tagaspidi paenutada ja kätega umbes puusade kõrgusel asuvast pulgast



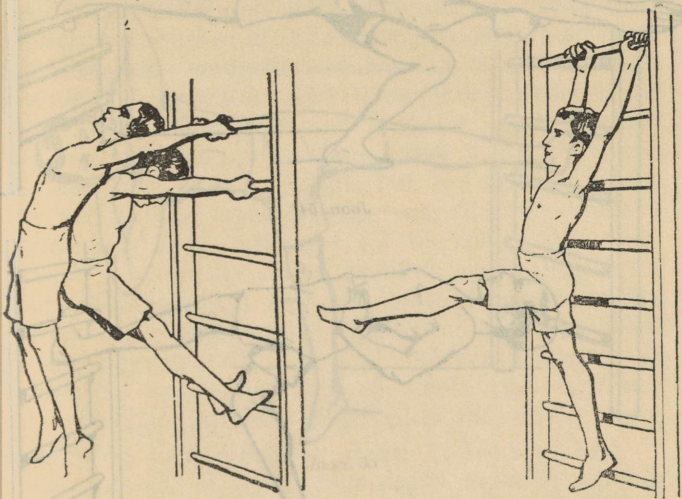
Joon. 51

kinni haarata. Järjest süveneval kehapaenutusel kätega järk-järgult madalamale laskuda, kuni viimane pulk on saavutatud. Siis jälle järjekorras üles tõusta. Jalad peavad kõverdatult tugevasti paigal seisma. Joon. 51.

38. harjutus. Pingutuspaenutus rippudes taha. Astuda jalgadega seina neljandale pulgale, seljaga vastu seina, ja kätega võtta peakõrguselt pulgast kinni. Kaasharjutaja astub ripneva selja ja seina vahele ja tõuseb järk-järgult pulkadel kõrgemale, pakkudes seega ripnevale suuremat paendumisvõimalust. Joon. 52.

39. harjutus. Jalatõstmine rippseisakus ette. Seljaga seina poole seistes

astuda ühele alumistest pulkadest ja kätega ulatavavas kõrguses pulgast haarata. Vahelduv jalgade ülestõstmine kuni kõhu kõrguseni. Jalg täiesti sirge. Katsutagu ka mõlemaid jalgu korraga täiesti sirgelt sama kõrguseni tõsta. Joon. 53.



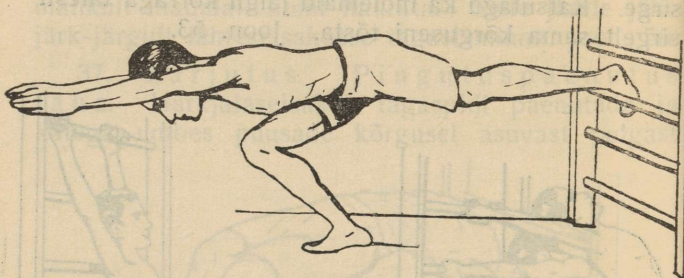
Joon. 52

Joon. 53

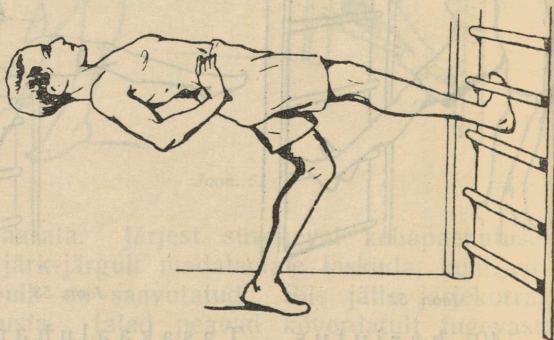
40. harjutus. Tasakaaluharjutus ette. Seista seljaga seina poole, käed sirutatud üles. Jala asetamine kolmanda või neljanda pulga taha, jalg seejuures sirge. Kehapaenutus kõverdunud tugejalal ette kuni ristloodini. Seista veidi ja uuesti sirgu tõusta. Joon. 54.

41. harjutus. Tasakaaluharjutus taha. Seista näoga vastu seina, pannes varbad kolmanda või neljanda pulga taha. Keha paenutus taha kuni ristloodini. Tugejalg paenutatud. Sirgu tõusta. Joon. 55.

42. harjutus. Tasakaaluharjutus küljele. Käed kukla taha kokku pandud ja paenutus küljele, muidu eelmise sarnane. Joon. 56.



Joon. 54



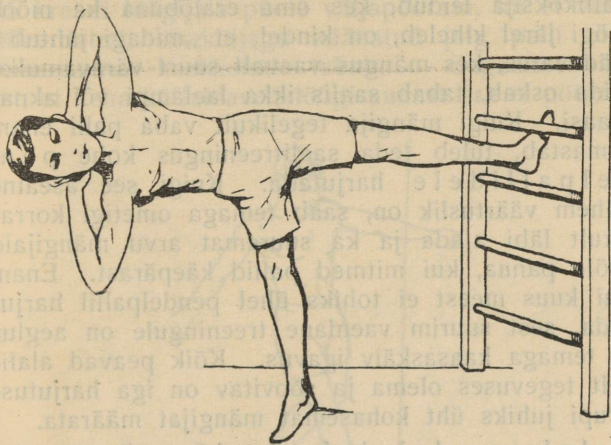
Joon. 55

Kõiki tasakaaluharjutusi mõlema jalaga teha. Üksikute harjutuste vahel lõdvestusharjutused! Harjutajal on harilikult peale harjutusi rootsi seinal musklivalud järgmistel päevadel. Need ei ole midagi kardetavat ja näitavad, et keha kallal veei palju tööd on tarvis teha, enne kui teda täiesti treeneritaks võib lugeda.

Kui harjutusi rootsi seinal iga päev tehakse, võib ettevalmistavaid harjutusi vastavalt vähendada.

Täiendusharjutusi, a) jooksu, b) „elavat poksi-palli“, c) nõõrihüppeid, tehakse ka saalis. Spetsiaal-harjutusi tuleb siis vähendada ja kombineeritud lõpujooks jäägu ära.

Harjutuste juhataja asugu saalis veidi kõrgendatud kohal, et ülevaade parem oleks.



Жон. 50

Pallitreening.

Tähtsama osana talvetreeningus olgu füüsiline ettevalmistus, kuid ka pallikäsitusele antagu oma vääriline koht. Ei ole siiski hukkamõistetav, kui vahel mõningast palliharjutusest võimlusharjutuse kasuks loobutakse. Üldiselt on lubatav ka hea ventilatsiooniga avaras saalis vahel harjutada pendlite külge köitmata palliga. Normaalselt võib siin kuni kakskümmend meest esineda, kes kahte ringi à 10 meest jagunevad. Endastmõistetav eeltingimus on, et mängijad täiesti mõistlikult ja distsiplineeritult esinevad, et vigastusi ja hädaohtu eemale

hoida. Samuti mõistetakse on, et ainult madalat ja mittetugevat pallikäsitus võib harrastada, nagu surmamine, söötmine jne. Nii liigutuste kindlust, elastitsiteeti ja kiirust tunduvalt tõsta, kui, nagu öeldud, kõik hästi läheb. Kui aga harjutajate hulgas mõni üleannetum, „temperamentlisem“ jalgpallikoksija leidub, kes oma eralõbuna ka mõne löögi järel kiheleb, on kindel, et „midagi juhtub“. Hädavares, kes mängus vaevalt suurt väravamulku leida oskab, tabab saalis ikka laelampi või akn klaasi. Kuigi mängija tegelikult vaba palli enam armastab, tuleb teda saalitreeningus kohe pendelpallidele harjutada. Kuigi see aseaine vähem väärtuslik on, saab temaga ometigi korralikult läbi ajada ja ka suuremat arvu mängijaid tööle panna, kui mitmed pallid käepärast. Enam kui kuus meest ei tohiks ühel pendelpallil harjutada, sest suurim vaenlane treeningule on aeglus ja temaga kaasaskäiv igavus. Kõik peavad alaliselt tegevuses olema ja soovitatav on iga harjutusgrupi juhiks üht kohasemat mängijat määrata.

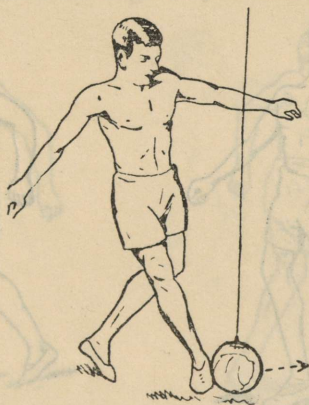
Jalapeendel ripub sõrmekõrgusel põrandapinnast ja leiab kasutamist, nagu ta nimetus väljendab, jalatehnika arendamiseks. Kuigi temal pea kõiksuguseid löögivorme saab läbi võtta, piirdutagu peamiste, allpool toodud harjutustega, sest et tähtsamaks harjutuspaigaks jääb ikka spordiväli. Püütagu peajasjalikult „pallitunnet“ peenendada, üksikuid löögivorme parandada ja koosmängu „a ja o“, surmamine-söötmine, lihase ja luusse kasvatada. Olgu mainitud kohe, et palli peab nii vedrutavalt ja elastiliselt käsitatama, kui vähegi võimalik.

Peapendelil arendatakse peatehnikat. Seda saab juba vastandina jalatehnikale paremini pendelil harjutada, kuna alaliselt samas kõrguses liikuv pall täpsemat tabamist võimaldab, kui vabalt lii-

kuv pall. Kui harjutajad on pikkuse järel gruppi-
desse jaotatud, on igale grupile oma alaliselt kin-
del kõrgus.

Jalapendli harjutused.

1. Söö t. (Madal löök jala siseküljega). Keha
45 kraadi löögijala poole väljapöörata, nii et veidi
kõverdatud, siseküljega käänatud jalg palli otse
lennusuunas keskkohale tabab. — Sagedane viga
on, et keha küllaldaselt löögisuunast ära ei pöörata

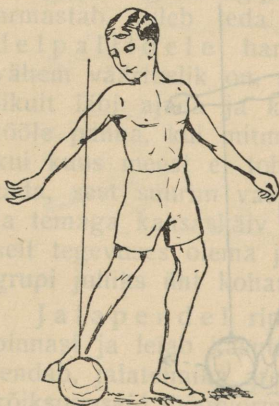


Joon. 57

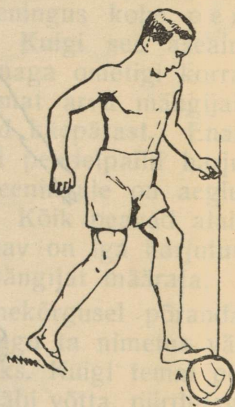
ja jalg vähe käänatakse; pall saab seega „lõigat-
tud“ ja hakkab pöörlema, „võtab vindi“. Löögi
momendil paenutatakse tugejalga ka natukene ja
keha nõtkutatakse tagaspidi. Harjutatagu mõlemat
jalga, suuremal määral seda, mis ebakindel ja takis-
tusi teeb. Sööta ei tohi kõvasti, vaid pehmelt,
teisel ja kolmandal löögil ainult veidi hoogu tõs-
tes. Joon. 57.

2. Sur m a m i n e. Palli tagasipendeldamisel
harjutatagu ühtlasi ka surmamist. Keha seisak on

seejuures sama kui söödul, ainult negatiivse mõ-
 juga, s. o. jalg tõmmatakse tagasi, mis palli puu-
 tumise momendil kergelt ja vedrutavalt sünnib. —
 Umbes nii, nagu oleks jalg vigastatud, ja palli
 puutumisel kiirelt ja tundelikult tagasi tõmbub. —
 Joon. 58. — Kui selle vaidlematult eeskujulikuma
 surmamismetoodi kõrval veel mingit teist lubada,
 siis on see ainult jala tallaga. Jalatald ja maa-
 pind kujutavad trehtri, millesse pall tagasipendel-
 damisel mahub. Joon. 59.



Joon. 58



Joon. 59

3. Madal pealselök (Shoot). Kui
 saalis üldse löögiga tegutseda, siis sünnib see sel-
 leks, et õiget jalaliigutust õppida ja löögitehnikat
 parandada, kusjuures palli tugevalt ei tohi tõu-
 gata. Pall peab jalast mitte kaugele eemalduma,
 et teise jalaasendiga uude suuna tõugatud saada.
 Võetagu järgmised harjutused, mille printsiibiks
 igakord, nii palju kui võimalik pallile jalapinda
 vastu seada:

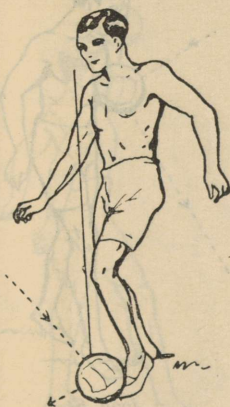
Pall tuleb vasakult, löök vasaku jalaga, jalapöid pööratud sissepoole.

Pall tuleb vasakult, löök parema jalaga, jalapöid väljapoole.

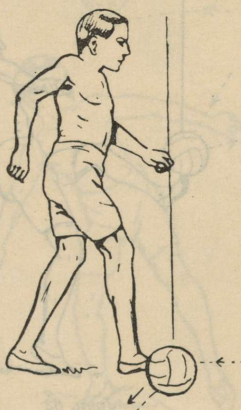
Pall tuleb paremalt, löök vasaku jalaga, jalapöid väljapoole.

Pall tuleb paremalt, löök parema jalaga, jalapöid sissepoole.

Löök sünnib igakord teadagi otse, vaate suunas. Säär peab püsima vertikaalselt, pöid õiendatult ja pööratud nii nagu kirjeldatud. Joon. 60/61.



Joon. 60



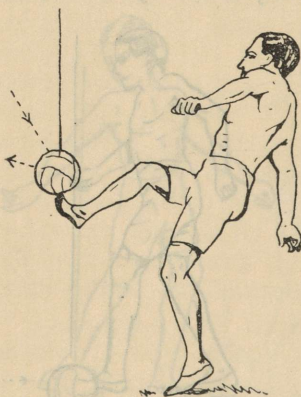
Joon. 61

4. Palli kallutamine, suunamuutmine. Üks parimatest harjutustest pallitehnika parandamiseks on n. n. pallikallutamine. Joonistatakse kriidiga põrandale vigur, nagu see joon. nr. 7 näidatud, mida ka teisteks palliharjutusteks võib kasutada. Pallikallutamisel on mängija seisukohast tahapoole minevatel joontel tähtsus, teistel harjutustel ettepoole minevatel. — Kallutamine sünnib sel kombel, et eespoolt tulev pall vastavalt

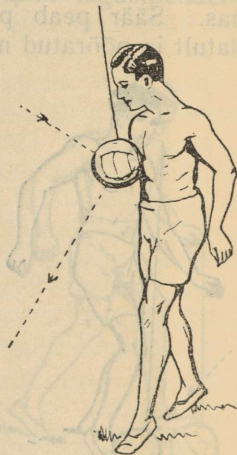
olukorrale kas jala sise- või välisküljega vastu võetakse ja juhataja komando kohaselt uude suuna küljele või taha juhitakse.

*

Enne kui jalapendel peapendliks muudetakse, kinnitatakse ta puusakõrgusele, milles poolkõrgeid lööke käsitatakse. Peaselök selles kõrguses tuleb kõrvale jätta, eelistades kättemängu sisekül-



Joon. 62



Joon. 63

jaga ja surmamist. — Joon. 62. — Siis kinnitatakse pall ka rinnakõrgusele, surmamisharjutusteks rinnaga. Palli puutumise momendil rinna vastu tõmmatakse keha tagasi ja palli pörkamisvõimatus on kuni minimumini redutseeritud. Joon. 63.

Harjutused peapendliil.

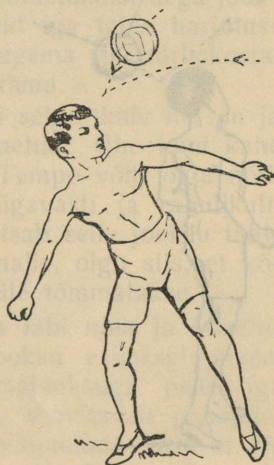
1. Löök pealaega. See pealök tuleb peamiselt tarvitusele ainult kaitsjal. Ta sünnib kaelast kangelt hoitud ja veidi ettepoole kummar-

datud pea vastutõstmisest pallile (enamasti hüppel). Joon. 64.

2. Löökpäaküljega sarnaneb jala peal selöögile, palli peab teravalt ja võimalikult madalas kaares löödama. Palli ootamisel kummardatakse kehaga küljele, sirgnemine ja löök peab järgnema kiirelt ja energiliselt. — Joon. 65. — Kui löök sünnib hüppel, väheneb keha paenutamine.



Joon 64.



Joon. 65

3. Löökkuklaga on raskeim, kuna löögi momendil ei ole palli näha. See nõuab suurt tähelepanu kontsentratsiooni ja omadust, kaaluvat sekundimurdu takseerida, mil pall nägemispiirist kaob ja keha vertikaalteljest möödub. Keha seisak on sama kui löögil pea küljega, loomulikult sünnib aga pea liigutus taha. Joon. 66.

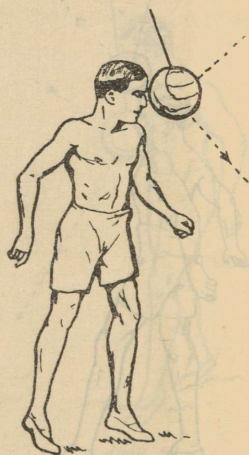
4. Löökoatsa esisega on tegelikult ainult palli põrgatalaskmine. Löögi tugevust reguleeri-

takse sellega, et palli enam või vähem tugevalt tõugatakse. Kui palli surmata tahetakse, siis peab pead tagasi tõmbama. Joon. 67.

See oleneb osavõtjate arvust ja iseloomust, mitu katset iga harjutust igapäeval lubatakse teha. Kolme korda võib kuldseks keskteeks pidada, näit. kolm korda vasakule sööta ja surmata, kolm korda paremale.



Joon. 66



Joon. 67

Kui jalgpallimängijale tüübiliselt tarvilikuna tundub, harjutusõhtu haripunkti just treeningus palliga näha ja teiste alade vastu ta tähelepanu loium, võib pallitreeningut ka õhtu lõpunumbrina seada. Lõpulik lõpp aga peab, nagu varem juba tähendatud, koosnema pesemisest, frotteerimisest ja massaasist.

Mängutreeningu ja teiste väljaspeetavate harjutuste aseainena võib kasutada ka murdmaajooksu.

Murdmaajooks on viimasel ajal sedavõrd tuttavaks saanud, et tema lähem selgitamine asjata oleks. Ta ei vasta siiski alati hästi oma ülesandele. Näit. mitte talvise saalitreeningu osana. Harjutusjooksul on sedavõrd suur tähtsus, et teda murdmaajooksuga asetada ei saa. Soovitav ei ole murdmaajooksu ka läbi elava liikumisega tänavate korraldada, nagu mõnel pool kombeks on saanud. Kui parki või metsa läheduses ei ole, rahuldatagu jooksuga väljal. Piiratud harjutustunnist aega jooksule näpistada on raske, kuid iga teine harjutusõhtu peab seda vähemalt tegema ja tarbekorral teiste harjutuste kestvust piirama.

See maksab eriti siis, kui selge, kuiv ilm on ja maapind kuiv või lumega kaetud. Ühe kuni kahe kilomeetri jooksust jätkub. Tempo võib õige nõrk olla, kuid hingama peab sügavasti ja rahulikult. Hingamise sügavuses just seisab selle jooksu tähtsus. Riietus on sama kui saalis, olgu siis, et kõvema külmaga villane jakk üle tõmmatakse.

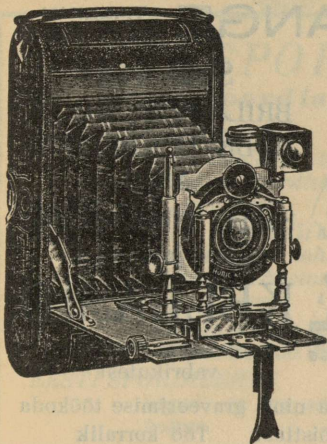
Hingamine peab sündima läbi nina ja kõnelus harjutajate vahel ei ole jooksu esimesel poolel lubatud. Ka tegeliku metsajooksuga peab iga jalgpallimeeskond tegutsema, soovitavalt pühapäeviti, kui jalgpallimäng veel väljaolude tõttu ei ole võimalik. Jooks ei pruugi üle 5 km. tõusta ja viiakse läbi aeglasel tempos, eelpoolnimetatud põhimõtetel.

Päevadel, kus välised harjutused täielikult võimatud, jäädakse võimlasse ja kasutatakse osa täiendusharjutustele reserveeritud ajast mitmesugusteks mängudeks. Sarnaseid mängu on lõpmata palju, kuid nimetame siinkohal ainult mõnda, mis jalgpallimehi kindlasti huvitavad ja võistlusmomenti sisaldavad: Teatejooksud on sarnastena väga kohased, kuna lisaks võib teel ka mitmeid takistusi

turnihobuste jne. näol seada. Edasi järgnevad ratsutamine ja kärutamine. Eelmisel saab iga mees ühe ratsutaja kukile ja peab sellega ümber saali jooksma, kuna teisel üks käpakile. laseb, teine ta jalad üles tõstab ja kätel teda edasi laseb käia.

Edasi võib volley- ja basketpalli harrastada, meditsiinipalli mitmetes kombinatsioonides loopida ja jalgpalliga mitmeid ringmänge luua, näit. kus üks ringi keskel teiste käest püüab palli võtta, need seda ringi loobivad, kombineerivad jne.

Olud ja abinõud lubavad veel paljugi huvitavaid harjutuste ja mängude variatsioone kombineerida, mida kohapeal peab suudetama luua ja mitmesugust tulu võivad pakkuda. Kõike meie väikses käsiraamatus loetleda viiks liiga pikale.



Suurim
FOTO-TARBEASJADE LADU EESTIS
ERNST FELDT
Pikk tän. 16, Tallinnas

Hinnata
annan iga parema päeva-
pildi aparadi juure
J. & P. PARIKAS'te
täieliku Fotograafia
õpperaamatu,
odavamahinnalist. väike
FOTO-AMATÖÖR

Esimesejärgu võõrastemajad
TALLINNAS

„KULD LÕVI“

Harju tän. nr. 40
Kõnetraat 3-36, 18-40

LUGEMISTUBA

„Petersburg“

Rataskaevu tän. 7
Kõnetraat 2-44

....

KULLASEPA
ÄRI

R. LANGE TALLINN
RAATUSE 5



KULLA-
SEPAÄRI **R. LANGE** TALLINN
RAATUSE 5

Suur valik
BRILJANTE, KULD-,
HÕBE- JA KRISTALL
ASJU

Seina-, laua-, tasku-,
käe- ja spordi-

KELLASID

parematest Schweitsi
vabrikutest

I järgu kella- ja kullasepa ning graveerimise töökoda
Hinnad väljaspool võistlust Töö korralik



Spordiäri

Resev-Resel

TALLINN, TOOMPIESTEE Nr. 19

Kõnetraat 20-19

Soovitab oma valmistatud **spordi** ja
võimlemise abinõusid

Suur valik jalgpalle

g

EESTI SPORDILEHT

on ainsam spordiajakiri Eestis.

EESTI SPORDILEHT

toob laialdast informatsiooni kogu maailma spordisündmustest.

EESTI SPORDILEHT

toob teaduslikke kirjutusi kõigi spordialade kohta, tulusaid näpunäiteid ja õpetusi.

EESTI SPORDILEHT

maksab aastas tellides ainult 700 mk. poolaastas 350 mk.

EESTI SPORDILEHTE

lugeda on iga edasipüüdja sportlase kohus

Jalgpalli õpetus

II ja III jagu

ilmuvad trükist 1927. aasta kevadel ja sisaldavad põhjaliku jalgpalli taktika kooli.

Iga jalgpallimees, kes „Jalgpalli õpetuse“ I-st jagu lugenud, ei jäta omandamata ka II-st ja III-dat.

PARIM BÜROO
võimaldab suuremat

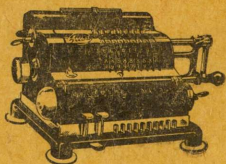
A-5683



Iga
asutus ja ette-
võtte võib tõen-
dada, et pare-
mad ja kasu-
likumad
büroomasinad
on

Ameerika esimeseklassi
KIRJUTUSEMASIN

ROYAL



Rootsi
ARVUTUSEMASIN

Facit

INGLISE PALJUNDAJA (rotaator)

Ellams

Büroomasinate tarbed: **kirjutusemasina lindid, söepaber, vahapaber, schapirograafi paelad** jne. Ainsam Eestis täiesti sisseseatud eri-töökoda büroomasinate parandamiseks.

V^d Loun & Schitikov

Tallinnas, Niguliste tän. 18. — Telefon 13-37.