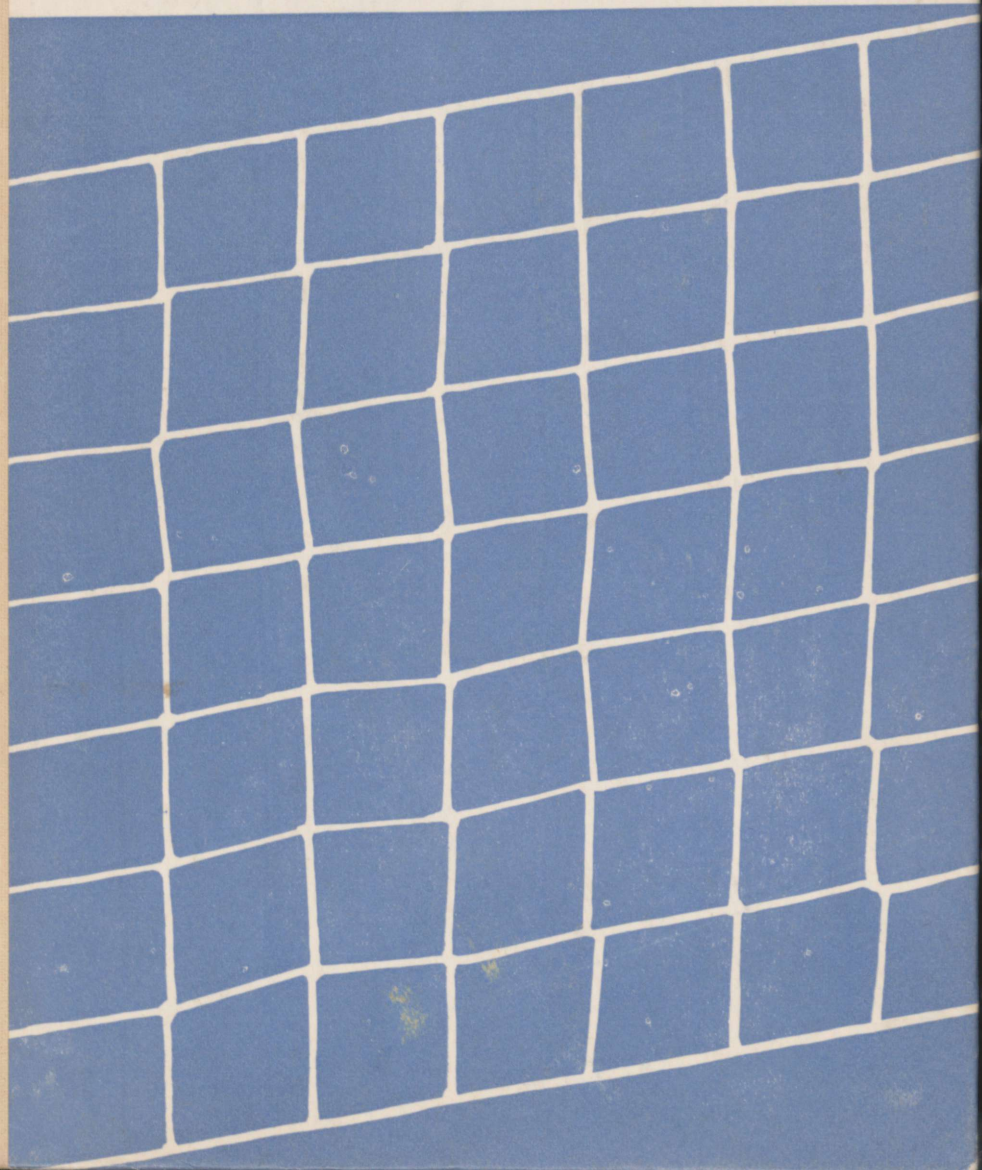


VORRUKPALL

A. HUIMERIND



A-31768
A. HUIMERIND

VÕRKPALL

A. HUIMERIND

VÕRKPALL

RAAMATUKOOL
LÕOKESTRAAT
TALLINN

KIRJASTUS "EESTI RAAMAT" TALLINN 1971

A. HUIMERIND

VÖRKPALL

VÖRKPALLI A. HUIMERIND

RAY
1971

MÄNGU TEKKEKIN VÖRKPALL

Vörkpallimängu sünnimärgiks on Ameerika Ühendriikide ühiskond, mõttes valia kolmeks kollektiivseks kehalise kasvamisega. William G. Morgan 1895. aastal. Tal õnnestus luua mäng, mis oli tuntud spordimängudest (korvpall, tennis) lihtsam ja kättesaadavam ning sobis ajavõtmiseks igale vanusele. Morgan tõstis tennisvõrgu kõrgemale, jagas osavõtjad kahte gruppi ja paigutas and kahele poole võrku. Mäng seisnes korvpalli loomises üle võrgu. Korvpall osutus aga raskeks ja varsti asendati see spetsiaalse palliga. Mäng hakkas kõigile meeldima, nimeks sai ta esialgu mintonette.

Järgmisel aastal käis Morgan oma grupiga Springfieldi kolledži uut mängu demonstreerimas. Sealne kolledži professor Alfred T. Halsted andis mängule uue nime — volleyball (lend-pall). Esimesed mängureeglid kehtestati 1897. aastal.

Ühendriikidest levis mäng Kanadasse (1900), Kuubasse (1906), Puertorikoosse (1909), Peruuusse (1910), Uruguaissse (1912), Brasiiliasse ja Mehhikosse (1917). Uruguais loodi 1916. a. maailma esimene rahvuslik vörkpalliföderatsioon. USA-s korraldati esimesed ametlikud võistlused alles 1922. a., esimesed meistrivõistlused meestele 1928. a. ja naistele 1949. a.

YMCA (Noorte Meeste Kristlik Ühing) kaudu levis vörkpall ka Aasias, esialgu Indias (1900), siis Hiinas ja Jaapanis, 1913. a.

Panama's maade mängudel toimus vörkpalliturniir, millest võtsid osa Jaapani, Hiina ja Filipiinide võistkonnad.

Euroopasse jõudis vörkpall ameerika sõjaväelaste kaudu 1914. a., kõige enne Inglismaale, 1917. a. tutvuti mänguga Prantsusmaal, hiljem Itaalias ja Poolas. Eriti hoogsalt arenes vörkpallimäng Tšehhoslovakkias, Nõukogude Liidus, Eestis ja Lätis. Seoses mängu levikuga Ameerikas, Aasias ja Euroopas lähenes pidevalt mängu määrused.

Tingituna muudatustest TARTU ÜLKOOL ja taktika. Kuna vörkpall UROKAMATUKOGU mängumängu eesmärgiks oli luua vaheseis, mis ei nõudaks vaheseis lihtsaks aktiivse puhkuse viisiks, mis kujutab see endast vähese liikuvusega, kaunis puhtalt mängu. Nimetus lendav pall vastas tol ajal täiesti mängu olemusele. Vaatamata nõrgale tehnikale seis pall kaua mängus, sest mängijate suure arvu (9 ja enam) tõttu oli raske.

7A8
H83

Kaane kujundus: *U. Ploomipuu*

Fotod: *U. Oksbusch, D. Prants, B. Svetlanov,
I. Trapido, G. Vaidla, A. Vihman*

Kinogrammide autorid: *H. Roosipuu*

Joonised: *V. Parker*

**TARTU ÜLIKOOLI
RAAMATUKOGU**

VÖRKPALLI MINEVIKUST

MÄNGU TEKKIMINE JA ARENG

Võrkpallimängu sünnimaaks on Ameerika Ühendriigid. Mängu mõtles välja Holyoke'i kolledži kehalise kasvatuse õppejõud William G. Morgan 1895. aastal. Tal õnnestus luua mäng, mis oli tuntud sportmängudest (korvpall, tennis) lihtsam ja kättesaadavam ning sobis ajaviitemänguks igale vanusele. Morgan tõstis tennisevõrgu kõrgemale, jagas osavõtjad kahte gruppi ja paigutas nad kahele poole võrku. Mäng seisnes korvpalli löömises üle võrgu. Korvpall osutus aga raskeks ja varsti asendati see spetsiaalse palliga. Mäng hakkas kõigile meeldima, nimeks sai ta esialgu *mintonette*.

Järgmisel aastal käis Morgan oma grupiga Springfieldi kolledžis uut mängu demonstreerimas. Sealset kolledži professor Alfred T. Halsted andis mängule uue nime — *volleyball* (lend-pall). Esimesed mängureeglid kehtestati 1897. aastal.

Ühendriikidest levis mäng Kanadasse (1900), Kuubasse (1906), Puertoriikosse (1909), Peruuksse (1910), Uruguaisse (1912), Brasiiliasse ja Mehhikosse (1917). Uruguais loodi 1916. a. maailma esimene rahvuslik võrkpalliföderatsioon. USA-s korraldati esimesed ametlikud võistlused alles 1922. a., esimesed meistrivõistlused meestele 1928. a. ja naistele 1949. a.

YMCA (Noorte Meeste Kristlik Ühing) kaudu levis võrkpall ka Aasias, esialgu Indias (1900), siis Hiinas ja Jaapanis. 1913. a. Panaasia maade mängudel toimus võrkpalliturniir, millest võtsid osa Jaapani, Hiina ja Filipiinide võistkonnad.

Euroopasse jõudis võrkpall ameerika sõjaväelaste kaudu 1914. a., kõige enne Inglismaale. 1917. a. tutvuti mänguga Prantsusmaal, hiljem Itaalias ja Poolas. Eriti hoogsalt arenes võrkpallimäng Tšehhoslovakkias, Nõukogude Liidus, Eestis ja Lätis. Seoses mängu levikuga Ameerikas, Aasias ja Euroopas täienesid pidevalt mängu määrused.

Tingituna muudatustest määrustes muutusid ka mängu tehnika ja taktika. Kuna võrkpall oli esialgu vaid meelelahutusmänguks, üheks aktiivse puhkuse viisiks, siis kujutas see endast vähese liikuvusega, kaunis primitiivset mängu. Nimetus «lendav pall» vastas tol ajal täiesti mängu olemusele. Vaatamata nõrgale tehnikale seisis pall kaua mängus, sest mängijate suure arvu (9 ja enam) tõttu oli raske leida vastaspoolel katmata kohta. Et palli vastu-

võtmist raskendada, hakati tasapisi muutma ülesöötmise viise. Ilmnes, et alati pole otstarbekohane palli esimese puutega üle võrgu suunata. Hakati kasutama mitut puudet, mis muutis mängu palju kollektiivsemaks. Sageli juhtus aga, et eespool olev mängija sai võrgust kõrgema söödu ja saatis selle hüppelt löögina üle võrgu. Nimetatud võte tõi mängu palju ootamatusi, seda hakati teadlikult kasutama ja sellest kasvas välja surumise (ründelöögi) mõte. Võrgu ette hakati sihilikult kõrgeid palle söötma, kuid löömiseks olid need tihti ebatäpsed. Vea parandamiseks püüti pall esmalt võrgu ees seisvale mängijale sööta, kes selle kahe käega alt sõna otseses mõttes üles tõstis (sellest ka ründesöödu esialgne nimetus — tõste). Kuna palli võis kolmanda puutena suruda igaüks, siis jooksid kõik mängijad tõstetud palli peale kokku ning segaduses jäi pall tihti hoopis löömata. Lõpuks jäid pikemad mängijad surujateks, lühemad tõstjateks. Juhtus ka nii, et kummaski võistkonnas oli ainult üks suruja ja võidu otsustas kahe mängija omavaheline duell. Üleshüpe toimus algul paigalt kahelt jalalt tõukega, hiljem hakati kasutama eelnevat hoovõttu ja hüpet ühelt jalalt tõukega.

Kui pall tõsteti liiga võrgu peale, siis tõugati see sõrmedega üle võrgu — tekkis nn. hanitamine.

Kujunesid välja uued tehnilised võtted. Seoses ründelöögi arenguga toimusid esimesed katsetused palli blokeerimiseks (sulustamiseks). Taktika aluseks sai mängijate funktsioonide kindlaksmääramine, spetsialiseerumine.

20-ndatel aastatel hakkas palling palli mänguviimise vahendist muutuma ründevahendiks. Ilmus ülalt-küljelt palling.

Seoses pettelöökide kasutamisega tekkis vajadus sulustajate julgendamiseks. Selle ülesande sai endale 6. tsooni mängija.

Juba 1934. a. tehti esimene katse, õigemini ettepanek luua rahvusvaheline organisatsioon võrkpallis. See ettepanek võeti vastu XI olümpiamängude päevil Berliinis 1936. a. Loodi võrkpallialane tehniline komisjon, esimeheks valiti Poola föderatsiooni esimees Ravitš-Maslovski. Komisjoni kuulus 13 maad Euroopast, 5 Ameerikast ja 4 Aasiast. Alustati läbirääkimisi võrkpalli ülitamiseks järgmiste olümpiamängude kavva, mis pidid toimuma 1940. a. Jaapanis.

Pärast II maailmasõda organiseeriti Prantsusmaa, Tšehhoslovakkia ja Poola initsiatiivil esimese komisjoni asemele uus, kelle eestvedamisel korraldati 1947. a. Pariisis I võrkpallialane kongress. Sellest võtsid osa 14 riigi esindajad. Kongressil asutati Rahvusvaheline Võrkpalliföderatsioon (FIVB). Rahvusvahelise föderatsiooni loomine kindlustas võrkpallimängu stabiliseerumise, tõstis tema rahvusvahelist autoriteeti ja lõi organisatsioonilised alused mängu edasiseks arenguks.

1948. a. organiseeris FIVB esimesed Euroopa meistrivõistlused

meestele. Roomas toimunud võistlustest võtsid osa 6 riigi esindused. Võitjaks tuli Tšehhoslovakkia meeskond.

Aastaid 1948—1970 võib lugeda võrkpalli tormilise arengu aastaks kogu maailmas. FIVB juhtimisel viiakse läbi EM- ja MM-võistlusi ning Euroopa ja maailma karikavõistlusi.

Olümpiamängude kavva lülitati võrkpall esmakordselt 1964. a. Tokios, kuigi olümpiaalaks tunnistati võrkpall juba 1957. a.

Kuna võrkpall hakkas kaotama oma nauditavust paljude peatuste (pauside) tõttu, piirati 1957. a. mängijate vahetamist 4-ni (2 täisvahetust või 4 poolikut), vahetusteks ja vaheajaks ettenähtud 1-minutilist aega vähendati poole minutini, keelati ära pallingu kate. Ühtlasi võeti vastu otsus, et määrusi võib muuta ainult iga nelja aasta tagant. 1961. a. suurendati vahetuste arvu 6-ni (3 täisvahetust või 6 poolikut) ja likvideeriti aeg vahetuseks.

Aastaid 1948—1960 iseloomustab taktika võidukäik. Ilmusid löögid võrgu äärtelt, madalalt ründesöötudelt, löögid üle sulu jne. Kujunesid välja taktikalised süsteemid — rünnak esimeselt söödult, rünnak kolme ründaja vabastamisega. Nende kasutamise tekkisid sellised huvitavad kombinatsioonid nagu «rist», «laine» ja kombinatsioonid hüppelt pette-ründesöötude kasutamisega. Seoses Jaapani võistkondade ilmumisega rahvusvahelisele areenile hakkas levima planeeriv palling. Pallingute kvalitatiivsele hüppele, sealhulgas kohtunike väga rangele nõudlikkusele pallingute vastuvõtul, vastas enamik võistkondi üleminekuga ülalt-söödult altsöödule pallingute tõrjel. See vähendas järsult küll vigade arvu pallingute vastuvõtul (1964. a. OM-il eksis NSV Liidu meeskond pallingute vastuvõtul 30 geimi jooksul 33 korda, varem oli keskmine vigade arv geimis 6—8), kuid muutis ka mängu taktikat. Mäng muutus märksa lihtsamaks, kuna enamikul juhtudel ei võimaldanud pallingu vastuvõtt rünnakul mitmekülgset kombineerida. Järsult langes ründemängu protsent esimeselt ründesöödult — enamasti kasutati seda ainult mängu käigus, mitte aga pallingust. Ründemäng rajati pikakasvuliste mängijate jõulistele löökidele. Mäng kaotas tempo ja ilmekuse.

Mängu arengule niisuguses suunas tuli leida pidur. Selleks said 1965. aasta muudatused määrustes, nimelt uuendused sulustamise osas (lubatakse käte viimist üle võrgu ja palli teistkordset mängimist). Kadus ründemängu liiga suur eelis kaitse ees. Sellega kaotati ka kohtuniku subjektiivne tegevus vigade fikseerimisel sulustamise osas.

Ründemängijate ette kerkisid uued nõudmised, lihtsa mänguga ei suudetud enam vastase kaitset murda. Tuli hakata mõtlema uutele vahenditele ja vormidele rünnaku ülesehitamisel. Otsingud selles suunas jätkuvad praegugi. Esialgu on märgata ründemängu arengut kolmes suunas:

1) mängijate individuaalse mitmekülgse kasv rünnakul;

2) sulustajate eksiteele viimine vabastaja ja 3 ründemängija koostöö ning pettetegevuse arvel;

3) esimese ja teise söödu kiiruse suurendamise arvel (mängu tempo tõstmine).

Pole kahtlust, et võrkpallimäng muutub järjest huvitavamaks ja mitmekesisemaks. Ajaviitemängust on saanud üks juhtivaid spordialasid maailmas.

VÕRKPALL NSV LIIDUS

Olgugi et võrkpallimäng on NSV Liidus üks nooremaid spordialasid, peetakse nõukogude võrkpallikooli täie õigusega maailma parimaks.

Kuna võrkpalli kohta tsaari-Venemaal pole mingisuguseid kindlaid andmeid, tuleb arvata, et laialdasemalt hakkas see levima alles pärast Oktoobrirevolutsiooni. Esimesena hakati võrkpallimängu harrastama Kesk-Volgamaal (Nižni Novgorod (Gorki), Kaasan) noorte kommunistide organisatsioonis aastatel 1920—1921, 1922. a. propageeriti mängu juba «Vsevobutši» ridades. Regulaarset võrkpallialast õppe-treeningtööd alustasid esimesena Moskva kõrgemad kunsti- ja teatritöökjad (VHUTEMAS, praegune Repini-nim. Arhitektuuri Instituut) ning Rahvusvahelise Punase Staadioni ehitajate ühing. 1923. a. loodud spordiühing «Dünamo» hakkas teiste spordialade kõrval propageerima ka võrkpalli. Samal ajal levis mäng Kaug-Idas, eriti populaarseks sai ta Habarovskis ja Vladivostokis. 1925. aastast hakati võrkpalli mängima Ukrainas, eelkõige Harkovis.

Seoses töötajate suure huviga uue mängu vastu kõikides NSV Liidu rajoonides töötas Moskva Kehakultuuri Nõukogu välja ja kinnitas 1925. a. esimesed ametlikud võrkpalli võistlusmäärused (võrgu kõrgus naistele 2,2 m, meestele 2,4 m; naistel väljaku suurus väiksem — $7,5 \times 15$ m).

Selleks ajaks oli võrkpalliharrastajate arv kasvanud juba nii suureks, et 1925/26. a. talvel viidi Moskvast läbi esimene ametlik turniir a/ü. spordiorganisatsioonide meeskondade vahel. 1926. a. toimus esimene linnavõistlus Moskva ja Harkovi vahel (võitis Moskva meeskond). Samal aastal ilmus trükis ka esimene võrkpallialane kirjutis — «Võrkpall ja rusikavõitlus» (S. Sõsojev, A. Markuševitš).

1926. a. märtsis võttis Üleliidulise Kehakultuuri- ja Spordikomitee mängude sektsioon võrkpalli oma tööplaani ja kinnitas ühtsed määrused.

Alates 1927. aastast hakati regulaarselt läbi viima Moskva esivõistlusi.

Suur tähtsus oli võrkpallivõistluste lülitamisel üleliidulise spartakiaadi kavva 1928. a. Spartakiaadil ühtlustati rida küsimusi määrustes. Esmakordselt mängisid ka naised normaalmõõtmega (9 m × 18 m) väljakul.

1929. a. viidi läbi rida linnadevahelisi kohtumisi, nagu Moskva—Leningrad, Harkov—Minsk jt.

Võrkpalli meisterlikkuse arengut mõjutas suuresti VTK-kompleksi kehtestamine 1931. a. Võrkpall sai täieõigusliku koha sportmängudes (võeti 1932. a. a/ü. spartakiaadi kavva). 1931. a. toimus kolme linna võistlus Moskva, Harkovi ja Dnepropetrovski vahel. 1933. a. peeti Dnepropetrovskis I üleliiduline võrkpallipidustus, mida võib lugeda NSV Liidu meistrivõistluste alguseks. Võistlustest võtsid osa 5 nais- ja 5 meeskonda. II NSV Liidu meistrivõistlused viidi läbi 1934. a. Moskvast — osa võtsid 9 nais- ja 9 meeskonda. Üleliidulisele areenile ilmusid Leningradi, Sverdlovski, Gorki, Rostovi (Doni ääres) ja Taškendi võistkonnad.

III (1935. a. Bakuus) ja IV (1936. a. Rostovis Doni ääres) NSV Liidu meistrivõistlused viidi läbi siseruumides. Demonstreeriti uusi tehnilis-taktikalisi võtteid, nagu söötu selja taha, pikka ründesöötu tsoonis 3 asuva ründemängija aktiivse pettegevusega jne.

Mängu edaspidisele arengule andsid suure tõuke 1935. a. korraldatud üleliidulised koolinoorte esivõistlused.

Need nõukogude võrkpalli edusammud tõid esimese võidu ka rahvusvahelisel areenil. 1935. a. toimus Taškendis ja Moskvast kaks rahvusvahelist kohtumist Afganistani meeskonnaga. Vaatamata sellele et võistlused viidi läbi afganistani määruste järgi (võistkonnas 9 mängijat, mäng kestis 22 punktini, kohtade vahetust ei toimunud), võitsid nõukogude võrkpallurid mõlemad kohtumised ülekaalukalt.

Massilisemateks võistlusteks kujunesid ametiühingute karikamängud 1936. a., millest võttis osa üle 100 võistkonna. Karika võitsid Moskva «Mediku» nais- ja meeskond. Samal aastal viidi esmakordselt läbi kolhooside esivõistlused.

Mängu edaspidist arengut pidurdas taktika mahajäämine järjest arenevast tehnikast. Peamine rõhk asetati ründelöögi tugevusele ja kaitsemängijate virtuoslikkusele. Üldist imestust tekitas, kui mõni kaitsemängija proovis lüüa või kui lööja palli järele pikali viskus. Oli tarvis korrigeerida määrustikku. 1935. a. tõsteti võrgu kõrgust (meestel 2,45 m, naistel 2,25 m) ja 1937. a. toodi sisse väga oluline täiendus — osa väljakust nimetati ründealaks. Sellest alates ilmusid mõisted «ees- ja tagaliinimängija». Tagaliinimängijatel keelati ründealal palli löömine võrgust kõrgemal, mis pani piiri individuaalse ründemängu harrastamisele. Tuli tõsta ründajate arvu võistkonnas. Vastukaaluks täiustisid kaitsevõtteid — tekkis paarissulustamine, sulustamisoskust hakati nõudma kõigilt mängi-

jailt. See omakorda kutsus esile uue kvaliteedi ründevoormides. Jõuliste ründelöökide kõrvale ilmusid pettelöögid, haaklöök. Seoses ründemängijate arvu suurenemisega tekkis olukord, kus taktika mõjutas otseselt tehnikat — ühelt jalalt tõukega üleshüpe hakkas asenduma kahelt jalalt tõukega üleshüppega.

1938. a. NSV Liidu meistrivõistlused viidi läbi uutel alustel: mängud toimusid välisväljakutel spordiühingute võistkondade vahel. Eelmängud viidi läbi mitmes linnas, finaal toimus Moskvas. Tänu rohkele osavõtule kasvas mängu populaarsus. Järgmised ja ülejärgmised meistrivõistlused viidi läbi samadel printsii-
pidel.

Jätkusid treenerite ja mängijate otsingud tehnika ja taktika val-
las. Tehti esimesi katseid võistkonna komplekteerimiseks kuuest ründemängijast (Moskva koondmeeskond 1937. a., Leningradi meeskond 1938. a.). Ülalt-küljelt palling hakkas muutuma karde-
tavaks relvaks rünnakul. Seoses sulustamise individuaalse meis-
terlikkuse kasvuga hakkasid võistkonnad vähehaaval üle minema grupisulustamisele.

Suure Isamaasõja ajal katkes ajutiselt võrkpalli areng. Sõja esi-
mestest päevadest peale said paljudest võrkpalluritest meie kodu-
maa kaitsjad. Võitluses vaenlase vastu langesid kangelastena
nimekad nõukogude võrkpallurid A. Štšerbin, M. Balazovski,
D. Jarotškin jt.

Juba 1943. a. hakati tagalas tasapisi väljakuid taastama. Samal aastal viidi läbi Moskva esivõistlused. 1945. aastast algas regulaarne õppe-treeningtöö seksioonides, organiseeriti esimesed sõjajärgsed üleliidulised meistrivõistlused. Meeskondadest näitas suurepäraselt taktikalist ettevalmistust Moskva «Dünamo», kes tuli ka meistriks. Naistest võitis Moskva «Lokomotiiv». Laialdaselt oli hakatud kasutama rünnakut esimeselt söödult, samuti hüppelt pettesöödult. Puudusena märgiti grupisulu ja ründepallingute vähest kasutamist.

Aastaid 1946—1947 iseloomustab tehnika ja taktika kiire areng. Paranes mängijate üldkehaline ettevalmistus. Eriti kõrged nõuded selles osas seadsid mängijatele 1947. a. meistrivõistlused, kus esmakordselt mängiti põhimõttel «parem viiest geimist».

Rahvusvahelisele areenile astus nõukogude võrkpall ulatusliku-
malt pärast Suurt Isamaasõda. Leningradi meeskond võttis 1947. a. osa I ülemaailmse noorsoo ja üliõpilaste festivali võrkpalliturnii-
rist. Nõukogude meeskond tuli võitjaks, alistades finaalkohtumises Tšehhoslovakkia meeskonna. Sel turniiril tutvusid meie mängijad esmakordselt tšehhide küünalpallingutega.

Sama aasta sügisel sõitis Moskva «Dünamo» meeskond Poolasse, kus pidas mitu sõpruskohtumist. Kõik need võideti ülekaalukalt.

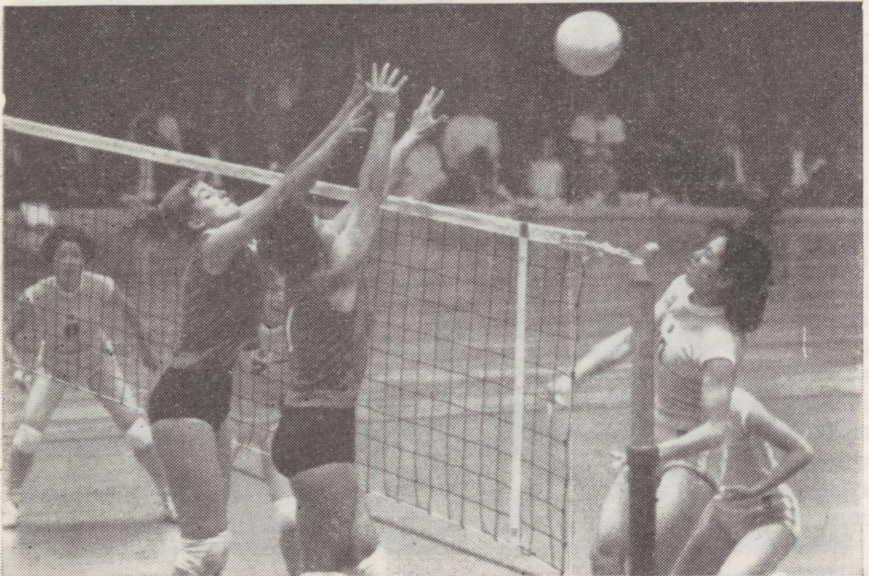
1948. a. astus üleliiduline võrkpalliseksioon rahvusvahelise võrk-
palliföderatsiooni liikmeks ja järgmisel aastal võtsid meie võrk-

pallurid esmakordselt osa ametlikest rahvusvahelistest võistlustest — mehed I MM-võistlustest ja naised I EM-võistlustest. Mõlemad võistkonnad said meistritiitli.

Ka kahel järgneval Euroopa meistrivõistlusel olid võidukad nõukogude võistkonnad.

1952. a. Moskvas toimunud MM-võistlustel hiilgasid NSV Liidu võistkonnad jälle oma kordumatu stiiliga. Kombinatsioonirikas mäng oli muutunud populaarseks kogu maailmas, kuid nõukogude mängijad olid selles osas ületamatud. Suurte meistritena jäävad maailma võrkpalli ajalukku niisugused mängijad nagu Reva, Jakušev, Štšagin, Uljanov ja Pimenov. Pärast võistlusi märkis FIVB president, et nimetatud mängijad on maailma võrkpalli rohkem edasi viinud kui ükski võrkpallialane konverents või nõupidamine.

Järgnevatel aastatel langesid meie meeskonna resultaadid rahvusvahelisel areenil järsult. 1955. a. Euroopa meistrivõistlustel jäi meeskond neljandaks, ka naiskond pidi loovutama esikoha Tšehhoslovakkiale. 1956. a. MM-võistlustel Pariisis saavutas NSV Liidu naiskond taas maailmameistritiitli, meeskond jäi aga kolmandaks. Ka 1958. a. Euroopa meistrivõistlused ei muutnud jõudude vahe-



Joon. 1: Moment otsustavast kohtumisest Mexico olümpiamängudel: NSV Liit — Jaapan. Võit tagajärjega 3:1 kindlustas kuldmedalid nõukogude sportlastele.

korda. NSV Liidu meeskonna ajutist ebaedu võib põhjendada väga järsu noorenduskuuriga, sest 1952. a. meistrid loobusid võistlemast peaaegu täies koosseisus, noortel aga puudusid veel rahvusvahelised kogemused. Samal ajal kasvas sotsialismimaades meisterlikkus silmanähtavalt, eriti Tšehhoslovakkias, Rumeenias, Ungaris ja Poolas.

Kolme kontinendi matšil 1959. a. Pariisis tuli NSV Liidu meeskond pärast pikemat vaheaega jälle võitjaks.

1960. a. kuulusid maailmameistriitlid nii naiste kui meeste osas taas Nõukogude Liidule. Üllatajaks oli Jaapani naiskond, kes debüüandina võitis hõbemedalid.

1962. a. peeti MM-võistlused teistkordselt Moskvas. Meie naiskond jäi seekord alla jaapanlannadele, mehed aga võitsid kõiki. Neil võistlustel näitasid kõrget klassi NSV Liidu, Jaapani, Poola, Saksa DV ja Hiina võistkonnad. Märkatavalt oli arenenud mängu tehnika — pallingud olid muutunud agressiivsemaks, altsöödud täpsemaks. Ründemängu taktika oli muutunud ratsionaalsemaks.

Järgmised Euroopa meistrivõistlused viidi läbi Rumeenias 1963. a. NSV Liidu naiskond tuli võitjaks, meeskond aga esines alla võimeid (3. koht).



Joon. 2. NSV Liidu koondmeeskond, Mexico olümpiavõitja. Seisavad vasakult: treener J. Kleštšov, J. Bugajenkov, G. Mondzolevski, V. Beljajev, V. Kravtšenko, O. Antropov, B. Tereštšuk. Esireas: J. Lapinski, V. Ivanov, V. Matuševas, B. Mihhaltšuk, J. Pojarkov ja E. Sibirjakov.



Joon. 3. 1969. a. juunioride Euroopa-meister. Võistkonna koosseis: O. Zaporožets, N. Ragožin, V. Iškov, I. Širjajev, J. Omeljanenko, V. Narubin, P. Romanov, V. Ulanov, V. Tšernõšev, A. Tihhonov, A. Nazarov, U. Tiit, (vasakult esimene). Treenerid L. Milman ja J. Furajev.

Tokio OM-i võrkpalliturniir kordas 1962. a. MM-võistluste tulemusi — esimesteks olümpiavõitjateks said Jaapani naiskond ja NSV Liidu meeskond. Meeskonna koosseis: I. Bugajenkov, N. Burobin, V. Kalatšihin, V. Katšarava, V. Kovalenko, S. Ljugailo, G. Mondzolevski, J. Pojarkov, E. Sibirjakov, J. Tšesnokov, J. Vengerovski, D. Voskoboinikov; treenerid J. Kleštšov ja N. Mihhejev. NSV Liidu naiskond võitis hõbemedalid. Tokio turniir näitas, et maailma võrkpalli tase oli ühtlustunud. Kui varem pretendeerisid auhinnalistele kohtadele 2—3, siis nüüd juba 5—6 võistkonda. Olümpiaturniiril üleskerkinud uuendused realiseeriti 1965. a. muudatustega määrustes. Samal aastal korraldati esimesed maailma karikavõistlused, kus esmakordselt rakendati uusi määrusi. Märnatavalt kasvasid nõudmised sidemängija funktsioonide osas. Alates 1966. aastast hakati korraldama Euroopa meistrivõistlusi juunioridele. NSV Liidu juuniorid on kahekordsed Euroopa meistrid.

1966. a. toimusid IV MM-võistlused meestele. Osavõtjaid oli 22.



Joon. 4. Jaapani naiskond, 1962. a. maailmameister.

Võitjaks tuli Tšehhoslovakkia meeskond, NSV Liidu meeskond jäi kolmandaks. Märkatavalt oli kasvanud USA, Kuuba ja Brasiilia meeskondade meisterlikkus.

Mexico OM-il 1968. a. esinesid meie võrkpallurid jälle edukalt — kuldmedalid tõid koju nii mehed kui naised. Sellega revanšeeris NSV Liidu naiskond eelmiste olümpiamängude kaotuse jaapanlannadele. Võidukasse naiskonda kuulusid L. Buldakova, V. Galuška, V. Lantratova, G. Leontjeva, L. Rõskal, R. Salihhova, N. Smolejeva, T. Veinberga, V. Vinogradova, L. Mihhailovskaja, T. Ponjajeva ja T. Sarõtševa. Treenerid G. Ahvlediani ja O. Tšehhov.

Kuigi võrkpallimängu sünnimaaks on Ameerika, võib täie õigusega tema teiseks koduks lugeda Nõukogude Liitu. Siin saavutas ta enneolematu massilisuse ja meisterlikkuse, mida tõendavad ülekaalukad võidud rahvusvahelises ulatuses.

EESTI VÕRKPALLI MINEVIKUST

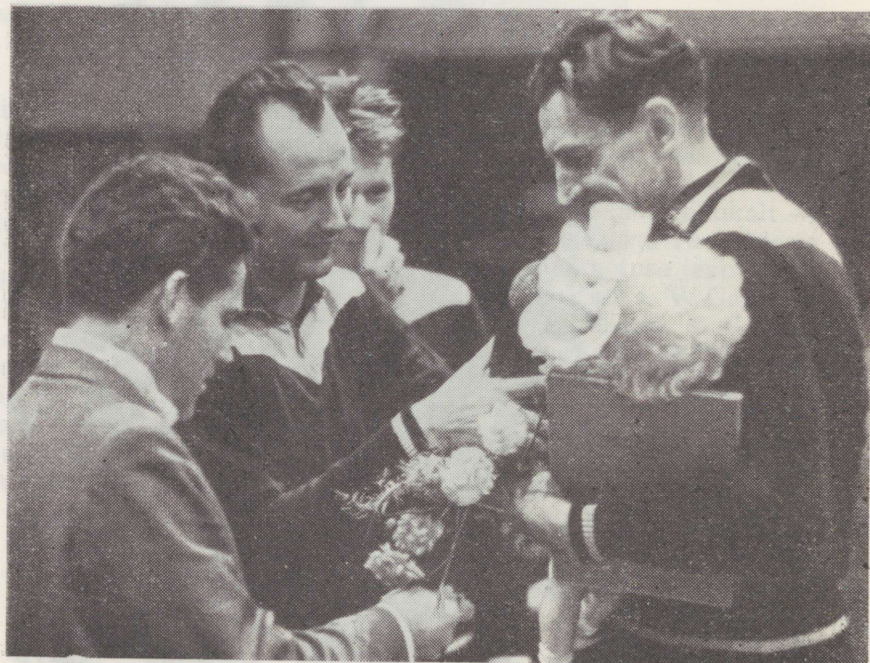
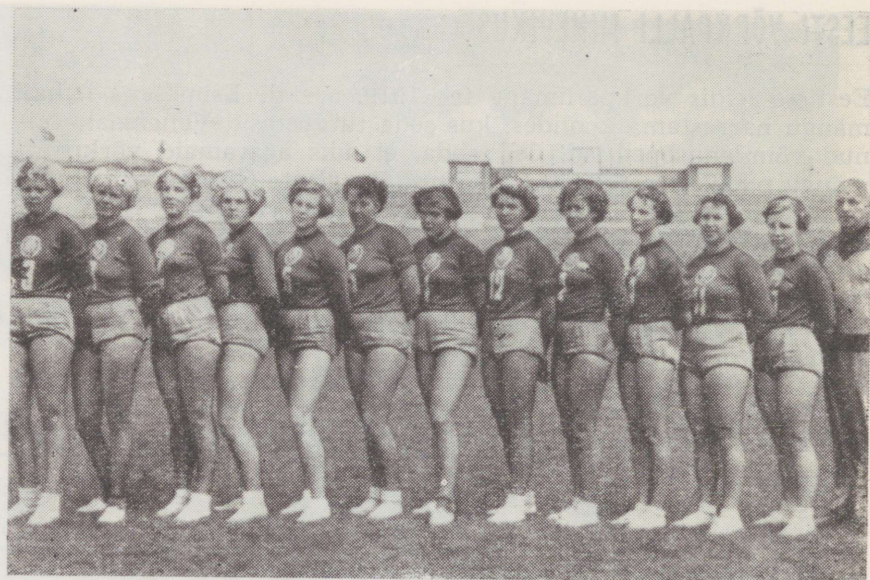
Eestisse leidis võrkpallimäng tee 1919. aastal. Esimesena hakati mängu harrastama koolides, kus seda tutvustasid Venemaalt tulnud võimlemisõpetajad. On teada, et üks agaramaid võrkpallimängu populariseerijaid oli Tallinna Poeglaste Gümnaasiumi õpetaja Resev-Resel. Ta oli mänguga tutvunud välismaal ja proovis seda rakendada võimlemistundides. Sagedaseks harjutamispaigaks olnud tollal Näituse plats (praegune Tornide väljak).

Teadlikum harrastamine sai alguse sama aasta sügisel, kui NMKÜ Tallinnas ja Tartus osakonnad asutas ja võrkpalli oma tundide kavasse võttis.

Peagi loodi koolides käsipallimängude klassid, kus õpetajateks olid Saitz ja Ross. Tänu võimlemisõpetajatele korraldatud võrkpallitäienduskursusele levis mäng paljudesse koolidesse.



Joon. 5. Mitmekordne vabariigi meister Tallinna «Kalevi» naiskond 1948. a. Seisavad (vasakult): V. Mäesalu, V. Gavrilova-Haavakivi, Leida Puusepp-Koov, H. Mägi, Linda Puusepp-Kukk ja L. Vitsur (pildilt puuduvad O. Rohtmaa-Kerge ja treener V. Mägi).





Joon. 6. Eesti NSV koondnaiskond I rahvaste spartakiaadil. Vasakult: I. Gross, E. Nõmmik-Branten, R. Karu-Lind, E. Maremäe, E. Madise, M. Kree, T. Aava-Raid, A. Huimerind, M. Viirmäe-Selg (võistkonna kapten), P. Palm, V. Seppa, H. Ritslaid ja treener A. Rünk.

Joon. 7. Vabariigi koondmeeskonna paljukordne kapten meistersportlane Arnold Trummer lahkub pärast 25 saavutusrohket aastat suurest võrkpallist.

Joon. 8. Aumeistersportlane Stanislav Dilaktorski.

Joon. 9. Meistersportlane Pille Palm.

1920. a. kevadel toimusid Tallinnas ja Tartus koolinoorte klasside- ja koolidevahelised võistlused. Sama aasta suvel organiseeriti Tallinnas suur spordipidu, mille kavas oli ka võrkpall. Osavõtjateks olid Tallinna, Tartu ja Narva esindused. 1921. a. oli esimene jõukatsumine Tartu ja Tallinna noorte vahel. 1922. a. pandi kirja esimesed eestikeelsed võistlusmäärused.

Linnadest levis võrkpall tasapisi rajoonidesse. 1923. aastaks oli mäng jõudnud juba Saare- ja Hiiumaale. Edasi leiame teateid Petserist, Valgast, Rakverest, Pärnust, Võrust ja Viljandist.

Eriti suure populaarsuse saavutas võrkpall koolinoorte hulgas, spordiseltsides harrastati seda rohkem korvpalli kõrvalalana. Meie toleaegsed nimekad korvpallurid olid ka head võrkpallurid.

1925. a. peeti esimesed Eesti meistrivõistlused. Osa võttis 8 seltsi



Joon. 10. Maratonturniir nõudis suurt vastupidavust ka treeneritelt I. Dratšovilt ja O. Märjalt.

Joon. 11. NSV Liidu 1968. a. meister — Tallinna «Kalevi» meeskond. Vasakult: meeskonna kapten P. Raig, J. Kalamägi, K. Kukk, A. Penu, H. Karits, S. Dilaktorski, Tarvi Uljas, P. Sepp, Taivo Uljas ja M. Jaanus.

Joon. 12. Tšempionmeeskonna pidulik vastuvõtt kodulinnas.





21 mees- ja 3 naiskonnaga. Meeskondadest tuli esimeseks meistriks Tallinna «Sport» koosseisus Karro, Silvester, Pekkar, Zimmermann, Umverk ja Stein; naiskondadest võitis Tallinna «Flora». Samal aastal pandi alus ka traditsioonilisele Tallinn-Tartu linnavõistlusele.

Alates 1927. a. hakati vabariigi meistrivõistlusi läbi viima regulaarselt. Kõige rohkem meistritiitleid on saanud Tallinna «Kalevi» esindused. Tartu NMKÜ meeskond võitis meistri nimetuse neli korda (1928., 1930., 1932. ja 1934. a.), Tartu naised ainult ühe korra (1929. a.).

Eesti võrkpalli hiilgeajaks võib lugeda aastaid 1927—1935. Seda tõendavad paljud ülekaalukad võidud rahvusvahelistel võistlustel. Mitmel korral võideti Riia meeskonda (1927. a. NMKÜ maailma-meistrivõistluste võitja). 1932. a. Euroopa-turneel aga alistati kahel korral Tšehhoslovakkia meeskond, kes pidas ennast mitte-ametlikuks Euroopa meistriks. Eestlased kasutasid seal uudisena bumerangpallingut (ülalt-küljelt palling), mida tšehhid tänaseni «eesti pallinguks» (Eestonske podani) nimetavad. Muuseas arvatakse, et ka surumise mõttele tulid eestlased esimeste hulgas Euroopas. 1933. a. võideti kahel korral poolakaid ja Pariisi «Russi» meeskonda.



Joon. 13. Tallinna «Kalevi» meeskond astub «tulle» 1969. a. Euroopa karika-võistlustel. Vasakult: P. Raig, K. Kukk, V. Kivisik, M. Kraaner, A. Penu, H. Karits, H. Rahuoja, Ü. Raidma, Tarvi Uljas, P. Sepp, Taivo Uljas ja M. Kiri.

Tolle aja silmapaistvamateks mängijateks olid meestest Gründorf, Ernesaks, Zimmermann, Niiler, Erikson, Mägi, Voitk, Valdmäe, Altosaar, Rünk, Pehap ja Viiding, naistest Teitelbaum, Birk, Rohtmaa, Gavrilova, Vitsur, Mägi ja Tiits.

Pärast nõukogude võimu taaskehtestamist Eestis hakkas uue hooga liikuma ka vabariigi võrkpallielu. Laastav sõda ja okupatsiooni-aastad olid jätnud oma jälje spordiellu. Tuli ületada esimesed organisatsioonilised raskused.

Nõukogude Eesti võrkpalli esimeseks suuremaks ürituseks olid Tallinna meistrivõistlused 1944. a. Samal aastal peeti ka esimesed Eesti NSV meistrivõistlused. Võitjateks tulid Tallinna «Spartaki» mees- ja Tallinna «Kalevi» naiskond.

Üleliidulisele areenile astus Eesti NSV võrkpall esmakordselt 1946. a. NSV Liidu meistrivõistlustel. Tallinna «Kalevi» naiskond tuli 18 osavõtja hulgas 10. kohale, «Kalevi» meeskond pidi aga leppima 15. kohaga 19 osavõtja seas. See turniir oli esimeseks tõsiseks õppetunniks meie mängijatele, veenduti mahajäämuses nii tehnika kui taktika osas. Nõukogude võrkpallikool oli arenenud maailma eesrindlikemaks, polnud sugugi kerge ennast selle kooli täieõiguslikuks liikmeks võidelda. Uue taktika rakendamine nõudis mängijatelt ka tehnika täielikku ümberõppimist.

Tänu esimesele tõsisele õppetunnile oli järgmine aasta juba edukam — Groznõis peetud X NSV Liidu meistrivõistlustel tulid «Kalevi» naised 9. kohale, mehed aga saavutasid NSV Liidu B-grupi finaaltourniiril 2. koha, omandades õiguse mängida järgmisel aastal A-grupis.

Järgnevatel aastatel võisteldi vahelduva eduga. Kõige paremaid tulemusi on meie võistkonnad saavutanud NSV Liidu linnade turniiridel.

Tallinna «Kalevi» naiskond tuli 1948. a. 4., 1950. a. 3., 1952. a. 4., meeskond 1950. a. 5., Tartu «Kalevi» naiskond 1953. a. 4. kohale.

1954. a. peeti I NSV Liidu taliturniir. 17 osavõtja hulgas saavutas Eesti NSV koondnaiskond 4. koha. Viis meie vabariigi mängijat — Inta Below-Praulinja, Pille Palm, Rita Lind-Karu, Linda Kukku-Puusepp ja Juliana Jürna — täitsid meistersportlase normatiivid. (Aasta varem oli meistersportlase nimetus omistatud A. Huimerinnale NSV Liidu koondnaiskonda kuulumise eest.)



Joon. 14. NSV Liidu 1968. a. noortemeister — Tallinna Spordiinternaatkooli meeskond. Istuvad (vasakult): M. Kiri, treener R. Pundi, A. Kuhlberg, V. Vilberg. Seisavad: T. Johannes, V. Kivisik (võistk. kapten), U. Tiit, E. Lees ja A. Tasane.

Üsna edukalt on esinetud ka NSV Liidu rahvaste spartakiaadidel (meestel esimesel ja teisel, naistel teisel ja kolmandal spartakiaadil 6. koht). Teisel spartakiaadil 1959. a. saavutatud 6. koht andis meile esimesed meesmeistersportlased — Arnold Trummer, Olaf Märja, Ülo Käsper, Stanislav Dilaktorski ja Jaan Lind.

Heaks saavutuseks võib lugeda meeskonna 6. kohta NSV Liidu A-grupi taliturniiril 1963. a.

Kõiki neid edusamme kroonis aga Tallinna «Kalevi» meeskonna suursaavutus 1968. a., kus võideti NSV Liidu meistritiitel. Võistkonna koosseis: Peet Raig, Henn Karits, Stanislav Dilaktorski, Juhan Kalamägi, Peeter Sepp, Kalle Kukk, Mati Jaanus, Tarvi Uljas, Taivo Uljas, Ülo Raidma, Anti Penu, Heino Rahuoja, Martin Kraaner, Dmitri Dratšov ja Madis Mõök. Treener Ivan Dratšovi aastatepikkune sihikindel töö oli vilja kandnud. Ka vennasvabariikide treenerid tunnistasid üksmeelselt «Kalevi» meeskonna tehnilis-taktikalist küpsust, seda eriti mitmekülgse ja omanäolise kombinatsioonilise ründemängu osas.

Viimastel aastatel on üleliidulisel areenil suurepäraselt esinenud meie vabariigi noormehed. Tallinna Spordiinternaatkooli meeskond on tulnud kolm aastat järjest (1968, 1969, 1970) NSV Liidu noortemeistriks, kuldmedalid võideti ka NSV Liidu koolinoorte spartakiaadil 1968. a.

TEHNIKA

Võrkpallimäng koosneb spetsiaalsetest võtetest, mis on tekkinud ja arenenud vastavalt mängu spetsiifikale. Võistlusmäärused lubavad palli mängida nii ühe kui kahe käega, kuid ilma väiksemagi kinnipidamiseta (hoidmiseta). Selles peitubki võrkpallimängu omapära ja raskus. Kasutatavate võtete tehnilisel täitmisel on aluseks *täpsus* ja *kiirus*.

Iga arenguetappi iseloomustab efektiivne, praktikas järeleproovitud tehnika, mis võimaldab mängijatel edukalt lahendada mängu eriolukordi määruste piires. Selleks peab mängija valdama mitmesuguseid tehnilisi võtteid ja nende eri variante.

Võtete hulk ja nende täitmisviis on eelkõige seotud ründe- ja kaitsetegevuse omavahelise võitlusega. Tehnika arengut on mõjutanud ka muudatused määrustes, samuti taktika ja mängijate kehaliste omaduste areng. Nii kutsus ründemängu taktika areng (ründesõotude viimine kogu võrgu ulatusse) esile muutuse ründelöögi tehnikas — ühelt jalalt tõukega üleshüpe asendus hüppega kahelt jalalt, seoses mängijate hüppevõime kasvuga tekkis ründelöök üle sulu jne.

Tehnika õppimisel ja viimistlemisel on aluseks võtte standardvorm ehk nn. ühtlane kool. See ei välista tehnika individuaalsust. Igal heal mängijal on teatud isikupärased erinevused tehnilise võtte detailides, põhialused on aga kõigil sarnased.

Tehnilised võtted jagunevad: 1) pallingud, 2) söödud, 3) ründelöögid, 4) sulustamine.

PALLINGUD

Pallinguks nimetatakse tehnilist võtet, mille abil viiakse pall mängu. Hea palling raskendab vastasvõistkonnal rünnaku organiseerimist või toob võistkonnale vahetult punkti.

Löögikäe liikumise (palli tabamise koha) ja keha asendi järgi võrgu suhtes jagatakse pallingud:

- 1) alt-eest,
- 2) alt-küljelt,
- 3) ülalt-eest,
- 4) ülalt-küljelt pallinguteks.



Kõiki pallinguid tuleb täita vastavalt määrustele: mängija seisab otsjoone taga pallingualas, viskab palli üles ja saadab selle ühe käe löögiga vastaspoolele.

Pallingute tehnika on kirjeldatud paremakäelise mängija kohta.

Alt-eespalling. Mängija seisab näoga võrgu poole, jalad on kõverdatud ja asetsevad õlgade laiuselt, vasak eespool. Ülakeha on kallutatud kergelt ette. Pall asub vasakul käel, umbes puusavöö kõrgusel, mängijast veidi paremal. Pall visatakse ette-üles, parem käsi liigub samal ajal hoovõtuks taha. Üheaegselt jalgade sirutusega liigub parem käsi hooga ette, järgneb löök palli pihta alttagant, suunaga ette-üles. Löögi momendil on vaade pallil. Löögi käsi liigub palli teele järele, mängija astub parema jalaga sammu ette. Palli lüüakse pingutatud käelaba, randme või rusikaga.

Alt-küljelt palling. Mängija seisab vasaku küljega võrgu poole. Jalad on kõverdatud ja asetatud õlgade laiuselt, jalalabad paralleelselt otsjoonega. Pall asub küünarliigesest kõverdatud vasakul käel, vöö kõrgusel. Parem käsi on viidud hoovõtuks taha-alla. Palli ülesviskel (ette-üles) kallutub ülakeha paremale, keharaskus viiakse paremale jalale. Löök toimub pingutatud käelaba või randmega umbes vöö kõrgusel, käsi liigub vabalt palli teele järele. Üheaegselt käe liikumisega ette kandub keharaskus vasakule jalale, keha pöördub palli liikumise suunas. Järgneb paremaga samm ette.

Alt-küljelt pallingu üheks alaliigiks on *küünalpalling*. Lähteasendis asub mängija parema küljega võrgu poole. Jalad on kõverdatud, parem jalg eespool, keharaskus paremal jalal. Pall asub vasa-



Joon. 15. Tallinna «Kalevi» meeskond 1968. aastal.

Vasakult: meeskonna kapten P. Raig, J. Kalamägi, D. Dratšov, K. Kukkk, M. Kraaner, A. Penu, H. Karits, Ü. Raidma, Tarvi Uljas, P. Sepp, Taivo Uljas ja M. Mõök.

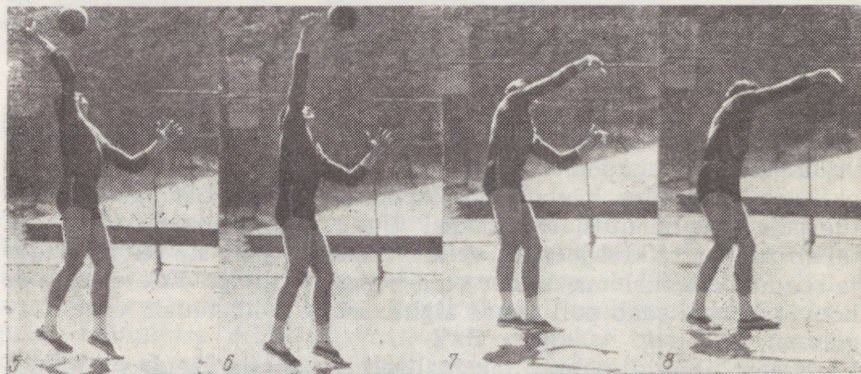
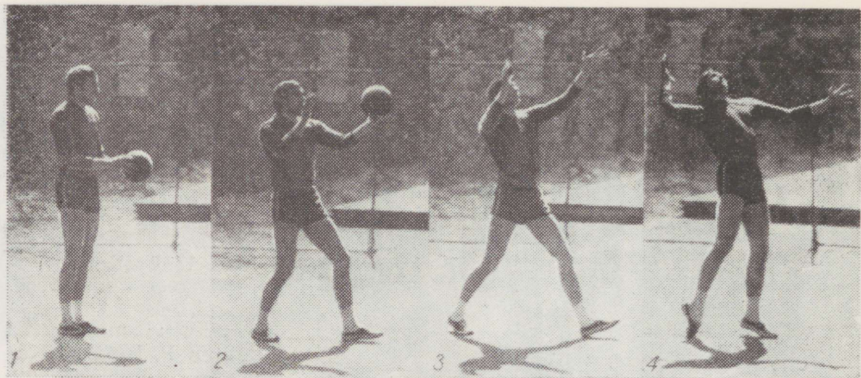
kul käel, vöö kõrgusel, parema jala varvaste kohal. Parema käsi on viidud kehast tahapoolsele. Järgneb palli ülesviske, löök parema käe aktiivse hooga üles, käelaba põidlapoolse servaga. Löögiga kaasneb tugijala kiire sirutus, vasak käsi liigub alla, keha sirutub. Käsi tabab palli alt (keskjoonest veidi vasakult), pall suunatakse üles ja see hakkab tiirlema ümber oma horisontaaltelje. Käe energilise hoovõtu arvel saab pall suure algkiiruse ja võib tõusta väga kõrgele.

Ülalt-est palling pakub taktikaliselt mitmesuguseid võimalusi, pallida võib kas jõuliselt, planeerivalt või suunatult. Sellest tingituna on ülalt-est pallingul rida alaliike.

Joonisel 16 demonstreerib ülalt-est pallingut meistersportlane P. Sepp. Algasendis seisab mängija näoga võrgu poole, pall on vasakul käel, parem toetab palli kõrvalt (1). Järgneb vasakuga samm ette, üheaegselt palli ülesviskega ette-üles alustab küünarliigesest kõverdatud parema käsi liikumist eest üles-taha, vaade on pallil (2, 3). Keha alustab liikumist ette, raskus kandub vasakule jalale (4). Käsi sirutub, ranne läheneb pallile (5, 6). Ranne on katnud palli, käsi on hakanud liikuma alla (7, 8).

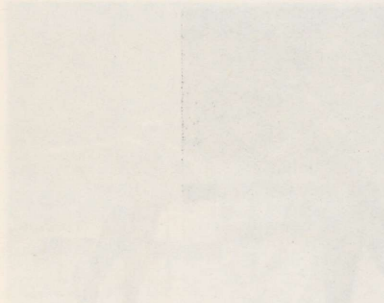
Pallides ülalt-est võib erisuguse tabamisega anda pallile tiirlemise ümber vertikaaltelje. Tabades näiteks käelaba väliservaga palli parempoolset külge, hakkab see tiirlema vasakule ja lennujoo kandub samuti vasakule.

Palli suunamiseks kasutatakse nn. *toksatud* pallingut. Palli tabatakse siin rusika või randmega. Parema käsi on juba enne ülesviset üles-taha viidud. Löögiliigutus on lühike ja kiire.



Viimasel ajal kasutatakse väga laialdaselt *planeerivaid* pallinguid. Põhimõte seisneb siin palli niisuguses tabamises, mis kindlustaks palli lennu ilma tiirlemiseta. Selle arvel pall (nagu iga kerakujuline ese) ei liigu kindlat lennujoont pidi, vaid hakkab umbes teisel lennujoone poolel planeerima. Pall võib ootamatult lennujoonest kõrvale kalduda nii horisontaalselt kui ka vertikaalselt. Sageli sarnaneb palli liikumine pikeerimisega — maandumine toimub palju kiiremini, kui ette võis aimata. Isegi väikese amplituudiga kõikumiste puhul on palli vastuvõtmine raskendatud, kuna mängija ei suuda nii kiiresti palli ajastada.

Kuidas saavutada palli lennu ilma tiirlemiseta? Tavaliselt ei ühti ühegi võrkpalli raskuskese tema geomeetrilise keskpunktiga (nippelpallide puhul läheneb raskuskese pisut niplile). Nende punktide erineva asukoha tõttu hakkabki pall lennul tavaliselt



Joon. 16.

Joon. 17. Meistersportlase
Ü. Raidma toksatud palling.

tiirlema. Kui aga palli raskuskese, geomeetriline keskpunkt ja löögikoht asuvad ühel joonel horisontaaltasapinnas, siis tiirlemist ei teki ja pall hakkab planeerima. Tingimuseks on palli tabamine nii, et kogu löögijõud, mis on suunatud palli keskpunkti, säiliks palli eemaldumiseni käest. Kui aga ranne annab pallile löögi lõppfaasis peasuunast erineva suuna, soovitud tulemust ei saavutata. Seega peab randmekate palli tabamisel täielikult puuduma.

Planeerimist võib saavutada nii ülalt-eest kui ülalt-küljelt pallimisel.

Ülalt-eest planeeriva pallingu puhul lüüakse pingutatud peopesa või randmega. Väiksemgi ebatäpsus kutsub esile palli tiirlemise ja soovitud tulemust ei saavutata. Kuna löök toimub peamiselt käe töö arvel, siis hoovõtu amplituudi suurendamiseks võib löögi-
käsi liikuda ka tagant kaarega üles.

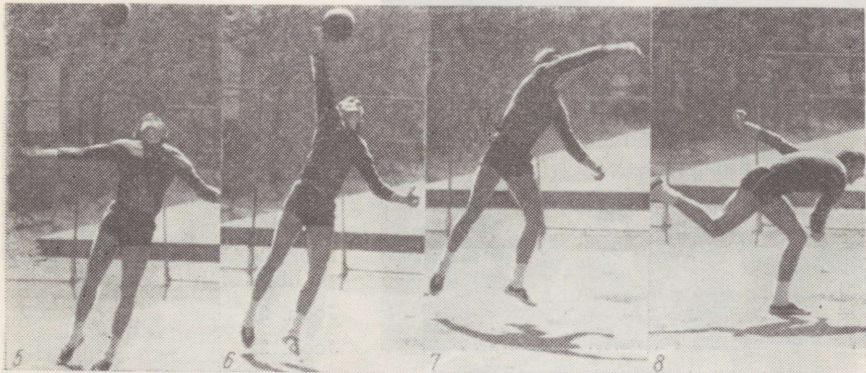
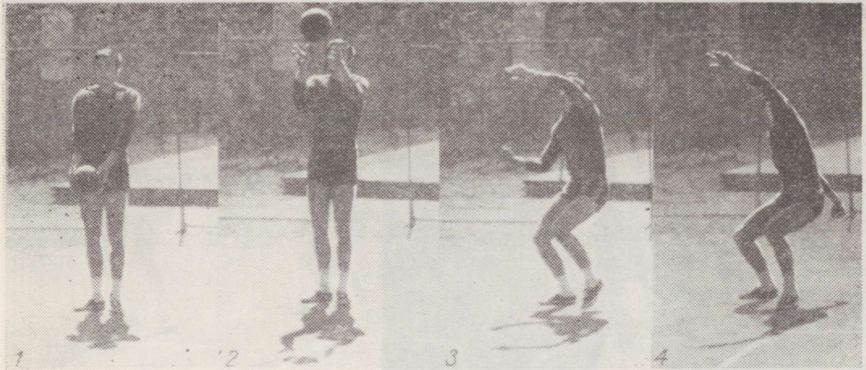


Joon. 18.

Joon. 19.

Joonisel 18 demonstreerib ülalt-eest planeerivat pallingut meistersportlane J. Kalamägi. Pall tabatakse pingutatud peopesaga, käsi on randmest fikseeritud, käe saade ainult ülalt (5, 6, 7).

Ülalt-küljelt palling. Lähteasendis on mängija vasaku küljega võrgu poole, jalad on õlgade laiuselt, põiad ühel joonel. Pall on vasakul käel. Pall visatakse keha keskelte kohale vasaku käe saatel alt üles, 10—20 cm kehast ettepoole. Ülesviske kõrgus (0,5—1 m) oleneb mängija individuaalsetest omadustest, nagu käe liikumiskiirus, ulatuskõrgus jne. Ülesviske momendil kandub keharaskus paremale jalale, ülakeha kaldub paremale, parem käsi liigub mööda frontaaltasapinda alla-taha. Koos parema jala ja ülakeha sirutusega liigub parem käsi hoogsalt üles, löök toimub võimalikult kõrgemalt ja momendil, kui ranne on lõpetanud liikumise alt üles ning alustab liikumist paralleelselt väljaku tasapinnaga. Ranne tabab palli keskpunkti, käelaba katab palli. Palling lõpeb löögikäe liikumisega palli teele järele, parem õlg



pöörduv vasakule, mängija jääb näoga võrgu poole. Ülalt-küljelt võib pallida ka 2—3-sammulise hoovõtuga.

Joonisel 19 näeme jõulist ülalt-küljelt pallingut P. Sepalt. Pall visatakse üles kahe käega (1, 2), järgneb keharaskuse tugev alla-viimine koos löögikäe liikumisega alla-taha (3, 4). Löök saab alguse jalgade ja keha sirutusest ning käe liikumisest üles (5). Tähelepanuväärne on palli tabamine ulatuskõrgusel (jalad on eemaldunud maast) (6). Ranne on katnud palli (7), mängija maandub vasakule jalale, näoga väljaku poole (8).

Ülalt-küljelt planeeriva pallingu tehnikal on palju eri variante. Üksnes jaapanlased praktiseerivad kuut erinevat moodust, muutes sealjuures veel palli lennujoont lähtesendi kauguse varieerimisega (2—6 m otsjoneest). Põhiline erinevus meie mängijate ja jaapanlaste planeerivate pallingute tehnikas seisneb keha töös. Jaapanlased teevad juba löögiliigutuse ajal pöörde väljaku poole (parem õlg liigub ette), meie mängijad aga hiljem.



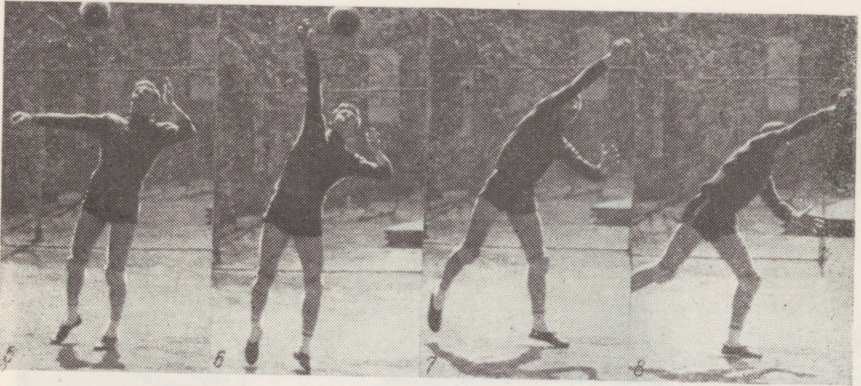
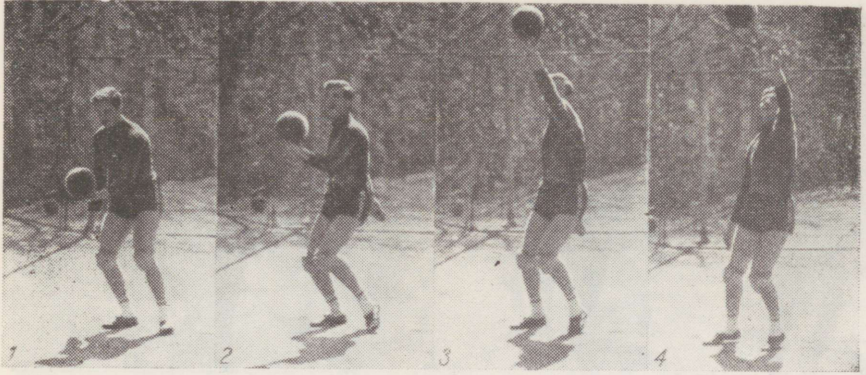
Joon. 20. Jaapanlannade imepallingu lähteasend.

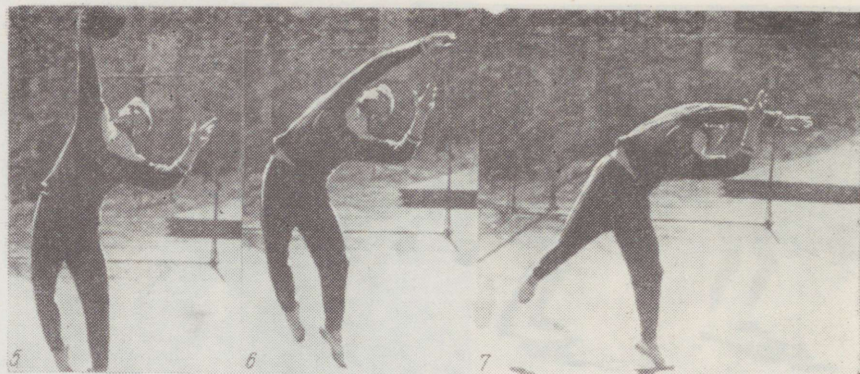
Joon. 21.

Joon. 22.

Joonisel 21 demonstreerib ülalt-küljelt planeerivat pallingut meistersportlane K. Kuk. Mängija seisab vasaku küljega võrgu poole, pall on vasakul käel, jalad kergelt kõverdatud (1). Vasak käsi alustab liikumist üles, parem on samal ajal juba alla-taha viidud, keharaskus täielikult vasakul jalal (2). Üheaegselt vasaku käe liikumisega üles, koos palli sujuva ülesviskega sirgenevad jalad, õlg ja sirge käsi alustavad kiirenevat liikumist palli poole (3, 4, 5). Palli tabatakse momendil, mil parem õlg asub palli all ning pall on lõpetanud liikumise üles (6). Ranne on kogu löögiliigutuse vältel rangelt fikseeritud, löök on tõuketaoline. Pärast palli tabamist pöörduv mängija väljaku poole (7, 8).

Võrdluseks on toodud J. Kalamäe ülalt-küljelt planeeriv palling (joon. 22). Torkab silma mängija täielik sirutus löögi momendil (5) ja keha tugev kallutus palli saatel (7, 8).





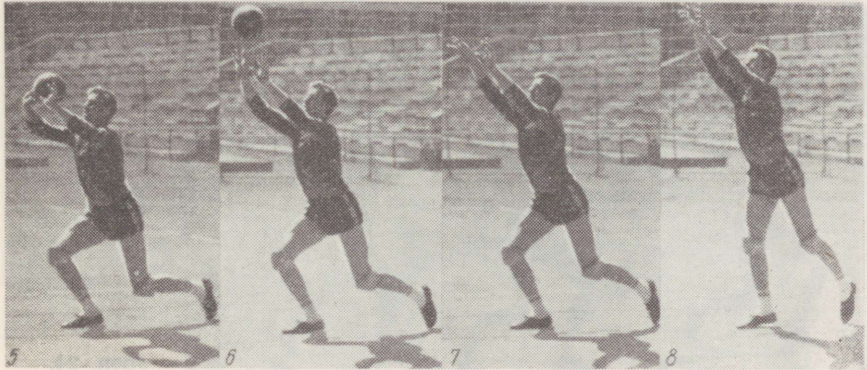
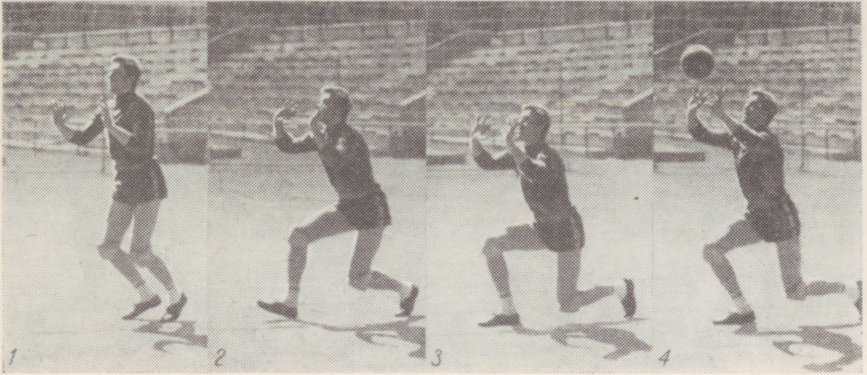
Joon. 22.

Joon. 23.

SÖÖDUD

Tänapäeva võrkpallis on kasutusel palju erinevaid söötmissviise. Põhiliselt klassifitseeritakse sööte ülalt- ja altsöötudeks, olenevalt käte asetusest pallile. Need jagunevad omakorda ühe ja kahe käega söötudeks. Mängija keha asendi järgi eristatakse sööte hüppelt ja laskumiselt, söödu suuna järgi — sööte ette, taha ja kõrvale.

Ülaltsööt kahe käega. Täpseks ülaltsööduks peab mängija koha valimisel silmas pidama, et palli lennujoon läbiks tema näo ülemise osa. Jalad on kõverdatud, asetsevad umbes õlgade laiuselt, üks jalg eespool, ülakeha on kergelt ette kallutatud. Randmetest tagasipööratud labakäed asuvad näo juures, sõrmed on laiaili (joon. 23). Künarliigesed on võrdlemisi keha lähedal (liigne eemaldamine tingib labakäte ebaõige asetuse). Palli lähenemisel



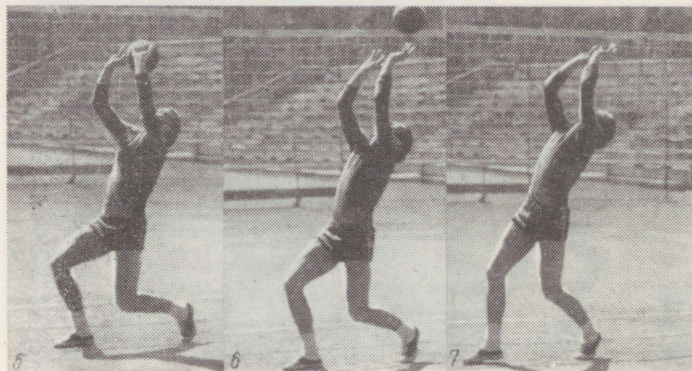
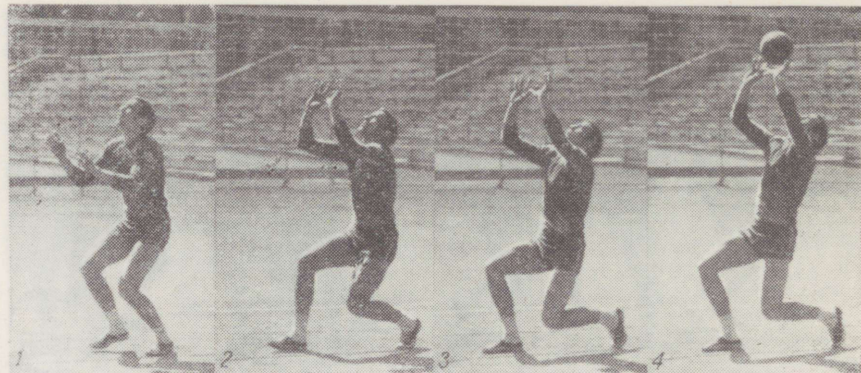
viiakse keha raskuspunkt madalamale, labakäed kõrgemale, näo kohale (3). Sööt algab vastuliigutusega pallile — jalad ja käed sirgenevad (4), järgneb palli tabamine näo kohalt. Palli puude toimub esimeste-teiste sõrmelülidega. Palli raskus langeb põialdele, nimetis- ja keskmistele sõrmedele, väikesed sõrmed ainult toetavad palli küljelt (5). Käed sirutuvad, jalad ainult osaliselt (6), kuna tegemist on poolterava ründesööduga (kõrge kaarega, pika söödu puhul sirutuvad selles faasis ka jalad täielikult). Sööt lõpeb sirutusega palli teele järele (7, 8).

Randmete erineva lõppliigutuse arvel on kahe käega ülalt võimalik sööta ette, enda kohale ja selja taha.

Enda kohale söötmisel kallutub ülakeha kergelt taha, randmed jäävad avatuks.

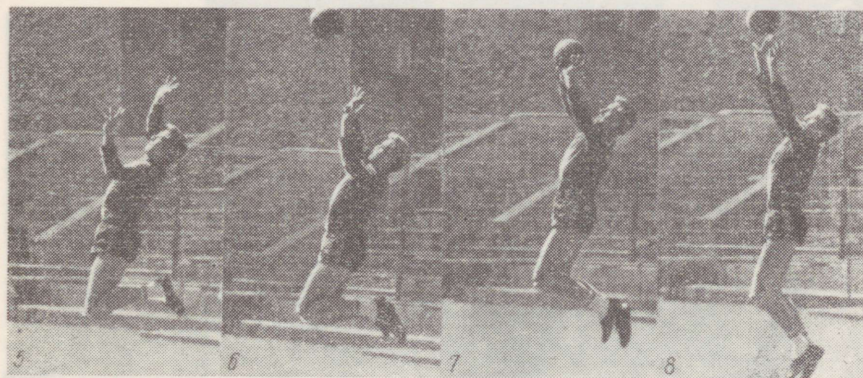
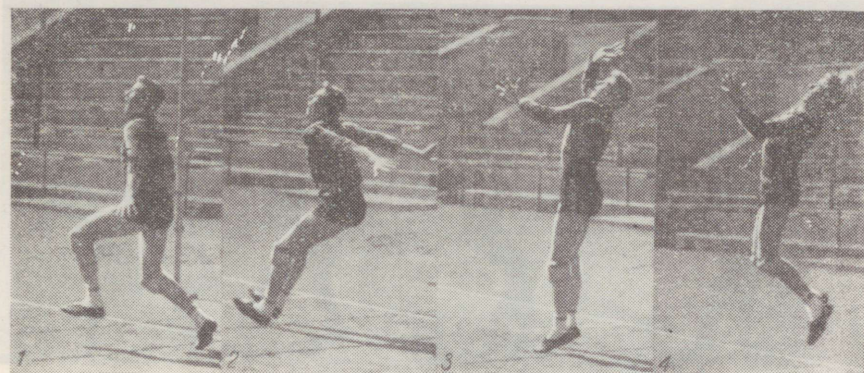
Selja taha söötmisel viiakse õlad tahapoole ülakeha vähese painutusega taha. Käed sirutuvad üles-taha (joon. 24 — 6, 7).

Ülaltsöödul eristatakse põhiliselt kolme lähteasendit: madal,



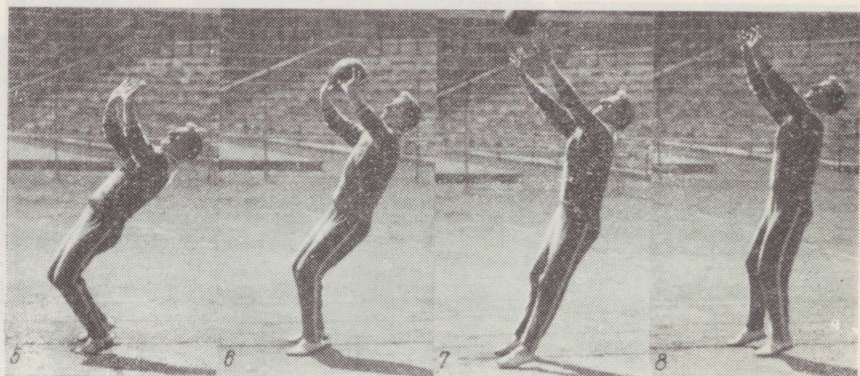
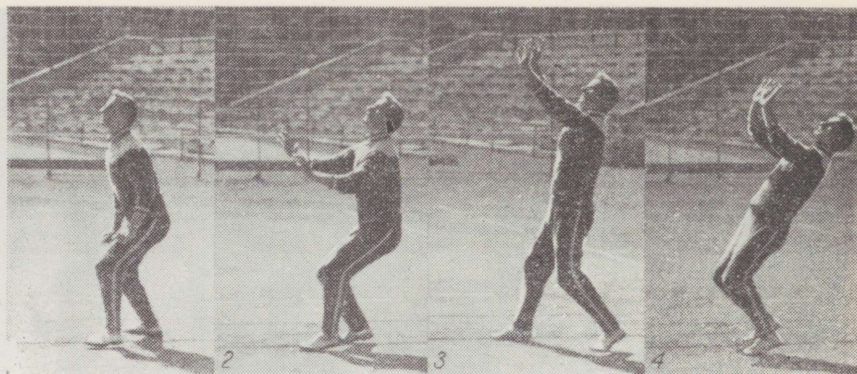
Joon. 24.

keskmine ja kõrge. Kõige täpsemaks on osutunud sööt keskmisest asendist. Mitmesugused olukorrad mängus dikteerivad aga erineva kõrgusega lähteasendeid. Liigutuste amplituud oleb esmajärjekorras söödu pikkusest. Juhul kui sööt suunatakse kaugemale, töötavad käed ja jalad märksa energilisemalt — käte ja jalgade tugeva painutuse ning täieliku sirutusega kaasneb ülakeha liikumine palli lennusuunas. Lühikese söödu (1—2 m) puhul piisab vaevumärgatavast lihasjõu rakendamisest ning mittetäielikust käte ja jalgade sirutusest. Lähteasendi kõrgus on leib ka läheneva palli lennujoone kõrgusest ja kiirusest. Madalate, suure lennukiirusega pallide vastuvõtmisel tuleb mõnikord kasutada söötmist väljaastelt, kus jalgade ja keha töö hoopiski puudub. Kasutatakse ka hüppelt ülaltsöötü. *Hüppelt ründesööt ründelöögi imitatsiooniga* on asendamatu taktikaline võte rünnakul esimeselt söödult. Söödetakse hüppe kõrgpunktis, palli tabamiskoht



Joon. 25.

Joon. 26.

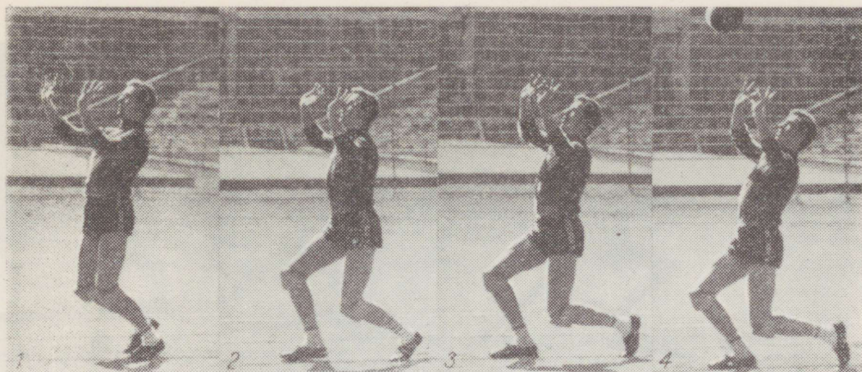


on veidi kõrgemal kui maast söödu puhul. Tavaliselt eelneb hüppelt söödule hoojooks. Jooksukiirus tuleks kooskõlastada palli kõrgusega, äratõukekoht aga palli lennusuunaga.

Joonisel 25 demonstreerib hüppelt ründesöötu K. Kukk. Jälgimisväärne on ründelöögiga täiesti sarnane hoovõtt (1, 2), löögiärvardus parema käega (3, 4), järgnev kehapööre küljega võrgu poole (5, 6) ja palli söötmine kõrgemal tavalisest (7, 8).

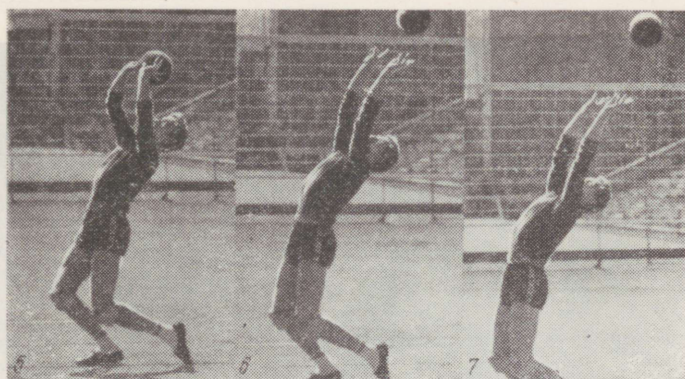
Hüppelt ründesöödud on võimalikud ka näoga võrgu poole olles (joon. 26).

Ründemängu efektiivsuse tõstmiseks kasutatakse sageli söötmist pettega, nn. varjatud söötu. Joonisel 27 demonstreerib seda J. Kalamägi. Mängija teeb kehapette taha (4, 5), tegelikult söötab aga ette (6, 7, 8). Joonisel 28 püüab K. Kukk võimalikult hilja reeta oma söödu suunda — söödu lähteasend (3, 4) viitab pigem ette-söödule kui söödule selja taha.



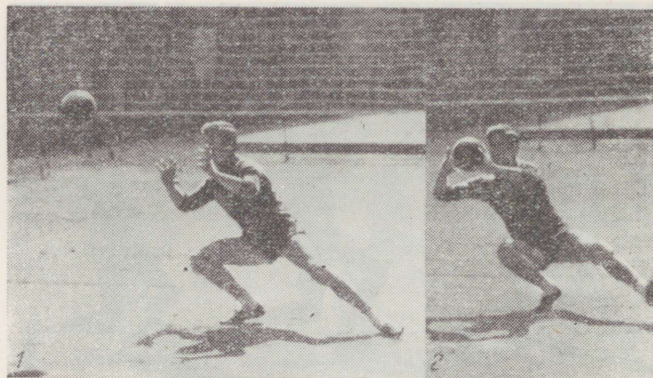
Joon. 27.

Joon. 28.



Ülaltsöötü kahe käega laskumisega (rullumisega) seljale kasutatakse madalalt tulevate pallide vastuvõtmisel. Püüdes palli igal juhul ülaltsööduga vastu võtta, on mängija sunnitud viima näo pallile alla, seega laskuma kogu kehaga madalale. Otse mängijale suunatud pallide puhul liigutakse pallile vastu madalas asendis, keha viiakse õlgadeni palli alt läbi. Keharaskuse tagasikaldumine palli vastuvõtmise momendiks viib mängija paratamatule langusele tahapoole. Pall tabatakse näo või rinna kohalt randmete aktiivse liigutusega, kätesirutuse ulatus oleneb söödu pikkusest. Laskumine algab istega tagumise, kõverdatud jala kannale, edasi istmikule, seljale (selg on kumer, pea rinnal). Järgneb tõus eespool oleva jala hoogsa liigutusega alla.

Mängijast kõrvale jäänud palli vastuvõtmiseks tehakse pärast liikumist väljaaste palli suunas (joon. 29). Järgneb kükk väljaaste-jala kannale (2), jala pööramine kannast väljapoole (põlvest sissepoole) (3) ning rullumine puusale ja seljale (4, 5, 6).



Joon. 29.

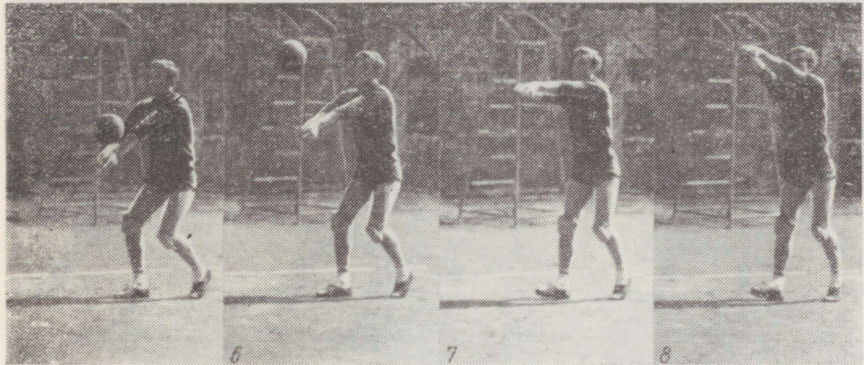
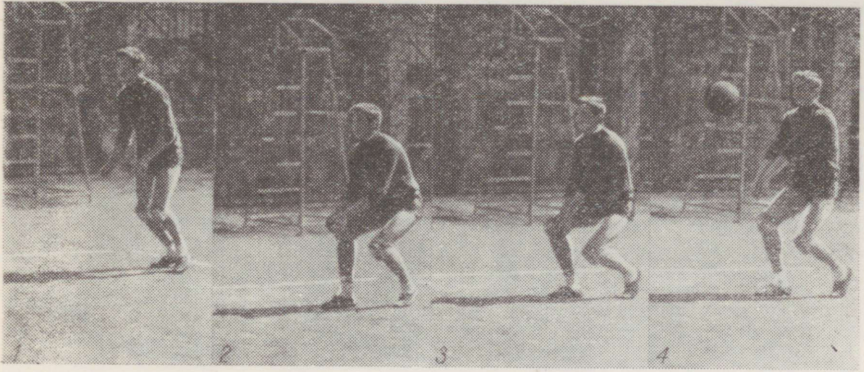
Joon. 30.



Eelneva väljaastega ette on samal viisil võimalik vastu võtta ka mängijast ettepoole jäänud palle.

Et kiirendada mängija lülitumist mängu pärast laskumist, on otstarbekohane kasutada tõusmist tireliga taha (üle öla).

Altsöötu kahe käega kasutatakse ründelöökide ja pallingute tõrjeks. Koha valikul peab mängija liikuma nii, et ta saavutaks soodsaima lähteasendi altsööduks kahe käega, s. t. et pall jääks mängijast ettepoole. Lähteasendis kõverdab mängija jalad, ülakeha kallutub kergelt ette, käed liiguvad ette-alla. Randmed on koos, labakäed seotud (joon. 30 — 2). Momendil enne palli söötmist viiakse keha raskuspunkt madalamale, käed on sirged, küünarliigesed võimalikult lähestikku (3). Sööt algab vastuliigutusega jalgadest (4), pall võetakse vastu küünarvarte randmepoolse osaga (5), käed liiguvad ainult õlavööst, koos sellega kerkivad ka õlad (6). Käte saate ulatus oleneb palli lennukiirusest ja söödu pikkusest. Antud

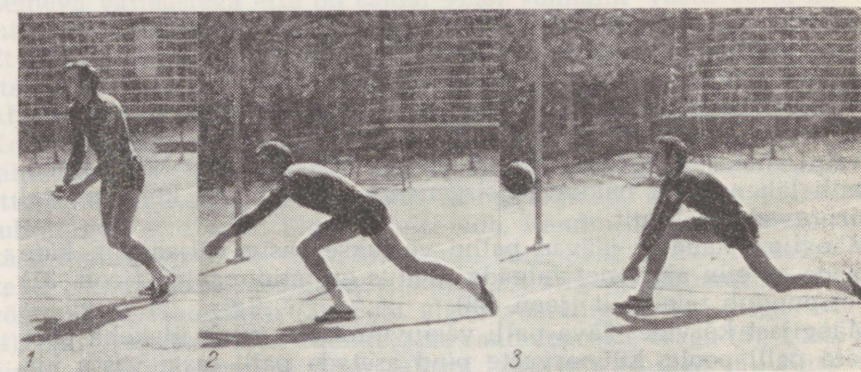


juhul on tegemist aeglaselt tuleva palli ja pika sööduga — käed liiguvad tugevalt palli tee järele (7, 8). Mõnikord piisab ainult jalgade sirutuse arvel toimuvast saatest.

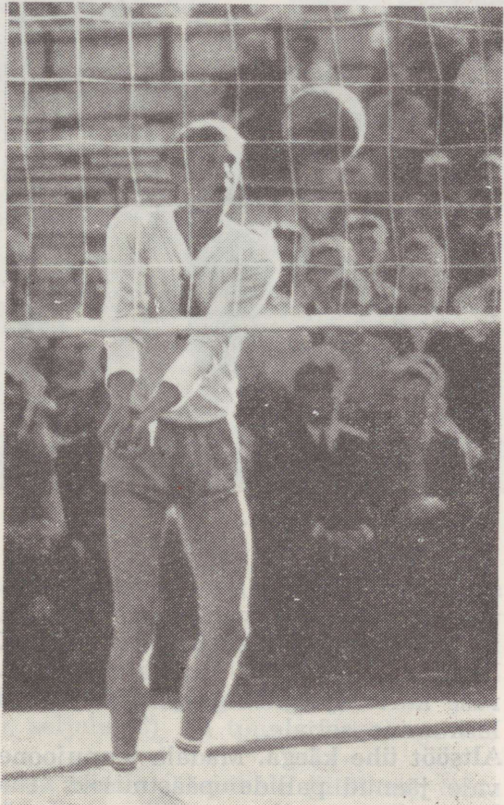
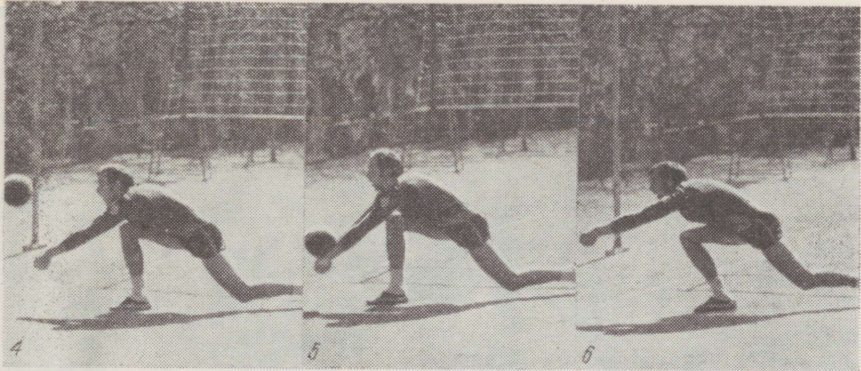
Mõned mängijad kasutavad joonisel 30 toodud näitest erinevat viisi. Nimelt ei liigu käed pallile vastu õlgadest, vaid küünarvardest. Lähteasendis on sel juhul käed küünarliigestest kõverdatud, palli lähenemisel hakkavad sirgenema ning palliga kokkupuutel sirutuvad täielikult.

Mängijast kaugele jäävad pallid võetakse vastu väljaastelt, käte saade on siin aktiivne. Jalgade sirutus on minimaalne (joon. 31) või puudub täielikult (joon. 32).

Mängijast kõrvale jääva palli vastuvõtmiseks tuleb ülakeha pöörata palli poole, küünarvarde pind asetada palli tee vastu nii, et pall saaks vastupidise lennusuuna (joon. 33). Kui pall jääb mängijast veelgi kaugemale, tuleb teha väljaaste kõrvale (palli



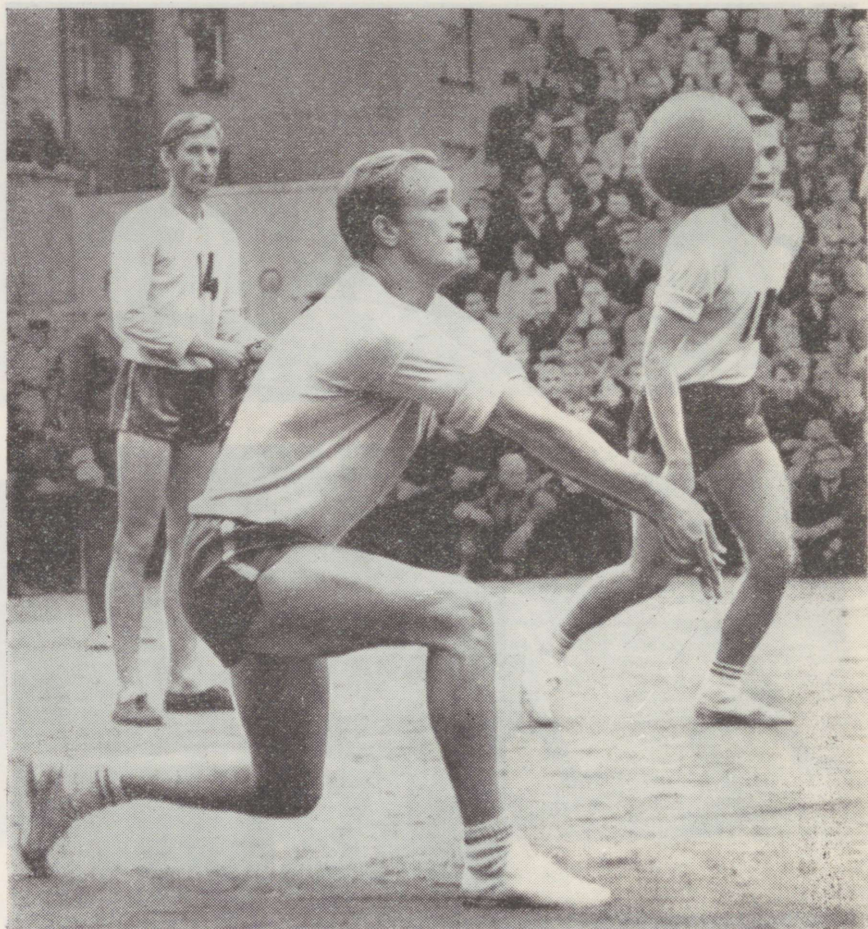
et pall kaevale vastupidine jonnunvna (toon) 23) 4 Kul. pall jäänar
männijast veigri kängemate, tuled teta väljaste korvate (palli



Joon. 31.

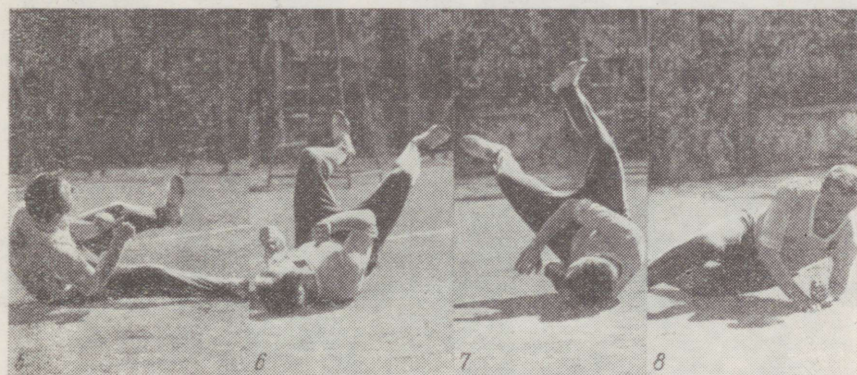
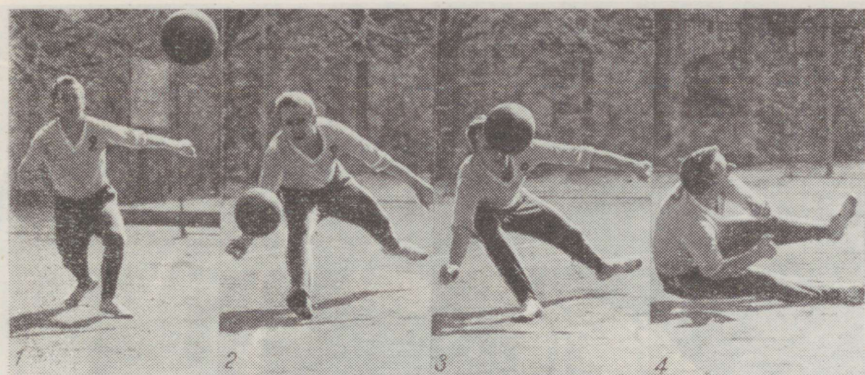
Joon. 32.

Joon. 33. Altsööt kahe käega (P. Raig).



suunas). Näiteks väljaastel vasakule parem jalg sirutub, küünarvarred pööratakse palli teele ette, ülekeha kallutub paremale (parem õlg on vasakust madalamal). Käte amortiseeriv ja suunav liigutus oleneb palli lennukiirusest. Mängija suure liikumiskiiruse korral järgneb tavaliselt niisugusele söödule inertsil mõjul laskumine seljale.

Altsööt ühe käega. Madala lennujoonega, mängijast kaugemale kõrvale jäänud pallide päästmiseks tuleb kasutada söötmist ühe käega. Pärast eelnevat liikumist söödetakse pikalt väljaastelt, millele tavaliselt järgneb laskumine puusale ja seljale. Joonisel 35 on näha, kuidas teeb seda J. Kalamägi. Üheaegselt väljaastega

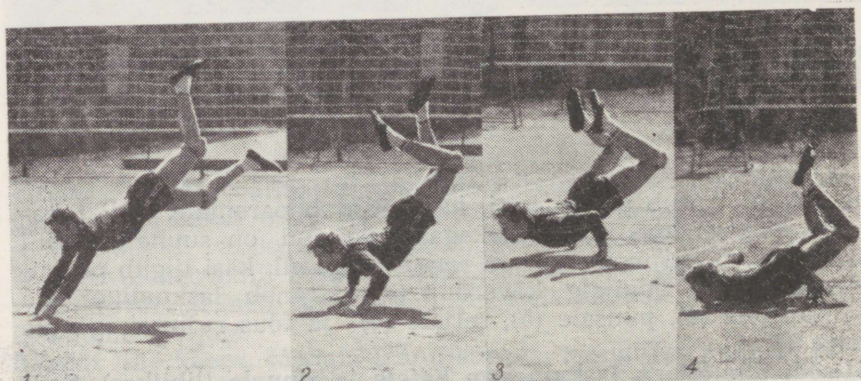
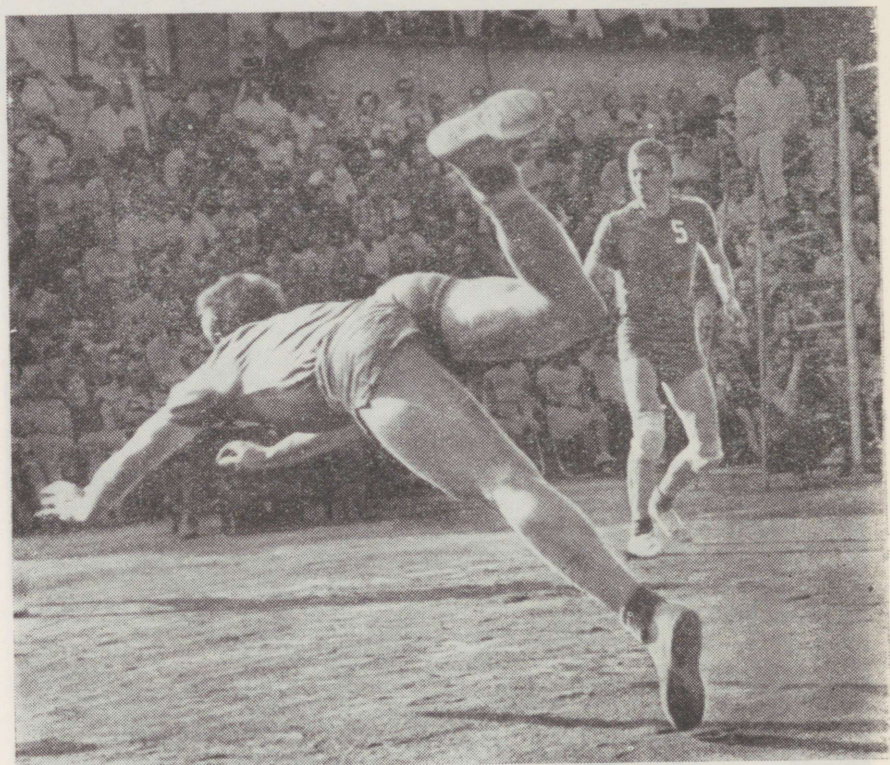


Joon. 34. Pallingu vastuvõtt (meistersportlane H. Karits).

Joon. 35.

päremale sirutub parem käsi, keha kaldub päremale. Pall tabatakse käe randmeosa ja rusikaga, löögijõud on suunatud palli tsentrisse. Löögi momendil on ranne pinges all, käsi liigub peamiselt ülalt (2). Tugijalg kõverdub (3), järgneb laskumine jala välisküljele (4), puusale (5), seljale (6) ja tõus rullumisega üle selja (7, 8).

Altsööt ühe käega laskumisega kätele ja rinnale (liblikas). Seda võtet kasutatakse juhul, kui pall on mängijast niivõrd kaugel ees või kõrval, et teisi võtteid enam kasutada ei jõua. Liikumisele järgneb tõuge ette eespool olevalt jalalt (joon. 36), ülakeha liikumisele ette-alla järgneb lend ette. Palli vastuvõtmise momendil

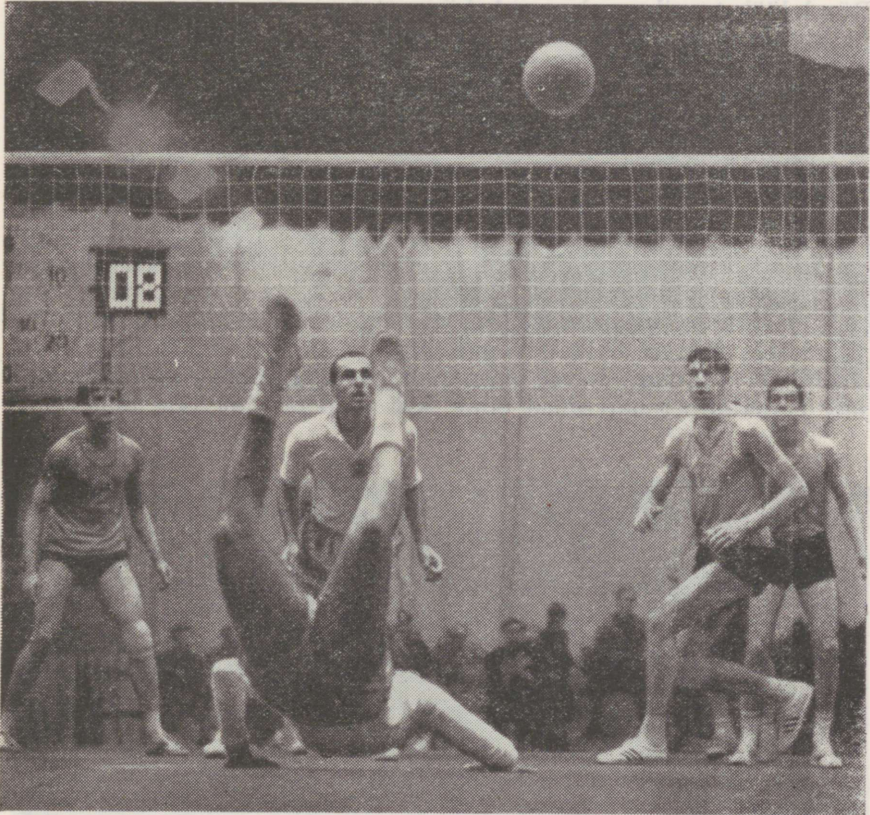


Joon. 36.
Joon. 37.

Yllä kuvattuna on kuvattu kättä ja jalkaa vastustavien lihasten toimintaa. Kuvassa on kuvattu kättä ja jalkaa vastustavien lihasten toimintaa. Kuvassa on kuvattu kättä ja jalkaa vastustavien lihasten toimintaa.

on mängija pea ja ülakeha jalgadest madalamal, löögikäsi on sirutatud kaugele ette. Pall tabatakse pingutatud randme või käeseljaga. Pärast söötmist asetatakse käed peopesadega maha (joon. 37 — 1), käed kõverdatakse (ölad tuuakse käte kohale) (2), käte jõul maandutakse rinnale ja kõhule (keha on painutatud taha, jalad põlvist kõverdatud) (3). Järgneb libisemine inertsi mõjul (4).

Kasutatakse ka sellist maandumist, kus käed amortiseerivad kogu liikumise ette ja libisemist ei toimu.



Joon. 38. Mängija on maandunud pärast söötmist eeskujulikus asendis kätele, järgneb laskumine rinnale.

RÜNDELÖÖGID

Ründelöögiks nimetatakse palli löömist vastaspoolele ühe käega, võrgust kõrgemalt. See võib toimuda mitmesugustes suundades ja mitmesuguses tugevuses. Ründelöökide klassifitseerimisel võetakse aluseks mängija keha asend võrgu suhtes (otse või küljega) ning hoovõtu- ja löögisuuna vahekord (suund jääb samaks või muutub). Lähtudes neist kahest printsiibist ja pettelöökide erinevast tehnikast, võib löögid jagada alaliikidesse:

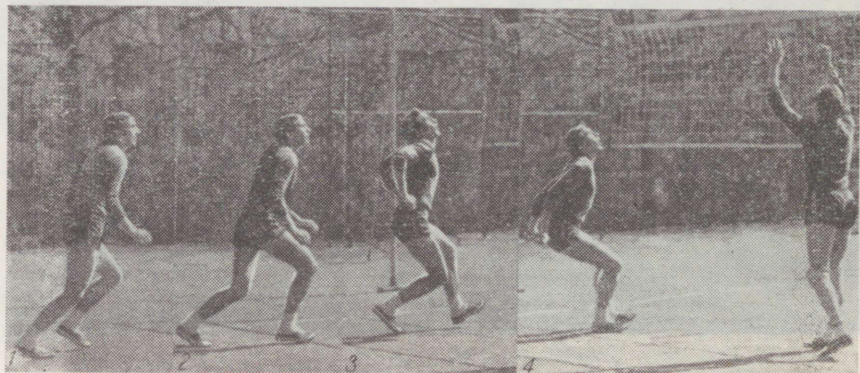
- 1) otselöögid,
- 2) pöördega löögid (keha-, käe- ja randmepöördega),
- 3) haaklöögid,
- 4) pettelöögid.

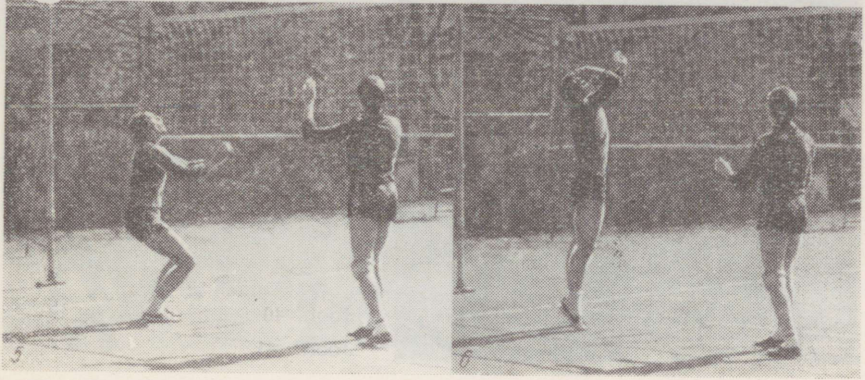
Ründelöök tervikuna koosneb hüpest (paigalt või hooga), löögist pallile ja maandumisest.

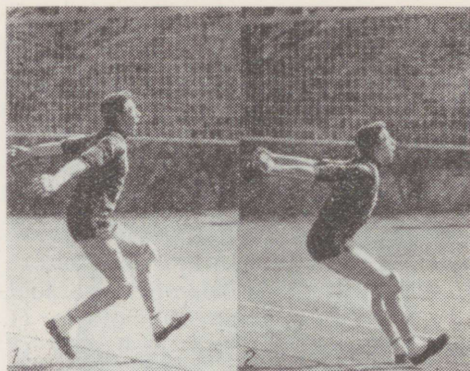
Hoovõtul (kahelt jalalt tõukega hüppel) saab mängija suure horisontaalkiiruse, mis on vajalik hüppe kõrguse saavutamiseks. Hoojooks on 2—4-sammuline (2,5—4 m), see võib toimuda võrgu suhtes mitmesuguse nurga all, sõltudes mängija iseärasustest, ründesöödust ja löögiviisist. Kasutatakse ka hoojooksu väljastpoolt väljaku piire.

Joonisel 39 kasutab P. Sepp 3-sammulist hoojooksu. Esimene samm on lühem (1), see on nagu ettevalmistuseks kahele järgnevale, mis on pikemad ja kiiremad (2, 3). Mida suurem on kiirus, seda pikem on viimane samm, millega pidurdatakse keha horisontaalset inertsit. Algab tõuge üles.

Äratõuge. Viimane samm sarnaneb kerge hüppega — tagumine jalg eemaldub maapinnast enne, kui eespool olev jalg maandub.







Joon. 40.

Joon. 41.

Sirge jalg viiakse ette ja asetatakse kannaga maha, võimalikult kiiresti tuuakse teine jalg kõrvale, keha raskuskese kandub tahapoole. Käed on viidud alla-taha juba enne kandade kontakti pinnasega (joon. 40 — 1, 2). Tõuge algab rullumisega kandadelt päkkadele. Üheaegselt jalgade sirutusega (põlvest, puusast, hüppeliigesest) sirutub ka keha ja toimub käte aktiivne rebimine lühemat teed pidi üles (joon. 39 — 5). Kätehoog lõpeb momendil, kui päkad eralduvad maast (6). Tuleb püüda selle poole, et hüpe toimuks otse üles. Pidurduse ja äratõuke vahe olgu võimalikult lühike.

Ühelt jalalt tõukel asetatakse põlvest kõverdatud tõukejalg viimasel sammul kannale, järgneb rullumine üle talla ja energiline jalasirutus. Samal ajal rebitakse üles käed ja vabajala põlv. Tõuge on löögikäe vastaspoolelt jalalt.

Otselöök. Tõukele järgneb ülakeha painutus taha, käed tõusevad näost kõrgemale, kõverdunud löögikäsi liigub õlast taha (küünarliiges pisut paremal ees), vabakäsi alustab liikumist alla (joon. 39—7). Löök algab ülakeha sirgenemisega (8), järgneb käe liikumine ette sirutusega küünarliigesest, kusjuures küünarliiges liigub ees; alles vahetult enne lööki jõuab käe sirutuse arvel järele küünarvars. Sellest momendist alustab aktiivset tööd käelaba, mis asetseb pingevabalt taga ja järgnes passiivselt käele (9). Randmeliiges on sirgenenud ja katnud palli aktsenteeritud liigutusega (10, 11). Mängija maandub, löögikäsi liigub alla (12, 13). Pall tabati mängijast eespool, kõrgeimas punktis (nii hüppe kui käe ulatuses).

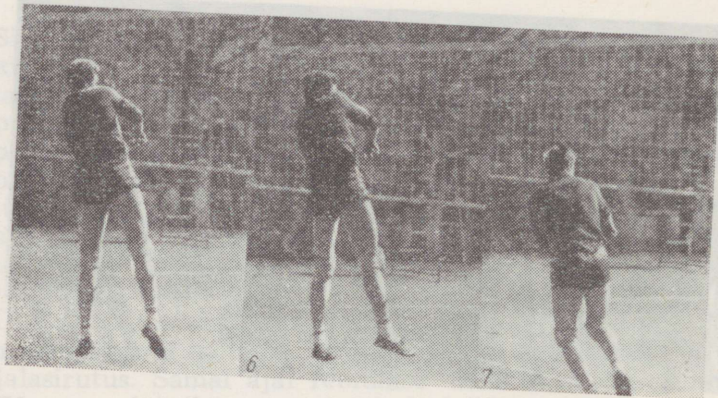
Keha jõu rakendamise ulatus otselöögil oleneb mängija individuaalsetest omadustest, samuti ründesöödu iseloomust. Võrgulähedasi palle lüüakse tavaliselt ainult käelöögiga. Kaugete ründesöötude puhul painutatakse rindkere tugevasti taha, keha jõud kandub löögisse rindkere sirgenemise ja ette liikumise arvel.



Mängus on sageli tarvis muuta löögisuunda, muutmata seejuures hoovõtu suunda. Seda on võimalik teha keha- või käe- ja randmepöörde arvel.

Kehapöördega ründelöögi tehnika sarnaneb otselöögi tehnikaga, lisandub ainult kehapööre õhus pärast üleshüpet. Pööre võib toimuda nii vasakule kui paremale. Paremakäelised kasutavad sagedamini pöoret vasakule — üleshüppel on mängija võrgu poole vasaku küljega, löögi momendil aga paremaga (joon. 41). Joonisel 42 demonstreerib K. Kukk ründelööki 180-kraadise pöördega. Lähteasendis on mängija seljaga võrgu poole (1), pärast lööki aga näoga (5—7).

Pallile võib ootamatu suuna anda ka **käe- ja randmepöördega**. Siin muudab löögikäsi viimases faasis oma esialgset liikumissuunda, ranne jätkab liikumist käe suunas. Löök toimub ainult käe töö arvel, keha jääb vertikaalasendisse. Löögil vasakule



Joon. 42.

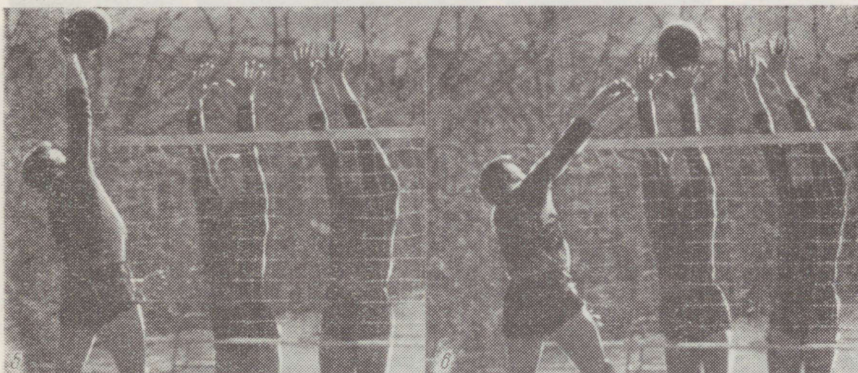
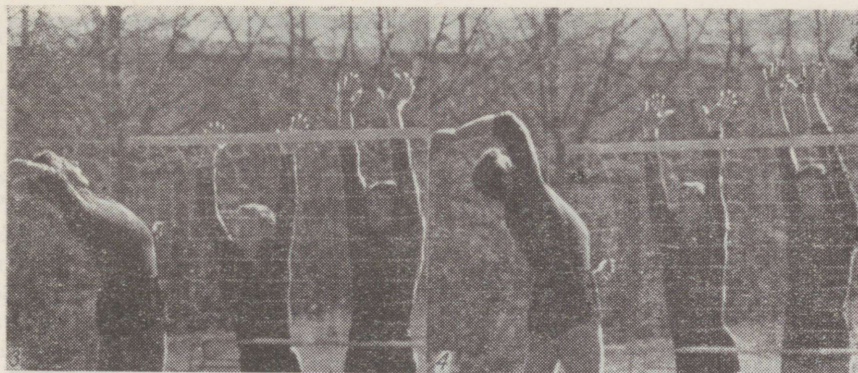
Joon. 43.

Tõuge on loogikae vastaspoolelt jalalt.

19-1991. Tõukele lärgueb üksikena pealtnutis taha, küed tühsvad



1991. aastal võitis Eesti meistrivõistlused ja maailmameistrivõistlused. Kõige suurem saavutus oli 1988. aastal Moskvas toimunud olümpia mängudel, kus ta võitis hõbe medalid. Tema maailmarekord on 2,10 meetrit, mis ta teinud 1988. aastal Moskvas.



erinevus seansel selles, et mängija peab olema võimeline kaitse- ja ründelööki tehes. Viimasele soovitusena tuleb märkida, et mängija peab olema võimeline kaitse- ja ründelööki tehes. (Joon. 45) Äratõuke- ja selleselises (võrguga paralleelselt)

TARTU ÜLIKOOLI RAAMATUKOGU



Joon. 44. Käe- ja randmepöördega ründelöök vasakule (P. Raig).

liigub käsi keha eest läbi, paremale löömisel aga eemaldub kehast (joon. 43). Joonisel 44 näeme analoogilist lööki vasakukäeliselt P. Raigilt.

Mängijal on võimalik kasutada ka mõlemat petet korraga — teha kehapööre vasakule ja lüüa randmepöördega paremale või vastupidi.

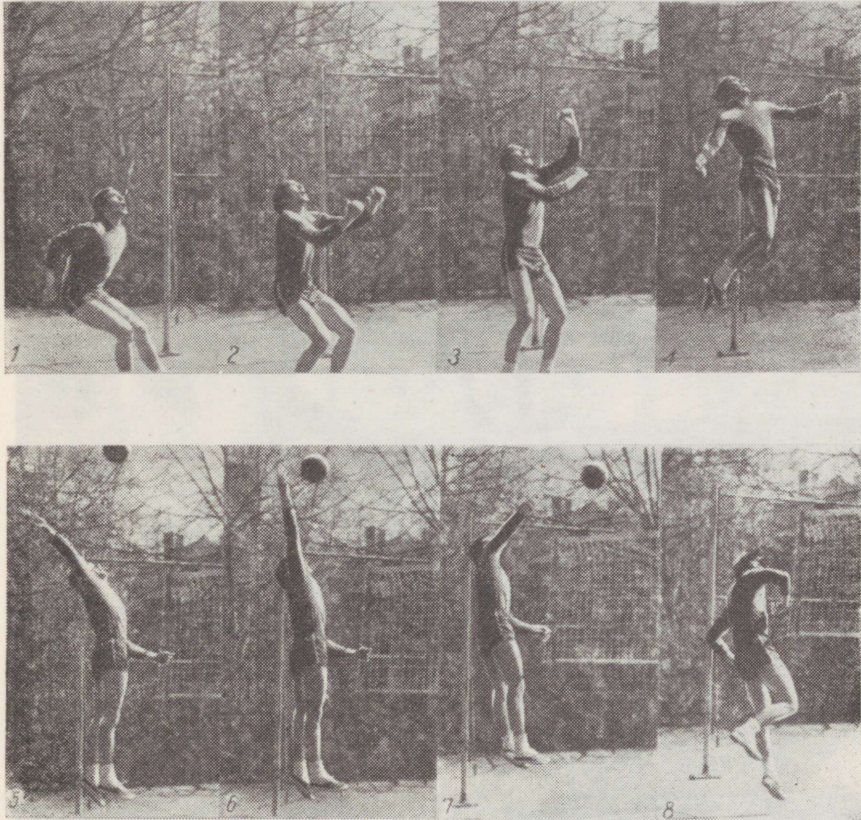
Haaklöögi tehnika erineb mitmeti teistest löögiviisidest. Põhiline erinevus seisneb selles, et mängija paikneb võrgu poole küljega. Viimasel hoovõtusammul asetub mängija küljega võrgu poole (joon. 45). Äratõukekoht on palliga ühel (võrguga paralleelsel)

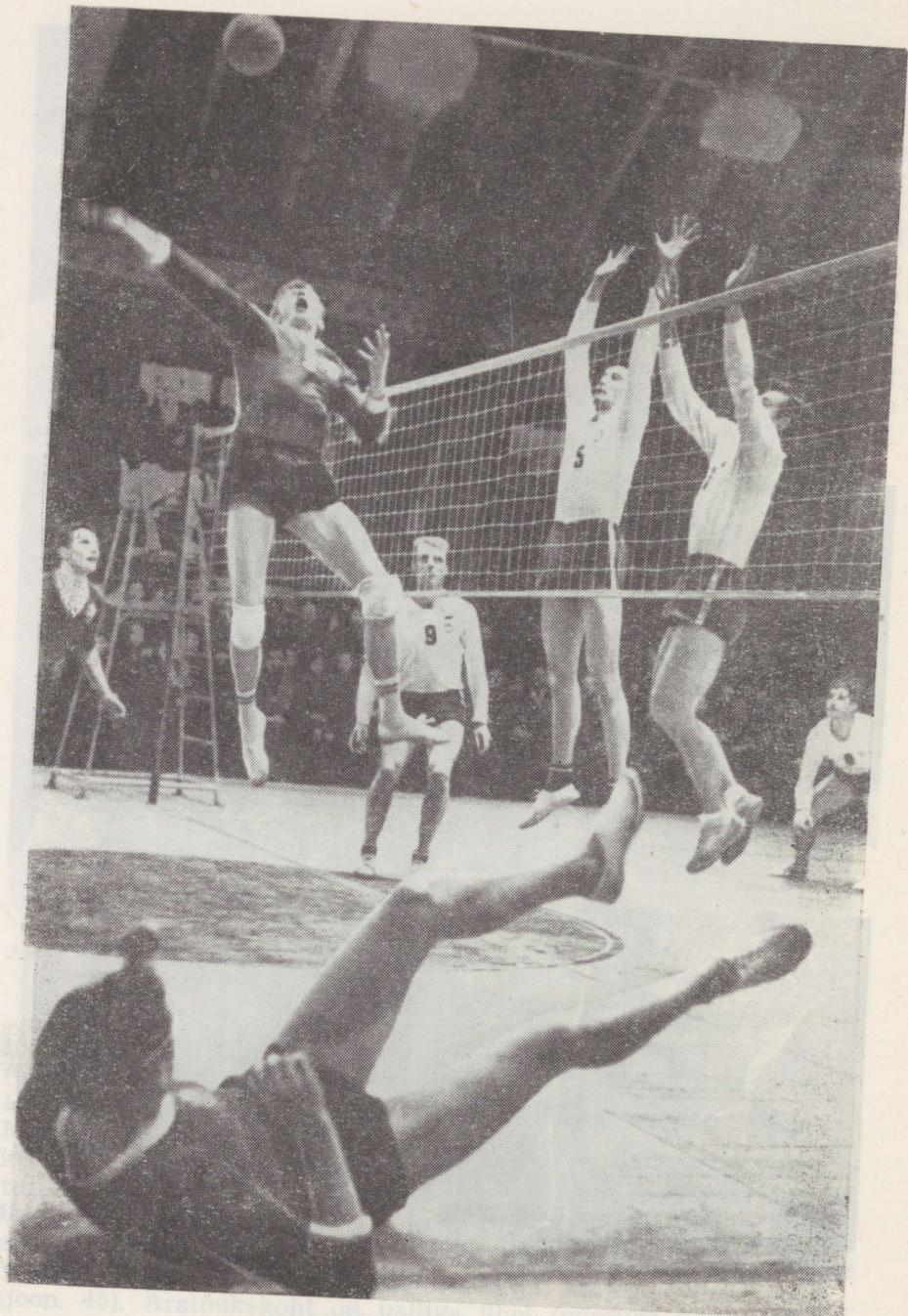
RAAMATUKOGU
TARTU ÜLKOOL

joonel. Löögikäsi joonistab hoovõtul poolringikujulise kaare ette-üles kõrvale-alla, ülakeha kallutub löögikäe poole (2, 3, 4). Löök toimub keha sirutuse ja aktiivse käehoo arvel (5). Pall tabatakse mängija ees, käe ulatuskõrgusel (6), ranne on katnud palli (7). Pärast lööki liigub käsi keha eest läbi ja mängija pöörduv palli lennusuunas (8).

Pettelöökide all üldse mõistetakse kõiki ründelööke, mis vastase eksiteele viimiseks on tavalisest erinevad. Nii võib mängija ootamatult muuta ründelöögi tugevust, suunda, viisi.

Mängus esineb tihti olukordi, kus löögi asemel on otstarbekam suunata pall võrgu lähedusse sulustajate taha või kõrvale. Sellisel juhul ei saa kasutada tavalist löögiliigutust, vaid pall tuleb saata üle võrgu sööduga sarnaneva liigutusega, nn. hanitamisena.





(joon 48). Arastamis on püüa ühel (võrgu parandamine)



Joon. 46. Haaklök (P. Raig).

Joon. 47. Hanitamine.

See toimub ründelöögi täieliku imitatsiooniga, alles viimasel momendil tehakse ühe käe sõrmeotste kerge tõukena pettelöök (joon. 47).

Pettelöögi üheks mooduseks on *ründelöök söödu imitatsiooniga*. Siin peab kogu löögieelne tegevus jätma mulje hüppelt ründesöödust. Löök toimub ainult käe arvel, küljega võrgu poole.

Pärast lööki mängija *maandub*. Maandumine peab olema pehme ja vetruv. Niipea kui varbad puudutavad maapinda, kõverdatakse jalad. Selline asend on kõige sobivam lähteasendiks järgnevale tegevusele (joon. 39 — 12, 13).

SULUSTAMINE

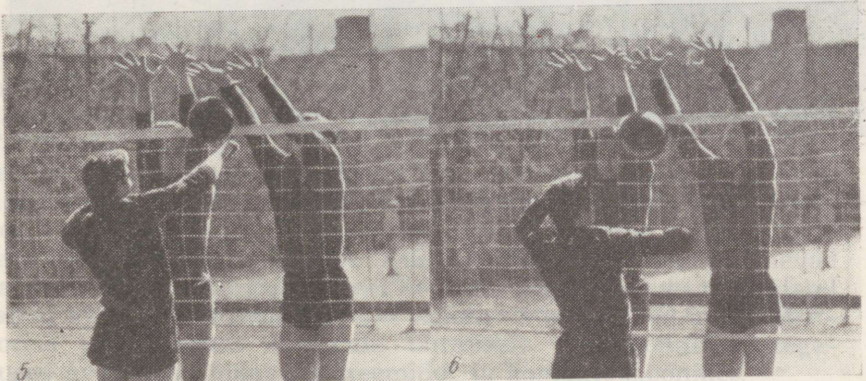
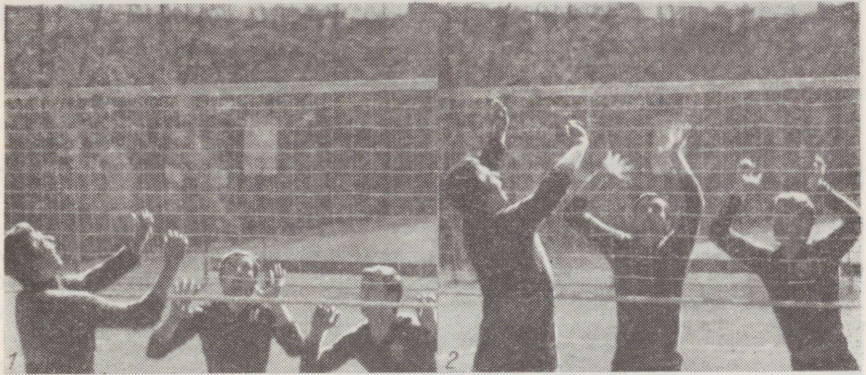
Sulustamine kujutab endast palli tee sulgemist võrgu kohal ühe või mitme mängija poolt (käed viiakse võrgust kõrgemale palli teele vastu). See koosneb liikumisest, hüppest, käte asetusest pallile ja maandumisest. Sulustamisele eelnev liikumine võib toimuda mitmesugusel viisil piki võrku.

Joonisel 48 demonstreerivad paarissulustamist P. Sepp ja M. Kiri. Teinud kindlaks üleshüppe koha, võtavad mängijad lähteasendi näoga võrgu poole — jalad ja käed on kõverdatud (lühemakasvulised mängijad kasutavad pikemat kätehoogu), keha kergelt ette kallutatud. Vaade on pallil ja ründemängijal (1). Hüpe toimub jalgade sirutuse ja kõverdatud käte hooga üles (käed liiguvad keha lähedalt) (2). Labakäed on asetatud võrgu kohale nii, et nende vahemaa ei ületa palli diameetrit, sõrmed on laiali, randmed võrgu vahetus läheduses. Ōhus on sulustajate vaade suunatud ründemängijale (3, 4). Palliga kokkupuutel katavad labakäed aktiivse liigutusega palli (5, 6).

Pärast sulustamist maandub mängija kõverdatud jalgadele ja valmistub järgnevaks tegevuseks. Kui pall liikus kätest mööda, peab sulustaja jälgima palli ja pöörama end juba enne maandumist väljaku poole.

Pärast hüpet tuleb vajaduse korral käsi viia paremale või vasakule paralleelselt võrguga (joon. 49). Tsoonisulu korral käed kõrvale ei liigu.

Ründelöökide puhul võrgu äärtest peab sulustaja asetama käed teatud nurga alla, nii et pall pörkaks sulust vastaspoole väljakule.





Joon. 49. Paarissulustamine (P. Raig ja H. Karits).

TAKTIKA

TAKTIKA OLEMUS JA MÕISTED

Võrkpallimängu määrused lubavad ühel väljakupoolel mängida palli 3 korda. See kohustab kõiki kuut mängijat mõtlema ja tegutsema kollektiivselt, et võimalikult resultatiivsemalt puuteid kasutada. Asjata pole tekkinud kõnekäänd: «Võrkpalli mängitakse kätega, võidetakse peaga.»

Võrkpallimängu taktika alla mõistame mängijate mitmesuguste individuaalsete ja kollektiivsete tegevusvormide kasutamist olevalt konkreetsest mänguolukorrast võidu saavutamise eesmärgil.

Taktika liikumapanevaks jõuks on ründe- ja kaitsemängu omavaheline võitlus. Uute efektiivsete ründeviiside ilmumine kutsub esile vajaduse vastavate uuenduste järele kaitse ja vastupidi. Taktika elujõulisus on selle paindlikkusest ja loomingulisest kasutamisest. Ühest küljest on vajalik kohaneda vastase iseärasustega — muuta taktikat; teisest küljest — igal juhul püüda läbi viia oma mänguplaan. Kõik see on konkreetsest olukorrast. Taktikat ei tohi rakendada kätteõpitud šabloonina, ta on eluline ainult siis, kui ta pidevalt rikastub uute vahendite, võtete ja vormidega. Võrkpallimängus peitub taktika edu kollektiivsuses, iga üksiku mängija tegevus peab ühtima kogu võistkonna huvidega, peab alluma mängudistsipliinile võistkonna taktikalise plaani realiseerimisel.

Taktika elluviimise vahenditeks on mängu tehnilised võtted. Võistkonna taktikalise meisterlikkuse taseme määrab mängijate tehnilise ettevalmistuse tase. Mida mitmekülgsem ja viimistletum on tehnika, seda suuremad on võistkonna võimalused taktika valdkonnas.

Taktikalisi tegevusi võib jagada *individuaalseteks ja kollektiivseteks*. Individuaalse tegevuse all mõistetakse võistkonnale püsitatud taktikalise ülesande täitmist üksiku mängija poolt partneri otsese osavõtuta. Kollektiivne tegevus kujutab endast sisuliselt võistkondlikku tegevust. Kuigi paljud tegevused põhinevad kahe või kolme mängija otsesel koostööl, on ülejäänud mängijatel samal ajal omad ülesanded, mis kokkuvõttes alluvad kogu võistkonna põhiülesande lõplikule täitmisele. Võistkondlikud tegevused avalduvad mängu süsteemides ja kombinatsioonides.

Mängu süsteemi all mõistame mängijate teatud kindlakskuju-
nenud tegevuste organiseerimist olenevalt mängijate funktsioo-
nidadest ja asetusest väljakul. Süsteemi valiku tingivad nii oma kui
ka vastasvõistkonna võimed, samuti välised ja looduslikud tingi-
mused. Igal süsteemil on mängijate asetuse kindel skeem. Näiteks
ründesüsteemi «rännak teiselt söödult läbi eesliini mängija»
puhul asub sidemängija alati võrgu juures tsoonis 3 või 2. Tihti
mõistetakse mängu süsteemi all põhikoosseisu komplekteerimist
olenevalt mängijate funktsioonidest, räägitakse 2, 3 jne. ründe-
mängija süsteemist. Võistkonna komplekteerimise printsiip on
loomulikult tihedas seoses mängu süsteemiga, kuid iseenesest ei
ole ta mingi süsteem. Võistkond võib olla komplekteeritud näi-
teks 4:2 (4 ründemängijat ja 2 sidemängijat) printsiibil, kuid
mängida hoopiski süsteemitult.

Taktikaline kombinatsioon kujutab endast varem kätteõpitud
kooskõlastatud tegevust soodsate tingimuste loomiseks ühele män-
gijale rünnaku edukaks lõpetamiseks. Taktikalise kombinatsiooni
edu sõltub esimese ja teise söödu täpsusest ja kiirusest, koos-
tööst söötja ja ründemängija vahel ning ründemängija tehnilisest
ja taktikalisest meisterlikkusest.

Taktikat võib jagada kahte ossa: ründe- ja kaitsetaktikaks. Sel-
line klassifitseerimine on esmajoones vajalik mängu taktika ja
tehnika õppimisel ning täiustamisel. Enamikus sportmängudes on
ründavaks pooleks palli valdaja, võrkpallis on sellist piiri ründe-
ja kaitsetegevuse vahele raske tõmmata. Esimesel puutel on kaitse,
teisel ja kolmandal tavaliselt ründav iseloom. Tegelikult kujutab
iga kaitsemängu võte endast kontrarünnakut või ettevalmistust
rünnakuks.

Nii ründe- kui kaitsemängus esinevad individuaalsed ja kollek-
tiivsed, palliga ja pallita tegevused. Kõiki neid tegevusi viiakse
läbi erinevates süsteemides. Ründe- ja kaitse-süsteemid tekivad ja
kaovad koos mängu arenguga. Tänapäeval räägime näiteks 3 rün-
daja vabastamisest kui rünnaku ühest süsteemist, 20 aastat tagasi
eksisteeris see aga kui süsteemi «rännak teiselt söödult» üks
variant.

Seades neid mõisteid järjekorda, võiks väljenduda näiteks järg-
miselt: ründemängu taktikas kasutati ründesüsteemi teiselt söö-
dult läbi vabastaja, varianti vabastaja väljumisega tsoonist 1,
taktikalist kombinatsiooni «rist».

MÄNGIJATE FUNKTSIOONID

Võistkonna taktikaliste plaanide elluviimiseks on tarvis kindlaks määrata iga mängija ülesanded mängus. Kuna võrkpallimängus toimub pidevalt kohtade vahetus, ei saa ükski mängija spetsialiseeruda mänguks ainult teatud kindlas tsoonis, vaid tal tuleb tegutseda nii ees- kui tagaliinis. See seab mängijatele suured nõudmised universaalsuse osas. Vaatamata sellele et need nõudmised pidevalt suurenevad, säilitab mängijate jaotamine nende funktsioonide järgi siiski oma mõtte. Seda eelkõige jõudude võrdse paigutamise seisukohalt. Iga mängija kaldub tahes-tahtmata teatud tüüpi mängija poole, ta on mõnedes funktsioonides tugevam kui ülejäänutes.

Võib eristada kolme tüüpi mängijaid:

- 1) põhiründemängija («nurk»),
- 2) abiründemängija,
- 3) sidemängija.

Põhiründemängijateks on tavaliselt pikad, hea hüppevõime ja üldkehaliste võimetega mängijad. Põhiründemängija peab valdama stabiilselt resultatiivset ründelööki, peab olema nii-öelda kindlaks «mahalööjaks» otsustavatel mängumomentidel. Tavaliselt on põhiründemängijad ka tugevad sulustajad ja mängivad eesliini kaitsepositsioonil enamasti 3-ndas tsoonis. Tagaliinis jäetakse neile katta väiksem osa väljakust kui ülejäänutele. Pallingu vastuvõtu osas aga põhilööjale hinnaalandust ei tehta, seda enam, kui võistkond kasutab 3 ründaja vabastamist ja pallingu vastuvõtmist nelja mängijaga.

Abiründemängija kujutab endast nn. universaalset mängijat. Ta peab olema võrdselt tugev kõikides mängufunktsioonides, kehaliselt hästi arenenud, tugev ründaja, osav kaitsemängija, liikuv, hea orientatsiooni ja taktikalise taibuga. Rännakul torkab ta silma löökide mitmekülgsuse, kiiruse ja kavalusega, mis korvab suhtelise puudujäägi löögi jõulisuse osas.

Sidemängijat võiks nimetada võistkonna režissööriks. Sidemängijad on harilikult lühemad, liikuvad ja osavad mängijad, suutelised mänguolukorda taktikaliselt õigesti hindama ja tegutsema alati külmavereliselt. Eeskujuliku söödutehnika kõrval nõutakse neilt varjatud söödu ja petete kasutamist. Kombinatsioonide algatajana peab sidemängija julgelt tagaliinist ette «lõikama» mitte ainult pallingu vastuvõtul, vaid ka mängu käigus. Kaitsemängus peab sidemängija osa võtma ka sulustamisest, tagaliinis aga organiseerima kaitsetegevust, võtma enda peale suurema maa-ala, tõstma oma isikliku eeskujuga kogu võistkonna võitlusvaimu. Kõige selle kõrval peab sidemängija valdama ka ründelööke. Mida ohtlikum on ta rännakul, seda mitmekülgsemad kombinatsioonid

on võistkonnal võimalik kasutada. Sellest lähtudes on viimasel ajal kujunenud välja uut tüüpi sidemängijad. Kuna nad on pikemakasvulised, ei esitata neile erilisi nõudmisi kaitsemängus, põhi-funktsiooniks on ründekombinatsioonide algatamine, lisaks eeskujulik sulustamine ja ründemäng.

Näitena võiks siin tuua Tallinna «Kalevi» meeskonna sidemängijad K. Kuke ja P. Raigi, kes esindavad vastavalt just nimetatud kahte sidemängija tüüpi.

Tänapäeva mäng dikteerib sageli kahe funktsiooni valdamist — nii peavad abiründemängijad täiendavalt suutma täita sidemängija ülesandeid ja vastupidi.

VÕISTKONNA KOMPLEKTEERIMINE

Võistkonna komplekteerimisel võetakse aluseks mängijate ühtlane jaotamine liinide vahel, arvestades nende individuaalseid omadusi ja kalduvusi. Seda tuleks arvestada mitte ainult alkoosseisus, vaid kogu võistkonna komplekteerimisel. Algasetuses paigutatakse mängu tugevuselt ja tüübilt sarnased mängijad diagonaalselt (tsoonid 4—1, 3—6 ja 2—5).

Tänapäeval kasutatakse järgmisi alkoosseisu komplekteerimise printsiipe:

- 1) 3—3 (3 ründemängijat ja 3 sidemängijat),
- 2) 4—2 (4 ründemängijat ja 2 sidemängijat) või sellega analoogilist 2—2—2 (2 põhilööjat, 2 abilööjat ja 2 sidemängijat),
- 3) 5—1 (5 ründemängijat ja 1 sidemängija),
- 4) 6—6 (6 universaalset mängijat).

Võistkonna komplekteerimisel printsiibil 3—3 paigutatakse ründe- ja sidemängijad üle ühe. Selline paigutus eksisteeris minevikus väga kaua ja kindlalt, sidemängijate asemel olid siis kaitsemängijad, kes rünnakust osa ei võtnud. Tänapäeva kõrgema järgu võistkondades pole enam kohta mängijatel, kes küll eeskujulikult valdavad kaitsemängu tagaliinis, kuid rünnakul ja sulustamisel on abitud. Niisuguseid «puhtaid» kaitsemängijaid kasutatakse veel ainult vahetumängijatena tagaliinis.

Printsiibi 4—2 ja 2—2—2 puhul kehtib mängijate diagonaalse jaotamise põhimõte. Kuna neli ründemängijat ei ole kunagi absoluutselt võrdsed, siis paigutatakse kaks tugevamat (põhilööjad) tsoonidesse 4 (kõige tugevam) ja 1, kaks järgmist (abilööjad) tsoonidesse 3 ja 6 (või 2 ja 5) ning sidemängijad tsoonidesse 2 ja 5 (või 3 ja 6). Praegusel ajal on enamik võistkondi komplekteeritud sellel printsiibil.

Olukorrast tingituna kasutatakse mõnikord ka printsiipi 1—3—2 (1 põhilööja, 3 abilööjat ja 2 sidemängijat). Sel juhul kasutatakse

rünnakul maksimaalselt ära põhilööja, ülejäänud lööjaid vastavalt olukorrale.

Printsiip 5—1 näitab, et võistkonnas pole selgelt eraldunud põhilööja tüüpe, kõigil viiel on tugevaim külg üldine mäng. Sidemängijat abistavad sel juhul üks (sidemängijaga diagonaalselt paiknev) või kaks ründemängijat.

Printsiip 5—1 on lähedane kõige täiuslikumale, s. o. 6—6 printsiibile. Olgugi et tegemist on võrdsete mängijatega, on ka siin vajalik ülesannete teatud jaotamine mängijate vahel, eriti sidemängija funktsioonide osas.

RÜNDE TAKTIKA

Rünnaku põhieesmärgi (et pall maanduks vastaspoolele vastuvõtmatult) saavutamisel pole tähtis, mil viisil see õnnestub, oluline on resultaat. Taktikaliselt küps võistkond oskab oma ründemängu rajada vastasvõistkonna nõrkadele külgedele kaitsemängus ega raiska asjatult energiat eesmärgi saavutamisel. Ründemängu vahenditeks on palling, sööt, pettetegevused, ründelöök (pettelöök), taktikalised kombinatsioonid.

Kogu võistkonna taktikalise tegevusest moodustavad ühe osa individuaalsed tegevused. Tuleb ju igal mängijal iseseisvalt tegutseda, kandes vastutust kogu võistkonna ees. Individuaalsest taktikalise ettevalmistusest sõltub kogu võistkonna taktikaline küpsus.

Pallingu taktika

Võrkpallimängu algaastail eksisteeris palling kui palli mänguviimise vahend. Seoses ülaltpallingute tekkimisega muutus palling ründavaks, palli vastuvõtmine püüti teha vastasvõistkonnale võimalikult raskeks.

Esialgul läksid ülaltpallingutele üle ainult üksikud, pikkamööda hakati tugevat ründepallingut nõudma kõikidelt mängijatelt. Valitsevaks muutus jõuprintsiip: «Palli ükskõik kuhu, peasi tugevamini!» Tol perioodil saavutati pallingutest küll palju punkte, kuid ka vigade protsent oli suur (näit. 1958. a. EM-võistlustel Prahast saavutati pallingutega 23—31% võidetud punktidest, 1 punkti kohta tuli aga keskmiselt 0,95 viga). Ühelt poolt oli põhjuseks tehniline konarlikkus, teiselt poolt aga taktikaline küündimatus. Esiplaanile kerkis uus nõue — mitmekülgsus, s. o. oskus muuta pallingu tugevust, viisi, suunda.

1960. a. töid jaapanlased võrkpalli uue elemendi — planeeriva pallingu. Esialgu saavutasid nad sellega üle $\frac{1}{3}$ võidupunktidest. Tänapäeval on planeeriv palling vallutanud kogu võrkpallimaailma. 1966. a. MM-võistlustel Prahas jagunesid meeskondade poolt kasutatud pallingud järgmiselt:*

planeeriv ülalt-küljelt palling	46,1%	ülalt-est palling	1,2%
planeeriv ülalt-est palling	43,3%	altpallingud	3,6%
ülalt-küljelt palling	6,0%		

Seoses üleminekuga altsöödule langes pallingute vastuvõtmisel tunduvalt jõuliste pallingute resultatiivsus. Kuid kogu võistkonna pallingutaktika rajamine ainult palli planeerimisele ei ole õige, ka jaapanlastel on see vaid üheks komponendiks pallingu taktikas. Täielikku taktikalist küündimatust aga näitab see mängija, kes oma jõulise pallingu vahetab planeeriva vastu, ise sealjuures selle tehnikat valdamata. Tulemuseks on ainult palli mänguviiimine.

Kuigi punkti saavutamine pallingust on muutunud raskemaks, võib palling olla võimsaks rünnakuvahendiks. Mängija peab vaid oskama õigesti rakendada oma tehnilist ja taktikalist meisterlikkust vastavalt konkreetsele olukorrale. Pallingute resultatiivsus ei ole õige hinnata ainult võidetud punktide ja vigade põhjal. Palling on eesmärgi täitnud ka siis, kui ta on vastuvõttu raskendanud ja vastasvõistkonna kavatsetav kombinatsioon on nurjunud. Mõned tähelepanekud 1967. a. EM-võistlustelt: pallingust saavutati punkt — meestel 1—2%, naistel 5—10%; pallinguvigu — meestel 4—6%, naistel 4—7%; palling raskendas vastuvõtmist — meestel 25—30%, naistel 40—50%. Tallinna «Kalevi» meeskonna pallingud NSV Liidu A-grupi meistrivõistluste mängudes 1970. a. raskendasid vastasvõistkondadel vastuvõtmist keskmiselt 15% ulatuses. Meeskond võttis endale eesmärgi viia see tulemus üle 20%.

Pallingute taktika avaldumisviisid:

- 1) pallingute tugevuse muutmine,
- 2) palling vähemkaetud väljaku osale,
- 3) palling kindlale mängijale,
- 4) palling vabastajale või tema teele,
- 5) pallingu lennujoone muutmine (pallida otsjoonest kaugemalt ja lähemalt),
- 6) palling otsjoone vahetusse lähedusse,
- 7) ilmastikutingimuste ja valgustuse ärakasutamine.

Taktikaline meisterlikkus pallimisel avaldub oskuses ära kasutada vastasvõistkonna iseärasusi. Vabastamise puhul on otstarbekohane pallida tsooni, kust see toimub, või mängijale, kelle seljaga tagant vabastatakse. Kui vastasvõistkond üritab rünnakut esime-

* Theorie und Praxis der Körperkultur 16 (1967).

selt söödult, on kasulik pallida otsjoone lähedusse, suure vahemaa tõttu võrguni on sealt ründesööt raskendatud. Taktikaliselt õigesti teeb pallija, kui ta selliseid pallinguid ootamatult varieerib pallingutega ründealasse. Pallimist kindlale mängijale kasutatakse vahetusega mängutulnud mängija aadressil. Et aga kogu mängu vältel seda teha, siis valitakse selleks teistest nõrgema sööduoskusega mängija, eesmärgiga teda endast välja viia. Juhul kui võistkond võtab pallingut vastu neljakesi, on kasulik pallida täpsusele — kahe mängija vahele.

Omaette küsimuseks on pallimine otsustavatel mängumomentidel: kas ka siis rakendada kõiki taktikalisi võimalusi punkti saavutamiseks või vältida võimalikku viga ja pall kindla peale mängu viia. Küsimus on tähtis seetõttu, et otsustavatel momentidel võib pallingu kaotus maksta terve geimi või mängu. Teiselt poolt võib ründav palling tuua vajaliku võidupunkti. Eelkõige oleneb see pallija enda seisundist, tema kindlusest antud mängus, aga ka vastasvõistkonna tugevusest, võistkonna üldisest seisundist jne. Eksimist pallingul loetakse mängijale jämedaks veaks, kuna siin ei ole ta seotud vastas- või kaasmängija tegevusega. Mängus esineb aga momente, kus pallinguviga on lausa andestamatu:

- 1) kui eelmine pallija eksis,
- 2) esimene palling geimi algul,
- 3) pärast vastasvõistkonna vaheaega,
- 4) vahetusega pallima tulnud mängija palling,
- 5) mängija eksis teistkordselt,
- 6) mängu otsustavatel momentidel.

Sööt ründemängu taktikas

Kõikide ründekombinatsioonide aluseks on sööt. Võistkonna üleminek rünnakule algab vahetult kaitsetegevusest. See võib toimuda:

- 1) pallingute vastuvõtmisest,
- 2) sulustajate kätest tulnud pallide vastuvõtmisest,
- 3) ründelöökide (pettelöökide) vastuvõtmisest.

Ilma aktiivse kaitseta pole võimalik rakendada ka kõige tugevamaid ründemängijaid. Kuigi esimene sööt on põhiliselt kaitsemängu võte, kujutab ta endast ettevalmistust üleminekuks kaitset rünnakule. Esimese söödu täpsusest oleneb ründesöödu kvaliteet, ründesöödust aga sõltub otseselt rünnaku resultaat.

Seega võib ka *esimest söötu* pidada teatud mõttes ründemängu vahendiks, kuna võistkonna ülesanne ei seisne üksnes palli vastuvõtmises, vaid ka selle *täpses* suunamises. Enamasti toimub see pallingute ja ründelöökide vastuvõtmisel ja on seetõttu küllaltki keerukas ülesanne.

Esimese söödu iseloom on taktikalises süsteemis, mida võistkond kasutab, samuti konkreetsetest võimalustest momendil. Kui eesmärgiks on rünnak läbi eesliini mängija, siis suunatakse pall mängijale, kes on vastavas tsoonis võrgu juures. Sellisel juhul pole esimene sööt keerukas — võrgu juures paiknev mängija on söötjale heaks orientiiriks. Palli lennujoon ei tohiks olla liiga kõrge, kõige soodsam on edasi mängida keskmise kaarega söötu. Kui aga mängijad paiknevad lähestikku, siis peab palli lennujoon olema kõrgem, et söötjal jääks aega ettevalmistamiseks. Kui aga esimene sööt tuleb anda tagaliini mängijale — vabastajale —, peab mängija teadma, kuhu vabastaja liigub, ühtlasi jälgima tema võimalusi.

Märksa raskemaks kujuneb esimene sööt siis, kui ülesandeks on suunata pall ründesööduna löögiks. Isegi aeglaselt liikuva palli puhul on see raskendatud, kuna söötjal puudub siin täpne orientiir — asub ju ründemängija võrgust kaugel. Söötja peab siin juhinduma võrgust, enese ja ründemängija asukohast ning ründemängija iseärasustest. Esimese ründesöödu kohta kehtib põhiline nõue: see peab olema löödav, kuid samal ajal ka söödeta. Niisiis, liiga võrgu lähedale antud ründesööt ei täida oma ülesannet, ka vastane märkab, et pettemanöövrit tulla ei saa, ja organiseerib grupisulu. Veel tuleb jälgida, et esimene ründesööt ei jääks ründemängijale selja taha, see peab 1—2 m võrgulindist sissepoole jääma. Esimest ründesöötü on alati soodsam anda diagonaalselt (5-ndalt 2-le ja 3-ndale, 1-lt 4-ndale ja 3-ndale). Kui esimest ründesöötü tuleb anda mängu käigus, siis antakse see sulustamisest vabale mängijale (kui ta ei julgesta sulustajaid).

Kui esimene sööt antakse tavaliselt suure lennukiirusega pallidest, siis teise söödu puhul on olukord selles mõttes lihtsam, tegemist on väiksema lennukiirusega pallidega. Et aga rünnaku õnnestumine on vahetult teise, s. o. ründesöödu täpsusest ja reast taktikalistest momentidest, millega söötjal tuleb arvestada, muutub see ülesanne raskeks ja vastutusrikkaks. Põhiülesandeks on rünnaku organiseerimine sinna, kus kaitsva võistkonna vastupanu oleks kõige nõrgem. Eesmärgiks on luua ründemängijale (kombinatsiooni lõpetajale) võimalus rünnakuks tühjalt võrgult või ühe sulustaja vastu.

Ründesöötmisel on võimalik õigesti tegutseda ainult mänguulukorra õigel hindamisel. See sõltub mängija taktikalise mõtlemise tasemest — keskendumisvõimest, otsustusvõimest, ründemängijate võimaluste hindamisest jne. Oluline on siin hästiarenenud kaudne nägemine ja oskus oma nägemiskontrolli kiirelt ümber lülitada ühelt objektilt teisele. Ründesöödu ajal pöörab mängija peatähelepanu küll pallile, kuid kaudse nägemise abil püüab kindlaks määrata sulustajate liikumise, aga ka ründemängijate asukoha. Selline mängija on suuteline täpseteks ründesöötudeks

vastavalt ründemängija liikumisele ja tema liikumise kiirusele ilma eelneva kokkuleppeta ründesöödu kohta.

Kui ründesöödu teeb eesliini mängija, tuleb tal koha valikul silmas pidada, et kaugus võrgust olgu vähemalt 1 m, ka külgjoonele (tsoonis 2) pole soovitatav liiga lähedal seista. Kui söötja asub tsoonis 3, on saanud reeglits seista võrgu poole parema küljega. Sageli räägitakse vasakukäeliste eelisest sellel positsioonil, kuna kõrgema söödu puhul võivad nad ise rünnata. Sama võiksid aga teha ka paremakäelised, kui kasvatada neis harjumust seista läheteasendis vasaku küljega võrgu poole.

Ründesöötude juures tuleb arvestada:

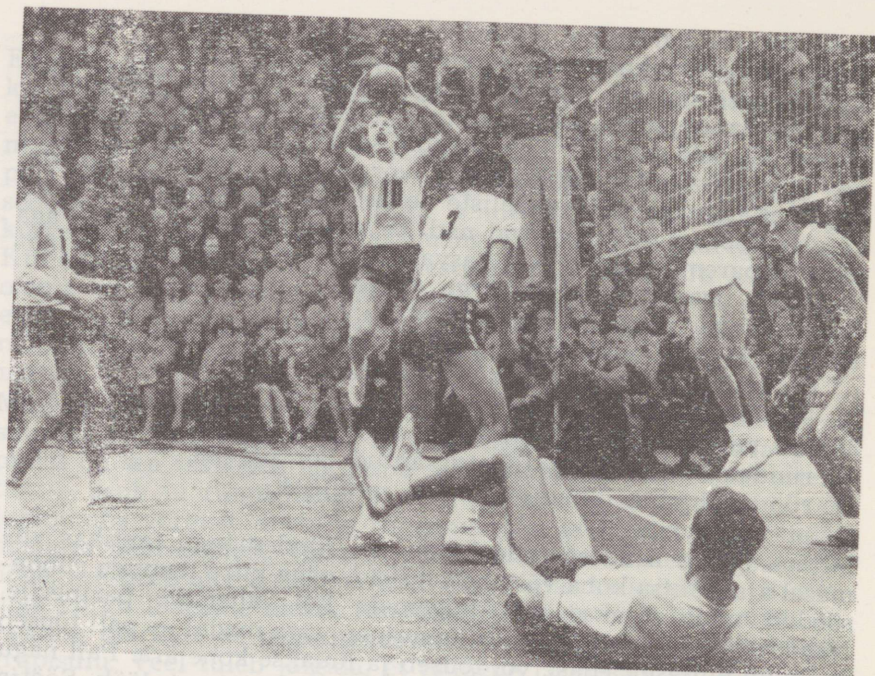
- 1) kes lööjatest asub kõige paremas positsioonis ja missugune ründesööt on momendil kõige sobivam,
- 2) kui kaugel asub lööja,
- 3) kus paikneb vastasvõistkonna nõrgim sulustaja,
- 4) ründemängija resultatiivsust antud kohtumises,
- 5) ründemängija liikumise suunda ja kiirust,
- 6) ei tohi karta riski.

Mitmesuguste ründesöötude hulgas on ründemängu taktikas viimasel ajal tähtsa koha võitnud teravad, väga kiire lennuga ründesöödud, mida antakse nii kaugemale kui lähemale partnerile. Nende söötude puhul on palli lennujoon väga madal — pall tõuseb ja liigub ühtlaselt edasi, või tõuseb ja lüüakse kohe ära. Pall nagu ilmub silmapilguks võrgu kohale, sinna, kust toimub löök. Söötja peab siin oskama arvestada oma lihasejõudu selliselt, et vaatamata suurele algkiirusele kaotaks pall kaugemal osa oma kiirusest. Vastasel juhul ründemängija ei suuda palli tabada. Tavaliselt jõuab niisugustele söötudele organiseerida sulustamist ainult üks mängija. Sellised ründesöödud nõuavad äärmiselt viimistletud söödutehnikat ja head koostööd lööjaga.

Söötja peab valdama veel mitmesuguseid pettetegevusi. Üheks selliseks individuaalseks taktikaliseks võtteks on varjatud sööt. Mängija jätab kogu eelneva tegevusega mulje, et ründesööt läheb teatud tsooni, kuid viimasel minutil saadab palli teise suunda. Nii võib teha petteliigutuse kehaga taha, kuid sööta ette, või vastupidi. Ka söödu pikkust võib maskeerida, s. t. jätta kogu eelneva tegevusega mulje, et söödetakse lähemale mängijale, tegelikult aga anda pikk ründesööt.

Kõrge meisterlikkusega mängijad annavad varjatud ründesöote ka seljaga võrgu poole olles.

Seoses esimese ründesööduga on taktikalistel kaalutlustel tekkinud *hüppelt ründesööt ründelöögi imitatsiooniga*. Eesmärgiks on soodsas olukorras loomine rünnaku lõpetajale, kes saab siis tegutseda tühjalt võrgult või ühe sulustaja vastu. See saavutatakse ainult siis, kui hüppelt ründesööt on antud rünnaku tõepärase imitatsiooniga ja ründesööt on vastasmängijatele täiesti ootamatu.



Joon. 50. Hüppelt pette-ründesööt (T. Uljas).

Joon. 51. Hüppelt ründesööt ühe käega (P. Sepp).

Hüppelt ründesöötü võib anda kas küljega (ründesööt ette ja taha) või näoga võrgu poole olles. Viimasel juhul on pete tõepärasem, kuid söödu täpsust saavutada raskem. Kui esimene ründesööt on antud võrgule väga lähedale, tuleb kasutada hüppelt ründesöötü ühe käega. Selleks on aga võimelised ainult kõrge meisterlikkusega mängijad, kuna ühe käega ülaltsöödul on «puhtuse» säilitamine raskendatud.

Tavaliselt antakse hüppelt ründesööt sellise kaalutlusega, et sulustaja ei jõuaks teistkordselt hüpata (madal ründesööt enda kohale). Kui aga esimesele ründesöödule vastati paarissuluga, on taktikaliselt õigem viia rünnak vähemalt 1,5 m kõrvale. Juhul kui esimene sööt ei ole löödav, pole hüppelt ründesöödul mõtet, ainult hüpe ei peta kedagi.

Üheks taktikaliseks võtteks teise söödu puhul on palli suunamine madalalt üle võrgu vastaspoole katmata kohale (väljaku tsentrisse) eelneva ründesöödu imiteerimisega. Kui seda kasutatakse harva ja tõesti ootamatult, lõpeb see enamasti edukalt.

Igasuguse ründesüsteemi ja kombinatsiooni juures tuleb esimese ja teise söödu puhul — kui kõrgel tasemel see ka ei toimuks — arvestada eelkõige ründemängija individuaalseid omadusi. Vastasel juhul ei too ka kõige parem kombinatsioon edu.

Ründelöögi taktika

Kahe võistkonna omavahelise võitluse lõpetab tavaliselt ründelöök (pettelöök). Võistkonna poolt valitud taktikalise süsteemi ja kombinatsiooni lõppresultaat oleneb ründelöögist, viimane aga ründemängija individuaalsetest võimetest. Ründemängija resultatiivsus põhineb tema mitmekülgsusel, ainult mitmesuguste löögiviiside valdamine ja nende kasutamine lubab rääkida ründemängija taktikalise meisterlikkusest. Olenevalt ründesöödu suunast ja kõrgusest ning sulustajate ja kaitsemängijate asetusest peab ründemängija leidma sobiva löögiviisi, et sulustajate kätest läbi või mööda lüüa. Kui mängija kasutab ainult jõulist otselööki, kohaneb vastaspool sellega kiiresti ja sulustab suurema vaevata. Ründemängija mitmekülgsus seisneb:

- 1) kõikide löögiviiside valdamises,
- 2) löömises mõlema käega,
- 3) oskuses lüüa soovitud suunda ja kaugusse,
- 4) löögi tugevuse varieerimises,
- 5) mitmesuguste erinevate ründesöötude löömises,
- 6) petete kasutamises.

Ründemängija taktikalist tegevust võib vaadelda kahes osas: 1) tegevus enne lööki (kuni viimase hoovõtusammuni) olukorra

eelneva hindamisega ja 2) tegevus viimasest hoovõtusammust löögi lõpetamiseni.

Lööja tegevus enne lööki seisneb lähteformatsiooni valimises, liikumises enne hoovõttu ja hoovõtul. Näiteks: tsoonis 4 asuv mängija seisab algul ründejoone taga, meetri võrra seespool küljoont. Enne hoovõttu liigub ta tavaliselt veidi taha-vasakule (see oleneb kombinatsioonist ja mängija individuaalsetest omadustest). Hoovõtt võib toimuda väga mitmesuguse nurga all võrgu suhtes — võrgu keskele tsooni 3, 3. ja 4. tsooni vahele, otse piki küljoont ja kaarega väljastpoolt väljakut.

Momendist, mil lööja võttis lähteasendi hoovõtuks, algab olukorra eelnev taktikaline hindamine. Ta teeb kindlaks, missugused võimalused on partneril ründesööduks ja kuidas paiknevad vastaspool sulustajad (kuhu parim sulustaja liigub). Vastavalt sellele otsustab lööja, kuidas ja missuguses suunas on kõige kasulikum lüüa. Samuti tuleb otsustada, millal alustada liikumist; madala ründesöödu puhul algab see varem. Vaatamata eelnevale kokkuleppele teatud kombinatsiooni suhtes, peab lööja suutma ette näha võimalusi selleks ja olema alati valmis üllatusteks ründesöödu osas. Ainult mitmekülget tehnikat valdav, hea orientatsiooni ja reaktsioonikiirusega mängija on suuteline tegema niisuguseid eelnevaid kaalutlusi.

Alates viimasest sammust enne hüpet teeb mängija lõplikult korrektiivid löögi suuna ja viisi valimisel. Kui ründesööt ei olnud niisugune, nagu lööja ootas, püüab ta seda ebatäpsust parandada viimase sammu suuna või tempo arvel. Õhus olles tuleb lööjal jagada oma tähelepanu palli ja sulustaja käte vahel.

Löögiviisi valik sõltub esmajoones ründesöödust ja sulustajate arvust. Kui mängijale loodi võimalused löömiseks nn. tühjalt võrgult ja ründesööt on võrgu lähedal, siis on ainuõige teha maksimaalse jõuga võimalikult lühike löök. Võrgust kaugemale jääva palli puhul tuleb lüüa tugevalt, kuid suunatult (nõrgalt kaetud väljakuosale). Omaette taktikaliseks võtteks on löögiviisi kasutamine, mis antud ründesöödu puhul kõige ebatõenäolisem näib.

Ühe sulustaja vastu mängides peaks iga ründemängija leidma võimalusi sulust mõrdalöömiseks. Mängijad eksivad siin tihti, alahinnates olukorda ja tegutsedes pimesi. Sel juhul ei valmista sulustamine raskusi ka ühele mängijale.

Seevastu on grupisulg ründemängijale tõsiseks jõuprooviks, seda eriti ajast, kui sulustajaile anti suuremad õigused käte viimiseks üle võrgu. Vaatamata võistkonna püüdele viia kombinatsioon läbi nii, et grupisulgu ei jõutaks organiseerida, tekib mängus tihti olukordi, kus lööjal tuleb tegutseda 2 või 3 sulustaja vastu. See esineb alati siis, kui esimene sööt oli ebatäpne. Sulustajate vastu panu ületamiseks on ründemängijal järgmised taktikalised võimalused:

- 1) üle sulustajate käte löömine,
- 2) sulustajate kätest väljalöömine,
- 3) sulustajate kätest möödalöömine,
- 4) nõrgema sulustaja poolt kaetud tsooni löömine,
- 5) löögisuuna võimalikult pikemaajaline varjamine (hoojooks, hüpe, keha asend),
- 6) pettelöökide kasutamine,
- 7) löögiviisi ootamatu muutmine või löögikäe vahetamine.

Kui aga tegemist on esimese ründesööduga ja vastane on otsustanud seda sulustada kahekesi, siis on ainuõige tee mängida pall edasi lähemale partnerile, kes siis lõpetab rünnaku tühjalt võrgult. Ründemängija individuaaltaktikas on tähtis koht pettetegevustel. Ühelt poolt seisneb see tugeva ründelöögi maskeerimises mängija eelneva tegevusega (hoovõtt, hüpe, löögiliigutus), millele järgneb pettelök katmata kohale või hüppelt ründesööt (esimese ründesöödu puhul), teiselt poolt palli ootamatus löömisel sellele eelneva söödu imitatsiooniga.

Ründemängija peab oskama õigesti orienteeruda ka vastaspoolelt ületunud ründesöötude puhul. Reeglilik on saanud nende kohene löömine, kuid ka sulustamine. Seetõttu on enamasti kasulik, eriti tugeva sulustaja korral, anda partnerile hüppelt ründesööt. Kuna ründemängija individuaalsest tegevusest sõltub kogu võistkonna edu — punkti või pallinguõiguse võitmine —, seab see mängijale suure vastutuse kogu võistkonna ees. Samal ajal peab võrkpallur tegutsema rünnakul julgelt, ta ei tohi karta riski. Argu mängijaid võrkpallimäng ei tunnista. Tavaliselt eksivad niisugused mängijad mängu otsustavatel momentidel. Nende väljalülitamine rünnakust muudab aga võistkonna taktika just otsustaval momendil primitiivseks.

Ründemängu taktikalised süsteemid ja kombinatsioonid

Ründemängu resultatiivsus ei olene mitte ainult mängijate individuaalsetest võimetest, vaid kogu võistkonna koostööst. Võistkond peab endast kujutama ühtset tervikut taktikaliste plaanide elluviimisel, ta peab olema allutatud ühisele soovile võita. Võib julgesti öelda, et kuus keskmist mängijat, kes moodustavad ühise kokkumänginud kollektiivi, võidavad alati juhulikult, olgugi tugevatest mängijatest komplekteeritud võistkonda.

Ründemängu taktikas eksisteerib 3 süsteemi:

- 1) rünnak teiselt söödult läbi eesliini mängija,
- 2) rünnak teiselt söödult läbi tagaliinist ettetulnud mängija (kolme ründaja vabastamine),
- 3) rünnak esimeselt söödult.



Joon. 52. «Kalevi» meeskond rünnakul: H. Karits annab ründesöödu P. Sepale või K. Kukele.

Igal süsteemil on omad variandid. Ründesüsteemil teiselt söödult läbi eesliini mängija määrab variandi tsoon, kust toimub ründesööt; teiselt söödult läbi vabastaja — tsoon, kust vabastaja väljub. Ründesüsteemil esimeselt söödult on samuti kolm varianti, olenevalt sellest, missugusesse tsooni (4, 3, 2) esimene ründesööt anti. Võistkond võib vahelduvalt rakendada kõiki kolme süsteemi ja nende variante. Oskuses ümber lülituda ühelt süsteemilt teisele väljendubki võistkonna taktikaline paindlikkus. Tavaliselt on üks nendest süsteemidest põhiline, millel rajaneb enamik kombinatsioone.

Suurematel rahvusvahelistel võistlustel tehtud statistika näitab, et kõige laialdasemalt kasutatakse tänapäeval ründesüsteemi teiselt söödult läbi vabastaja. Kõige resultatiivsemaks on aga ründesüsteem esimeselt söödult. Vaatamata sellele on rünnak esimeselt söödult välja suuremas, võistlustel näeme selle kasutamist harva. Aastatel 1950—1960 oli see Nõukogude Liidu juhtivate võistkondade põhisisüsteem. Kui 1960. a. kasutati rünnakut esimeselt söödult NSV Liidu meistrivõistlustel veel 27%, siis 1961. a. ainult 4,4%.









Võistkondade ründetaktika muutus järsult primitiivseks. Momen-dil kasutab NSV Liidu võistkondadest rünnakut esimeselt söödult kõige sagedamini Tallinna «Kalevi» meeskond (1968. a. meistri-võistlustel 20—25%, teised A-grupi võistkonnad 3,6%).

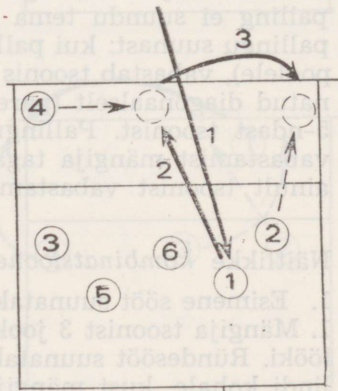
Ründesüsteemi teiselt söödult läbi eesliini mängija kasutavad igasuguse tasemega võistkonnad. Kuna üks eesliini mängija jääb siin söötjaks, siis otsustab rünnaku üks kahest ülejäänud mängijast. See piirab võistkonna kombinatsioonide hulka ja võimaldab vast-tasel suhteliselt kergesti organiseerida grupisulgu. Sellele vaata-mata võib osava sidemängija ja ründajate pettemanöövritega saavutada mõndagi ootamatut. Rasketel mängumomentidel kasu-tavad seda süsteemi mõnikord ka meistervõistkonnad, et mängida nii-öelda kindla peale. Kõige lihtsamaks variandiks on mäng läbi 3-ndas tsoonis, võrgu juures asuva mängija. Siit on kindlustatud suurem ründesöötu täpsus (pikka ründesöötu ei esine). Suure-maid kombineerimisvõimalusi annab mäng tsoonis 2 asuva män-gija kaudu. Läbi 4-ndas tsoonis asuva mängija kasutatakse seda süsteemi siiani ainult vasakukäeliste lööjate puhul.

Näitlikke kombinatsioone:

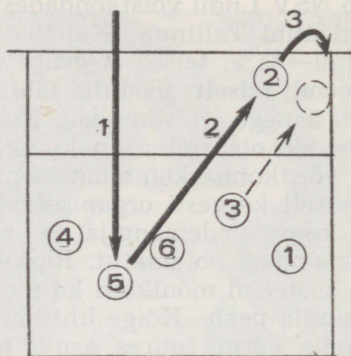
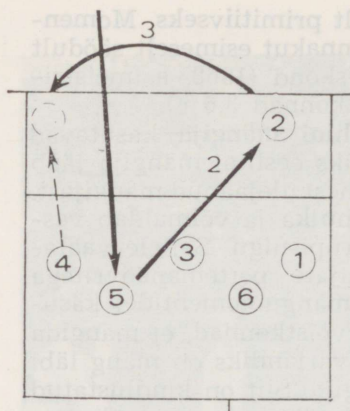
1. Mängija tsoonis 6 annab esimese söödu mängijale tsoonis 3; viimane annab ründesöödu tsooni 4; seal asuv mängija lõpetab kombinatsiooni ründelöögiga.
2. Mängija tsoonis 1 annab esimese söödu tsoonis 3 asuvale män-gijale, kes suunab ründesöödu tsooni 2; seal asuv mängija lööb.
3. Mängija tsoonis 1 annab esimese söödu tsooni 3, kuhu on lii-kunud mängija 4-ndast tsoonist (joon. 53); viimane annab ründe-söödu mängijale tsoonis 2.
4. Mängija tsoonis 5 annab esimese söödu tsoonis 2 võrgu juures asuvale mängijale; viimane suunab ründesöödu mängijale tsoonis 4 (joon. 54).

Jooniste eksplikatsioon.

	mängija
	mängija pärast liikumist
	sööt
	ründesööt
	ründelöök
	mängija liikumistee
	treener
	pall



Joon. 53.



Joon. 54

Joon. 55.

5. Mängija tsoonis 5 annab esimese söödu mängijale tsoonis 2; viimane suunab ründesöödu selja taha tsooni 2; sinna on liikunud 3. tsooni mängija, kes sooritab ründelöögi (joon. 55).

Ründesüsteem teiselt söödult läbi vabastaja. Siin vabanevad rünnaku lõpetamiseks kõik kolm eesliini mängijat, mis muudab sulustajate olukorra märksa keerulisemaks. Kombinatsioonide võimalused on siin mitmekesised. Ei tohi aga unustada, et kolme ründaja vabastamisel on mõte ainult siis, kui ründemängijad valdavad lööke mitmesugustelt, eelkõige aga madalatelt ja kiiretelt ründesöötudelt.

Tagaliinist ettejooksmine võib toimuda kas *mängija tagant* või *tsoonist*. Esimesel juhul liigub vabastaja eesliini igal juhul, vaatamata pallingu suunale.

Vabastaja liigub võrku kõige lühemat teed pidi. Õigesti teeb see vabastaja, kes stardib hiljem sel juhul, kui palling suunatakse täpselt tema tee. Pallingu vastuvõtmisest vabastaja osa ei võta. Tsoonist väljumisel liigub vabastaja eesliini ainult sel juhul, kui palling ei suundu tema tsooni. Tsoonist vabastamine oleneb ka pallingu suunast: kui palling on suunatud otse (vasakule väljakupoolele), vabastab tsoonis 1 asuv mängija, kui aga palling on suunatud diagonaalselt (paremale väljakupoolele), vabastab mängija 5-ndast tsoonist. Pallingu vastuvõtmisel kasutatakse tavaliselt vabastamist mängija tagant, mängu käigus on see aga võimalik ainult tsoonist vabastamise põhimõttel.

Näitlikke kombinatsioone:

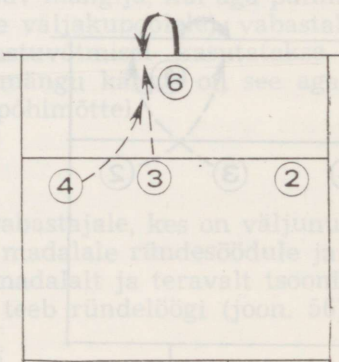
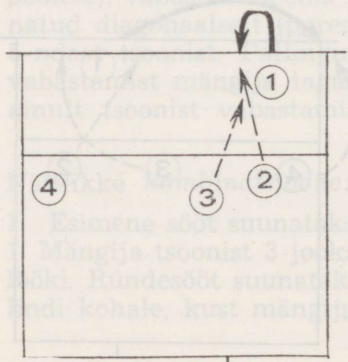
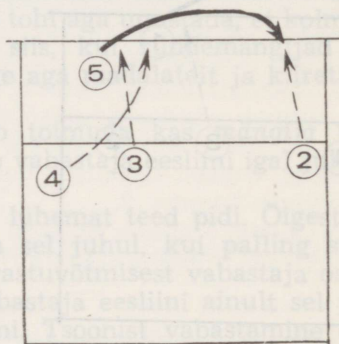
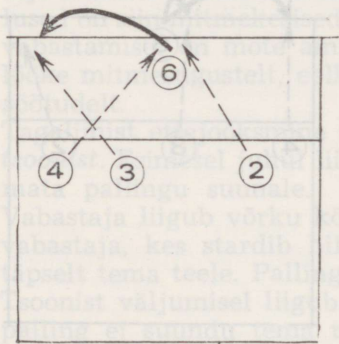
1. Esimene sööt suunatakse vabastajale, kes on väljunud tsoonist 1. Mängija tsoonist 3 jookseb madalale ründesöödule ja imiteerib lööki. Ründesööt suunatakse madalalt ja teravalt tsooni 4 võrgulindi kohale, kust mängija 4 teeb ründelöögi (joon. 56). Kombi-

lööki. Söötja aga suunab palli teravalt võrgu äärde tsooni 4. Sulustajad viib eksiteele mängija 3 liikumine ja rünnak tsoonist 4 on neile ootamatu (joon. 59).

5. Esimene sööt suunatakse vabastajale, kes väljus tsoonist 6. Mängijad tsoonidest 4 ja 2 liiguvad võrgu keskele madalale ründesöödule. Sulustajad organiseerivad seal grupisulu, kuna löögi-ohu on kahelt mängijalt. Vabastaja püüab viimase võimaluseni varjata söödu suunda. Ootamatult suunab ta ründesöödu (poolterava) tsooni 4, kuhu on liikunud mängija tsoonist 3 (joon. 60).

6. Esimene sööt suunatakse tsooni 4, kuhu on liikunud vabastaja tsoonist 5. Mängija tsoonist 3 liigub võrgule tõusva palli löömiseks. Mängija tsoonist 4 liigub tsooni 3 ja imiteerib samuti lööki (lööb enda eest möödaliikuvast pallist mööda). Ründesööt on aga suunatud poolteravalt tsoonis 2 asuvale mängijale, kes lõpetab kombinatsiooni ründelöögiga (joon. 61).

Üheks võimaluseks sulustajate eksiteele viimisel on kombinatsioonide rakendamine, mis põhinevad ründemängijate löögile väljumise tempo vahes. Esimesena liikuma hakanud mängija imiteerib madala ründesöödu löömist, ründesööt antakse aga veidi kõrge-



Joon. 60.

Joon. 61.

Joon. 62.

Joon. 63.

male ja kaugemale võrgust, mille lööb teisena liikuma hakanud mängija esimese mängija selja tagant momendil, mil sulustajad pärast hüpet maanduvad. Kuna ründemängijate liikumine õhus on lainekujuline — teise mängija tõusu momendil hakkab esimene mängija langema —, nimetatakse neid kombinatsioone laineks.

7. Esimene sööt antakse vabastajale, kes väljus tsoonist 1. Ründemängija tsoonist 2 liigub madalale ründesöödule tsooni 3. Sidemängija imiteerib pikka ründesöötu tsooni 4, ootamatult söödi aga tsooni 3, mängija 2 selja taha. Mängija tsoonist 3 lööb kätte (mängija 2) tagant (joon. 62).

8. Esimene sööt suunatakse vabastajale, kes väljus tsoonist 6. Mängija tsoonist 3 jookseb madalale ründesöödule, ründelöögi teeb tema selja tagant 4. tsooni mängija (joon. 63).

9. Esimene sööt suunatakse vabastajale, kes väljus tsoonist 1. Kõik kolm eesliini mängijat imiteerivad ründelööki, ründesööt antakse ründejoone taha mängijale tsoonis 6, kes lööb ründejoone tagant.

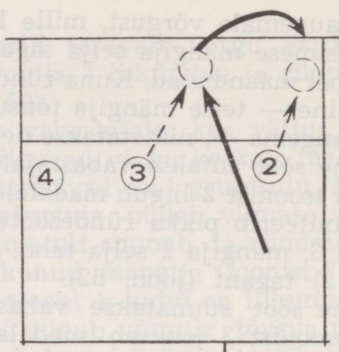
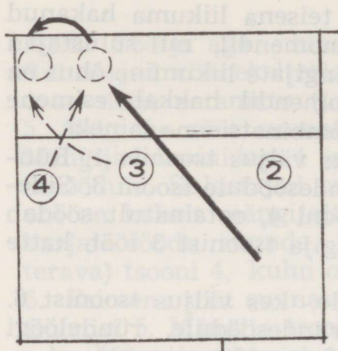
Kõikide nende kombinatsioonide kasutamisel võib vabastaja sööta ka esimesena väljuvale mängijale. Mitte ainult võib, vaid peab, sest pettetegevus lakkab olemast pete, kui sellele aeg-ajalt ei järgne rünnakut.

Ründesüsteem esimeselt söödult on kõige ootamatum, kuna pall antakse siin löögiks esimese puutega. Siia kuulub ka rünnak hüppelt ründesöödult, kus sisuliselt on küll tegemist rünnakuga teiselt söödult; kuid lähtepunktiks on ikkagi esimene sööt. Kuigi antud süsteem on kõige resultatiivsem, nõuab selle kasutamine suurt meisterlikkust söödul.

Kui esimene ründesööt õnnestub, on ründekombinatsiooni edukas lõpetamine tõenäoline, kuid seda loomulikult ainult siis, kui kõik 3 eesliini mängijat on võimekad ründajad. Kui mängija, kellele suunati esimene ründesööt, tegutseb taktikaliselt õigesti, on kindlustatud rünnaku lõpetamine tühjalt võrgult või ühe sulustaja vastu. Esimest ründesöötu tuleb suunata vahelduvalt kõigisse tsoonidesse (4, 3, 2). Millegipärast eelistatakse 2. tsooni. Tegelikult tuleks võimaluse korral esimene ründesööt suunata 4-ndasse tsooni, kuna sealt on paremakäelistel mängijatel soodsam positsioon ründamiseks. Kõige efektiivsem on esimese ründesöödu löömine paigalt (ilma eelneva hoovõtuta), sel juhul jääb sulustajatele vähem aega valmistumiseks.

Näitlikke kombinatsioone:

1. Esimene ründesööt suunatakse tsoonist 1 tsoonis 4 asuvale mängijale, kes teeb ründelöögi.
2. Esimene ründesööt suunatakse tsoonist 6 tsoonis 4 asuvale mängijale. Et aga vastaspool organiseeris mängijale grupisulu, annab



Joon. 64.

Joon. 65.

ta hüppelt petteründesöödu mängijale tsoonis 3, kellelt järgneb ründelöök tühjalt võrgult.

3. Esimene ründesööt suunatakse tsoonis 4 asuvale mängijale, kes suunab hüppelt ründesöödu selja taha, kuhu on liikunud 3. tsooni mängija (joon. 64).

4. Tsoonist 1 suunatakse esimene ründesööt tsoonis 3 asuvale mängijale, kes pärast löögi imitatsiooni suunab hüppelt ründesöödu tsoonis 2 asuvale mängijale (joon. 65).

5. Tsoonist 5 suunatakse esimene ründesööt tsooni 3, kus asub vasakukäeline mängija. Mängija tsoonis 3 teeb (paigalt või 1-sammulise hoovõtuga) ründelöögi eelneva söödu imitatsiooniga.

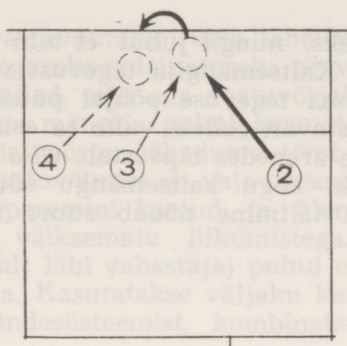
6. Tsoonist 2 suunatakse esimene ründesööt tsoonis 3 asuvale mängijale, kes rünnaku imitatsiooniga annab hüppelt madala ründesöödu oma selja taha, kuhu on liikunud mängija tsoonist 4 (joon. 66).

7. Esimene ründesööt suunatakse tsoonist 5 tsoonis 2 asuvale mängijale. Nähes, et vastaspoolel tsoonis 2 asuv mängija on liikunud keskele, suunab viimane hüppelt ründesöödu tsoonis 4 asuvale mängijale (joon. 67).

Ründemängu organiseerimisel esineb ka niisuguseid momente, kus pallingu või ründelöögi vastuvõtmine ebaõnnestub. Sageli tuleb rünnak rajada teisele söödule, mis antakse tagaliinist. Ründesööt tuleb sel juhul suunata diagonaalselt ja võimaluse korral kõige tugevamale ründemängijale. Sulustajate kätest pörkunud pallide puhul tuleb ründesööt anda sulust vabale mängijale. Kui aga viimane oli julgestajaks, siis ühele sulustajatest.

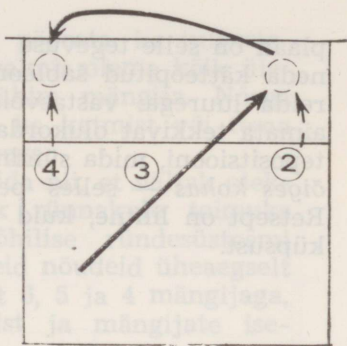
Võistkondliku taktika valiku määrab võistkonna koosseis, nii üksikute mängijate kui ka kogu võistkonna võimed. Seda mõjustab ka vastasvõistkonna individuaalne ja kollektiivne taktika (kaitsesüsteem, paremate ründemängijate asetus jne.).

Ründemängu edukust ei taga kasutatavate kombinatsioonide hulk, vaid nende täpsus. Eelkõige peab kombinatsioon vastama män-



Joon. 66.

Joon. 67.



gijate tasemele. Võistkondliku taktika saladus seisnebki oskuses rajada igale mängijale sobiv individuaalne taktika ja kooskõlas sellega kogu võistkonna ründemängu taktika.

Ründekombinatsioonide resultatiivsus sõltub ka nende täitmise kiirusest. Mida suurem on kiirus, seda raskem on vastastel organiseerida grupisulgu. Maailma võrkpallis on selles osas juhtival kohal Jaapani meeskond. Kombinatsiooniks (alates pallingu vastuvõtmisest ja lõpetades ründelöögiga) kulub neil keskmiselt 3—3,5 sek. Tallinna «Kalevi» meeskonnal kulub selleks keskmiselt 4 sek., AKSK meeskonnal 5—6 sek.* Ründekombinatsioonide kiiruse tõstmiseks kasutatakse kiirete ründesõotude kõrval ka esimese söödu kiirendamist (madala lennujoonega palle). Jaapanlased kasutavad kombinatsiooni kiirendamiseks hüppelt ründesõote (vabastajalt).

KAITSETAKTIKA

Kaitsetegevuse eesmärgiks on vastasvõistkonna rünnakute tõkestamine ja vasturünnakute organiseerimine. Kaitsemängu vahenditeks on sulustamine ja mitmesugused söödud. Aktiivne tegevus sulustamisel, julgestamisel ja tagaliinis halvab vastase ründetegevust.

Võistkonna kaitsetegevuse üldine taktikaline plaan määratakse kindlaks juba varem, olenevalt vastasvõistkonna iseärasustest. Selle edukas realiseerimine sõltub aga võistkonna ja üksikute mängijate taktikalisest paindlikkusest. Iga mängumoment on kordumatu, mängija peab olema suuteline tekkinud situatsiooni õigesti hindama ja vastavalt sellele tegutsema. Üldine taktikaline

* P. Raig. Edu tõi valitud taktika. «Sporidileht» nr. 8, 1970.

plaan on selle tegevuse aluseks, mingil juhul ei tohi see kujuneda kätteõpitud šablooniks. Kaitsemängija tegevust võiks võrrelda luurega: vastasvõistkonna tegevuse põhjal püüab ta ette aimata tekkivat olukorda, vastavalt sellele valib ta esialgse lähtepositsiooni, mida sündmuste arenedes täpsustab. *Olla õigel ajal õiges kohas* — selles peitubki kogu kaitsemängu edu saladus. Retsept on lihtne, kuid selle täitmine nõuab suurt taktikalist küpsust.

Kaitsetegevus pallingute vastuvõtmisel

Pallingute vastuvõtmisel tuleb silmas pidada kahte põhilist momenti: 1) õige lähtepositsiooni valik väljakul olenevalt kasutatavast ründesüsteemist ja vastase pallingust, 2) palli veatu vastuvõtmine ja suunamine soovitud kohta.

Lähtepositsioon tuleb valida nii, et mängija näeks pallijat ning ühtlasi ei segaks seda tegemast kaaslastel. Seetõttu ongi pallingute vastuvõtmisel kujunenud välja niisugune asetus, kus tagaliini mängija ei asu eesliini mängija taga, vaid taga-kõrval (v. a. nõrgema mängija sihilik katmine või vabastamine mängija tagant). Eristatakse kahesugust asetust — mängijad ühel joonel (peaaegu ühel joonel) ja siksakikujuliselt. Sagedamini kasutatakse viimast, kuna see võimaldab mitmesuguste pallingute paremat vastuvõtmist. Ühel joonel asetust kasutatakse eriti tugevate pallingute tõrjel, kuid mängijatel tuleb siin jälgida, et ei tekiks asetuse viga.

Esialgne lähtepositsioon ei ole lõplik. Mängija peab hoolikalt jälgima pallijat ja vastavalt palli lennukaarele muutma oma asukohta nii, et oleks võimalik sööta mugavast asendist. Taktikalit küündimatust näitab see mängija, kes vaatamata eelnevale ebaõnnestumisele hoiab kramplikult kinni valitud positsioonist. Tavaliselt paiknevad mängijad pallingu ootel 4—6 m kaugusel võrgust. See aga pole reegel, olenevalt palli lennujoonest võib see vahemaa suurenedagi või väheneda. Võistkonna kaptenil tuleb siin anda konkreetseid juhendeid.

Palli vastuvõtmisel peab mängija tegutsema julgelt ja otsustavalt, igasugune kõhklus võib eksiteele viia ka partnerid. Ka sööduviis tuleb valida aegsasti. Selleks et oleks võimalik valida (kas ülalt- või altsööt), peaksid mängija käed olema ooteasendis võõ kõrgusel. Tänapäeval kasutavad aga peaaegu kõik mängijad sellist ooteasendit, kus käed asuvad all. Kui mängija juhuslikult otsustabki kasutada ülaltsööt, siis enamasti hilineb ta käte toomisega üles, tekib viga ja edaspidi loobub ta sellest.

Pallingute vastuvõtmisel tuleb tähelepanu pöörata ka julgestamisele. Igasuguseks ootamatuseks peavad valmis olema kõik ülejäänud mängijad, eriti aga vastuvõtjale lähim mängija. Nõrga sööduoskusega mängija puhul kasutatakse ka katmist või tema väljalülitamist võrgu lähedusse tõmbumisega.

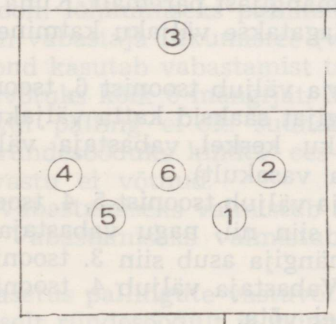
Pallingute vastuvõtmist on vaja organiseerida nii, et väljak oleks võimalikult paremini kaetud ja üleminek rünnakule toimuks võimalikult väiksemate liikumistega. Põhilise ründesüsteemi (teiselt söödult läbi vabastaja) puhul on neid nõudeid üheaegselt võimatu täita. Kasutatakse väljaku katmist 6, 5 ja 4 mängijaga, olenevalt ründesüsteemist, kombinatsioonist ja mängijate iseärasustest.

Mängijate asetus pallingute vastuvõtmiseks valmistumisel rünnakuks teiselt ründesöödult läbi eesliini mängija:

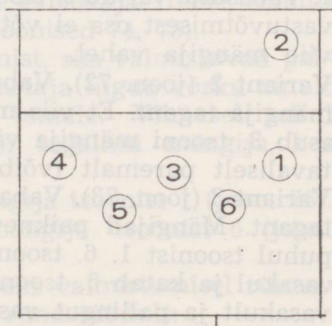
Variant 1 (joon. 68). Tsoonis 3 asuv mängija pallingu vastuvõtmisest osa ei võta. Tsoonis 4 asuv mängija paikneb ründejoone taga, umbes meetri kaugusel küljjoonest. Ta vastutab oma tsooni ja piki küljjoont tulevate pallingute vastuvõtmise eest. Mängija tsoonis 6 asub väljaku keskel, vastutab oma tsooni ja sellest eespool asuva maa-ala eest. Tsoonis 2 asuv mängija paikneb ründejoone taga, küljjoonest veidi rohkem seespool kui 4. tsooni mängija (küljjoonele pallimine diagonaalselt raskem). Mängijad tsoonides 5 ja 1 asuvad vastavalt 4. ja 6. ning 2. ja 6. tsooni mängijate vahekohtades, nad vastutavad oma tsoonidesse ja kogu otsjoone lähedusse tulevate pallide eest.

Variant 2 (joon. 69). Mängija tsoonis 2 asub võrgus, pallinguid vastu ei võta. Mängija tsoonis 3 asub väljaku keskel. 1. tsooni mängija katab tsooni 2, 6. tsooni mängija on liikunud paremale ja katab tsooni 1.

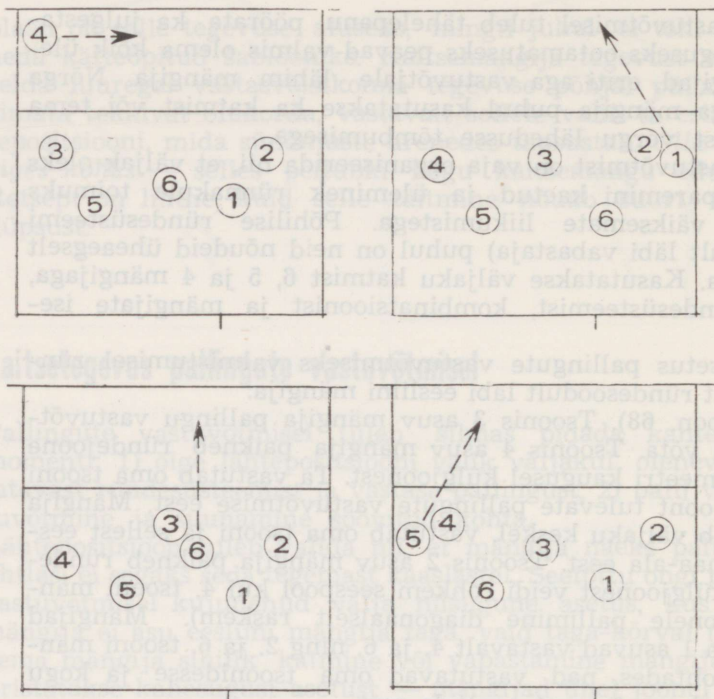
Variant 3 (joon. 70). Mängija tsoonis 4 asub võrgu juures, et pärast vastaspoole pallingut liikuda ründesööduks tsooni 3. Mängija tsoonist 3 on liikunud tsooni 4, kus ta jätkabki mängimist. Seda varianti kasutatakse ka peegelpildis — mängija tsoonist 2 liigub tsooni 3 jne.



Joon. 68.



Joon. 69.



Joon. 70.

Joon. 71.

Joon. 72.

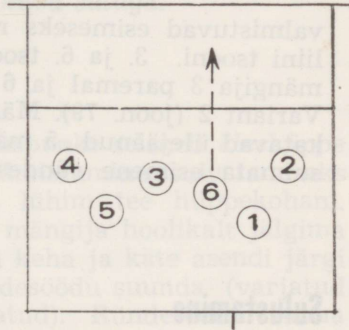
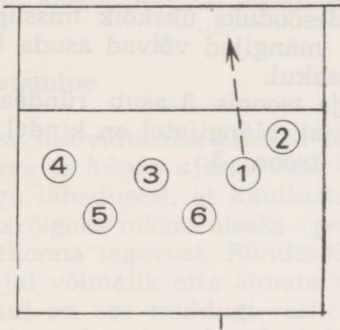
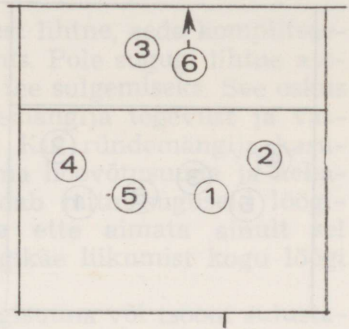
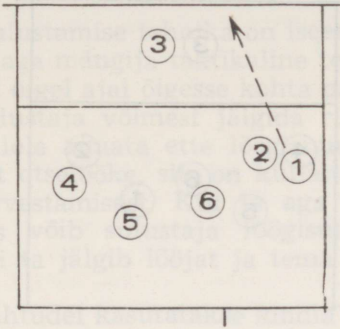
Joon. 73.

Mängijate asetus pallingute vastuvõtmiseks valmistumisel rünnakuks teiselt ründesöödult läbi vabastaja:

Variant 1 (joon. 71). Vabastaja väljub tsoonist 1 mängija tagant. 4. tsooni mängija asub tavalisel kohal oma tsoonis. Mängija tsoonis 3 paikneb samuti ründejoone taga väljaku keskel (võrdsetel kaugustel küljjoontest). Mängija tsoonis 2 asub ründejoone läheduses, tema taga, veidi paremal asub 1. tsooni mängija. 6. tsooni mängija asub 3. ja 2. tsooni mängijate vahekohas ja katab tsooni 1. Vabastaja väljub 2. tsooni mängijast paremalt. Kuna ta pallingu vastuvõtmisest osa ei võta, jagatakse väljaku katmine ülejäänud viie mängija vahel.

Variant 2 (joon. 72). Vabastaja väljub tsoonist 6, tsoonis 3 asuva mängija tagant. Et viis mängijat saaksid katta väljaku ühtlaselt, asub 3. tsooni mängija väljaku keskel, vabastaja väljub temast tavaliselt paremalt (võib ka vasakult).

Variant 3 (joon. 73). Vabastaja väljub tsoonist 5, 4. tsooni mängija tagant. Mängijad paiknevad siin nii, nagu vabastaja väljumise puhul tsoonist 1. 6. tsooni mängija asub siin 3. tsooni mängijast vasakul ja katab 5. tsooni. Vabastaja väljub 4. tsooni mängijast vasakult ja pallingut vastu ei võta.



Joon. 74.

Joon. 75.

Joon. 76.

Joon. 77.

Kõigi nende kolme variandi puhul rakendatakse ka pallingute vastuvõtmist nelja mängijaga (3. tsooni mängija tõmbub võrku). Kuigi väljaku katmine on sel juhul raskendatud, on 3. tsooni mängijal soodsam valmistuda rünnakuks, eriti kombinatsiooni puhul, kus ta liigub madalale ründaesõudule (pallingu vastuvõtmine sunnib liiga kaugele taganema). Vabastaja väljumisel tsoonist 6 võrgu läheduses kaob vastasvõistkonnal võimalus ründa kombinatsiooni lõhkumiseks pallimisega vabastaja teele, samuti lüheneb siin vabastaja liikumistee (vt. joonised 74, 75).

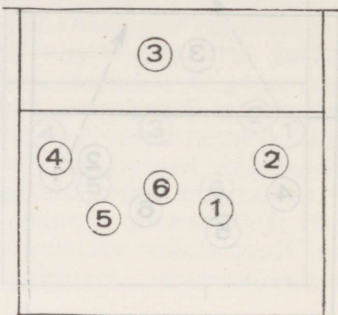
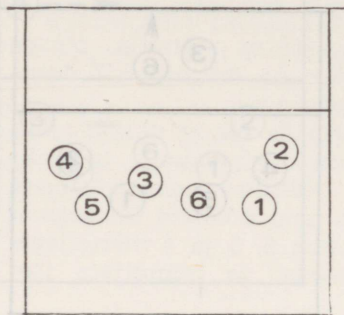
Kui võistkond kasutab vabastamist tsoonist, siis valmistuvad pallingu vastuvõtuks kõik 6 mängijat. Vabastaja liigub võrku ainult sel juhul, kui palling ei ole suunatud temale. Viimasel juhul valmistub ründaesõuduks kindel ees- või tagaliini mängija, kes pallingut vastu ei võtnud.

Variant 1. Vabastamiseks valmistub mängija tsoonist 1 (joon. 76).

Variant 2. Vabastamiseks valmistub mängija tsoonist 6 (joon. 77).

Mängijate asetus pallingute vastuvõtmiseks valmistumisel rünnakuks esimeselt ründaesõudult ja hüppelt ründaesõudult:

Variant 1 (joonis 78). Kõik 6 mängijat asuvad ründaesõudule taga ja



Joon. 78.

Joon. 79.

valmistuvad esimeseks ründesööduks ükskõik missugusesse eesliini tsooni. 3. ja 6. tsooni mängijad võivad asuda ka teisiti — mängija 3 paremal ja 6 vasakul.

Variants 2 (joon. 79). Mängija tsoonis 3 asub ründealas, väljaku katavad ülejäänud 5 mängijat. Mängijatel on kindel eesmärk — suunata esimene ründesööt tsooni 3.

Sulustamine

Sulustamine on põhiliseks kaitsemängu vahendiks ründelöökide tõrjel. Vaatamata tugevatele kaitsemängijatele tagaliinis on nõrga sulustamisoskuse korral võistkonna kaitsemäng üsna lootusetu.

Võrkpalli algaastail oli pikemat aega kasutusel üksiksulustamine. 30-ndate aastate lõpul tekkis grupisulustamine, sulustamisoskust hakati nõudma kõigilt mängijailt. Tänapäeva kaitsetaktikas on põhiliseks paarissulustamine. Üksiksulustamist kasutatakse juhul, kui vastasvõistkond ründab esimeselt söödult või hüppelt ründesöödult. Paratamatult tuleb seda ette ka keeruliste ja kiirete kombinatsioonide pareerimisel, kus teine sulustaja ei jõua õigeaegselt kohale. Kolmiksulustamist kasutatakse harva, enamasti siis, kui ründelöök toimub võrgu keskelt ja ründajaks on tugevaim mängija. Nii näiteks kasutati 1966. a. MM-võistlustel üksiksulustamist 23,5%, paarissulustamist 72%, kolmiksulustamist 4,5%; 1969. a. juunioride EM-võistlustel kasutati üksiksulustamist 20,7%, paarissulustamist 78,2%, kolmiksulustamist 1,1%.

Alates 1965. aastast on sulustamise osatähtsus veelgi tõusnud. Aktiivse randmekatte tulemusena on sulustamisest kujunenud parim kontrarünnak.

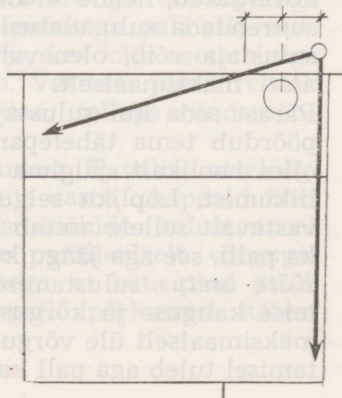
Sulustamise edukus oleneb suurel määral mängija ulatuskõrgusest (kasv, hüppevõime), kuid peamine on ikkagi taktikaline meister-

likkus. Sulustamise tehnika on iseenesest lihtne, seda komplitseeritum on aga mängija taktikaline tegevus. Pole sugugi lihtne asetada käed õigel ajal õigesse kohta palli tee sulgemiseks. See oskus sõltub sulustaja võimest jälgida ründemängija tegevust ja vastavalt sellele aimata ette löögisuunda. Kui ründemängija kasutab ainult otselööke, siis on küllalt tema hoovõtusuuna ja kehaasendi arvestamisest. Kui ta aga valdab mitmesuguseid löögi viise, siis võib sulustaja löögisuunda ette aimata ainult sel juhul, kui ta jälgib lööjat ja tema löögikäe liikumist kogu löögi vältel.

Teatud juhtudel kasutatakse kindla löögisuuna või tsooni sulustamist; seda nimetatakse *tsoonisulukuks*. Kui aga eesmärgiks on sulgeda tegelik löögisuund, on tegemist *liikuva suluga*.

Üksisulustamine

Sulustamise individuaalse taktika raskuspunkt seisneb *üleshüppe koha valikus ja hüppe ajastamises*. Valmistumine sulustamiseks algab võrgu lähedusest, et kindlustada lühim tee hüppekohani. Hüppekoha õigeks määramiseks peab mängija hoolikalt jälgima vastasvõistkonna tegevust. Ründesöötja keha ja käte asendi järgi on sulustajal võimalik ette aimata ründesöödu suunda (varjatud söödu puhul on see muidugi raskendatud). Ründesöödu suuna järgi orienteerudes alustab sulustaja liikumist. Valmistudes hüppeks on vaja valida koht mitte palli asukoha, vaid arvatava tee järgi. Teoreetiliselt peaks sulustaja hüppama kahe võimaliku äärmise löögisuuna keskest, et oleks kindlustatud kõikide võimalike löögisuundade sulgemine (joon. 80). Selle reegli järgi peaks sulustaja hüppama palli kohalt ainult siis, kui ründesööt on antud täpselt võrgu keskele: mida lähemale võrgulindile see suunatakse,



Joon. 80.

seda kaugemal pallist (väljaku tsentri poole) toimub hüpe. Kui aga sulustaja on ründemängija eelneva tegevuse põhjal suutnud kindlaks määrata löögisuuna, siis on õigem valida üleshüppe koht vastavalt sellele. Hüpata tuleb võrgu vahetus läheduses, otse üles. Tõugates liiga kaugelt, peab mängija paratamatult hüppama üles-edasi, mille tagajärjel võib tekkida võrgu puude.

Teiseks tähtsaks tingimuseks, millest sõltub sulustamise edukus, on hüppe õige ajastamine. Enamasti tuleb sulustajal hüpata ründemängijast hiljem, kuna ründajal kulub pärast hüpet teatud aeg löögi ettevalmistamiseks. Hüpates ründajaga samaaegselt, hakkab sulustaja palli sulgemise momendiks juba maanduma. Sulustajal tuleb hüpata momendil, kui ründemängija on juba õhus ja löögikäsi alustab liikumist. Sagedasemaks veaks sulustamisel ongi varane hüpe, mängijad lihtsalt ei jõua õiget momenti ära oodata.

Hüppe aeg sulustamisel sõltub ründesöödu kõrgusest ja kaugusest, samuti löögiviisist. Nii tuleb madalate, nn. tõusvate, samuti teravate ründesöötude puhul hüpata üles koos ründemängijaga, kuna ründemängija löögiliigutus on siin äärmiselt kiire. Kaugete ründesöötude korral tuleb hüpata hiljem kui tavaliselt, sest palli liikumine võrguni võtab teatud aja. Hiljem tuleb hüpata ka haaklöögi ja pöördega löökide sulustamisel. Kõik see nõuab sulustajalt äärmist tähelepanu ja kiiret otsustamisvõimet.

Eriti täpsed peavad hüppekoha ja aja valikul olema väikesekasvulised mängijad. Pikad mängijad saavad varast üleshüpet kompenseerida käte väljasirutamisega, ebaõige koha puhul aga käte viimisega vasakule või paremale. Mängijal, kel käed vaevalt üle võrgu ulatuvad, seda võimalust pole. Hüppe alustamise moment sõltub ka hüppe kiirusest.

Enamasti tuleb sulustamisel hüpata täisjõuga, käed asetada võrgu kohale ainult veidi üle labakäte ulatuse, kuna käsivartega pole võimalik sulustada. Maksimaalse hüppe puhul on mängija käed kõverdatud, nende sirutamise arvel võib pikendada sulu aega või suurendada sulu ulatuslaiust. Ainult eriti suure ulatuskõrgusega sulustaja võib, olenevalt ründesöödust ja lööjast, hüpata mitte alati maksimaalselt.

Pärast seda kui sulustaja on palli tee järgi valinud hüppekoha, pöördub tema tähelepanu ründemängijale. Sulustaja peab õhus olles hoolikalt jälgima ründemängija tegevust, eriti löögikäe liikumist. Lõpliku selguse löögisuunast saab ta alles hüppel ja vastavalt sellele asetab käed. Loomulikult peab mängija nägema ka palli, see aga jäägu kaudse nägemise piirkonda.

Käte asetuse sulustamisel oleneb ründesöödu iseloomust. Keskmise kauguse ja kõrgusega ründesöödu puhul ei ole mõtet käsi maksimaalselt üle võrgu viia, võrgulähedaste ründesöötude sulustamisel tuleb aga pall katta kätega täielikult. Enne sulustamist on



Joon. 81. Kolmiksulustamine.

õigem labakäed randmetest tahapoole pöörata ja alles palliga kokkupuute momendil aktiivse randmeliigutusega pall alla suunata. Taktikaliselt õigemini toimib mängija, kes käte asetamisega võrgu kohale võimalikult kauem viivitab. Vastasel juhul reedab mängija kiiresti sulu asukoha, kergendades sellega ründemängija tegevust.

Käte asetus palli suhtes oleneb löögi suunast. Tavalise otselöögi puhul tuleb käed asetada täpselt palli teele vastu, peopesad ühel tasapinnal. Pöördega ja randmepöördega löökide sulustamisel (eriti võrgu äärtest) ei tohi käsi asetada paralleelselt võrguga, vaid teatud nurga all, niisuguse arvestusega, et käte pind jääks risti löögi suunaga. Sellega välditakse palli pörkimist kätest väljapoole piire (joon. 81).

Pärast sulustamist peab mängija võimalikult kiiresti ümber lülituma järgnevaks tegevuseks. Tuleb hoolega jälgida palli. Kui pall jäi oma väljakupoolele, peab sulustaja juba õhus keerama näo väljaku poole, et saada olukorrast ülevaadet.

Sulustaja peab olema valmis ka enesejulgestuseks. Eesmärgiks pole mitte palli päästmine, vaid selle edasimängimine partnerile löögiks. Väga tähtis on siin koostöö julgestajaga.

Grupisulustamine

Kui sulustamisest võtavad osa kaks või kolm mängijat, siis nimetatakse seda grupisulustamiseks. Kõik eespool kirjeldatud individuaalsed taktikalised tegevused on maksvat ka grupisulustamisel, need peavad aga toimuma *kooskõlastatult*. Ekslik oleks arvata, et sulustajate kooskõlastatud tegevus seisneb alati nende üheaegses hüppes. Kui näiteks ründemängijalt on oodata pöördega lööki, on sellel sulustajal, kes suleb pöördega löögisuuna, õigem hüpata paarilisest hiljem.

Sulustajate tegevuse paremaks kooskõlastamiseks jagatakse nad *pea- ja abisulustajaks*. Peasulustaja funktsiooniks on sulu organiseerimine, koha ja aja valik, abisulustaja peab aga oma tegevuse kooskõlastama peasulustajaga. Pea-aegu kõik võistkonnad kasutavad tugevaima sulustaja vahetamist keskele (tsooni 3) eesmärgil, et ta saaks sulustamisest osa võtta kogu võrgu ulatuses. Seetõttu on saanud nagu reegliks sulustajate funktsioonide jaotamine nende asukoha järgi — keskmist peetakse peasulustajaks, äärmist abisulustajaks. Mängus esineb aga olukordi, kus tugevaim sulustaja peaks jääma ääretsooni. Teravate ründesöötude puhul võrgu äärtest tuleb ääresulustajal tihti tegutseda üksinda (tsoonis 3 asuva sulustajaga juhtub seda harvemini). Kuna keskmisel sulustajal tuleb rohkem liikuda, tuleks mängija vahetamisel sellesse tsooni arvestada eelkõige mängija liikuvust.

Üldiselt peaksid sulustajad organiseerima oma tegevuse nii, et tugevaimal sulustajal oleks võimalik sulgeda parima ründemängija kõige ohtlikum suund. Mängijal, kes asub lähemal ründelöögi kohale, jääb rohkem aega olukorra hindamiseks ja löögisuuna etteaimamiseks — temale tulebki usaldada peasulustaja ülesanded. Kes aga enne sulustamist on sunnitud eelnevalt liikuma, jääb abisulustaja rolli — tema ülesandeks on viia oma käed peasulustaja käte kõrvale ja sulgeda üks võimalikest suundadest. Üheks sagedaseks veaks grupisulustamisel on nn. aken sulus ja palju lahkarvamusi tekib siin küsimuse lahendamisel, kumb sulustajatest oleks pidanud oma käed teisele lähemale viima. Esmajärjekorras oleneb see löögisuunast. Kui löök on suunatud rohkem paremal asuva sulustaja tegevuspiirkonda, peab

lähenema talle vasakul asuv sulustaja, ja vastupidi. Kui löök on suunatud kahe vahele, kallutuvad mõlemad mängijad teineteise poole.

Sulustajate käte asetus oleneb löögisuunast ja tsoonist, kust ründelöök tuleb. Kui näiteks tsoonist 4 lüüakse diagonaalselt, siis keskmine sulustaja, asudes pallist vasakul, asetab oma käed väikese nurga all võrgule (löögi teele vastu), äärmine sulustaja asub sel juhul palli kohal ja asetab oma käed paarilise käte kõrvale. Kui aga tsoonist 4 lüüakse pöördega vasakule, paikneb äärmine sulustaja pallist paremal ja asetab vasaku peopesa palli kohale, parema palli teele vastu. Keskmine sulustaja, asudes pallist veidi vasakul, asetab oma käed tihedalt paarilise käte kõrvale. Kolmiksulu puhul on keskmise sulustaja käed palli kohal, äärmiste käed aga tema käte kõrval.

Paarissulustamisel kasutatakse mõnikord ka kombineeritud sulustamist, kus üks mängijatest suleb teatud kindla tsooni, teine püüab katta löögisuunda.

Esimese ründesöödu korral on sulustajatel vajalik kiiresti hinnata olukorda ja vastavalt sellele sulustada individuaalselt või paaris. Tavaliselt hüppab esimese ründesöödu loojale vastu üks mängija (antud tsooni vastas asuva tsooni mängija), teine valmistub sulustama lööki hüppelt ründesöödult. Siin tuleb kindlasti arvestada esimese ründesöödu iseloomu, ründelooja võimeid, samuti ülejäänud ründemängijate ohtlikkust. Kui esimene ründesööt suunatakse mängijale, kelle rünnak on märgatavalt ohtlikum kui teistel eesliini mängijatel, on taktikaliselt õigem sulustada seda kahekesi. Paarissulustamist tuleb kasutada ka sel juhul, kui esimene ründesööt on antud niivõrd võrgu lähedale, et edasimängimiseks puuduvad võimalused.

Kui vastasvõistkond kasutab kombinatsioonilist ründemängu läbi vabastaja, peab iga mängija esmajoones valvama oma tsooni vastas asuvat ründemängijat. Üldine nõue sulustajale: vastuta oma tsooni eest ja valmistu abistama partnerit. Sulustajad peavad oma tegevust organiseerima nii, et parimale ründemängijale jõutaks alati vastu seada paarissulg.

Kaitsemäng ründelöökide vastuvõtmisel

Kõik sulust mööda- või läbilöödud pallid peavad vastu võtma sulustamisest vabaksjäänud mängijad. Ründelöökide vastuvõtmisel on mängija tehnilise meisterlikkuse kõrval suur tähtsus lähtepositsiooni õigel valikul. Valik sõltub kasutatavast kaitse-süsteemist, kaitsemängijate arvust tagaliinis ja nende omavahe- lisest koostööst. Iga kaitse-süsteem näeb ette teatud asetuse välja-

kul, kuid seda ainult üldjoontes. Täpne koha valik sõltub ikkagi konkreetsest mänguolukorrast, millest heal kaitsemängijal peab alati olema ülevaade.

Jälgides kogenud kaitsemängija tegevust väljakul, näib mõnikord, et ründemängijad nagu lööksid spetsiaalselt alati sellele mängijale. Just selles peitubki kaitsemängija taktikaline meisterlikkus — olla alati õigel ajal seal, kuhu tuleb pall.

Kaitsemängija individuaalne taktika seisneb:

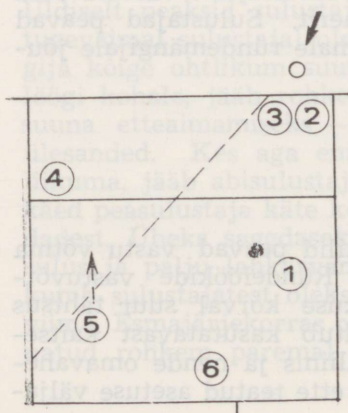
- 1) ründesöödu jälgimises (kaugus, kõrgus, kiirus);
- 2) oskuses hinnata ründemängija võimeid ja tema võimalusi antud olukorras;
- 3) sulustajate jälgimises (teha kindlaks, missugune tsoon on suletud, missugune vaba).

Kaugest ründesöödust on tugevat lööki oodata ainult tagaliini ja mängija võtab lähtepositsiooni tagapool. Kui ründesööt on aga võrgu lähedal, on tõenäoline, et palli maandumiskohaks saab väljaku esimene pool, ja kaitsemängija peab aegsasti liikuma ette.

Löögisuunda on võimalik ette aimata ründemängija tegevuse põhjal: hoovõtt, üleshüpe, keha asend õhus, löögikäe liikumine. Isegi lööja vaade võib mõnikord reeta löögisuuna.

Mängijate omavaheline koostöö pole oluline mitte üksnes rünnakul, vaid ka kaitstes. Väljaku jaotamine sõltub mängijate individuaalsetest võimetest, parem kaitsemängija võtab enda peale suurema maa-ala katmise. See peab olema kindlasti varem kokku lepitud ja nii-öelda kokku mängitud. Koha valikul ja liikumisel peab kaitsemängija tegutsema nii, et ta ei segaks ülejäänud mängijate tegevust.

Lõplikult otsustab kaitsemängu edukuse koostöö sulustajatega. Kaitsemängija peab viimasel momendil nägema sulu asukohta, et olla teadlik, missugune tsoon on sulustajate poolt kaetud, mis-



Joon. 82.

sugune vaba. Üldine reegel: kui kaitsemängija asub sulust vabaksjätud tsoonis, liigub ta aegsasti ettepoole, kui aga tema tsoon on suletud, võtab positsiooni tagapool. Sulustajatest oleneb ka kaitsemängija liikumissuund. Oletame, et ründelöök toimub tsoonist 4 võrgu äärest, sulustajad on katnud tsoonid 1 ja 6. Kaitsemängija tsoonis 5 liigub sel juhul piki külgoont, kuna kõige tõenäolisem on diagonaalsuunas löök (joon. 82).

Põhiliseks võtteks ründelöövide tõrjel on altsööt kahe käega. Mängus esineb aga olukordi, kus kaitsemängija on koha valikul arvestustega eksinud (ootamatu pettelöök, sulustajate kätest põrkunud pallid jne.). Sel juhul tuleb tal pallile järele viskuda ja sööta laskumisel. Sööduviis sõltub palli lennukiirusest ja kaugusest. Näiteks mängijast kõrvale jäänud palle on teatud piirini võimalik vastu võtta kahe käega, kaugemate pallide päästmiseks tuleb aga kasutada ühe käega söötmist väljaastelt laskumisega seljale, veelgi kaugemate pallide puhul söötu laskumisega rinnale. Kuna viimane nõuab mängijalt suurt jõukulu, siis õigustab see võte ennast ainult sel juhul, kui teisiti on palli päästmine võimatu.

Õige taktikalise tegevuse korral on kaitsemängija võimeline mitte üksnes päästma raskeid palle, vaid ka suunama neid täpselt.

Julgestamine

Julgestamise all mõistetakse üldiselt partnerite abistamist, valmisolekut palli päästmiseks võtte ebaõnnestumise korral igasuguses mänguolukorras. Konkreetsemal kujul esineb mängus sulustajate ja ründelööjate julgestamine.

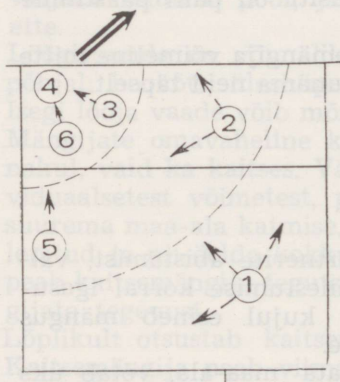
Kuna sulustajate ümbruses tekib katmata maa-ala, võtab üks (või kaks) ülejäänud mängijatest selle oma hoole alla. Julgestaja ülesandeks on pettelöövide (hanituste) ja sulust põrkunud pallide vastuvõtmine, mis jäävad sulustajate endi tegevusraadiusest väljapoole. Olenevalt kaitseüsteemist võib julgestajaks olla tagaliini keskmine mängija, tagaliini äärmine mängija, eesliini sulust vabaksjäänud mängija või viimased kaks võrdselt. Palju oleneb julgestaja koostööst kaitsemängijatega, sulustajatega ja teise julgestajaga. Julgestaja peab jälgima, et ta oma liikumisega ei segaks kaitsemängijate tegevust.

Eristatakse sululähedast ja kaugjulgestust, mis eelkõige sõltub kasutatavast kaitseüsteemist, kuid ka mängijate individuaalsetest võimetest. Lähtepositsiooni valik sõltub samuti kaitseüsteemist või selle variandist, teatud määral ka sulu asukohast. Julgestajal peab olema hea reaktsiooni- ja liikumiskiirus. Oluks korra hindamisel ja palli suuna etteaimamisel tuleb julgestajal

lähtuda kõigist neist momentidest, millest oli juttu kaitsemängija individuaaltaktikas.

Kaitsetegevuses on tähtsal kohal ka oma ründemängija julgestamine. Eriti keeruliseks muutus see pärast määruse kehtestamist, mis lubab sulustajal viia käsi üle võrgu. Ründelöögi ajal ei tohi jääda imetlema kaaslaste lööki, vaid kogu võistkond peab ümber lülituma kaitsetegevuseks. Kõik ülejäänud viis mängijat täidavad nüüd julgestaja funktsioone. Meie võistkondade kaitsetegevuses on see üks nõrgemaid lülisid.

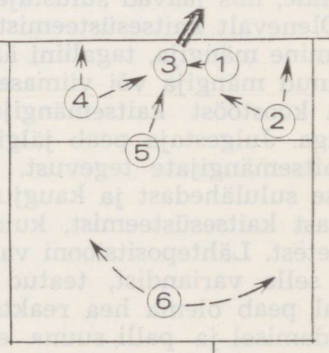
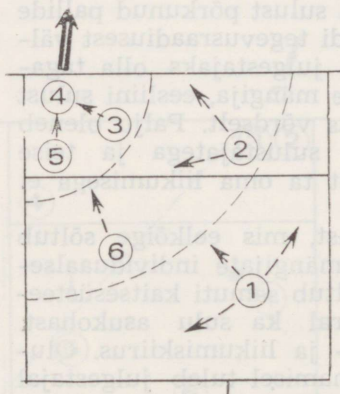
Üldiselt liiguvad kõik mängijad lööjale lähemale, välja arvatud üks mängija, kes jääb julgestama tagaliini. Ründelööja julgestamisel võib jagada väljaku tinglikult kolmeks sfääriks. Mängijate asetus sõltub 6. tsooni mängija asukohast. Kui ta mängib ees, siis esimeses sfääris julgestavad mängijad 6 ja 3, teises 2 ja 5 ning kolmandas mängija 1 (joon. 83). Kui 6. tsooni mängija mängib taga, siis mängijad 5 ja 3 kindlustavad lähijulgestuse, 6 ja 2 liiguvad teise ja mängija 1 kolmandasse sfääri (joon. 84).



Joon. 83.

Joon. 84.

Joon. 85.



Kui rünnak toimub läbi vabastaja, siis on ka tema järgnev tegevus julgestamine. Näiteks: vabastaja on liikunud ette tsoonist 1, ründelööjaks on 3. tsooni mängija (joon. 85). Lähijulgestusel on mängijad 1, 5 ja 4, veidi kaugemalt julgestab mängija 2 ning tagaliinis mängija 6.

Kõikide julgestajate kõrval ei tohi ründemängija unustada, et esimeseks julgestajaks endale on ta ise.

Kaitstesüsteemid

Ründelöökide vastuvõtmisel on välja kujunenud kaks põhilist kaitstesüsteemi — *nurgaga ette ja nurgaga taha*. Nimetused on tuletatud tsoonis 6 paikneva mängija asukoha ja sõltuvalt sellest kolme kaitsemängija poolt tekitatud nurga suunast. Mõlema süsteemi puhul juhinduvad mängijad esialgse positsiooni valimisel vastava süsteemi asetusskeemist. Eesmärk: sulustamisest vabaksjäänud mängijad peavad katma väljaku selliselt, et oleks kindlustatud nii ründelöökide kui hanituste vastuvõtmine. Kummalgi süsteemil on oma variandid, olenevalt sellest, mitu mängijat sulustavad, missugusest tsoonist toimub rünnak ja kes mängijatest täidab julgestaja ülesandeid.

Esimesena hakati kasutama kaitstesüsteemi nurgaga ette. Kaitse tugevdamise eesmärgil tagaliinis jäi tsoonis 6 asuv mängija mõnikord taha (ei läinud julgestama). Sellest arenes 50-ndatel aastatel uus kaitstesüsteem — *nurgaga taha*. Mängijate koostöö on siin küll komplitseeritum, kuid selle õigel lahendamisel tugevneb kaitsemäng tagaliinis. Eeliseks on ka see, et kõige sagedamini kasutatavate diagonaallöökide vastuvõtmiseks on tagaliinis kaks mängijat.

Nurgaga ette kaitstesüsteemi puhul on 6. tsooni mängija sulustajate läheduses ja julgestab neid. Paarissulu korral on tema lähetepositsioon kaunis stabiilne — ca 2 m küljjoonest seespool, ründejoonel (kui mängija on hea liikuvusega, võib ta jääda ka ründejoone taha), sellel väljakupoolel, kus toimub sulustamine. Julgestajal ei ole mõtet asuda igal juhul sulu taha, eespool märgitud asukoht kindlustab tal laiemat tsooni katmise. Kuna selle süsteemi puhul julgestatakse sulustajaid küllaltki lähedalt, on sulutagune maa-ala hästi kaetud.

Sulust vabaksjäänud eesliinimängijal on siin laiemad funktsioonid — ta peab katma omapoolse väljakupoole võrguesise, samal ajal olema valmis sulust möödatulnud diagonaallöökide tõrjeks. Koha valimisel tulebki tal lähtuda neist kahest ülesandest.

Tsoonides 1 ja 5 asuvate mängijate peamine ülesanne seisneb sulust mööda- ja läbilöödud ründelöökide, samuti kaugemate pet-

telöökide vastuvõtmises. Kuna sulust vabaksjäänud mängija asub küllaltki ees (ründejoone läheduses), jääb kogu tagaliini kaitsemängu raskus neile kahele mängijale. Nõrgimaks kohaks selle kaitseüsteemi juures jääbki tagaliini keskmine (tsoon 6) ala.

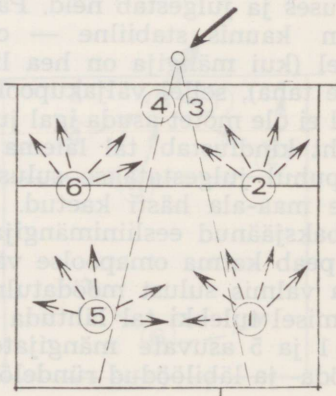
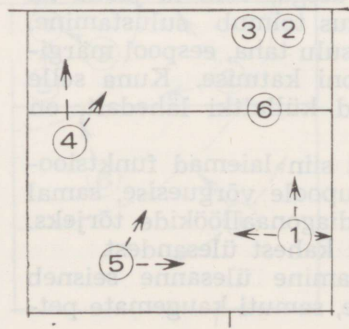
Kaitseüsteemi nurgaga ette mõned variandid:

Variant 1 (joon. 86). Rünnak toimub tsoonist 4. Mängijad tsoonides 2 ja 3 sulustavad, kattes põhiliselt otselöögi suuna. Mängija tsoonis 4 võtab lähtepositsiooni ründejoone taga, umbes 1 m kaugusel küljjoonest, ja valmistub vastu võtma tugevat diagonaalsuunas lööki ning hanitust oma tsooni. Kaitsemängija tsoonis 5 valmistub sulustajate kätest pörkunud või käte vahelt läbilöödud palli vastuvõtmiseks. Kaitsemängija tsoonis 1 liigub veidi ette ja valmistub piki piiri tuleva ründelöögi vastuvõtmiseks. 6. tsooni mängija on liikunud ründejoonele ja julgestab sulustajaid.

Variant 2. Rünnaku puhul tsoonist 2 sulustavad mängijad tsoonides 3 ja 4, ülejäänud mängijad paiknevad sarnaselt eelmise näitega, ainult vastupidises asetuses.

Variant 3 (joon. 87). Rünnak toimub tsoonist 3. Sulustajateks on mängijad tsoonides 4 ja 3, kattes 6. tsooni. Siin julgestavad sulustajaid võrdselt mängijad tsoonidest 6 ja 2. Mängijad tsoonides 1 ja 5 peavad kindlustama nii sulust mõõdalöödud kui ka sulustajate kätest pörkunud palli vastuvõtmise.

Variant 4 (joon. 88). Ründelöök toimub tsoonist 2. Sulustajad tsoonidest 3 ja 4 on sulgenud löögisuunad piki piiri ja pöördega paremale. 6. tsooni mängija julgestab sulustajaid ründejoonel. Mängija tsoonis 2 on tõmbunud ründejoone taha, valmistudes vastu võtma diagonaalsuunas lööki ja hanitust oma tsooni. Mängija tsoonis 1 on liikunud ettepoole ja valmistub sulust diagonaalsuunas mõõdalöödud palli vastuvõtmiseks. Mängija tsoonis 5 võtab koha tagapool, küljjoone läheduses, kuna ta peab kindlustama sulustajate kätest kaugele pörkunud palli päästmise.



Joon. 86.

Joon. 87.

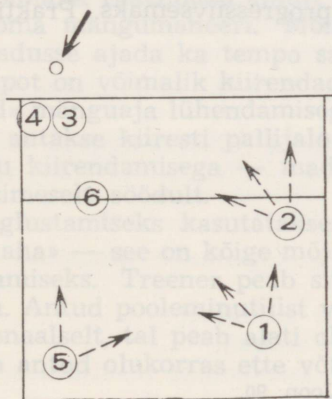
Samal ajal peab ta valmis olema sulustajate käte vahelt läbilöödud palli vastuvõtmiseks.

Kaitsesüsteemi nurgaga taha puhul mängib tsoonis 6 asuv mängija taga. Julgestajana tegutseb siin üks tagaliini äärtest või sulust vabaksjäänud mängija või mõlemad koos. Enamasti on siin loobutud sululähedasest julgestusest, et kindlustada tugevat kaitset tagaliinis. Üldine printsiip selle süsteemi juures on, et julgestaja vastutab ka ründelöökide osas oma tsoonis (kui julgestab tagaliini mängija). Tavaliselt julgestab julgestajat omakorda 6. tsooni mängija. Seetõttu ei liigu julgestaja kohe ründetsooni, vaid tegutseb vastavalt olukorrale. Tal tuleb otsustada, mis antud momendil on peamine, — julgestus või löögi vastuvõtmine. **Kaitsesüsteemi nurgaga taha** asetuse variandid (julgestab tagaliini äär):

Variant 1 (joon. 89). Ründelöök toimub tsoonist 4. Mängijad tsoonidest 2 ja 3 sulustavad. 1. tsooni mängija liigub ründejoonele lähemale (ca 4—5 m keskjoonest). Tema ülesandeks on vastu võtta ründelöök, kuid ka julgestada sulutagust tsooni. 6. tsooni mängija jääb tagaliini, liigub veidi paremale ja kindlustab ründelöögi vastuvõtmise nii oma kui ka 1. tsoonis. Kaitsemängija tsoonis 5 liigub ette ja veidi paremale, et vastu võtta diagonaalvõi pettelöök. Sulust vabaksjäänud mängija tsoonis 4 võtab positsiooni ründealal ründejoone läheduses, et vastu võtta tema suunas tulevat lööki või hanitust oma tsooni.

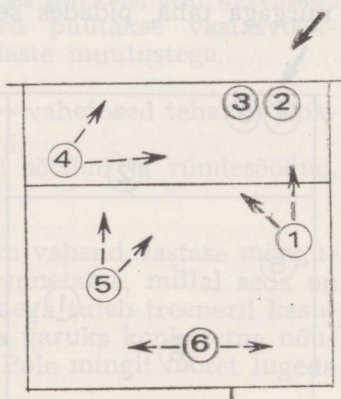
Variant 2. Rünnak toimub tsoonist 2, sulustavad mängijad tsoonides 4 ja 3, ülejäänud mängijad paiknevad peegelpildis eelmise variandiga.

Nende variantide puhul esineb tihti olukordi, kus sulust vabaksjäänud mängijal tuleb liikuda sulustajatele lähemale ja piirduda peamiselt julgestamisega (tagaliini äär julgestab kaugemalt, diagonaalsuund on suletud). Mängijate asetused oleks niisugune, nagu



Joon. 88.

Joon. 89.



näidatud joon. 90. Rünnak toimub tsoonist 2. Julgestajateks on siin kaks mängijat võrdselt.

Variant 3 (joon. 91). Kolmiksulule korral tsoonis 3 liiguvad 1. ja 5. tsooni mängijad 4—5 m kaugusele võrgust. Nende ülesandeks on vastu võtta ründelööke ja julgestada nii ründeala kui väljaku keskosa. 6. tsooni mängija peab vastutama ründelöökide eest kogu tagaliini ulatuses.

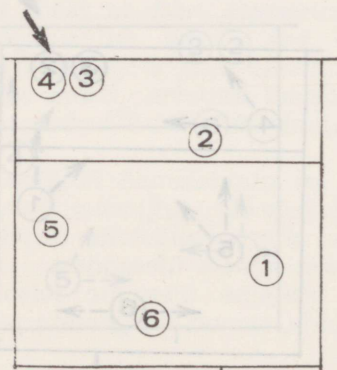
Nurgaga taha süsteemi juures kasutatakse sageli moodust, kus põhijulgestajaks on sulust vabaksjäänud mängija.

Variant 1 (joon. 92). Rünnak toimub tsoonist 4. Mängijad tsoonides 2 ja 3 sulevad otselöögi. 4. tsooni mängija liigub 2. ja 3. tsooni piirile julgestama. 5. tsooni mängija peab sel juhul piki küljjoont ettepoole liikuma ning valmistuma 4. tsooni ja väljaku keskosa julgestamiseks. Mängija tsoonis 1 asub kaitsemängija tavalisel positsioonil ja valmistub vastu võtma ründelööki. 6. tsooni mängija liigub veidi vasakule ja valmistub ründelöögi vastuvõtmiseks.

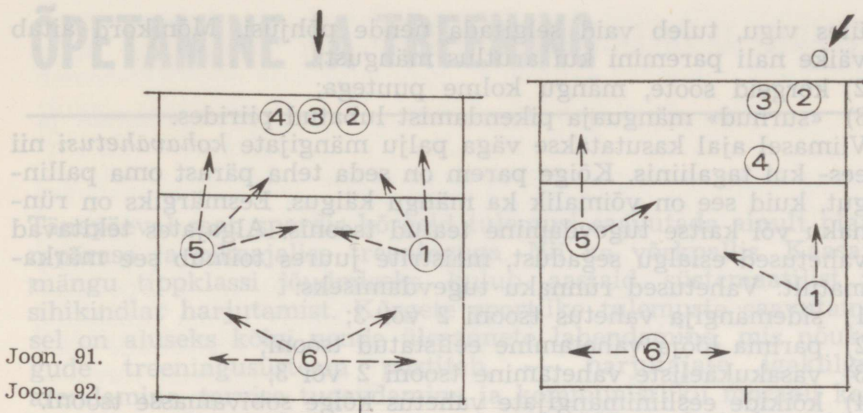
Kaitse süsteemi nurgaga taha juures kõige halvemini kaetud alaks on väljaku keskosa. Selle katmisega tekib tihti arusaamatusi. Väljaku tsentri katmise võib enda peale võtta parim kaitsemängija tagaliinis, vaatamata tsoonile, kus ta asub.

Kui äärmine kaitsemängija liigub liiga vara julgestama, on ka tema tsoon heaks märklauaks ründemängijale.

Viimastel aastatel on suurt meisterlikkust julgestamise osas näidanud Saksa DV parimad võrkpallimeeskonnad. Nende kaitse süsteem rajaneb alternatiivil. 6. tsooni mängija paikneb esialgu väljaku keskel, äärmängijad juhinduvad tema järgnevast tegevusest. Keskmise mängija liigub taktikalistel kaalutlustel kas sulu taha või tõmbub tagaliini, vastavalt sellele tegutsevad ääred. Nii-sugune koostöö nõuab suuri kogemusi, eriti 6. tsoonis mängimisel. Tavaliselt spetsialiseeruvadki sellele kohale kogenuimad mängijad. Enamik Nõukogude Liidu võistkondi kasutab kaitse süsteemi nurgaga taha, pidades seda progressiivsemaks. Praktika on aga



Joon. 90.



Joon. 91.

Joon. 92.

näidanud, et teatud olukordades õigustab end süsteem nurgaga ette. Taktikalist küpsust näitab selline võistkond, kes on suuteline vastavalt konkreetsele vastasele ja mänguolukorrale kasutama mõlemaid kaitsesüsteeme ja nende variante. Kindlat süsteemi, mis sobiks igas olukorras, ei saagi olla.

Kaitseolukorras pole võistkond kunagi kindlustatud ootamatuste eest. Suur tähtsus on mängijate koostööl ja üksteise mõistmisel, kuid niisama oluline koht on kaitsemängus *tahtejõul*. Ilma ennastalgava võitluseta jääb igasugune kollektiivne taktika jõuetuks.

ÜLDISED TAKTIKALISED VÕTTED

Üheks taktikaliseks võtteks võistlustel on *mängutempo* forsseerimine või aeglustamine. Võistkonnal on üldiselt kasulik mängida niisuguses tempos, mis antud vastasele on kõige vastuvõetavam. Seda on võimalik rakendada ainult teatud piirides, sest arvestada tuleb ka oma mängumaneeri. Mõnikord püütakse vastasvõistkonda segadusse ajada ka tempo sagedaste muutustega.

Mängutempot on võimalik kiirendada:

- 1) «surnud» mänguaja lühendamisega — vahetused tehakse jook-suga, pall antakse kiiresti pallijale jne.;
- 2) rünnaku kiirendamisega — madalad söödud ja ründesöödud, rünnak esimeselt söödult.

Mängu aeglustamiseks kasutatakse:

- 1) «aeg maha» — see on kõige mõjukam vahend vastase mängurütmiga segamiseks. Treener peab siin tunnetama, millal seda on tarvis teha. Antud pooleminutilist vaheaega tuleb treeneril kasutada ratsionaalselt, tal peab alati olema varuks konkreetne nõuanne, mida antud olukorras ette võtta. Pole mingit mõtet lugeda

üles vigu, tuleb vaid selgitada nende põhjusi. Mõnikord aitab väike nali paremini kui arutus mängust;

2) kõrgeid sööte, mängu kolme puutega;

3) «surnud» mänguaja pikendamist lubatud piirides.

Viimasel ajal kasutatakse väga palju mängijate *kohavahetusi* nii ees- kui tagaliinis. Kõige parem on seda teha pärast oma pallingut, kuid see on võimalik ka mängu käigus. Eesmärgiks on rünnaku või kaitse tugevdamine teatud tsoonis. Algajates tekitavad vahetused esialgu segadust, meistrite juures toimub see märkamatu. Vahetused rünnaku tugevdamiseks:

1) sidemängija vahetus tsooni 2 või 3;

2) parima lööja vahetamine eelistatud tsooni;

3) vasakukäeliste vahetamine tsooni 2 või 3;

4) kõikide eesliinimängijate vahetus kõige sobivamasse tsooni.

Vahetused kaitse tugevdamiseks:

1) parima sulustaja vahetamine tsooni 3;

2) parima sulustaja vahetamine vastaspoole parima ründemängija vastu;

3) parima kaitsemängija vahetus eriti ohtlikku tsooni;

4) kaitsemängijate vahetamine tsoonide spetsialiseerumise põhimõttel;

5) kaitsemängija ja julgestaja vahetused (mõni mängija spetsialiseerub julgestusele ja vaatamata tsoonile, kus ta asub, liigub alati julgestama);

6) kaitsemängijate vahetus rünnaku paremaks organiseerimiseks (sidemängija vahetab tsooni 1 (6), et sealt 3 ründaja vabastamiseks ette liikuda).

Taktikalise võttena on kasutusel ka mängijate vahetamine varumängijatega. Kuna mängijate vahetamiseks enam aega ei anta, siis ei ole sel erilist kaalu mängutempo reguleerimisel. Kui aga mõlemad ajad on kasutatud, siis mängu peatamiseks seda vahel siiski tehakse.

Mängija asendamine toimub järgmistel juhtudel ja taktikalistel kaalutlustel:

1) mängija vigastus;

2) ründemängija vahetamine tugeva kaitsemängijaga kaitse tugevdamiseks tagaliinis;

3) sidemängija vahetamine tugeva ründemängijaga eesliinis;

4) ebakindla mängu puhul mängija asendamine sama tüüpi mängijaga;

5) varumängijate katsetamine;

6) nõrga vastase puhul mängukogemuste andmine kõikidele mängijatele;

7) väsinud mängijale puhkuse andmine;

8) võidutahte puudumine (alistumine);

9) otsustaval momendil pallija asendamine resultatiivse pallijaga.

ÕPETAMINE JA TREENING

Tänapäeval saab spordis kõrgeid tulemusi saavutada ainult plaanipärase ja pikaajalise treeninguga. Nii ka võrkpallis. Kaasaja mängu tippklassi jõudmiseks kulub aastaid süstemaatilist ja sihikindlat harjutamist. Kõrgete sportlike tulemuste saavutamisel on aluseks kõigi nende ülesannete lahendamine, mis nõukogude treeningusüsteem püstitab, — harjutajate igakülgne arendamine, tervise tugevdamine ja kommunistliku moraali kasvatamine. Seega kujutab õppe-treeningtöö endast kasvatus, õpetuse ja sportlase funktsionaalsete võimete tõstmise ühtset *pedagoogilist protsessi* õige režiimi, pideva arstliku ja pedagoogilise kontrolli tingimustes.

Selles ühtses protsessis domineerib algul õpetamine, treening kerkib esikohale ettevalmistamisega võistlusteks. Algajad õpivad tehnilis-taktikalisi võtteid, edasijõudnutel seisneb õppimine võtete viimistlemises ja täiustamises.

Võrkpallimängu iga võtet võib vaadelda kui liigutusvilumust. Õpetamise põhiliseks sisuks ongi liigutusvilumuste formeerimine, dünaamilise stereotüübi kujundamine. Selle tugeval kinnistamisel, s. o. treenimisel, tekib automatiseerumine, mis saavutatakse ja säilitatakse harjutuse pideva kordamise teel. Ainult siis, kui mängija on suuteline tegema teatud liigutust sellele teadlikku tähelepanu pööramata, on ta võimeline kohanema keerulistes mänguolukordades.

Võrkpallialane õppe-treeningtöö peab tagama igakülgse kehalise ja spetsiaalsete omaduste arengu, tahtelis-moraalsete omaduste kasvatamise, kaasaegse võrkpallimängu tehniliste ja taktikaliste võtete ning vajalike teoreetiliste teadmiste (võrkpall, hügieen, enesekontroll) omandamise. Seega koosneb õppe-treeninguprotsess viiest osast: *kehaline, tehniline, taktikaline, psühholoogiline ja teoreetiline* ettevalmistus. Kõik need osad on üksteisega tihedalt seotud ja neil on võrdne koht võrkpalluri ettevalmistamises. Olenevalt treeninguperioodist, etapist, eesmärkidest ja tingimustest pööratakse ühtede osadele suuremat tähelepanu kui teistele, kuid esindatud on nad kõik.

ÕPETAMISE JA TREENINGU PRINTSIIBID

Nagu iga pedagoogiline protsess allub võrkpalli õpetamine ja treening kindlatele seaduspärasustele ja printsiipidele. Rakendatakse kõiki nõukogude kehalise kasvatuse didaktilisi printsiipe, kohandades neid võrkpallimängu spetsiifikaga.

Nõukogude teadlased tõstsid esimesena maailmas esile sportliku treeningu põhiprintsiibina **mitmekülgse** printsiibi. See põhineb kehalise ja vaimse arengu seosel, organismi ühtsusel. Sportlase mitmekülgne areng ei avaldu mitte ainult tema lihastiku, südame-vereringe, hingamisaparaadi ja teiste süsteemide ning organite harmoonias, vaid ka mitmekülgsetes vaimsetes huvides, kõrges moraalis ja kultuuris.

Võrkpallimäng on keeruline tegevus, selle õppimise edukus oleb harjutajate **teadlikust** suhtumisest oma tegevusse. Harjutajad peavad teadma, missugune eesmärk on nõukogude kehalise kasvatuse süsteemil üldse, sealhulgas võrkpallitreeningutel. Vähe on sellest, kui teatakse, kuidas teha üht või teist võtet, tuleb ka aru saada, mispärast just nii on õigem.

Teadlik suhtumine õppetöö ülesannetesse ja sihtidesse kutsub esile **aktiivsuse**. Ainult aktiivne mängija on suuteline loominguiliselt lahendama erinevaid mänguolukordi, kasutama tänapäeva ründavat mängustiili ja saavutama edu võistlustel.

Teadlikkuse ja aktiivsuse kasvatamisel ei jätku ainult treeneri sõnast, kogu õppetöö tuleb üles ehitada nii, et see sunniks mängijaid iseseisvalt mõtlema ja tegutsema. Harjutajatele tuleb anda konkreetseid ülesandeid nii treeningutel kui võistlustel (abistada treenerit, tegutseda kohtunikuna), nõudes nende täitmise iseseisvat analüüsi. Teisi õpetades õpitakse ise kõige rohkem.

Süsteemaatilisuse printsiip eeldab õppematerjali loogilisust, s. o. eelneva sidet järgnevaga, ja regulaarset harjutamist. Süsteemaatilisuse printsiipi rakendatakse põhimõttel kergelt raskemale, tuntust tundmatule, lihtsalt keerulisemale. Võrkpallis on võtteid palju, on lihtsaid ja keerulisi. Alati ei tule siiski alata kõige lihtsamast, vaid kõige põhilisemast lihtsamast võttest. Kergemalt raskemale üleminekul on väga oluline teha seda õigeaegselt, vastasel juhul kaob harjutajate huvi ja aktiivsus.

Jõukohasuse printsiip kohustab õppematerjali valima harjutajate jõu ja võimete kohaselt. See ei tähenda, et harjutused ei tohiks tekitada teatud raskusi, stiimul raskuste ületamiseks peab alati jääma. See on aluseks tahteliste omaduste arendamisel. Harjutuste valikul tuleb arvestada üldist kehalise ettevalmistuse astet, soolis-vanuselisi iseärasusi, individuaalseid omadusi ja tervislikku seisukorda.

Näitlikkuse printsiibil on suur tähtsus liigutusest selge ja täpse

ettekujutuse saamiseks tehnika õppimisel. Selle elluviimiseks on välja kujunenud meetodilised võtted — harjutuse täpne demonstratsioon koos seletusega ja näitlike vahendite kasutamine (fotod, skeemid, plakatid, tabelid, kinogrammid, filmid).

Ilma oskuste kinnistamiseta ja vilumuste stabiliseerumiseta ei saavutata *kindlust* mängus. Põhimeetodiks on siin harjutuste sagedane kordamine. Võrkpalluritel tuhmuvad liigutusvilumused kordamiste (treeningu) katkestamisel väga kiiresti, kaob nn. palli tunnetamine.

Sportmängudele on iseloomulik, et vilumused peavad olema püsivad ja teatud mõttes ka liikuvad. See annab võimaluse neid erinevates mänguolukordades õigesti rakendada.

ÕPETAMISE JA TREENINGU VAHENDID NING MEETODID

Võrkpalluri ettevalmistamise vahenditeks on võrkpallimängu tervikuna, erialased ja abistavad harjutused.

Erialaste harjutuste alla kuuluvad võrkpallurile vajalike spetsiaalsete kehaliste ja tahteliste omaduste arendamiseks ning tehnika ja taktika õppimiseks ja viimistlemiseks ettenähtud harjutused. Tehnika algõpetuses kasutatavad erialased harjutused jagatakse ettevalmistavateks ja juurdeviivateks. Ettevalmistavate harjutuste peamine ülesanne seisneb vastava elemendi täitmiseks vajalike spetsiaalsete kehaliste omaduste arendamises. Juurdeviivad harjutused on aga vahetult seotud tehnilise võtte struktuuri omandamisega. Need võimaldavad elemendi täitmist lihtsamal vormis, säilitades liigutuse terviklikkuse.

Abistavate harjutuste alla kuuluvad üldarendavad harjutused, liikumis- ja sportmängud, kergejõustik, akrobaatika, ujumine ja suusatamine. Neid kasutatakse peamiselt üldiste kehaliste võimete arendamiseks ja täiustamiseks, kuid abistavad spordialad, eriti liikumismängud, aitavad tõsta ka võrkpalluri erialaseid kehalisi võimeid.

Võrkpalli õppe-treeningtöös kasutatakse kõiki nõukogude treeningusüsteemile omaseid meetodeid, alates treeningu põhimeetodist, s. o. liigutuse kordamise meetodist, kuni sellest arendatud erimeetoditeni ettevalmistuse eri osades. Neile lisanduvad meetodid, mis vastavalt võrkpallimängu omapärale on välja kujunenud õppeprotsessis.

Tehnika õpetamisel rakendatakse nii *tervik-* kui *osameetodit*. Üldiselt eelistatakse võrkpallis, nagu üldse sportmängudes, tehnilise võtte õppimist tervikuna. Vajaduse korral rakendatakse osameetodit hiljem, teatud osa viimistlemisel. Erandiks on rün-

delöök, kus tegevuse komplitseerituse tõttu õpitakse eraldi palli tabamist, hüpet jne.

Harjutaja on suuteline teatud liigutust järele tegema ainult siis, kui tal tekib kujutlus sellest. Kujutluse esilekutsumiseks kasutab treener *sõnalist* ja *näitlikku meetodit*. Siinjuures tuleb silmas pidada kahte momenti: 1) seletus ei tohi olla liiga pikk; 2) demonstratsioon peab olema eeskujulik.

Lastele on ettenäitamine üldiselt arusaadavam kui ükskõik missugune seletus. Nad on nobedad matkima treenerit. Peaaegu igas grupis esineb mõni väike koopia treenerist, kes peensusteni jäljendab tema liigutusi.

Tehnilise võtte tutvustamisele järgneb võtte õppimine lihtsustatud tingimustes. Liigutust tehakse omaette ja aeglaselt. Edasi toimub õppimine juba mängulähedastes tingimustes ja tehnilise võtte kinnistamine mängus.

Võrkpalli õpetamisel kasutatakse sageli nn. *mängulist meetodit* — harjutuste täitmist võistlusele. Mängijal tekib kõrgendatud emotsionaalsus, tõuseb huvi harjutuste täitmise vastu. Liiga sagedane võistlusmomendi rakendamine ei soodusta aga tehnika täpset omandamist, kuna tähelepanu pööratakse sellele, kuidas täita harjutust kiiremini, mitte aga õigemini.

Vigade parandamisel kasutatakse nii üldist kui individuaalset lähenemist. Kõige enne tuleb parandada põhilised vead, millest tingituna võivad esineda teised. Mitmele veale korraga ei suuda algaja reageeridagi. Vigade parandamisel kasutatakse nii sõnalist kui näitlikku meetodit. Vigade selgitamiseks võib harjutajat filmida ja demonstreerida seda talle ajaluubis. Kaasajal peaks iga treeneri käsutuses olema kitsasfilmiaparaat.

Kui sõnaline ja näitlik meetod ei aita, tuleb harjutajat liigutuse tegemisel vahetult abistada. Vigu näha on kerge, raskem on leida vea põhjusi ja vahendeid nende eemaldamiseks.

Võrkpallis kasutatakse ka *kontrastmeetodit*, mis on laenatud tennisemängijatelt. Kõige lihtsam näide selle kasutamisest. Mängija tabab palli ülaltsöödult rinna kõrgusel. Talle antakse ülesanne tabada palli tavalisest kõrgemal, peaaegu sirgete kätega. Vähehaaval kandub tabamiskoht normaalsele kõrgusele näo kohal. Üheks võtteks on *täiendava ülesande andmine*. Kui näiteks mängija lööb ainult käe jõul, õlavööd kasutamata, siis andes talle ülesandeks langetada löögi momendil pea, sirutub käsi ka õlast. Või teine näide. Mängija ei kasuta löögil keha jõudu, tal puudub kehakallutus taha. Lisaülesandena tuleb tal viia jalad pärast äratõuget põlvist kõverdatuselt taha. Keha tasakaalustamiseks on mängija paratamatult sunnitud ülakeha taha kallutama.

Huvitav on märkida, et aja jooksul harjub treener oma õpilase vigadega, ta ei näe neid nii teravalt kui võõraste juures. Selles osas oleks treeneritel kasulik omavahel konsulteerida.

Õppe-treeningtund ja selle liigid

Võrkpalli õppe-treeningtund koosneb kolmest osast:

- 1) ettevalmistav osa;
- 2) põhiosa;
- 3) lõpetav osa.

Ettevalmistava osa ülesanne on osavõtjate mobiliseerimine (kindlasti teha teatavaks tunni sisu) ja organismi ettevalmistamine põhiosa ülesannete täitmiseks. Harjutuste valik oleneb põhiosa sisust. Vahenditeks on korra- ja riviharjutused, kõnd, jooks, hüpped, üld- ja erialase kehalise ettevalmistuse harjutused. Võrkpalluril kuuluvad siia harjutused sõrmedele, randmetele, õlavöäle, hüppe- ja põlveliigestele. Ettevalmistava osa kestus on 10—25 minutit (120-minutilise tunni puhul).

Põhiosa ülesanded sõltuvad treeningtunni liigist. Eesmärgiks võib olla kehalise ettevalmistuse tõstmine, tehnika-taktika õppimine ja täiustamine või mänguline ettevalmistus. Vahenditeks on kõik eespool toodud võrkpalli õpetamise ja treeningu vahendid. Kestus 60—90 minutit.

Lõpetava osa eesmärgiks on tegevuse organiseeritud lõpetamine, koormuse järkjärguline vähendamine, organismi rahustamine ja kokkuvõtte tegemine tunnist. Vahenditeks on sörkjooks, kõnd, lõdvestusharjutused. Kestus 5—15 minutit.

Olenevalt eesmärgist kasutatakse praktilises töös mitmesuguseid õppetöö organiseerimise vorme.

1. **Üldise ja erialase kehalise ettevalmistuse tund.** Harjutused tehnika ja taktika täiustamiseks puuduvad üldse või esinevad kehaliste võimete tõstmise vahenditena. Kasutatakse peamiselt abistavaid spordialasid ja mitmesuguse iseloomuga üldarendavaid harjutusi.

2. **Tehnika ja taktika õppimise ja täiustamise tund.** See on põhiline õppe-treeningtöö vorm. Tunni eesmärgiks on ühe või paari mänguvõtte õppimine või täiustamine ja sellele osutataksegi peatähelepanu. Viimistletakse ka teisi võtteid. Õppemängus antakse ülesanne seoses elemendiga, mis oli tunni põhiülesandeks.

Õppemängule võib pühendada tunnist kuni 50%, kuid see võib puududa ka üldse.

3. **Mänguline treening.** Pärast tunni ülesande selgitamist tehakse teatavaks võistkondade koosseisud ja mängu ülesanne. Seejärel toimub soojendus (20—40 min.) ning mäng (edasijõudnutel 5—7 geimi). Tunni eesmärgiks on mängijate ettevalmistamine kalendaarseteks mängudeks.

Lähedased niisugusele tunnile on kontroll- ja sõprusmängud.

4. **Individaaltreening.** Tunnid viiakse läbi mängijate individuaalplaanide järgi. Õppus toimub vabas vormis. Mängijad

valivad harjutused ise, treener ainult kontrollib ja parandab vigu. Mängijale võib aeg-ajalt anda kontrollülesandeid. Näiteks: pallida 10 korda järjest tsooni 5.

Individaaltreening võib toimuda ka *iseseisva tööna* kas üksikult või 2—4-liikmeliste gruppides.

5. **Teoreetiline tund.** Tunni sisu oleneb planeerimisest, kuid vastavalt võistkonna ülesannetele ja edasijõudmisele võib plaani muuta. Teoreetilised tunnid ja arutelud toimuvad kõige tihedamini võistlusperioodil, kuid ka ettevalmistaval perioodil ei tohi nende tähtsust alahinnata. Vähemalt kord kuus peaks iga võistkonna plaanis olema teoreetiline õppus.

Tähtis osa õppe-treeningtöös on *hommikvõimlemisel* ja *kodus-tel ülesannetel*.

ÕPPETÖÖ ORGANISEERIMINE

Algõpetusega pannakse alus tulevasele mängijale, seepärast on väga tähtis, et see toimuks spetsialisti juhendamisel.

Õppetöö sisuks algetapil on võrkpallimängu tutvustamine, määruste õpetamine, üldine ja erialane kehaline ettevalmistus, põhiliste tehniliste ja lihtsamate taktikaliste võtete õppimine. Neile lisanduvad kõik vajalikud algteadmised treeningutest ja võistlustest osavõtuks (nõukogude kehakultuuri ja spordi eesmärgid, hügieen, režiim, distsipliin jne.).

Peatahelepanu tuleb pöörata üldiste kehaliste omaduste arendamisele. Tehnika õpetamine toimub seotult teiste ülesannetega. Kasutades oskuslikult ettevalmistavaid harjutusi ja mängu, õpib algaja nagu muuseas võrkpallivõtteid. Mida nooremad on osavõtjad, seda vaheldavam on tegevus, seda vähem harjutatakse «puhast» võrkpalli. Pikkamööda kasvab huvi ja armastus võrkpalli vastu.

Paralleelselt tehnika õpetamisega tuleb tasapisi hakata kujundama noore võrkpalluri taktikalist mõtlemist. See algab reaktiivkiiruse ja orientatsiooni arendamisest. Tehnilise võtte täitmise tingimusi tuleb vähehaaval muuta nii, et need sunniksid mängijat iseseisvalt mõtlema. Kiiresti otsustada ja vastavalt sellele tegutseda, näha oma ümbrust ja partnerit, hinnata õigesti kaugusi ja palli kiirust jne. — kõik see loob eeldused taktikalise meisterlikkuse väljakujunemiseks. Ülaltsöödu õpetamisel ja tehnika viimistlemisel peatutakse sageli liiga kaua standardsel sööduharjutusel paarides. Tuleks võimalikult kiiremini üle minna niisuguste tegevustele, kus palli lennuuund ja mängijate liikumise sarnaneksid teatud määral mänguga.

NSV Liidu treenerid J. Železnjak, J. Kleštšov ja O. Tšehhov* pakuvad oma kogemuste ja mitmeaastase uurimistöo põhjal noorte võrkpallurite ettevalmistamiseks järgmist materjali jaotust (%-des):

Põhivahend	11—12 aastat			13—14 aastat		
	sept.— okt.	nov.— apr.	mai	sept.— dets.	jaan.— apr.	mai
Üldine kehaline ettevalmistus	60	30	50	30	15	35
Erialane kehaline ettevalmistus	10	20	15	20	25	15
Tehniliste võtete õpetamine	20	30	25	30	30	30
Taktikalise tegevuse õpetamine ja õppemäng	10	20	10	20	30	20

Võrkpallimängu tehnikal, erinevalt mõnede teiste spordialade tehnikast (korvpall, väravpall, jooksud, hüpped), ei ole mingisugust seost lapsepõlvemängudega. Palli püüdmine ja viskamine, jooks ja hüpped on 10—12-aastasele lapsele palju loomulikum tegevus kui ükskõik missugune tehniline võte võrkpallis. Pallid on esialgu rasked ja suured, tekivad traumad. Siiani on veel lahendamata lastele spetsiaalsete pallide valmistamise probleem. Saksa DV treenerid soovivad kasutada plastmasspalle, kuna need on odavamad, kergemad, vastupidavamad ja absoluutselt ümmargused.

Isegi mäng, mida nii oodatakse, osutub algul ebahuvitavaks — liikumist on vähe, pall ei püsi mängus jne.

Kõigi nende raskuste ületamine nõuab võrkpallitreenerilt suurt kannatlikkust ja leidlikkust. Tuleb palju anda, enne kui on võimalik midagi nõuda.

Kõigepealt tuleb treeneril aga ületada organisatsioonilised raskused, s. t. tuleb *komplekteerida grupp*. Grupi koosseisust oleneb väga palju. Kui see on komplekteeritud eeldusteta noortest, ei aita ka kõige paremini korraldatud õppe-treeningtöö — meistrid jäävad tulemata.

Oleks normaalne, kui spordikoolides komplekteeritaks võrkpalligruppe valiku alusel. Valik on võimalik aga ainult siis, kui soovijaid on hulgaliselt. Selle kindlustamiseks tuleks teha laialdast võrkpallialast agitatsiooni. Ideaalne oleks, kui ka võrkpallis suudetaks organiseerida kursusi tennisistide ja ujujate eeskujul. Missuguses vanuses tuleks alustada? Ka kõige paremate tingi-

* Ю. Железняк, Ю. Клещев, О. Чехов. Подготовка юных волейболистов. Москва 1967.

muste ja eeskujuliku õppe-treeningtöö organiseerimise puhul kulub meistersportlase kasvatamiseks vähemalt 6 aastat. Kõrgpunkt saavutatakse tavaliselt pärast 10-aastast treeningut, kuid ka 15-aastase harjutamise järel võib mängija veel areneda (isegi kui vanus ületab 30 aasta piiri). Võrkpallimängija parimad aastad on enamasti 22.—28. eluaasta vahel. Ülaltoodu põhjal kindlat vanusemäära alustamiseks nagu ei olekski. Arvestades aga, et enne murdeiga on tehnika omandamine kergem, alustatakse 10—11-aastaselt, mõnikord veelgi varem. Kuid ka vanemana (15—16-aastaselt) alustades on jõutud tippklassi.

Valikuga ei maksaks rutata, suur tööarmastus võib hiljem korvata puudujäägid eelduste osas. Ka võrkpalli algoskuste põhjal valida pole õige, tuleb ette näha kaugemale.

Arvestada tuleks reaktsiooni- ja liikumiskiirust, hüppevõimet, aktiivsust ja taiplikkust (liikumismängudes). Kindlasti tuleb konsulteerida kehalise kasvatusõpetajaga. Oluline on vanemate nõusolek ja toetus.

Võrkpallis on omaette probleemiks pikkus — alla 180 cm pikkusel mees- ja 170 cm pikkusel naismängijal pole suuri lootusi üle keskpärase taseme jõudmiseks. Raske on aga ette näha 10—12-aastase lapse pikkust täiskasvanuna. Mõnevõrra aitab siin võrdlemine vastava vanuse keskmiste näitajatega, samuti informatsioon vanemate pikkusest. Teatud määral ennustavad pikka kasvu ka pikad jäsemed ja suur jalg (kinganumber). Ei maksaks põlata pikki ja kõhnu lapsi, kes küll esialgu ebasportlikud näivad, kuid kelle lihastik areneb hiljem.

Lõplik valik toimub ikkagi õppetöö käigus, kus kehaliste eelduste kõrval selguvad ka iseloom, tööarmastus, kollektiivsus jne. Ühel treeneril oleks ideaalne töötada 12-liikmelise grupiga. Arvestades aga osavõtjate võimalikku väljalangemist, tuleks grupp komplekteerida 16—18-liikmelisena.

ÕPPE-TREENINGTÖÖ EDASIJÕUDNUTEGA

Mõiste «edasijõudnu» on väga lai, selleks võib olla nii III järgu sportlane kui ka suurmeister, 15-aastane nooruk või täiskasvanu. Nende treeningu eesmärk, ulatus ja sisu on erinevad.

Töös edasijõudnutega lisanduvad esialgsetele ülesannetele uued, mille raskuspunkt on suunatud treeningu põhieesmärgi, s. o. kõrgete sportlike tulemuste saavutamisele. Kogu õppus ja treening saab sügavama spetsiaalse sisu.

Jätkeb mängija mitmekülgne täiustamine, senisest enam tuleb arvestada individuaalseid omadusi ja kalduvusi. Osavuse ja kiiruse kõrval suureneb jõu ja vastupidavuse osatähtsus. Spetsiaal-

sete omaduste arendamisel tuleb erilist rõhku panna hüppevõime ja selle vastupidavuse arendamisele.

Tehniline ja taktikaline ettevalmistus muutub mitmekülgsemaks. Kujunevad välja mängijate funktsioonid. Noortega tuleb esialgu vältida spetsiaalset väljaõpet. Kogu mängu taktika tuleks üles ehitada nii, et iga mängija saaks võimalikult mitmekülgsemalt arendada ja rakendada oma oskusi. Noor mängija, kes varakult on spetsialiseerunud kindlale mängufunktsioonile ja täitnud sedagi väga ühekülgisel tehnilisel baasil, ei suuda täiskasvanute võistkonda jõudes midagi ära teha, seal aga nõutakse talt kogu võrkpalli ABC tundmist peensusteni. Viga saab alguse laste spordikoolide töö süsteemist. Treenerit hinnatakse tema võistkonna võitude, mitte aga universaalsete, mitmekülgse tehnikaga mängijate kasvatamise järgi. Loomulikult võidab see võistkond, kes oskab taktikaliselt õigesti ära kasutada iga mängija tugevama külje. See printsiip on omal kohal ainult sel juhul, kui mängijad valdavad kõiki võrkpalli tehnilisi võtteid meisterlikult. Noored, kes alles õpivad, peaksid just võistlustel julgelt ja mitmekülgsest kasutama igasuguseid tehnilisi võtteid. Mitte võit, vaid kõigi kuue mängija mitmekülgne ja tehniliselt täiuslik mäng peaks olema eesmärgiks noorte vanuseklassides.

Koos meisterlikkuse kasvuga muutub treeningute sisu. Suurema erikaalu saavad individuaalsed treeningud. Ka kehalises ettevalmistuses tuleb senisest enam arvestada individuaalseid omadusi. Teravamalt kerkib esile sportliku vormi ajastamise küsimus. Rohkem aega ja tähelepanu pööratakse võistkonna taktikalisele väljaõppele, kombinatsioonide kinnistamisele.

Õige treeningu puhul peab harjutajate töövõime pidevalt suurenema. Et seda saavutada, peavad treeningu meetodid olema kooskõlas võistkonnale seatud ülesannetega. Treenituse kasvuga saavutatakse organismi niisugune seisund, kus sportlane on võimeline näitama kõrgeid sportlikke tulemusi. Seda seisundit nimetataksegi sportlikuks vormiks.

Sportlikku kõrgvormi on mängija suuteline realiseerima ainult kõigi viie (kehaline, tehniline, taktikaline, teoreetiline, psühholoogiline) komponendi maksimumastme kokkuviiimisel.

Töövõime aga suureneb ainult treeningukoormuste suurendamisega. See toimub pikkamööda, järk-järgult peavad kasvama nii kehalised koormused kui nõudmised tehnilise ja taktikalise ettevalmistuse osas. Organismile tuleb anda aega suurte koormustega kohanemiseks.

Koormuse all mõistetakse kehaliste harjutuste mõju astet sportlase organismile. Eristatakse koormuse kahte külge — mahtu ja intensiivsust. Mahu all mõistetakse treeningutundide arvu ja nende jaoks kulutatud aega, intensiivsuse all treeningute pingelisust, kontsentratsiooni astet. Koormuse suurenemine võib

toimuda kas mahu, intensiivsuse või üheaegselt mõlema arvel. Suurim intensiivsus saavutatakse mahu vähenemisega. Koormuste suurendamine peab toimuma pideva arstliku ja pedagoogilise kontrolli all.

Viimastel aastatel on võrkpalli meisterlikkuse kasv saavutatud esmajoonel treeningute mahu suurendamise arvel. Kui mõned aastad tagasi harjutasid meie vabariigi paremad võistkonnad 6—8 tundi nädalas, siis nüüd enam niisuguse mahuga vabariigi esireas ei püsi, rääkimata üleliidulisest tasemest. Rahvusvahelises ulatuses paistab silma Jaapani võistkondade suur treeningumaht — harjutatakse ja võisteldakse 4—6 tundi päevas, kokku 2000 tunni ümber aastas. Ka Nõukogude Liidu tugevamad võistkonnad on juba ammu omaks võtnud igapäevase treeningu.

Madalama järguga võistkonnad planeerivad oma treeningud tavaliselt nädalaste tsüklitena, meistervõistkonnad aga tsüklitena 3—1 või 2—1, s. t. 3 (2) päeva toimub suure koormusega treening (sageli 2 korda päevas), 1 päev väikese koormusega treening või aktiivne puhkus. Treeningutunni pikkus oleneb eelkõige kohalikest tingimustest ja treeningu eesmärgist. Ettevalmistaval perioodil tavaliselt alla kahe tunni ei treenita. Aeg-ajalt on väga kasulikud pikemad (3 tundi ja enam) treeningud. Nad vastavad võistlusolukorrale tasavägise mängu puhul, arendavad mängija spetsiaalset vastupidavust. Ka tehniliste ja taktikaliste võtete viimistlemiseks on kasulikum harjutada pikemat aega järjest.

Suuri treeningukoormusi rakendasid nõukogude kuulsad võrkpallurid Tšinilin, Štšagin, Jakušev jt. juba võrkpalli algaastail. V. Štšagin meenutab oma memuaarides, kuidas nad iga vaba tunni, tihti aga hommikust õhtuni Gorki-nim. Kultuuripargis harjutasid. Kõigist neist kasvasid suurepäraseid meistrid. Sellest ei tule muidugi järeldada, et mängi ainult võimalikult rohkem, ja meisterlikkuse kasvab. Igal treeningul peab olema kindel eesmärk midagi õppida, parandada, saavutada. Harjutaja peab lahkuma igalt treeningult rahuldustundega.

Oluline on ka koormuse teine külg — intensiivsus. Seda määrata on üsna keerukas, tuleb arvestada harjutuse kestust, pause, puudete arvu jne. iga mängija kohta eraldi.

Harjutuste tiheduse tõstmise üheks vahendiks on pallide arvu suurendamine. Jaapanlased kasutavad tempo tõstmiseks varumängijaid, kes «pallipoistena» treenerile pallid kätte toovad. See moodus muidugi jäljendamist ei vääri, kuna niisugune suhtumine varumängijatesse kollektiivi ei kasvata. Rumeenlased on konstrueerinud intensiivsuse suurendamiseks omalaadse aparraadi, nn. pallikahuri.

Intensiivsuse tõstmisel ei tohi langeda harjutuste täitmise kvaliteet, kiirus ja jõulisus. Määravaks saab siin harjutaja enda aktiivsus. Näiteks 10 maksimaalse jõuga tehtud hüpet võivad anda



Joon. 93. Võistluseelne soojendus.

suurema koormuse kui samas ajavahemikus 20 hüpet pooliku jõuga.

Intensiivne treening nõuab rõõmsat atmosfääri, võistlusmomente ja emotsionaalsust. NSV Liidu juunioride koondise ettevalmistamisel kasutati treeningutunnis näiteks muusikat.

Väsinud mängijatega on intensiivse treeningu kasu küsitav. Päril juhul arendatakse vaid tahtejõudu ja vastupidavust.

Kui suuri koormusi rakendatakse ainult intensiivsuse arvel, siis saavutatakse üsna ruttu mängijate kehaliste võimete tõus. Tehnilise meisterlikkuse ja stabiilsuse saavutamiseks on aga kindlasti vajalik treeningute mahuline suurendamine. Esimest moodust kasutatakse praktikas üsna tihti, eriti siis, kui tekib vajadus lühikese ajaga võistkond võistlusteks ette valmistada. See ei taga aga võistkonna stabiilset esinemist. Mida pikem on ettevalmistus, seda tõenäolisem on sportliku vormi saavutamine, ajastamine ja pikemaajaline säilitamine.

Ei tohi unustada, et organismi kohanemine kõrgetele koormustele on individuaalne. Ka taastumisaeg on erinev, ühed puhkavad välja kiiremini, teised aeglasemalt. Individuaalaladel on treeneril seda kergem arvestada, võrkpallis on aga eelkõige tegemist võistkonna kui tervikuga. Üheks võimaluseks on võistkonna jagamine kahte gruppi, ühed treenivad sagedamini või kauem, teised vähem. Koormuse ja puhkuse individuaalne reguleerimine on eriti oluline võistlusperioodil. Varumängijad peavad võistlusjärgsel treeningul tasa tegema selle, mis võistlustel tegemata jäi.

Kui koormusi pidevalt ei suurendata, ei parane enam tagajärjed. Ometi ei saa seda teha lõpmatuseni. Mida suuremad on koormused, seda põhjalikumalt puhkust vajab organism. Suurte treeningu- ja võistluskoormuste rakendamine ei valmista ühelegi treenerile raskusi, küll aga koormuse ja puhkuse õige reguleerimine. See ongi peamine tegur sportliku vormi saavutamise ja õige ajastamise keerulises protsessis. Treeneril peab olema julgust pikema puhkuse andmiseks isegi võistlusperioodil. Mõnikord toob 3—4-päevane eemalolek võrkpallist (võimlast) ja aktiivne puhkus (suusatamine, metsajooks, massaaž, saun) rohkem kasu kui treeningu jätkamine.

Kui ülisuurte koormuste piir liiga sageli ületatakse, tekib *ületreening*. Selle piiri ületamine võib toimuda liiga koormava treeningu või sagedaste võistluste tagajärjel. Ületreeningu kutsuvad kiiremini esile ebaterved eluviisid ja halb tervislik seisund.

Ületreeningu esimesteks tunnusteks on saavutusvõime langus, unehäired, ärritatus (või apaatia), tahtepuudus, vastuvõtlikkus haigustele. Raskemate juhtudega kaasnevad südametegevuse häired, tugev väsimus, unetus, kehakaalu langemine jne.

Kerge ületreeningu korral aitab treeningukoormuse alandamisest või mõnepäevasest aktiivsest puhkusest. Raskematel juhtudel tuleb pöörduda arsti poole.

TEHNILINE ETTEVALMISTUS

Kõrgeid tulemusi saavutab ainult see mängija, kes valdab kaas-aegse mängu kõiki tehnilisi võtteid ja suudab neid täita erinevates viisides ja olukordades. Mängu eriolukorrad nõuavad tehnilise võtte mitmesuguste variantide kasutamist, oskust vabalt üle minna ühe võtte täitmisele teisele.

Meistrite mängus me naudime võtete täitmise lihtsust ja vabadust. See on aga saavutatud lõputute kordamiste hinnaga.

Tehnika õppimiseks ja täiustamiseks kasutatakse mitmesuguseid *erialaseid harjutusi ja õppemängu*.

Erialaste harjutuste eesmärk:

- 1) ühe kindla tehnilise võtte õppimine;
- 2) omandatud võtete tehnika viimistlemine;
- 3) tehniliste võtete täpsuse ja tugevuse arendamine.

Õppemängu eesmärk on kõikide õpitud võtete viimistlemine või teatud kindla (alles õpitud) võtte kinnistamine mängus. Viimasel juhul antakse mängule konkreetne ülesanne.

Tehnika elementide õpetamine ja treening

Tehnika õpetamisel on vaja rangelt jälgida, et mängijad omandaksid algusest peale õige, s. o. kõige ratsionaalsema tehnika. Vigaselt omandatud tehnikat on hiljem väga raske, mõnikord isegi võimatu ümber õppida.

Esimesteks võteteks, millega alustatakse tehnika õpetamist, on võrkpalluri *liikumisviisid*.

Liikumisviiside spetsiaalsele väljaõppele ei pöörata millegipärast erilist tähelepanu, ometi on see tehnilise võtte täitmisel määrav. Õigeaegne ja sealjuures tehniliselt õige liikumine ning pidurdamine paneb aluse orientatsioonile mängus.

Mängijaile on vaja õpetada õiget liikumist ette, taha, kõrvale, samuti pidurdamist. Algul õpitakse iga liikumisviisi eraldi, hiljem ühendatakse.

Alustatakse võrkpalluri tavalise jooksuga ette, järgnevalt õpetatakse liikumist juurdevõtusammudega külje suunas ja jooksu, selg ees. Esialgu täidetakse harjutusi otsesuunas, hiljem suunamuutustega. Nendega ühendatakse stardid, spurdid, kiirendused, üleminekud ühelt liikumisviisilt teisele, lisatakse juurde pidurdamised ja tehnilise võtte lähteasendid.

Pidurdamine toimub tavaliselt iseloomuliku kerge hüppega sammseisu (tagumine jalg jääb päkale, esimene tallale), jalad on kõverdatud. Kuna hüppega pidurdamisele järgneb tehnilise võtte lähteasend, siis on see nagu üleminekuks liikumiselt elemendi täitmisele ja peab kindlustama keha tasakaalustatud ning mugava asendi järgneva tegevuseks. Võrkpallis kehtib range nõudmine söödu puhtuse osas, kuid liikumiselt söötes, ilma eelneva pidurdamiseta, kannatab nii söödu puhtus kui täpsus.

Pidurdamisel tuleb tingimata silmas pidada, et lõppasendis jääks vaheldumisi ette kord vasak, kord parem jalg. Kui siin kujuneb välja ainult ühepoolne vilumus, jääb ka söödu lähteasendis eespool olevaks jalaks ainult parem või ainult vasak. See aga saab hiljem takistuseks vajalikus suunas söötmisel. Näiteks eeskujulik ründesööt tsoonist 1 tsooni 4 on võimalik ainult sel juhul, kui lähteasendis on mängijal parem jalg ees, mis võimaldab pöörata keha söödu suunas.

Harjutusi liikumiste tehnika õppimiseks ja viimistlemiseks:

1. Harjutajad paiknevad ühekaupa kolonnides ründejoone taga, näoga võrgu poole. Kolonnide esimesed jooksevad võrgu juurde, pidurdavad, pööravad küljega võrgu poole ja imiteerivad ründesööt (tsoonis 2 tehakse pööre vasakule, tsoonis 4 — paremale, tsoonis 3 — mõlemale poole). Jälgida, et pöördel vasakule jääks ette parem jalg, pöördel paremale — vasak.

2. Harjutajad paiknevad ühekaupa kolonnides tagaliinis, näoga võrgu poole. Jooks võrguni, peatus ja kahe käega altsöödu imiteerimine. Nõuda jooksu kiirust, pärast peatust aga tasakaalus-tatud asendit. Jälgida, et ei astutaks üle keskjoone.

3. Treener seisab topispalliga (võrkpalliga) tsoonis 1, näoga võrgu poole. Harjutajad paiknevad tsoonis 4 ja liiguvad treeneri poolt visatud pallile alla. Mängijad valivad liikumisviisi sõltuvalt sellest, kuhu treener palli viskab. Hiljem täidetakse harju-tust paarides.

4. Harjutajad paiknevad ringjoonel, näoga ringi sisse. Treeneri signaali järgi alustatakse liikumist juurdevõtusammudega pare-male, järgmise signaali puhul vasakule, uue signaali puhul aga vahetatakse liikumisviisi.

5. Harjutajad on paarides, täidetakse erinevaid liikumisviise tehnilise võtte imitatsiooniga. Üks harjutajatest valib tegevuse, teine matkib teda.

6. Harjutajad on paarides, näod vastamisi. Üks paarilistest liigub juurdevõtusammudega erinevates suundades, teine imiteerib seda, püüdes kiiresti reageerida suunamuutustele.

Spetsiaalseid liikumisi võib lülitada liikumismängudesse, eriti teatevõistlustesse. Üldse on liikumisviiside viimistlemist soovitav siduda erialase kiiruse arendamisega.

Kogu õppe-treeningtöös tuleb peatähelepanu suunata *ülaltsöö-dule*. Kahe käega ülaltsöödu õigest omandamisest oleneb kogu mängu omandamine, seetõttu algab selle õppimine esimesest tun-nist alates ja kestab viimistlemise ning täiustamise näol hiljem pidevalt. Algajatele tuleb selgeks teha, et eeskujulik sööduteh-nika valdamine ei ole peamiseks nõudeks ainult sidemängijatele, vaid ka kõigile teistele. Treener peab järjekindlalt nõudma ülalt-söödu kasutamist, rõhutades selle suuremat täpsust altsööduga võrreldes. See sunnib mängijaid rohkem liikuma ja paneb aluse õigete harjumuste väljakujunemisele sööduviisi valikul.

Ülaltsöödu õppimine tuleb algusest peale siduda kõige erineva-mate liikumistega, eriti aga pallile vastuliikumisega.

Sööduharjutuste läbiviimisel on välja kujunenud järgmised meetodilised võtted:

- 1) ühte treeningutundi ei lülitata rohkem kui üks uus sööduviis;
- 2) kui tundi on planeeritud ka teisi tehnikaelemente, siis söödu-harjutused viiakse läbi kõige enne;
- 3) aktiivsuse ja tähelepanu arendamiseks tehakse harjutusi gruppides mitme palliga;
- 4) kahele-kolmele harjutusele tehnika viimistlemiseks järgneb taktikaga seotud harjutus;
- 5) harjutuste täitmisel muudetakse pidevalt tingimusi (söödu kõrgus, kaugus, tugevus, suund jne.);
- 6) aeg-ajalt rakendatakse võistlusmomenti.

Ülaltsöödu tehnika oleneb palli lennukiirusest, kõrgusest, söödu pikkusest, suunast jne. Pika söödu andmisel on lähteasend madal, käte ja jalgade töö energilisem, nende sirutus maksimaalne.

Kõige täpsem on sööt põhi-, s. o. keskmisest lähteasendist. Sellest alustataksegi ülaltsöödu õpetamist. Siinjuures tuleb selgitada ka õiget *ooteasendit*, mis eelneb söödu lähteasendile, juhul kui pall tuleb mängijale täpselt kätte. Seda juhtub aga harva ning söödu lähteasendile eelneb tavaliselt liikumine. Lähteasend võetakse sel juhul liikumise viimasel sammul.

Ooteasendi all mõistetakse mängija kõige ratsionaalsemat asendit valmistumisel erinevateks liikumisteks ja tehnilis-taktikaliste võtete täitmiseks. On loomulik, et see asend peab soodustama starti. Ooteasend sarnanebki enam-vähem püstistardi asendiga — jalad kõverdatud, osavam jalg eespool, teine jalg päkal, keha ettepoole kallutatud, käed küünarliigestest kõverdatud, vöö kõrgusel. Ooteasend on seda madalam, mida suurema lennukiiruse ja raskemini etteaimatava suunaga palli on oodata. Teise söödu puhul on ooteasend tavaliselt kõrgem, pallingute vastuvõtul keskmine, tagaliinis ründelöökide ootel aga madal.

Et kindlustada valmisolekut ja kiiremat starti, on tagaliinimängija sageli liikumas (tammub jalalt jalale) ooteasendis.

Ülaltsöödu õpetamist tuleb alustada selliste harjutustega, mis kindlustaksid põhilise nõude täitmise — palli tabamise *näo kohalt*.

Ettevalmistavad harjutused ülaltsöödu õpetamisel:

1. Topispallide (1 kg) püüdmine ja söötmine paarides. Püütakse näo kohal, püüdmise momendil kõverdatakse kergelt jalad. Sööt algab jalgade sirutusega, käed sirutuvad ette-üles. Harjutuse täitmisel jälgida, et pärast püüdmist palli alla ei toodaks. Sööt lõpetada randmete ja sõrmedega.

2. Harkiste, topispalli viskamine pea kohale ja püüdmine. Pall püütakse näo kohal sõrmedega, järgneb vise üles käte ja randmete sirutamiseks.

3. Topispalli viskamine taha-üles madalast lähteasendist, näo kohalt. Jälgida, et vise toimuks käte ja jalgade sirutuse arvel.

4. Topispalli püüdmised paigal ja eelneva liikumisega visetega ette-üles, taha-üles ja enda kohale.

Sõrmede ja käte õige asetuse õppimiseks söödu lähteasendis on soovitatav sooritada järgmisi *eelharjutusi*:

1. Käed on näo ees, pihud vastamisi, sõrmed laiali (joon. 94). Sellest asendist avada peod (joon. 95).

2. Pall on põrandal mängija ees. Palli haaramine sõrmedega nii, et pöidlal jääksid palli peale ja moodustaksid 90-kraadise nurga



Joon. 94.



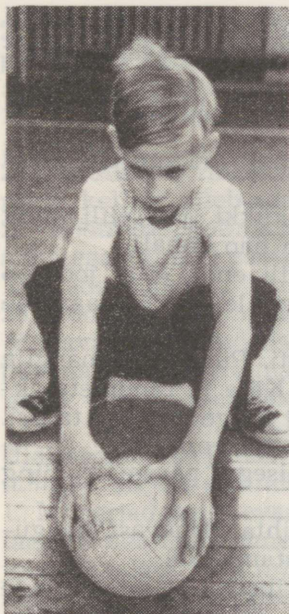
Joon. 95.

(joon. 96). Sellest asendist, käte pööramisega randmetest taha, viiakse pall söödu lähteasendisse (joon. 97). Vaade peaks olema pallil.

3. Mängija on söödu lähteasendis ning püüab ja söötab (hiljem ilma püüdmiseta) treeneri poolt visatud palli talle tagasi. Jalgade töö õige rütmi tabamiseks annab treener käsklusi «alla, üles» jne.

Juurdeviivad harjutused:

1. Pallivise üles ja püüdmine söödu lähteasendis.
2. Pallivise partnerile söödu lähteasendist.
3. Palli püüdmine näo kohal ja viskamine paarides.
4. Nööri otsas rippuva palli söötmine ülalt kahe käega ette-üles, pea kohale ja selja taha.
5. Rippuva palli söötmine näo kohal pärast liikumist ja peatumist.
6. Mängija viskab palli üles, ette või kõrvale, liigub pallile alla ja püüab näo kohal.
7. Üks paarilistest viskab palli enda kohale ja suunab ülaltsöödu partnerile, viimane püüab palli ja teeb sama.



Joon. 96.



Joon. 97.

8. Mängija viskab palli kahe käega põrandale, pärast põrget põrandalt liigub palli alla ja teeb ülaltsöödu.

9. Üks paarilistest püüab palli näo kohal ja viskab, teine suunab ülaltsöödu kaaslasemale. Hiljem osad vahetuvad.

10. Paarilised asuvad vastamisi küljoontel. Üks paarilistest söötab palli poole vahemaa kaugusele, teine jookseb pallile vastu, pärast pörkimist maast söötab palli üles ja liigub tagasi kohale. Järgmisena liigub pallile alla esimene jne.

Harjutused tehnika õppimiseks:

1. Paariviisi söötmine eelneva sööduga pea kohale.
2. Üks paarilistest viskab palli 2—3 sammu teisest ettepoole, viimane jookseb pallile alla, pidurdab ja söötab ülalt kahe käega tagasi. Sama, kuid pall visatakse mängijast paremale, vasakule ja taha. Jälgida õiget liikumist.
3. Söötmine paariliste lähenemise ja kaugenemisega.
4. Söötmine liikumisega piki saali: üks paarilistest liigub edasi, teine taganeb.

5. Söötmine paariviisi liikumisega külje suunas. Siin tuleb eriti jälgida, et enne söötmist pidurdataks ja et söödetaks õigest lähteasendist.
6. Söödud pea kohale. Loetakse söötude arvu (noorematel) ja aega (vanematel).
7. Liikumine kindlaksmääratud teed pidi palli söötmisega enda ette. Muuta söödu kõrgust.
8. Palli söötmine näo kohal laskumisega kükki ja selili ning tõusmisega lähteasendisse (pall peab püsima näo kohal).
9. Paarilised on vastamisi. Üks söötab palli enda ette, jookseb sellele alla, söötab paarilisele ning liigub kohale tagasi. Paariline kordab sama jne.
10. Üks paarilistest on harkistes, teine püsti. Püsti olev mängija saadab terava söödu partnerile näo kohale. Käte ja randmete aktiivse tööga söötab viimane palli võimalikult kõrge kaarega tagasi.
11. Söötmine vastu seina eelneva palliviskega enda ette.
12. Söödud vastu seina paigal ja liikumisega paremale ning vasakule (algul püüdmise ja viskamisega).
13. Söödud seinale kinnitatud märklauda pihta erinevast kaugusest (vajaliku lennukaare ja täpsuse saavutamiseks).
14. Paariviisi söötmine pöördega. Üks paarilistest seisab küljega teise poole. Viimane söötab palli 2—3 m esimesest ettepoole. Esimene liigub pallile alla, pöörab partneri poole, söötab ning liigub kohale tagasi.
15. Üks paarilistest seisab teise poole seljaga. Viimane söötab kaarega, andes hüüdega märku. Selle peale pöörab esimene ümber, jookseb pallile alla ja söötab tagasi. Hiljem lähteasendeid muuta (istes, selili, kõhuli).
16. Üks paarilistest söötab pidevalt enda kohale, jälgides samal ajal partnerit. Kui viimane annab märku (näiteks tõstab käe), söötab talle.
17. Enne söötmist paarilisele teeb mängija ühe söödu parema, teise vasaku käega pea kohale.
18. Üks paarilistest seisab paigal, teine vahetab pärast söötmist asukohta. Esimene peab nägema, kuhu teine on liikunud, ja vastavalt sellele täpselt söötma.
19. Paarilised asuvad seina juures, üks lähemal, teine kaugemal. Kaugemal olev mängija söötab vastu seina, esimene võtab seinast pörkuva palli vastu, söötab pea kohale, pöörab ümber, söötab partnerile jne.
20. Mängijad paiknevad ühekaupa kolonnis, näoga treeneri poole, kes söötab järjekorras igale mängijale (algul täpselt, siis ette ja küljele). Mängijad püüavad treenerile täpselt tagasi sööta.
21. Mängijad paiknevad ühekaupa kolonnis (vt. joon. 98). Treener söötab, kolonni esimene jookseb väljakule, pidurdab, pöörab treeneri poole ja söötab talle täpselt tagasi.

22. Mängijad paiknevad ühekaupa kolonnis. Esimene söötab palli enda kohale ja liigub kolonni lõppu, järgmine liigub pallile alla, söötab üles jne.

23. Söötmine ringis. Söötja liigub mängija kohale, kellele ta söödu suunas.

24. Söötmine ringis. Söötja hüüab söödetaavale selle mängija nime, kellele tuleb edasi sööta.

25. Söötmine kolmikutes *criss-cross*-liikumisega erinevate ülesannetega (kindel söötude arv saali pikkuse läbimisel, harjutus lõpetada sööduga korvile jne.).

26. Söötmine kolmikutes kahe palliga. Mängijad nr. 1 ja nr. 2 söödavad kordamööda mängijale nr. 3 (joon. 100). Pallid peavad püsima üheaegselt mängus. Teise variandi puhul seisavad mängijad ühel joonel (joon. 99). Keskmise mängija teeb iga söödu järel 180-kraadise pöörde.

Ülaltsöödu harjutusi tuleb aegsasti siduda ka söötudega *selja taha* ja hiljem söötudega *hüppelt*. Näidisharjutusi:

1. Mängijad paiknevad ühekaupa kolonnides väljaku küljjoone taga. Kolonnide esimesed liiguvad sööduga enda ette vastasküljjooneni (algul 3—4 m), saadavad sealt söödu selja taha järgmisele, kes alustab sama liikumist jne. Pärast söötmist liigub mängija oma kolonni lõppu.

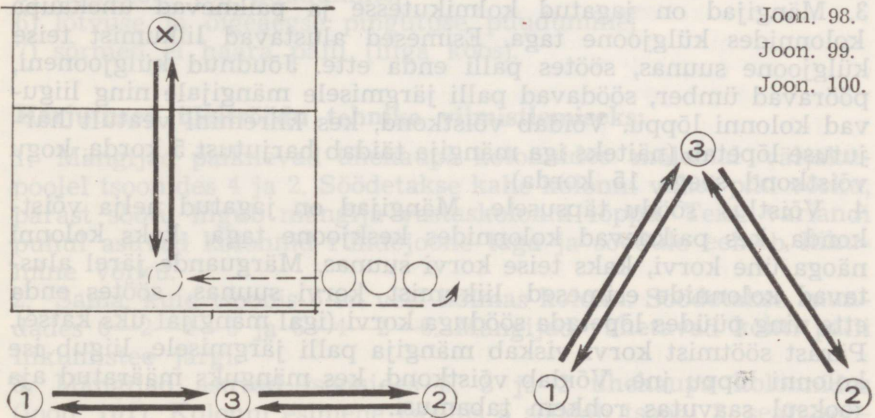
2. Mängijad paiknevad kolmikutes ühel joonel. Äärmise mängija söötab keskmisele, keskmine selja taha teisele äärele, pöörab ringi jne.

3. Mängija liigub sööduga enda ette tsoonist 1 (5) tsooni 3 ja saadab sealt ründesöödu selja taha tsooni 2 (4). Teise variandi puhul liigutakse tsoonist 1 (5) tsooni 4 (2), sealt sööt selja taha tsooni 2 (4).

Joon. 98.

Joon. 99.

Joon. 100.



4. Söödud selja taha kolmnurgas. Enne partnerile söötmist teeb mängija söödu pea kohale, pöörab seljaga partneri poole ja söötab viimasele, kes kordab sama jne.
5. Sama, kuid söötmine toimub paarides (eelmisest raskem, kuna pööre on suurem).
6. Söötmine kolmnurgas selja taha ilma eelneva sööduta pea kohale.
7. Üks paarilistest söötab maast, teine hüppelt. Hüppelt söötmisel tuleb jälgida õiget ajastamist — enne tuleb hüpata üles ja alles siis sööta. Hüpe sarnaneb ründelöögi hüppega.
8. Söödud hüppelt vastu seinale.
9. Söödud hüppelt kolmikutes. Nõuda kehapööret õhus, mitte enne tõuget.
10. Üks paarilistest seisab küljega teise poole. Viimane söötab esimesele, temast 2—3 m ettepoole. Esimene teeb hoojooksu, kahelt jalalt tõukega üleshüppe, pöörab õhus partneri poole ja söötab palli talle tagasi.

Harjutusi võistlusmomendi rakendamisega:

1. Mängijad on jagatud kaheks või enamaks võistkonnaks, kes moodustavad ringid. Iga võistkond püüab ülaltsööduga läbisegi söötes palli kauem mängus hoida. Variandid: 1) mängijad on jaotatud paaridesse, kolmikutesse, nelikutesse; 2) ringides seisab üks või kaks juhtmängijat, kellele teised mängijad söödavad, liikudes külje suunas.
2. Võistkonnad paiknevad ühekaupa kolonnides, näoga seinale poole (2—3 m seinast). Signaalile järgneb sööt (või 2—3 söötu) vastu seinale esimestelt mängijatelt, kes seejärel liiguvad kolonni lõppu. Järgnevalt söödavad teised mängijad jne. Võidab võistkond, kes palli kauem mängus hoiab.
3. Mängijad on jagatud kolmikutesse ja paiknevad ühekaupa kolonnides küljjoone taga. Esimesed alustavad liikumist teise küljjoone suunas, söötes palli enda ette. Jõudnud küljjooneni, pööravad ümber, söödavad palli järgmisele mängijale ning liiguvad kolonni lõppu. Võidab võistkond, kes kiiremini veatult harjutuse lõpetab (näiteks iga mängija täidab harjutust 5 korda, kogu võistkond seega 15 korda).
4. Võistlus söödu täpsusele. Mängijad on jagatud nelja võistkonda, kes paiknevad kolonnides keskjoone taga, kaks kolonni näoga ühe korvi, kaks teise korvi suunas. Märanguande järel alustavad kolonnide esimesed liikumist korvi suunas, söötes enda ette ning püüdes lõpetada sööduga korvi (igal mängijal üks katse). Pärast söötmist korvi viskab mängija palli järgmisele, liigub ise kolonni lõppu jne. Võidab võistkond, kes mänguks määratud aja jooksul saavutas rohkem tabamusi.

5. Söötmine vabaviskejootelt korvi. Mängijad viskavad järjekorras endale palli ette ja püüavad ülaltsööduga tabada korvi. Võitjaks loetakse mängija, kellel kümnest katses oli kõige enam tabamusi. Teise variandi puhul söödetakse korvi kaaslaste söödust, kes asub korvi all.

6. Harjutajad paiknevad ühekaupa kolonnis. Väljakule joonistatakse 1-m raadiusega ring. Mängijad söödavad ringis järjekorras 10 korda pea kohale, söödu kõrgus peab olema vähemalt 2 m mängija peast. Teise variandi puhul tuleb 10-st söödust 3 teha istes. Palli kukkumisel põrandale langeb mängija võistlusest välja.

7. Võistkonnad paiknevad ühekaupa kolonnides, näod seina poole. Signaali järel söödavad esimesed vastu seina, teevad 360-kraadise pöörde, söödavad teist korda vastu seina ja liiguvad kolonni lõppu. Järgmine söötab seinast pörkuva palli endale pea kohale, teise sööduga suunab palli vastu seina, teeb pöörde, söötab vastu seina jne. Võitjaks loetakse võistkond, kelle viimane mängija pärast oma 360-kraadist pööret palli varem vastu võttis. Võistlus võib toimuda ka individuaalarvestusega. Võidab see, kes kõige rohkem vastu seina söötis 360-kraadise pöörde puhul pärast iga söötu.

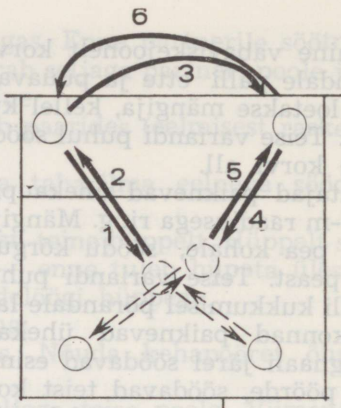
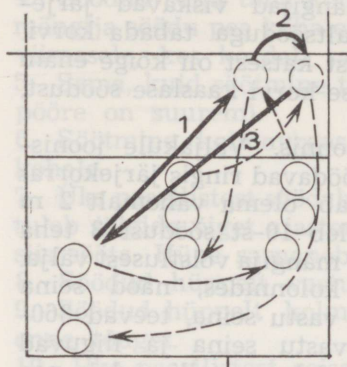
8. Paarilised on harkistes, 2—3 m kaugusel teineteisest. Söötmine istes. Võidab paar, kes suudab palli kauem mängus hoida, või paar, kes söötab katkestamata arvuliselt rohkem.

Põhilised vead ülaltsöödu puhul:

- 1) ebaõige kohalikk (sageli hilinemine) söötisel, mistõttu palli ei tabata näo kohalt;
- 2) mitteküllaldane jalgade töö;
- 3) jalgade ja käte sirutuse puudumine;
- 4) palli tabamine väljasirutatud kätega;
- 5) randmete töö puudumine;
- 6) lõtvuse ja õigeaegse pingutuse puudumine;
- 7) sõrmed ei haara palli (liiga koos).

Harjutused ülaltsöödu tehnika viimistlemiseks:

1. Mängijad paiknevad ühekaupa kolonnides mõlemal väljaku-poolel tsoonides 4 ja 2. Söödetakse kahe kolonni vahel piki võrku, pärast söötu liigub mängija vastaskolonni lõppu. Teise variandi puhul asuvad kolonnid ründejoone taga ja söödule eelneb liikumine võrku.
2. Sama, kuid tsoonis 6 on veel kolmas kolonn. Söödetakse suundades 6—2—4—6 ja 6—4—2—6. Mängijad vahetavad kohti palli liikumistee järgi.
3. Mängijad asuvad tsoonides 5, 3 ja 2 ühekaupa kolonnides (joon. 101). Kolonni esimene tsoonis 5 söötab tsooni 2, sealt söö-



Joon. 101.

Joon. 102.

dab mängija oma selja taha, tsoonist 3 liigub mängija tsooni 2 ja söötab palli tsooni 5. Kohtade vahetus toimub suunas 5—2—3.

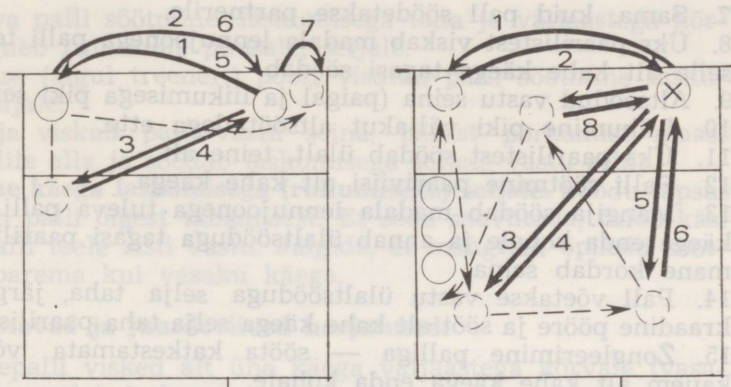
4. Tsoonides 4, 2, 1 ja 5 asub igaühes üks mängija. Mängija tsoonis 4 söötab palli väljaku keskele, mängija tsoonist 1 liigub selle alla ja söötab tagasi tsooni 4, sealt antakse ründesööt tsoonis 2 asuvale mängijale, kes söötab väljaku keskossa mängijale tsoonis 5. Viimane söötab tagasi tsooni 2, sealt söödetakse tsooni 4 jne. (joon. 102). Teise variandi puhul liigub söödule tsoonist 4 alla mängija tsoonist 5 ja söötab tagasi tsooni 4, söödule tsoonist 2 mängija tsoonist 1.

5. Üks paarilistest asub tsoonis 2, teine tsoonis 4. Esimene söötab teisele kolm söötu vaheldumisi piki võrku ja ründejoone taha, neljanda endale selja taha ning liigub ise tsooni 4. Harjutus jätkub, mängijad on vahetanud osad (joon. 103).

6. Igas eesliini tsoonis on üks mängija, ülejäänud asuvad tsoonis 5 ühekaupa kolonnis. Tsoonist 5 annab mängija esimese ründesöödu tsooni 2, sealt söödetakse tsooni 3, kust omakorda läheb ründesööt tsooni 4. Viimane annab söödu tsooni 5 jne. Mängijad vahetavad kohad palli liikumistee järgi.

7. Juhtmängija on palliga tsoonis 2, ülejäänud mängijad asuvad ühekaupa kolonnis tsoonis 4 ründejoone taga (joon. 104). Iga mängija saab juhtmängijalt järjest 4 söötu: esimese — tsooni 4 (võrgu lähedale), teise — tsooni 5, kolmanda — tsooni 1 ja neljanda — tsooni 3. Mängija peab juhtmängijale täpselt tagasi söötma, pärast viimast söötu liigub kolonni lõppu.

Söötude ja ründesöötude treeningus kasutatakse teatud perioodi vältel kindlaid harjutusi. Selgitustele kuluva aja kokkuhoidmiseks nummerdatakse need harjutused. Treeneril tarvitseb siis vaid nimetada number ja mängijad hakkavad täitma uut ülesannet.



Joon. 103.

Joon. 104.

Altsööt kahe käega. Kuigi võrkpalli algõpetuses on määrav koht ülaltsöödul, tuleb paralleelselt sellega alustada ka altsöödu õpetamist. Kaitsemängus on altsööt kahe käega asendamatu võtte ja seepärast on õige siduda selle õpetamine kaitsetegevuse tutvustamisega. Pealegi hakkavad algajad hädakorral nagunii alt söötma, õigem on siis juba aegsasti õpetada, kuidas seda teha.

Seoses altsöödu laialdasema kasutamisega on muutunud mitmekülgsemaks selle tehnika ja paranenud täpsus. Põhiline raskus seisneb palli tabamises ühtlaselt mõlema käega. Kuna pall tabatakse madalalt, siis kaob see vaateväljalt (erinevalt ülaltsöödust, kus pall püsib silmade ees). Seetõttu tuleb altsöödu õpetamisel rõhutada palli *jälgimise* vajadust. Teiseks sagedasemaks veaks on väga tugev vastulöögiliigutus, mistõttu pall lendab liiga kaugemale. Mida suurem on palli lennukiirus, seda väiksem peab olema käte vastuliigutus ja saade palli teele järele.

Ettevalmistavad ja juurdeviivad harjutused:

1. Topispalli (1 kg) söötmine ja püüdmine paarides. Enne söötmist väljaaste ette, pall on all, käed sirged; söödetakse alt sirgete kätega, samal ajal sirutub jalg.
2. Sama, kuid pall visatakse eelnevalt enda kohale, püütakse ja söödetakse paarilisele.
3. Mängija teeb väljaaste ette, käed on palliga all-ees, sirged. Pall visatakse üles-taha (käsi kõverdamata).
4. Jooks topispalliga, märguandel pidurdatakse ja pall visatakse sirgete kätega alt üles-taha.
5. Rippuva palli söötmine alt kahe käega paigal ja pärast liikumist (söödud üles, ette-üles ja selja taha).
6. Mängija viskab palli üles, enne selle maandumist võtab alt kahe käega vastu, söötab üles, püüab kinni jne.

7. Sama, kuid pall söödetakse partnerile.
 8. Üks paarilistest viskab madala lennujoonega palli teisele, kes selle alt kahe käega tagasi söötab.
 9. Altsöödud vastu seina (paigal ja liikumisega piki seina).
 10. Liikumine piki väljakut altsöötudega ette.
 11. Üks paarilistest söötab ülalt, teine alt.
 12. Palli söötmine paariviisi alt kahe käega.
 13. Mängija söötab madala lennujoonega tuleva palli alt kahe käega enda kohale ja annab ülaltsööduga tagasi paarilisele. Viimane kordab sama.
 14. Pall võetakse vastu ülaltsööduga selja taha, järgneb 180-kraadine pööre ja sööt alt kahe käega selja taha paarilisele.
 15. Zongleerimine palliga — sööta katkestamata võimalikult kauem alt kahe käega enda kohale.
- Edaspidine tehnika viimistlemine tuleb siduda kaitsetegevusega. Ei tohi unustada ka harjutusi võrgupallide päästmiseks, kus peamiseks võtteks on samuti altsööt kahe käega.

Põhilised vead altsöödul kahe käega:

- 1) mitteküllaldane palli jälgimine;
- 2) pallile kätega vastulöömine;
- 3) palli tabamine liiga kõrgelt;
- 4) käed on liiga pingutatud;
- 5) käed ei ole seotud — tekib kaks lööki;
- 6) söötmine kõverdatud kätega.

Ülaltsööt kahe käega laskumisega (rullumisega) seljale. Ettevalmistus selle võtte õppimiseks algab erialase kehalise ettevalmistuse raamidest, eelkõige akrobaatiliste harjutuste näol.

Laskumistehnika õpetamisel tuleb vigastuste vältimiseks silmas pidada kolme põhilist momenti:

- 1) laskumine algab istest tagumise jala kannal;
- 2) selg kumer, pea rinnal;
- 3) käed ei tohi puudutada põrandat (imiteerida kätega söötmist).

Ettevalmistavad ja juurdeviivad harjutused:

1. Laskumistehnika õppimine mattidel. Lähteasend — kükk kannal.
2. Sama kõnnilt, jooksult.
3. Laskumine põrandale kaaslase abiga (hoidega kätest).
4. Laskumine väljaastelt (nõuda sööduliigutuse imiteerimist kätega).
5. Lähteasend — kükk kannal, topispall näo kohal. Pallivise etteüles koos laskumisega seljale.
6. Topispalli viskamine etteüles väljaastega paremale (vasakule) ja laskumisega seljale.

7. Rippuva palli söötmine laskumisega taha ja väljaastega kõrvale. Järgneb rullumine puusale, seljale.

8. Kaaslase (algul treeneri) poolt visatud palli söötmine laskumisega seljale.

9. Mängija viskab palli vastu seina, pärast pörkamist maast liigub pallile alla ja söötab laskumisega seljale vastu seina.

Altsööt ühe käega laskumisega (rullumisega) seljale. Söödu täpsus oleneb siin palli õigest tabamisest. Et seda saavutada, tuleb käsi asetada palli teele risti vastu. Jälgida, et mängijad õpiksid söötmist nii parema kui vasaku käega.

Ettevalmistavad ja juurdeviivad harjutused:

1. Tennisepalli visked alt ühe käega väljaastega kõrvale (vasakule ja paremale), laskumisega puusale, seljale.

2. Sama, topispalliga.

3. Sama, kuid eelneb liikumine ette ja kõrvale.

4. Rippuva palli söötmine ühe käega alt laskumisega puusale, seljale (palli kõrgus maast 30 cm).

5. Žongleerimine palliga — altsööt vaheldumisi parema ja vasaku käega.

6. Üks paarilistest viskab madala kaarega palli teisele kõrvale. Viimane võtab selle vastu alt ühe käega, laskumisega.

Altsööt ühe käega laskumisega kätele ja rinnale. Seda elementi tuleb õpetada väga hoolikalt, ebaõigel maandumisel saadud vigastused võivad mängija võõrutada sellest täielikult. Õpetamisele asudes on oluliseks tingimuseks, et mängijad oleksid saanud vastava üld- ja erialase kehalise ettevalmistuse. Laskumine kätele ja rinnale nõuab tugevaid käe- (laskumine käte jõul rinnale), selja- ja kõhulihaseid. Kuna poiste käed on suhteliselt tugevamad, võib neile õpetada laskumist kätele ja rinnale varem, tüdrukutega tuleb peatuda kauem ettevalmistavatel harjutustel ja laskumisharjutustel mattidel. Poistele, kes selle võttega sageli liialdavad, tuleb selgitada, et söötmine laskumisega kätele ja rinnale on õigustatud ainult siis, kui sellele eelneb tõuge ette ja lend õhus (paralleelselt põrandaga). Maandumisel on oluline, et kogu kehaskuus jääks esialgu kätele (keha hakkab langema alles siis, kui õlad on jõudnud käte kohale). Ainult sel juhul on kindlustatud vigastusteta maandumine. Laskumine rinnale järgneva libisemisega ette väsitab käsi vähem (teisel juhul käed amortiseerivad kogu keha inertsit) ja on seetõttu noorematele mängijatele vastu võetavam.

Ettevalmistavad ja juurdeviivad harjutused:

1. Käte kõverdamine toenglamangust kaaslase abil (tõstab jalad üles), järgneb laskumine rinnale, kõhule, puusale.

2. Laskumine kätelseisust rinnale (kaaslase abil).

3. Viskumine kükist ette kätele, laskumine rinnale.
4. Laskumine seisult kätele jalahooga taha, rullumine rinnale.
5. Sama, kuid laskutakse kõnnilt, jooksult.
6. Tennisepalli viskamine kõnnilt (ühelt jalalt tõukega ette) alt ühe käega üles järgneva laskumisega kätele, rinnale.
7. Rippuva palli söötmine alt ühe käega laskumisega kätele, rinnale.
8. Treeneri (kaaslase) poolt visatud palli vastuvõtmine laskumisega kätele, rinnale.

Algul tehakse kõiki neid harjutusi mattidel. Edaspidi, tehnika viimistlemisel, minnakse üle harjutustele, mis on seotud tagaliini kaitsemänguga, julgestamisega, võrkpallide päästmisega jne.

Kõikide eespool toodud sööduviiside edasine viimistlemine toimub *kaitsemängu treeningus*. Viimastel aastatel on pööratud palju tähelepanu ründemängu täiustamisele ja mitmekesisitsemisele, kaitsemäng on jäänud selle kõrval nagu tagaplaanile. Seoses üleminekuga nn. ökonoomsele kaitsemängule, kus enamik palle võetakse vastu alt kahe käega, langes tublisti ka kaitsemängijate aktiivsus ja liikuvus. Viskumistele ja laskumistele hakati vaatama kui asjatule jõukulule. Selline äärmuslik ökonoomsus tõi loodetud kasu asemel kahju, kaitsemängu resultatiivsus on viimastel aastatel hakanud langema. Praktika on näidanud, et kaitsemängus pole võimalik edukalt tegutseda ilma palli järele viskumiseta ja kukkumiseta. See aga nõuab vastavat erialast kehalist ettevalmistust.

Kaitsemängu treening on raske ja tüütu, ründemängu viimistlemine seevastu palju emotsionaalsem, sellest ei tüdineta nii kiiresti. Tihti piirdutakse treeningutel vaid paari-kolme kaitsemänguharjutusega soojenduse ajal ja sedagi paarides. Paarilised löövad aga võrdlemisi täpselt teineteisele kätte, et palli mängus hoida. Kui treeningutel ei harjutata raskete pallide päästmist viskumistega, ei kujune harjumust teha seda ka võistlustel.

Harjutusi kaitsemängu viimistlemiseks:

1. Harjutus kahe palliga. Treener viskab mängijale kiire tempoga mitmes suunas palle (ühe viskab, teise püüab jne.), mängija peab need treenerile täpselt tagasi söötma.
2. Mängija võtab mitmesuguste viskumiste ja laskumistega vastu mitu treeneri poolt visatud palli järjest.
3. Kaitsemängu viimistlemine seinaga juures. Üks paarilistest viskab palli madalale vastu seinaga, teine peab selle sobiva võttega vastu võtma. 10—12 viske järel vahetatakse osad.
4. Nn. väravavahi treening. Üks mängijatest seisab väravas (2×3 m), ülejäänud viskavad kordamööda väravale. Väravavaht püüab tõrjuda kõik väravasse suunatud pallid võrkpallisöötdena.

5. Treener asub tsoonis 2, mängijad tsoonides 1, 6, 5 ja 4. Treener teeb mitmesuguse tugevuse ja suunaga ründelööke, mängijad peavad need vastu võtma ja ründesööduna treenerile tagasi suunama.

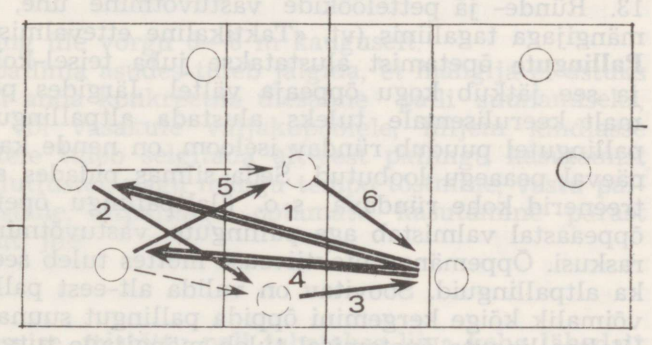
6. Treener on pallidega tsoonis 3, kaitsemängijad tsoonides 1 ja 5, sötötjad tsoonides 2 ja 4. Treener lööb palli ühele kaitsemängijatest, kes diagonaalsuunas saadab selle sötötjale. Viimane annab ründesöödu teisele eesliini mängijale, kes selle üle võrgu lööb.

7. Kaitsemängija asub tsoonis 6, lööjad tsoonides 2 ja 4 (kummalgi lööjal pall). Kaitsemängija võtab ründelööke ja hanitusi vastu vaheldumisi mõlemalt kaaslaselt, suunates palli tagasi sellele mängijale, kes löi.

8. Sama, kuid lööjaid on kolm — tsoonides 4, 3 ja 2.

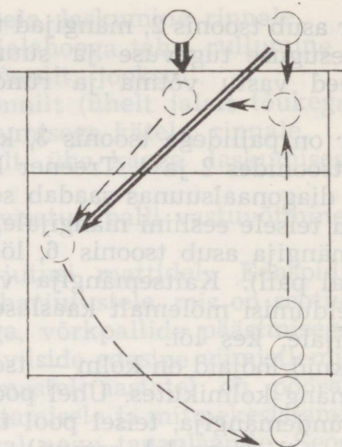
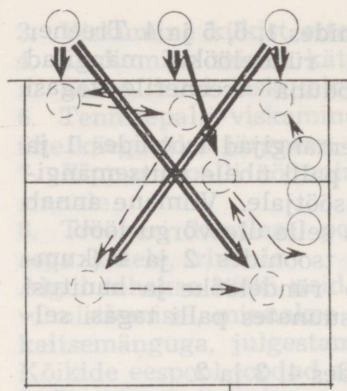
9. Kaitsemäng kolmikutes. Ühel pool võrku tsoonis 4 asub ründejoonel ründemängija, teisel pool tsoonides 1 ja 6 kaitsemängijad (teisel väljakupoolel samuti). Ründemängija lööb endale ettevisatud palli mängijale tsoonis 6, kes selle võrgu juurde tsooni 2 söötab. Tsoonist 1 jookseb mängija pallile alla ja söötab üle võrgu lööjale. Järgmine ründelöök läheb mängijale tsooni 1, kes pärast söötu kiiresti taganedes valmistub palli vastuvõtmiseks. Mängija tsoonis 1 söötab palli tsooni 3, sellele jookseb alla mängija tsoonist 6, söötab üle võrgu jne. (joon. 105).

Joon. 105.



10. Ühel pool võrku on kolm mängijat (igas eesliini tsoonis üks), kes kordamööda löövad endale ettevisatud palli üle võrgu. Ülejäänud mängijad asuvad teisel pool võrku ühekaupa kolonnis (joon. 106). Kordamööda tuleb neil täita järgmised ülesanded: sulustada ründelöögid järjekorras 2., 4. ja 3. tsoonis, taganeda kiiresti tsooni 5 ja võtta vastu ründelöök (lööb mängija tsoonist 4), liikuda tsooni 1 ja võtta vastu ründelöök (lööb mängija tsoonist 2), võtta vastu hanitus tsoonis 6 (hanitab mängija tsoonist 3).

11. Ühel pool võrku tsoonides 4 ja 3 asuvad ründemängijad, teisel pool ülejäänud mängijad ühekaupa kolonnis (joon. 107). Mängija



Joon. 106.

Joon. 107.

tsoonis 4 hanitab, kolonni esimene liigub pallile alla, söödob üles, liigub piki võrku edasi ja sulustab ründelöögi (lööb tsoonist 3), taganeb 4. ja 5. tsooni vahele, võtab vastu ründelöögi (lööb mängija tsoonist 4) ning liigub kolonni lõppu. Kolonni järgmine kordab sama jne.

12. Õppemäng vähendatud koosseisuga (2, 3, 4 mängijaga).

13. Ründe- ja pettelöökide vastuvõtmine ühe, kahe ja kolme mängijaga tagaliinis (vt. «Taktikaline ettevalmistus»).

Pallingute õpetamist alustatakse juba teisel-kolmandal õppusel ja see jätkub kogu õppeaja vältel. Järgides põhimõtet lihtsamalt keerulisemale tuleks alustada altpallingutest. Kuna altpallingutel puudub ründav iseloom, on nende kasutamisest tänapäeval peaaegu loobutud. Seda silmas pidades alustavad paljud treenerid kohe ründava, s. o. ülaltpallingu õpetamist. Esimesel õppeaastal valmistab aga pallingute vastuvõtmine lastele suuri raskusi. Õppemängu efektiivsuse mõttes tuleb seepärast kasutada ka altpallinguid. Soovitav on valida alt-eespalling, sest nii on võimalik kõige kergemini õppida pallingut suunama.

Ülaltpallingute õpetamisel tuleb mängijaile tutvustada nii ülalt-ees kui ülalt-küljelt pallingut, et igaüks võiks valida endale sobivaima viisi. Esimesena tutvustatakse tavaliselt ülalt-eespallingut, kuna siin on lihtsam palli tabada. Ühtlasi valmistab see mängijaid ette ründelöögi õppimiseks. Üldiselt tuleb püüda selle poole, et mängija tunneks kõikide pallinguviiside tehnika aluseid ja valdaks sealjuures ühte kindlat pallingut, mida ta kasutab mängus. Neid võiks olla ka kaks — üks ründav palling, teine niisugune, millele mängija igas olukorras 100% kindel on ja mida ta vajaduse korral ka suunata oskab.

Pallingu nagu iga tehnilise võtte õpetamine algab kujutluse loomisega liigutusest, millele järgnevad proovikatsed. Edasi järgneb

liigutuse õppimine ilma pallita, ettevalmistavad harjutused topispallide ja tennisepallidega. Et mängijate tähelepanu koonduks liigutuse õigele täitmisele, mitte aga üle võrgu löömisele, siis alustatakse pallimist ilma võrguta (paarides või vastu seina). Alles siis, kui enamik mängijaid on omandanud enam-vähem õige liigutuse, võib hakata pallima üle võrgu pallingualalt.

Alt-eesst palling. Alt-eesst pallingu õpetamine pole raske, kui õppused toimuvad normaalsetes tingimustes. Kui aga võimla on normaalsest madalam, tuleb pallida madala kaarega, see aga on algaajale küllaltki keerukas ülesanne. Sel juhul on otstarbekohasem alustada õpetamist ülalt-eesst pallingust, õppemängus aga kasutada esialgu palli mängupanemist sööduga.

Ettevalmistavad ja juurdeviivad harjutused:

1. Topispalli viskamine paarides, vahemaa 7—8 m. Lähteasend ja viskamisliigutus sarnaneb alt-eesst pallinguga.
 2. Topispallide viskamine üle võrgu (võrgu kõrgus kuni 2 m, alumine äär kinnitamata) 6—8 m kauguselt. Jälgida, et pärast viset astutaks samm edasi.
 3. Alt-eesst palling paarides. Paarilised on vastamisi küljjoonte taga.
 4. Alt-eesst palling vastu seina ja seinast pörkuva palli vastuvõtmine.
 5. Alt-eesst palling üle võrgu 6—8 m kauguselt.
- Määruste järgi pallima asudes tuleb jälgida, et mängija ei astuks joonetele. Edaspidi anda konkreetne ülesanne palli suunamiseks, algul paremale või vasakule väljakupoolele, hiljem kindlasse tsooni. Mängijatele tuleb selgitada alt-eesst pallingu kasutamist taktikalistel kaalutlustel, nagu mängu tempo tõstmine, vastu päikest mängiv vastane, altpallingu ootamatu kasutamine pärast tugevat pallingut jne.

Põhilised vead:

1. Ebatäpne ülesvise, mistõttu pall tabatakse liiga keha lähedalt kõverdunud käega.
2. Palli ebaõige tabamine, mis on tingitud sellest, et palli ei jälgita hoolega.
3. Käsi ei liigu ette-üles, vaid üles, mistõttu pall lüüakse liiga kõrgele (lakke).
4. Lüüakse ilma eelneva palli ülesvisketa (käte pealt).

Ülalt-eesst pallingud on mitmesugused, siin on ühendatud nii jõud kui täpsus. Ülalt-eesst on võimalik pallida ka planeerivalt. Kõigepealt tuleb selgeks õppida tehniliselt õige löögiliigutus; alles siis pöörata tähelepanu kas jõule, suunamisele või palli niisugusele tabamisele, mis tagaks planeerimise.

Ettevalmistavad ja juurdeviivad harjutused:

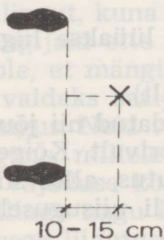
1. Topispalli viskamine pea tagant kahe käega.
2. Topispalli viskamine pea tagant ühe käega, käe sirutamise ja randme aktiivse tööga.
3. Tenniseballi viskamine otsjoone tagant üle võrgu, liigutus sarnaneb ülalt-eest pallingu löögiliigutusega.
4. Pallimine paarides.
5. Palling vastu seina.
6. Pallimine üle võrgu (mängija asukoht alates ründejoonest kuni otsjooneni).
7. Pallingud pallingukohalt.

Sagedasemad vead:

1. Ebatäpne ülesvise (liiga kõrge, madal, selja taha).
2. Ranne ei taba palli tsesntrisse.
3. Puudub käe ja keha koostöö.

Ülalt-küljelt pallingud on kõige jõulisemad, siin on võimalik saavutada kõige suuremat palli lennukiirust. Võimalused punkti saavutamiseks on suured, kuid ka eksimised on sagedased. Vead on tingitud suhteliselt keerulisest tehnikast. See nõuab pikka õppeaega ja järjekindlat viimistlemist. Praktika on näidanud, et 11—12-aastased lapsed on siiski võimelised omandama ülalt-küljelt pallingu tehnikat ja 13—14-aastaselt kasutama seda mängus.

Kõige raskemateks momentideks õpetamisel on ülesviske täpsuse saavutamine ja palli tabamise ajastamine. Ülesviset tuleb viimistleda eraldi. Ideaalse ülesviske puhul peaks pall maanduma põidade vahemaa keskpunktist 10—15 cm ettepoole (joon. 108). Harjutamisel tuleb lasta mängijal võtta lähteasend, ülesviskel jälgida, et pall ei lahkuks enne käelt, kui on jõudnud pea kõrguseni. Mängija peab hoolega jälgima palli. Palli tabamise lihtsustamiseks võib harjutada lööke lühema käehooga, hoides keha paigal. Üle võrgu pallimisel peab treener vea avastamisel mõnes liigutuse faasis andma mängijale individuaalse ülesande selle kõrvaldamiseks.



Joon. 108.

Ettevalmistavad ja juurdeviivad harjutused:

1. Topispalli viskamine paarides ühe käega, pea kohalt (käeliigutus sarnaneb ülalt-küljelt pallingu liigutusega). Vahemaa 8—9 m.
 2. Topispalli viskamine üle madala (kuni 2 m) võrgu 6—7 m kauguselt (mängija on küljega võrgu poole, käsi liigub nagu ülalt-küljelt pallingul).
 3. Tennisepalli viskamine üle võrgu ülalt-küljelt pallingu liigutusega.
- Edasi kasutada analoogilisi harjutusi, mis on toodud ülalt-eest pallingu õpetamiseks.

Põhilised vead:

1. Ebatäpne ülesvise (selja taha, liiga kaugele ette, kõige sagedamini mängijast paremale).
2. Ei rakendata jalgade tööd.
3. Tasapind, mille moodustab löögikäe hoovõtukaar, ei ole perpendikulaarne väljaku tasapinnaga, pall tabatakse liiga madalalt.
4. Puudub randmekate.

Planeerivate pallingute õpetamine on küllaltki raske, seda enam, et ka treenerid ise ei tunne selle nn. imepallingu kõiki nüansse. Ülalt-eest pallingu puhul on see lihtsam, peamine tähelepanu tuleb koondada palli õigele tabamisele. Ülesvise peab olema sujuv (et pall ei tiirleks). Väga oluline on palli hoolikas jälgimine, kuna väiksempi ebatäpsus tabamisel paneb palli tiirlema ümber oma telje.

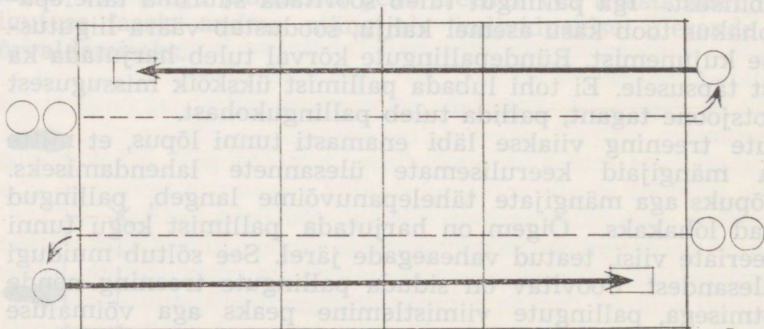
Ülalt-küljelt planeeriva pallingu tehnika nõuab väga head koor-dinatsiooni. Tuleb katsetada mitut eri varianti, et leida igale mängijale sobivaim. Oluline on, et löögiliigutus jääks niisuguseks, mis kindlustab palli planeerimise, ja et kujuneks välja lihas-tunnetus palli stabiilseks tabamiseks tsentrisse.

Pallingute treening. Olenemata treeninguperioidist peab igas treeningutunnis harjutama pallingut, vastasel korral ei saavuta stabiilsust. Iga pallingut tuleb sooritada suurima tähelepanu-ga, lohakus toob kasu asemel kahju, soodustab väära liigutus-vilumuse kujunemist. Ründepallingute kõrval tuleb harjutada ka pallimist täpsusele. Ei tohi lubada pallimist ükskõik missugusest kohast otsjoone tagant, pallida tuleb pallingukohast.

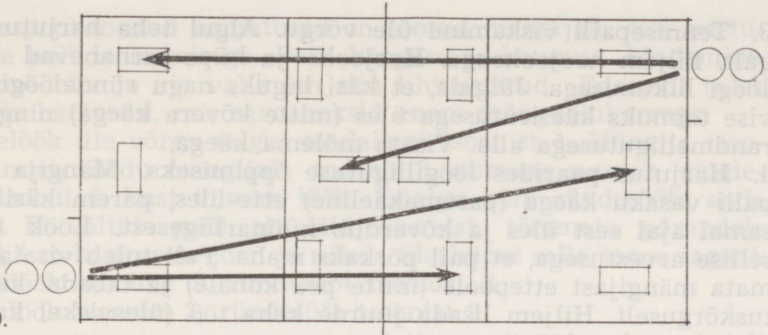
Pallingute treening viiakse läbi enamasti tunni lõpus, et mitte väsitada mängijaid keerulisemate ülesannete lahendamiseks. Tunni lõpuks aga mängijate tähelepanuvõime langeb, pallingud muutuvad lohakaks. Õigem on harjutada pallimist kogu tunni vältel seeriates viisi, teatud vaheaegade järel. See sõltub muidugi tunni ülesandest. Soovitav on siduda pallingute treening nende vastuvõtmisega, pallingute viimistlemine peaks aga võimaluse korral toimuma individuaaltreeningul.

Harjutused:

1. Ründepallingud kahelt poolt (järjekorras, ühekaupa) 5—10 min. Nõuda stabiilsust.
2. Pallingud kahelt poolt, iga mängija pallib 5 (10, 15) korda järjest.
Pallingute treeningu muudab huvitavamaks võistlusmomendi rakendamine.
3. Võistlus kahe rühma vahel. Pallitakse kahelt poolt, ühekaupa. Võidab rühm, kes lõpetab varem 30 määrustepärast pallingut.
4. Võistluse võidab mängija, kes rohkem arv kordi pallib järjest veatult.
5. Võistluse võidab mängija, kes teatud arvust pallingutest (5, 10, 20) pallis veatult rohkem.
6. Teatevõistlus pallimisega. Mõlemale väljakupoolele tsooni 5 asetatakse matt. Mängijad jagatakse kahte rühma, nad seisavad ühekaupa kolonnides 5. tsooni juures, otsjoone taga. Treeneri märguandel jooksevad kolonni esimesed palliga vastaspoole pallingukohale ja pallivad tsooni 5, püüdes tabada matti. Järgmised hangivad palli pärast selle maandumist, jooksevad vastaspoolele pallima jne. (joon. 109). Võidab võistkond, kes rohkem tabas märki, võrdse punktide arvu korral aga see, kelle viimane mängija pallis varem.
7. Palling täpsusele väljaku kõikidesse tsoonidesse. Mõlemale väljakupoolele asetatakse kuus matti (joon. 110). Treener nimeb enne pallimist tsooni. Mati tabamine annab 3 punkti, veatu palling (märki tabamata) 1 punkti. Võistlus võib toimuda kahe võistkonna vahel või individuaalselt.
8. Pallimine paarides. Üks paarilistest pallib teisele, kes asub vastaspoolel. Viimane võtab pallingu vastu, pallib tagasi jne.
9. Mängijad paiknevad väljakul kahe võistkonnana. Pallitakse kordamööda mõlemalt poolt, vastaspool võtab pallingu vastu.
10. Ühel väljakupoolel on 6 mängijat pallingu vastuvõtuks, üle-



Joon. 109.



Joon. 110.

jäänud mängijad pallivad kordamööda. Pallija olukord on lähedane mänguolukorrale, vastutus on suurem.

Ka õppe-treeningmängus on võimalik pallingule tähelepanu pühendada. Mängijale, kelle palling on ebakindel, antakse võimalus pallida pikemat aega järjest.

Ründelöögi õpetamise juurde saab asuda alles siis, kui mängijad on saanud vastava võrkpallialase ettevalmistuse, s. t. kui nad on õppinud põhilisi liikumisviise, hüppeid, söötmissi ja pallinguid. Alustada tuleb otselöögist kui kõige lihtsamast ja põhilisemast. Edasi tulevad löögid kehapöördega, hiljem käe- ja randmepöördega. Haaklöögi õpetamisele peab eelnema ülalt-küljelt pallingu õppimine. Omaette probleemiks on löök nõrgema käega, kas õpetada seda paralleelselt tugevama käega või hiljem? Oleks ideaalne, kui mängija valdaks lööke võrdselt mõlema käega. Nii-sugust mängijat aga pole. Igal inimesel on ja jääb üks käsi ikkagi osavamaks. Alguses tuleb löögiliigutus tugevama käega enam-vähem selgeks õppida, edasi hakata süstemaatiliselt arendama ka nõrgemat kätt, tehes harjutusi vaheldumisi parema ja vasaku käega. Tahes-tahtmata langeb suurem koormus ikkagi tugevemale käele.

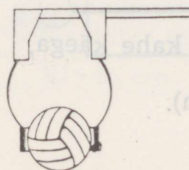
Ründelöögi õpetamisel ei saa mööda minna osameetodi rakendamisest. Esiolgu ei suuda mängija kooskõlastada oma tegevust palli lennuuuna ja kõrgusega. Palju raskusi valmistab ajastamine, liikumist alustatakse kas liiga vara või hilja. Eelkõige tuleb omandada õige *löögiliigutus*, sellest alustataksegi ründelöögi õpetamist. Ühtlasi kasutatakse juurdeviivaid harjutusi, kus esineb ründelöögi tegevus tervikuna.

Ettevalmistavad ja juurdeviivad harjutused:

1. Topispalli (1 kg) viskamine hüppelt pea tagant kahe käega, paigalt ja 2—3-sammulise hooga.
2. Sama, kuid vise üle võrgu (võrgu kõrgus 1,8—2 m).

Harjutused:

3. Tennisepalli viskamine üle võrgu. Algul teha harjutust paigalt, hiljem hoojooksuga. Hoojooks ja hüpe sarnanevad ründelöõgi liikumisega. Jälgida, et käsi liiguks nagu ründelöõgil ja et vise toimuks käesirutusega üles (mitte kõvera käega) ning lövda randmeliigutusega alla. Visata mõlema käega.
4. Harjutus paarides löögiliigutuse õppimiseks. Mängija viskab palli vasaku käega (paremakäeline) ette-üles, parem käsi liigub samal ajal eest üles ja kõverdub küünarliigesest. Löök toimub sellise arvestusega, et pall põrkaks maha. Pall tuleb visata tingimata mängijast ettepoole (mitte pea kohale) ja tabada käe ulatuskõrguselt. Hiljem lisada juurde keha töö (ülesviskel kallutub ülakeha taha, löõgil — ette).
5. Sama, kuid mängija asub 3—4 m kaugusel seinast, näoga seina poole. Lüüa nii, et pall põrkaks maha ja sealt vastu seina, uuesti kinni püüda ja endale ette visata.
6. Sama, kuid mängija asub võrgu juures (võrgu kõrgus peab olema niisugune, et käe väljasirutamisel ulatuks kõige lühema mängija labakäsi üle võrgu). Pall lüüakse üle võrgu. Harjutus väldib löömist kõvera käega.
7. Mängija viskab palli üles, hüppab kahelt jalalt tõukega üles ja püüab palli hüppe kõrgpunktis kahe käega ülalt kinni. Harjutus on mõeldud palli ja hüppe ajastamise õppimiseks.
8. Paarilised on vastamisi. Üks paarilistest viskab või söötab teisele kõrge kaarega, teine teeb ründelöõgi hüppelt. Tuleb silmas pidada, et pall jääks mängijast ettepoole.
9. Sama, kuid sööt antakse mängijast 2—3 m ettepoole, üleshüppele eelneb hoojooks.
10. Paarilised on teine teisel pool võrku. Söötmine hüppelt ühe käega üle võrgu (hüppe ajastamiseks).
11. Paarilised on teine teisel pool võrku (võrk normaalsest madalam). Ühel pool asuvad mängijad võrgu läheduses ja annavad kõrge kaarega söödu üle võrgu, teisel pool asuvad mängijad ründejoone taga ja teevad koos hoojooksu ning üleshüppega ründelöõgi.
12. Endale ettevisatud palli löömine hüppelt. Algul harjutada paarides, hiljem lüüa üle võrgu. Palli ajastamise viimistlemiseks kasutavad seda harjutust ka edasijõudnud. Harjutust võib teha võrgust mitmesuguses kauguses (kuni otsjooneni).
13. Ründelöök seina juures amortisaatorite külge kinnitatud palli pihta.
14. Ründelöök palli pihta, mis on asetatud võrgu kohale pallihoidjasse (joon. 111).



Joon. 111.

Kõik eespool toodud harjutused on seotud mängijale otse vastutulevate pallide löömisega. Palli kõrguse ja kauguse hindamine, üleshüppekoha ja aja valik on siin lihtsustatud. Edaspidi tuleb kasutada harjutusi, mis sarnaneksid enam mänguolukorraga.

1. Otselöök üle võrgu (algul madalam) tsoonist 4. Mängija tsoonis 4 annab söödu mängijale tsoonis 3, viimane suunab ründesöödu tsooni 4, kust toimub löök. Esialgu võib ründesööte anda treener. Et vältida palli alt läbijooksmist, tõmmata põrandale võrgust 1 m kaugusele joon ja nõuda üleshüpet selle joone tagant.
2. Otselöök tsoonist 2, ründesööt tsoonist 3.
3. Otselöök tsoonist 3, ründesööt tsoonist 2.

Põhilised vead ründelöögil:

Hoovõtul:

- 1) hoovõtt ei ole ühtlaselt kiirenev;
- 2) viimane samm on liiga lühike;
- 3) hoojooksu ebaõige ajastamine ja rütm.

Äratõukel:

- 1) tõuge tehakse päkkadelt, puudub rullumine kannalt üle talla;
- 2) tõuge ei toimu kahelt jalalt ühtlaselt;
- 3) raskuskeskme vähene allaviimine enne tõuget;
- 4) hüpatakse kaugusesse;
- 5) ei kasutata kätehoogu;
- 6) ebaõige koha või aja valik.

Löögil:

- 1) löök kõvera käega;
- 2) käsi on üleval juba hoovõtu ajal;
- 3) aeglane löögiliigutus;
- 4) randmekate hilineb või puudub üldse.

Maandumisel:

- 1) maandutakse sirgetele jalgadele;
- 2) ületatakse keskjoon või puudutatakse võrku.

Teiste löögiviiside õpetamise metodika sarnaneb otselöögi õpetamisega, eespool toodud ettevalmistavad ja juurdeviivad harjutused tuleb kohandada vastava löögiviisi tehnikaga.

Ründelöökide õpetamisel ja viimistlemisel tuleb silmas pidada järgmist:

- 1) õige löögiliigutuse omandamisest sõltub kogu edaspidine areng;
- 2) õpetada ja nõuda kõikide löögiviiside kasutamist;
- 3) ründemängija peab oskama kasutada mõlemat kätt;
- 4) hea ründemängija lööb igasuguseid ründesööte;
- 5) alati ei ole kasulik lüüa tugevasti;
- 6) ründemängija peab nägema vastaspoole tegevust ja vastavalt sellele tegutsema;
- 7) heaks ründemängijaks saab ainult mitmekülgse kehalise ettevalmistuse baasil.

Ründelöökide treening. Kuna ründemängu edukus oleneb eelkõige mängijate mitmekülgisusest, siis sellele tuleb rajada kogu treening. Sageli kipub ründelöökide viimistlemine jääma ühekülgseks, harjutatakse ainult otselööki ja sedagi enamasti tsoonidest 4 ja 2. Igas treeningutunnis tuleks harjutada vähemalt 3—4 löögiviisi erinevatest tsoonidest, samuti varieerida ründesöote. Vahetevahel on kasulik harjutada ka ebatäpsete ründesöötude löömist. Oma lemmiktösteid oskab igaüks niigi lüüa. Tingimata tuleb harjutada kaugete ründesöötude löömist. Mängija, kes ründesöödu kauguse tõttu loobub rünnakust ja saadab palli lihtsa sööduna üle võrgu, jätab abitu mulje. Rünnakul esinevatele puudustele võib pöörata tähelepanu õppe mängus. Soovitav on anda eriülesandeid, nagu löök ainult nõrgema käega, kasutada ainult pettelööke, ainult pöördega löök annab punkti või palli jne. Mängus vähendatud koosseisuga võib seada tingimuseks rünnaku ainult ründejoone tagant.

Harjutusi tehnika viimistlemiseks:

1. Esimese ründesöödu löömine. Ründelöök toimub tsoonist 4 (2), ründesööt tsoonist 6 või 1 (6 või 5).
 2. Üle võrgu tulevate pallide löömine. Igas eesliini tsoonis paikneb üks mängija, teisel pool võrku treener pallidega. Treener viskab üle võrgu erineva kõrguse ja suunaga palle, mängijad teevad kas ründelöögi või annavad kaaslasemale hüppelt ründesöödu. Algul visatakse mängu üks pall, hiljem 2—3 palli järjest, et harjutada kohanemist ootamatute pallidega. Harjutust teha võistkonna asetuse variantides.
 3. Üksteisele vahetult järgnevate ründesöötude löömine. Mängija tsoonist 6 söötab tsooni 3, seal asuv mängija annab ründesöödu tsooni 4. Tsoonis 4 asuv mängija lööb ja valmistub kohe uueks löögiks. Tsoonis 6 asuv mängija varub endale võimalikult palju palle ja söötab järjest, paraja tempoga, ründesöötjale. Harjutus arendab ründemängija kiiret taganemist võrgust.
 4. Ründelöögid normaalsest kõrgemalt võrgult. Harjutus nõuab palli tabamist võimalikult kõrgelt.
 5. Ründelöögid 3—9 m kauguselt võrgust.
 6. Ebatäpsete ründesöötude löömine.
- Ründelöökide treeningust kulub suur osa harjutustele koos sulustajate vastupanuga ja taktikaliste ülesannetega (vt. «Taktikaline ettevalmistus»).

Sulustamise õpetamise juurde saab täielikult asuda alles siis, kui mängijad valdavad ründelööke. Ettevalmistusi tuleb aga alustada juba varem. Kulub palju aega ja vaeva, enne kui algajad hakkavad aru saama sulustamise tähtsusest ja kui neil kujunevad välja harjumused selle kasutamiseks mängus. Kuna algajate

hüppevõime paigalt on suhteliselt väike ja ka hüppe ajastamine valmistab raskusi, siis tuleb õpetamist alustada madalama võrguga ja kasutada harjutusi ühe või teise osa õppimiseks. Põhjalik selgitus mängija individuaalsest taktikast sulustamisel on liiga laialivalguv, algaja ei suuda seda kõike korraga meeles pidada. Seepärast piirdatakse õpetamise algetapil kahe ülesandega: 1) üleshüppe tehnika õppimine ja paigalt hüppevõime arendamine, 2) elementaarsete teadmiste omandamine sulustamisest. Algul õpetatakse üksiksulustamist, hiljem selgitatakse koostööd paarides.

Sulustamise üleshüpet õpetatakse võrgu või seina juures, et mängijad algusest peale omandaksid käte õige liikumise (keha lähedalt). Seina ääres harjutamine tagab hüppe otse üles, kartusest maanduda vastu seina hoidub mängija hüppest edasi.

Tähelepanu tuleb pöörata kätehoo kasutamisele hüppel, sest mõnel mängijal on harjumus viia käed juba enne äratõuget üles.

Ettevalmistavad ja juurdeviivad harjutused:

1. Mängija imiteerib sulustamist võrgu või seina juures. Hüpe paigalt, õhus vaade kätel.
2. Liikumine juurdevõtusammudega vasakule ja paremale piki võrku (40—50 cm võrgust), märguande järel peatus ja hüpe üles käte viimisega võrgu kohale. Edaspidi teha vastuhüpe paariviisi, hüppele eelneb topeltsamm (ristsamm + juurdevõtusamm).
3. Treener seisab võrgu juures toolil, käed võrgu kohal, sõrmed veidi üle võrgu (käte vahemaa veidi suurem kui palli raadius). Mängijad on teisel pool võrku ja imiteerivad ühekaupa sulustamist, nii et nende peopesad treeneri sõrmi puudutaksid ja need tagasi lükkaksid. Nii on treeneril hea kontrollida käte õiget asetust.
4. Treener seisab toolil tsoonis 3 ja hoiab käsi nagu eelmises harjutuses. Mängijad paiknevad ühekaupa kolonnides tsoonides 2 ja 4 (vastaspoolel). Kolonnide esimesed liiguvad tsooni 3 ja imiteerivad paarissulustamist: 2. tsooni mängija puudutab oma vasaku käega treeneri vasakut kätt, 4. tsooni mängija samal ajal parema käega treeneri paremat kätt.
5. Ühel pool võrku seisab treener pallidega, teisel pool mängijad ühekaupa kolonnis. Treener viskab palli võrgu kohale üles, mängija, olenevalt palli teest, valib õige üleshüppekoha ja imiteerib sulustamist. Korrata sama paarissulustamise imiteerimisega. Harjutus on mõeldud õige üleshüppekoha valikuks.
6. Mängija seisab näoga seina poole (50 cm kaugusel), viskab palli üles, hüppab ja tabab palli kõrgpunktis, surudes palli kahe käega vastu seina. Hiljem viskab palli endast vasakule või paremale.
7. Mängijad on paarides, teine teisel pool võrku (võrk on nii

madal, et mängijate labakäed ulatuvad üle võrgu). Üks paarilistest viskab palli kahe käega ülalt üle võrgu, teine asetab pallile käed vastu aktiivse randmete kattega.

8. Sama, kuid kõrgemalt võrgult, hüppega.

9. Treener seisab kõrgemal (üksteise peale asetatud mattidel), viskab palli üles ja lööb. Mängijad sulustavad kordamööda. Löögisuund on teada.

10. Sulustaja seisab mattidel, ründelöögid tulevad kindlast kohast kindlas suunas. Jälgida õiget käteasetust, samuti määrustepärast sulustamist (et sulustaja ei puudutaks palli enne lööjat).

11. Üks paarilistest viskab palli ründesööduna üle võrgu teisele. Viimane lööb, esimene sulustab. Löögisuund on teada.

12. Ühelt poolt tehakse otselööke, teiselt poolt sulustatakse.

13. Ühel pool võrku asub igas eesliini tsoonis üks mängija palliga, teisel pool (tsoonis 2) ülejäänud mängijad ühekaupa kolonnis. Palliga mängijad löövad kordamööda endale ettevisatud palli teatud suunas, kolonni esimene sulustab järjest kõiki kolme lööjat ja liigub kolonni lõppu (joon. 112). Järgmisena sulustab teine jne. Mängija peab õppima õhus olles jälgima ründemängija tegevust. Algajad sulustavad tihti ka siis, kui lööki ei toimugi. See näitab, et sulustaja kogu tähelepanu on pallil, ta ei näe lööjat. Harjutusi:

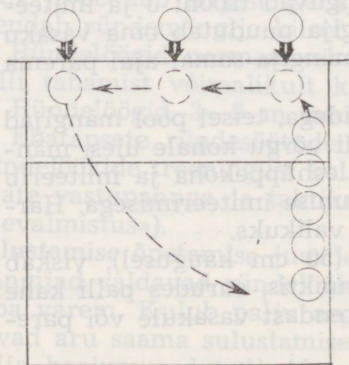
1. Mängijad seisavad paariviisi vastamisi teine teisel pool võrku. Üks paarilistest imiteerib löömist, teine sulustamist. Kui lööja ei hüppa (ainult ähvardab), ei tohi ka sulustaja hüpata.

2. Treener või kaaslane imiteerib mitmesuguseid lööke, sulustaja peab seda nägema ja imiteerima vastava tsooni sulustamist.

3. Sulustamine madalalt võrgult ilma hüppeta. Üks paarilistest lööb endale ettevisatud palli üle võrgu, teine sulustab. Löögisuund on teadmata.

4. Sulustaja seisab mattidel, ülejäänud mängijad löövad teiselt poolt võrku hüppelt. Löögisuund on teadmata.

5. Paarilised asuvad teine teisel pool võrku. Üks paarilistest



Joon. 112.

viskab palli üles ja lööb, teine püüab ründemängija tegevuse põhjal aimata löögisuunda ja sulustada.

Suur tähtsus on hüppe õigel ajastamisel. Sagedamini esinevaks veaks on liiga varane üleshüpe. Selle vältimiseks võib kasutada treeneri märguannet, s. t. mängija ei hüppa enne, kui on saanud selleks käskluse.

Sagedamini esinevad vead sulustamisel:

- 1) hüppe ebaõige ajastamine;
- 2) kätehoo kasutamata jätmine üleshüppel;
- 3) labakäte vale asetus (käed liiga laiali, sõrmed koos);
- 4) üleshüppekoht valitakse palli, aga mitte löögisuuna järgi;
- 5) jälgitakse ainult palli;
- 6) hoojooks risti võrgule;
- 7) pärast sulustamist ei valmistuta enesejulgustuseks;
- 8) palli puude enne lööjat;
- 9) randmekate enne palli puudutamist;
- 10) mitteküllaldane liikumiskiirus.

Sulustamise viimistlemisel tuleb harjutused muuta võimalikult mängulähedaseks.

1. Ühel pool võrku kolm sulustajat, teisel pool tsoonides 2 ja 4 ründemängijad, ründesööt tsoonist 3. Sulustajad ei tea, missugusest tsoonist ründelöök tuleb. Ülesandeks on igale löögile vastata paarissulustamisega.

2. Ühel pool võrku kolm sulustajat, teisel pool kolm lööjat ja söötja. Rünnak teiselt söödult läbi vabastaja. Sulustajad peavad organiseerima igale löögile paarissulu.

3. Ühel pool võrku kolm sulustajat, teisel pool kolm ründemängijat. Rünnak esimeselt ründesöödult või hüppelt pettesöödult. Sulustajate ülesandeks on vastavalt olukorrale kasutada üksik- või paarissulustamist.

4. Treening sulustaja kahekordseks hüppeks. Ründemängijad asuvad tsoonides 2 ja 3, sulustaja vastaspoolel tsoonis 4. Üks ründemängijatest annab teisele esimese ründesöödu, teine hüppelt pettesöödu. Sulustaja peab jõudma hüpata vastu mõlemale mängijale. Sulustaja liikuvuse arendamiseks tuleb rakendada harjutusi ründelöökide sulustamiseks kogu võrgu ulatuses kahe ja ühe mängija poolt. Edasijõudnute treeningus on esikohal sulustamise taktika viimistlemine (vt. «Taktikaline ettevalmistus»).

Oppemängu juurde võiks teoreetiliselt asuda siis, kui algteadmised liikumisest, söödust ja pallingust on olemas. Ilma eelneva praktilise ettevalmistuseta aga neist algteadmistest ei piisa, algajad lihtsalt ei oska neid rakendada mängus. Tee silumist mängule alustatakse juba esimesest tunnist ettevalmistavate mängudega. Nendeks võivad olla rahvastepalli ja pioneeripalli eri variandid ning spetsiaalselt võrkpallimänguks kohandatud liikumismängud

(vt. «Erialane kehaline ettevalmistus, liikumismängud»). Hiljem rakendatakse neis mängudes juba võrkpallimängu asetust, koh-tade vahetust jne. Õppemängus ei kasutata palli mängupanemi-seks esialgu pallingut, vaid ülaltsöötü (väljaku keskel). Orien-tatsiooni arendamiseks võib mängida mitme palliga. Edaspidi tuleb juurde ülesanne mängida ainult kolme puutega. Algul rakendatakse lihtsustatud määrusi — söötmisel fikseeritakse ainult jämedad vead, pallimiseks antakse kaks katset jne. Pikka-mööda peavad aga nõudmised mängu puhtuse osas kasvama. Ka hiljem tuleb õppemängus pidevalt rakendada nõuet mängida teatud kindlale ülesandele. Ülesandeks võib olla mingisuguse tehnilise võtte kasutamine või taktikaline tegevus. Et ülesannet tõesti täidetakse, võib selle eest arvestada võistkonnale lisapunkti.

KEHALINE ETTEVALMISTUS

Kaasaegne võrkpall püstitab mängijatele kõrged nõuded keha-liste võimete osas. Kuna võrkpallimängija peab olema suuteline täitma nii kaitse- kui ründemängija funktsioone, tuleb tal teha mitmesuguseid liikumisi suurte kiiruste ja ootamatute pidurda-mistega, kukkumisi, hüppeid jne. Tehniliste võtete arv võib ula-tuda ühes mängus 500-ni, sealhulgas maksimaalse kõrgusega hüpete arv 200-ni. Kui pall püsib pikemat aega mängus, teeb mängija erinevaid tehnilisi võtteid ridamisi.

Arvestades seda, et võistlusmäng võib kesta 2,5—3 tundi, on selge, et võrkpallimängija kehalised omadused peavad olema väga mitmekülgsed.

Kõiki neid omadusi arendab ka mäng ise, kuid kaugeltki mitte piisavalt. Võrkpallur peab pidevalt tegema täiendavaid harjutusi kehaliste võimete tõstmiseks, alustades juba esimesest õppusest. Parema kehalise ettevalmistuse saanud mängijad omandavad märgatavalt kiiremini mängu tehnilised ja taktikalised võtted.

Kehaline ettevalmistus koosneb kahest osast — üldisest ja eri-alasest kehalisest ettevalmistusest.

Üldise kehalise ettevalmistuse (ÜKE) eesmärgiks on mängija har-mooniline arendamine, tervise tugevdamine, funktsionaalsete võimete tõstmine ja põhiliste kehaliste omaduste — kiirus, jõud, vastupidavus, osavus, painduvus — arendamine.

Põhiliste kehaliste omaduste arendamisel peetagu silmas, et see toimuks proportsionaalselt kogu kehalise arenguga. Üldiseks kehaliseks ettevalmistuseks kasutatakse harjutusi, mis on suuna-tud teatud kindla omaduse arendamiseks. Kuigi need harjutused vähemal määral arendavad ka teisi kehalisi omadusi, klassifit-seeritakse need selle järgi, millist omadust nad peamiselt aren-

davad. Nii räägimegi jõudu, kiirust, vastupidavust, painduvust ja osavust arendavatest harjutustest.

Mänguolukorras on kõik nimetatud kehalised omadused üksteisega seotud. Kasutades treeningul ühe või teise omaduse arendamiseks suunatud harjutusi, saab likvideerida mängijate vastavaid puudujääke. Kehaliste omaduste arendamiseks kasutatakse järgmisi meetodeid: suutlikkuse piirini, maksimaalselt intensiivne, korduv, vahelduv, intervalliline, kiirendusega, rütmiline, mänguline, võistluslik.

ÜKE vahend ja vormid võivad olla väga mitmesugused, sõltudes eelkõige harjutajate eest ja treeninguperioodist. Peamisteks vahenditeks on üldarendavad võimlemisharjutused, akrobaatika, jooks, hüpped, heited ja visked, sportmängudest korvpall, värvapall, jalgpall ja mitmesugused liikumismängud.

Nende valik oleneb õppuse ülesandest ja läbiviimise tingimustest. Üldarendavaid harjutusi võib lülitada igasse tundi ja tunni ossa. Võimlemis-, kergejõustiku- ja akrobaatikaharjutusi, korvpalli, värvapalli ja liikumismänge kasutatakse nii tunni ettevalmistavas kui ka põhiosas. Põhiosas eriti õppuse algetapil, kus tehnika õppimisel koormus kipub langema. Kiirus- ja osavusharjutused viiakse tavaliselt läbi tunni ettevalmistavas osas, jõudu ja vastupidavust arendavad harjutused lõpetavas osas.

Üldarendavate harjutuste läbiviimiseks rakendatakse perioodiliselt omaette tunde. Siin peab silmas pidama ülesannete järjekorda — tunni põhiosa algul tehakse kiirust, lõpus vastupidavust arendavaid harjutusi. Tavaliselt pannakse paarõhk paari kehalise omaduse arendamisele. Kui aga tunnist pühendatakse ainult osa üldkehalisele ettevalmistusele, siis on soovitatav võtta eesmärgiks ainult ühe omaduse arendamine.

ÜKE vormideks on ka hommikuvõimlemine ja individuaalsed ülesanded. Individuaalseid ülesandeid kasutatakse tihti võistlusperioodil.

Üldarendavad *võimlemisharjutused* on suunatud osavuse, painduvuse, jõu ja kiiruse arendamiseks. Nende eeliseks on suur valikuvõimalus erinevate lihasgruppide läbitöötamiseks. Harjutusi võib teha nii vahenditeta, vahenditega (topispallid, võimlemiskepid, käsikud, hübitsad) kui ka võimlemisriistadel.

Käte ja õlavöö harjutused:

Harjutused vahenditeta:

1. Käte hooringid ja vibutused paigal ja liikumisel.
2. Õlgade viimine ette ja taha ning tõstmine ja langetamine paigal ja liikumisel.
3. Õlgade ringitamine eest alla ja eest üles paigal ja liikumisel.
4. Algseis, käed sõrmseongus seljal. Kätevibutused taha. Sama kõnnil, painutusega ette.

5. Algseis, käed ees. Käteviibutused üles koos kõverdamisega küünarliigestest.
6. Kõnnil sirgete käte ristitamine käte viimisega eest üles ja alla.
7. Käte hooringid vasakult (paremalt) üles.
8. Toenglamang. 180-kraadise pöördega vasakule tagatoenglamangusse ja 180-kraadise pöördega vasakule toenglamangusse jne.
9. Liikumine tagatoenglamangus («vähkide kõnd»).
10. Põlvitus. Langemine ette kõverdatud kätele ja tõukega tagasi lähteasendisse jne.
11. Toenglamang. Käte kõverdamine ja sirutamine. Sama, kuid toenglamang sõrmedel.
12. Toenglamang. Käte tõukega käteplaks ees, tagasi lähteasendisse.
13. Langemine ette toenglamangusse kõverdatud kätele, toenglemisega toenguppseisu, tõus lähteasendisse (nooremad mattidel).
14. Paarilised rinnati, käed kaaslaste õlgadel. Kallutusviibutused ette (pea kuklas).
15. Paarilised rinnati sõrmseongus. Käte kõverdamine ja sirutamine kaaslaste vastupanuga.
16. Sirgete käte tõstmine ja langetamine kaaslaste vastupanuga (hoidega küünarliigestest).
17. Käte vastassuunalised hooringid paigal ja liikumisel.
18. «Käru».
19. Sama, kuid edasiliikumine toimub käte üheaegsete tõugega.
20. Parema ja vasaku käe ringitamine kaaslaste mõõduka vastupanuga (hoiab käest kinni) mitmesugustes lähteasendites.
21. Paarilised rinnati, ristvõttes pihkseongus. «Saagimine».
22. Paarilised rinnati sulgseisus. Paarilise tasakaalust väljaviiimine vastastikutest käetõugetega.

Harjutused topispallidega (1—2 kg):

1. Palli tõstmine ja langetamine sirgete kätega erinevates lähteasendites (istes, põlvituses, kõhuli ja selili).
2. Iste, pall ülal. Käte ringitamised palliga erinevates tasapindades.
3. Iste, pall ülal. Käteviibutused.
4. Harkseis, pall taga. Käteviibutused taha kallutusega ette.
5. Iste, õla juures kummalgi käel pall. Pallide tõstmine ja langetamine üheaegselt ja vaheldumisi.
6. Palli üleandmine ühest käest teise ümber keha.
7. Pallivise kahe käega üle pea üles ja püüdmine pöördega.
8. Harkseis, pall paremas käes. Vise üle pea vasakusse kätte ja tagasi.
9. Pallivise selja tagant üle pea ette ja püüdmine.

10. Palli viskamine või veeretamine ja püüdmine paarides mitmesugustest lähteasenditest erinevates viisides kahe ja ühe käega, ühe või kahe palliga.

Harjutused võimlemiskeppidega:

1. Algseis, kepp rõhtsalt all. Sirgete käte viimine ülalt taha ja tagasi.
2. Harkseis, kepp rõhtsalt ees. Kepiväänakud ees.
3. Paarilised rinnati, kepp rõhtsalt ees. Üks paarilistest püüab keppi keerata vertikaalasendisse, teine avaldab vastupanu.
4. Paarilised kägaristes rinnati, tallutsi, kepp rõhtsalt ees. Vasaku ja parema käe tõmbamine vasakule ja paremale alla, kaaslaste vastusurvel.
5. Paarilised harkistes rinnati, kepp rõhtsalt rinnal. Käte sirutamine üles kaaslaste vastusurvel.
6. Paarilised harkseisus rinnati, kepp rõhtsalt ees. Käte kõverdamine üheaegselt keha kallutamisega ette.
7. Esimene algseisus, kepp rõhtsalt all taga; teine seisab esimese taga pärildi ning hoiab kepiotstest kinni. Teine tõmbab keppi taha, esimene avaldab vastusurvet; esimene teeb painutuse ette, teine tõmbab samal ajal keppi taha.
8. Esimene selili, kepp rõhtsalt ees; teine toenglamangus vastasuunas, käed toengus kepil. Esimene kõverdab ja sirutab käed; teine kõverdab ja sirutab käed; mõlemad kõverdavad ja sirutavad käed üheaegselt.
9. Paarilised istes rinnati, tallutsi, kepp rõhtsalt ees. Kaaslaste tõmbamine püsti (vägikaikavedamine).
10. Paarilised pärildi, esimesel kepp rõhtsalt kuklal, teine hoiab kepiotstest. Esimene tõmbab keppi ette üles, teine avaldab vastupanu.
11. Paarilised pärildi, kepp rõhtsalt ülal. Esimene tõmbab keppi ette, teine avaldab vastusurvet.

Harjutused käsikutega:

1. Käte tõstmine käsikutega eest või kõrvalt üles ja alla mitmesugustes lähteasendites.
2. Käte ringitamine käsikutega mitmesugustes suundades, kas eest, kõrvalt, vasakult või paremalt üles ja alla.
3. Käed käsikutega kõrvalt. Käte ringitamine küünarliigestest, randmetest.

Harjutused kummiamortisaatoritega:

1. Harkseis, käed ees või ülal. Sirgete käte rebimine kõrvale.
2. Algseis, parem käsi all, vasak kõverdatuslülil õla juures, amortisaator selja taga. Vasaku käe sirutamine üles. Sama teise käega.

3. Seis amortisaatoril, käed all. Käte kõverdamine küünarliiges-test ja lähteasend.
4. Amortisaator kinnitatud seina külge, seis näoga või seljaga seina poole. Käte kõverdamine ja sirutamine.

Harjutused kerelihastele:

1. Harkseis, käed nurkselt rinnal. Kerepööded vasakule ja paremale.
2. Kerepainutused ette, puudutada sõrmedega maad.
3. Harkseis, käed ülal. Kereringitamine vasakule ja paremale.
4. Harkiste. Kerepainutused järelvibutusega ette, paremale ja vasakule.
5. Selili, käed kõrval. Jalgade tõstmine vibutamisega.
6. Selili, käed kõrval. Jalgade ringitamine.
7. Tagatoenglamang. Jalahood ette vaheldumisi parema ja vasaku jalaga.
8. Toenglamang. Jalahood taha-üles vaheldumisi parema ja vasaku jalaga.
9. Kõhuli. Ülakeha ja jalgade tõstmine vaheldumisi.

Harjutused topispalliga (1—2 kg):

1. Selili, pea topispallil, jalad harkis. Puusade tõstmine ja langetamine.
2. Kõhuli, pall põidade vahel. Jalgade kõverdamine ja sirutamine.
3. Selili, pall põidade vahel. Jalgade kõverdamine, sirutamine ette, kõverdamine ja langetamine lähteasendisse.
4. Harkseis, pall kuklal. Kere kallutusvibutused ette. Sama lähteasend, painutus taha.
5. Selili, pall põidade vahel. Tõus istesse, jalgade kõverdamine ja kätehaare põlvedest.
6. Iste, pall kuklal. Laskumine selili ja tõus istesse.
7. Harkseis, pall rinnal. Painutus ette, pallivise jalgade vahelt üles ja püüdmine pöördega.
8. Iste, pall põidade vahel. Laskuda kumeralt seljale jalgade tõstmisega ette, haarata kätega pall, tagasi lähteasendisse.
9. Seis, pall põidade vahel. Hüppel jalgade kiire kõverdamisega visata pall üles ja püüda.
10. Paarilised istes rinnati 2—5 m kaugusel, pall on esimesel kuklal. Esimene laskub selili, istesse tõustes söötab palli pea tagant kahe käega teisele.

Harjutused võimlemiskeppidega:

1. Paarilised istes rinnati, tallutsi, kepp rõhtsalt ees. Painutused vaheldumisi ette ja taha kaaslase vastusurvel.
2. Esimene selili, kepp rõhtsalt rinnal, teine seisab esimese

õlgade juures harkseisus. Teine kallutab ette, haarab kätega kepi ja sirutab, tõstes esimest, kes hoiab ennast pinges ülesirutatult.

3. Paarilised kallutusharkseisus rinnati, kepp rõhtsalt ülal. Kere kallutusvibutused ette; kerepöörded järelvibutusega.

4. Paarilised algseisus selitsi, kepp rõhtsalt õlgadel. Väljaastega ette kerepainutus taha, kätesirutus üles ja lähteasend.

5. Paarilised harkseisus selitsi, kepp rõhtsalt õlgadel või ülal. Painutused vasakule ja paremale. Sama, kaaslase vastusurvel.

Harjutused käsikutega:

1. Harkseis, käed käsikutega õlgadel. Kerekallutused ette, painutused vasakule ja paremale ning taha.

2. Selili, käed õlgadel. Tõus istesse ja laskumine lähteasendisse (jalad varbseina all).

3. Kõhuli võimlemispingil, käed kõverdatult ülal, paariline hoiab jalgadest. Kaksikpainutus taha ja lähteasend.

4. Käed ees, kõrval, ülal, rinnal jne. Kerepöörded vasakule ja paremale. Sama järelvibutusega.

Harjutused kummiamortisaatoritega:

1. Amortisaatorid kinnitatud seina külge, seistes või istudes, selg seina poole, käed kõverdatult õlgade juures. Kallutused ette (vaade ette).

2. Sama, kuid istes, nägu seina poole. Kallutused taha.

3. Sama, kuid seistes, külge seina poole. Painutused vasakule või paremale.

Harjutused jalgadele ja puusavööle:

1. Kõnd päkkadel, kandadel, põia sise- ja välisservadel.

2. Algseis, jalg ees all. Pöiaringid ühes ja teises suunas.

3. Kükkishüplemised paigal, liikumisega edasi, tagasi, paremale, vasakule, pööretega jne.

4. Sama mitmesuguste käteliigutustega, nagu kätehood, hooringid, vibutused jne.

5. Harkseis, käed ees kõrval. Parema jala hoog ette puutega vasakut kätt ja lähteasend. Sama, teise jalaga.

6. Kõnd väljaastesammuga.

7. Väljaasted ette järelvetrumisega.

8. Selili. Jalatõste ette kätehaardega jalast, passiivsed jalavibutused ette üles.

9. Paarilised selili, jalad tallutsi ja põlvist kõverdatud. Jalgade vahelduv kõverdamine ja sirutamine.

10. Paarilised selitsi, käed pihkseongus ülal. Laskumine kükki ja tõusmine.

11. Paarilised selitsi, käed küünarvarsseongus. Laskumine istesse ja tõus lähteasendisse.
12. Paarilised selitsi, käed pihkseongus all. Laskumine kükki ühel jalal, teine jalg ees, ja tõusmine.
13. Põlvitusiste, käed taga. Kätehooga ette üles hüppega kükki.
14. Rististe. Tõus algseisu käte abita. Sama, pöördega 180 kraadi.
15. Hüplemised ühel jalal, teine jalg põlvest kõverdatult taga, hoidega põiast.
16. Kükkimised kahel ja ühel jalal.
17. Mitmesugused (sulghüpped, ühel jalal, sammhüpped jne.) hüpped mattidel, liival, lumel.

Harjutused topispallidega:

1. Hüpped ühel ja kahel jalal üle topispalli (ette, taha, kõrvale).
2. Algseis. Pallivise üles ja püüdmine istes.
3. Iste. Pallivise üles, tõus algseisu ja palli püüdmine.
4. Paarilised rinnati kükis. Palli söõtmine teineteisele (paigal ja liikumisega).
5. Paarilised istes rinnati, jalad kõverdatud. Palli tõukamine teineteisele parema ja vasaku jalaga või mõlema jalaga koos.

Harjutused hüpitsatega:

1. Hüplemised hüpitsa tiirutamisega eest või tagant alla (sulg-hüplemine, vasakul või paremal jalal, jalalt jalale paigal või liikudes edasi, tagasi, vasakule, paremale jne.).
2. Kükik, hüpits pooleks paremas käes. Kükishüplemine hüpitsa keerutamisega jalgade alt.

Sportmängudest kasutatakse võrkpallurite ettevalmistamisel kõige sagedamini korv-, värv- ja jalgpalli. Need mängud arendavad kõige enam võrkpallurile vajalikke kehalisi omadusi, kasvatavad ka tahtejõudu. Nende abil on võimalik rakendada suuri koormusi nagu märkamatult, emotsionaalses vormis. Võimaluse piires tuleb õpetada ka nende mängude tehnikat ja tutvustada määrusi. Mängida võib esialgu lihtsustatud määruste järgi või kasutada ettevalmistavaid mänge nagu «Võitlus palli pärast», «Pall püüdjale» jne.

Kergejõustikuga tegelemine tagab väga mitmekülgse kehaliste omaduste arengu. Võrkpalluri seisukohalt on kergejõustikul eriline tähtsus kiiruse ja hüppevõime arendamisel.

Peale nimetatute kasutatakse abistavate spordialadena veel ujumist, suusatamist, uisutamist ja jäähokit.

Üheks põhilisest vahendiks laste üldkehalises ettevalmistuses on *liikumismängud*. Võrkpallitundides on liikumismängudel kindel koht, eriti õppeprotsessi algperioodil. Kuna nõrga mänguuskuse juures on võrkpallimäng ebahuvitav ja vähese liikumisega, on

liikumismängud sel perioodil suurepäraseks «aseaineks». Peale üldkehalise ettevalmistuse ja emotsionaalsuse kasvatavad nad võrkpallurile nii hädavajalikke omadusi nagu distsiplineeritus, seltsimehelikkust, ausust ja kollektiivsust (mängureeglitest kinnipidamine ja isiklike huvide allutamine kollektiivi huvidele).

Võrkpalli õppe-treeningtöös kasutatakse spetsiaalseid mänge, mis oma iseloomult on kõige lähedasemad võrkpallile. Nende mängude otseseks ülesandeks on tee silumine võrkpallimängule endale ja need on toodud erialase kehalise ettevalmistuse osas. Üldiseks kehaliseks ettevalmistuseks võib kasutada mitmesuguseid mänge ruumis, väljakul, maastikul ja vees (vt. E. Isop «Liikumismängud», «ER» 1958). Võimlas kasutatavatest mängudest on sobivamad: kullimängud («Joonekull», «Jalad maast» jne.), mitmesugused teatejooksud, rahvastepall, «Tabamine marssimisel», «Jahimehed ja pardid», «Numbrite vahetus», «Keksijad-varblased», «Öng», «Liikuv märklaud», «Kindluse kaitsmine», «Pallide veeretamine», «Vea üle joone», «Metslaste tants», «Taba palli», «Tulevahetus», «Tabamine palliga», «Kõievedu», «Võitlus palli pärast», «Vähkide jalgpall».

Erialane kehaline ettevalmistus (EKE) on suunatud võrkpallimängija spetsiifiliste kehaliste omaduste ja võimete arendamisele. EKE on vahetult seotud mängu tehnika ja taktika õppimise ja omandamisega. Vahenditeks on harjutused, mis aitavad arendada teatud kindlaid, võrkpallurile vajalikke omadusi, nagu liikuvust, reaktsioonikiirust, hüppevõimet, orientatsiooni jne. EKE peab tagama kõigi põhiliste kehaliste omaduste arengu, kuid mitte enam üldises, vaid spetsiaalses suunas (erialane kiirus, erialane vastupidavus jne.).

EKE harjutused jagunevad harjutusteks vahenditega ja vahenditeta. Peamisteks vahenditeks on topispallid, tennisevallid, hüpitad, kummist amortisaatorid, käsikud. Eriline koht on spetsiaalsetel liikumismängudel ja teatevõistlustel.

Ühes tunnis on soovitatav kasutada mingil määral ühesuguseid EKE harjutusi. Järjekord võiks olla järgmine: harjutused reaktsioonikiiruse, tähelepanu, koordineerimise, liikumiskiiruse, jõu ja kiirusliku jõu arendamiseks, mängud ja teatevõistlused takistuste ületamisega. Kõiki neid võib rakendada tunni ettevalmistavas osas. Harjutused, mis on otseselt seotud tehnika õppimisega, viiakse läbi vahetult enne vastava elemendi täitmist võrkpalliga. Näiteks: sööduks ettevalmistav harjutus topispalliga, siis alles võrkpalliga; söödu imiteerimine laskumiselt ilma pallita, siis palliga jne. Siin tuleb jälgida, et ettevalmistav harjutus, mis sarnaneb vastava tehnilise võtte või selle osaga, oleks nõuetekohaselt täidetud. Harjutusi tuleb valida nii, et ühed neist oleksid seotud momendil õpitava võttega, teised aga valmistaksid ette uue elemendi õppimist järgmistel õppustel.

Võrkpallimängija üheks tähtsamaks omaduseks on kiirus. Kiiruse arendamisega nähakse palju vaeva, kuid tulemusi annab oodata, eriti tütarlastel. Kõige tänuikumad aastad kiiruse arendamiseks on 10—12. Võrkpalluri *spetsiaalne kiirus* avaldub mitmeti: reaktsioonikiirus, stardikiirus, liikumiskiirus, pidurdamiskiirus, üleshüppekiirus, tehnilise võtte täitmise kiirus, tegevuse muutmise kiirus.

Reaktsiooni-, stardi- ja liikumiskiirusest oleneb mängija õigeaegne jõudmine tegevuspaika, millest omakorda sõltub võtte edukus.

Eriline koht võrkpalluri erialases kehalises ettevalmistuses on kiiruse ja jõu arendamisel võrkpallile iseloomulikus seoses. Pallingute ja ründelöökide täitmisel on sel määrav tähtsus.

Reaktsioonikiiruse arendamiseks kasutatakse harjutusi, kus varem kokkulepitud signaali või tingimuste muutmise peale nõutakse silmapilkset reageerimist, teatud ülesande kiiret täitmist. Signaaliks võib olla palli asukoht treeneri suhtes (pall üleval, all, paremal, vasakul, põrandal jne.) või vilesignaali (pikk, lühike, üks, kaks jne.). Ülesandeid alustatakse nii paigalt kui liikumiselt.

Ülesanded võivad olla järgmised:

- 1) muuta liikumisviisi;
- 2) muuta liikumissuunda;
- 3) muuta kiirust;
- 4) teha imiteerivad harjutusi;
- 5) kõigi eespool toodute ühendamine.

Stardikiirust arendatakse startidega mitmesugustest asenditest: püsti, istes, selili, kõhuli (näo või seljaga jooksu suunas). Näiteks: mängija istub ründejoone taga, seljaga võrgu poole, väljaku keskel ripub pall 20—50 cm põrandast. Vile puhul mängija tõuseb, pöörab ja imiteerib ründelööki, jookseb pallini ja söötab (sööduviisi sõltub palli kõrgusest). Aeg fikseeritakse stopperiga vilest kuni palli puuteni.

Liikumiskiiruse arendamiseks kasutatakse harjutusi, mis sisaldavad liikumisi maksimaalse ja sellele lähedase kiirusega. Kiirust tuleb arendada kõikide liikumisviiside juures. Siin võib siduda suuna, liikumisviisi ja kiiruse muutmisi.

Kiirusharjutusi ei tohi teha väsimuseni. Harjutused olgu intensiivsed, kuid lühiajalised ja sagedased. Kiiruse arendamisel on asendamatud teatevõistlused ja jooksumängud.

Harjutused kiiruse arendamiseks:

1. 20—30 meetri jooks maksimaalse kiirusega püsti- ja madalstardist.
2. Sama, kuid selg ees.

3. Sama, kuid liikumine vasakule või paremale madalas asendis juurdevõtusammudega, hüpetega jne.

4. Mängijad jooksevad ringselt. Signaali puhul spuridib kolonni viimane ette, edasi järgmine jne.

5. Jooks peatuste ja suunamuutustega. Start võrkpalliväljaku otsjoone tagant, jooks 12 m (kaugema ründejooneni), pööre 180 kraadi, jooks esimese ründejooneni, pööre, jooks teise ründejooneni, pööre, jooks esimese ründejooneni, pööre, jooks vastaspoole otsjoone taha (12-6-6-6-12).

6. Sama liikumine, kuid tagasijooksul on selg ees.

7. Stardid mitmesugustest lähteasenditest (istes, kõhuli, selili, põlvituses, toenglamangus jne.), näo, selja või küljega stardijoone suunas.

8. Hüplemised hüpitsa tiirutamisega, maksimaalse sagedusega.

9. Mängijad on ründejoonte taga. Pallivise võrku, spurt pallile järele, palli kinnipüüdmine. Järk-järgult suurendatakse stardijoone kaugust võrgust (kuni otsjooneni).

Kiirusharjutuste liikumised peaksid sarnanema võimalikult võrkpalluri liikumisega väljakul. Tehnika imiteerimisele eelneb liikumine, mis on iseloomulik antud elemendile Näiteks: liikumisele piki võrku järgneb sulustamise, liikumisele risti võrku — ründelöögi imitatsioon.

Võrkpalluril on vaja tugevaid sõrme-, käte-, õlavöö-, kere-, tuhara-, reie- ja säärelihaseid. Jõu arendamiseks on kahesuguseid harjutusi, ühed, mis kindlustavad jõu kasvu lihasmassi arvel, ja teised, kiiruslikud jõuharjutused, mis soodustavad jõu kasvu lihaskiudude kokkutõmbe kiiruse suurendamise arvel. Võrkpalluri *spetsiaalne jõud* seisneb just lihaste kiires kokkutõmbes. Sellest sõltub hüppe kõrgus, ründelöögi tugevus jne. Mängija võib olla väga jõuline, kuid ta pole suuteline tugevaks löögiks, kuna ta ei suuda kontsentreerida oma jõudu sellele minimaalsele ajale, mil toimub löök.

Jõuharjutused võib jagada nelja gruppi:

- 1) harjutused väikeste raskustega, maksimaalse kiirusega;
- 2) harjutused keskmiste ja suurte raskustega;
- 3) hüppeharjutused keha raskendamiseiga;
- 4) harjutused, mis on vahetult seotud tehniliste võtetega.

Nooremate (11—14 a.) juures kasutatakse harjutusi esimesest, kolmandast ja neljandast grupist. Siia kuuluvad harjutused topispallide ja käsikutega, heited (pall, granaat, kuul); akrobaatilised harjutused, hüpped, jõudu arendavad mängud. Kasutatavate raskuste kaal ei tohiks ületada 2 kg. Pearõhk tuleb panna harjutuste täitmise kiirusele.

Alates 15. eluaastast rakendada vähehaaval harjutusi teisest grupist (kõiel ronimine; kükkimine, partner õlgadel; harjutused

tõstekangiga). Ühes tunnis on soovitatav teha harjutusi nii kätele kui jalgadele.

Vene NFSV teeneline treener R. Moroz* soovitab tõstmisel silmas pidada järgmist:

1. Harjutusi raskuste tõstmisega tuleb läbi viia aastaringselt, võistlusperioodil koormust vähendada.
2. Harjutusi võib kasutada soojendusel (väikese koormusega) ja treeningu põhiosa lõpus (koormust suurendades).
3. Harjutused raskuste tõstmisega tuleb läbi viia pärast üldarendavaid harjutusi.
4. Treeninguid jõu arendamiseks läbi viia vähemalt 2—3 korda nädalas.
5. Jõuharjutuste efektiivsus sõltub vahendite kaalust, kordamiste arvust ja täitmise kiirusest, s. t. harjutusi tuleb korrata teatud ajavahemikus ja tempos teatud arv kordi (väikesed raskused). Selleks kasutada metronoomi ja stopperit.
6. Koormus peab üldreeglina ületama tavalise treeningu koormuse, sellega tagatakse kiirusliku jõu ja hüppevõime vastupidavuse arendamine.
7. Jõuharjutuste läbiviimisel tuleb rangelt lähtuda sportlase individuaalsetest erinevustest (vanus, tervislik seisund, treenitus jne.) ja silmas pidada harjutajate nõrku ning tugevaid külgi.
8. Eelistada dünaamilisi harjutusi.
9. Ühendada jõuharjutused venitus- ja lõdvestusharjutustega.
10. Võrkpallurile on kõige otstarbekohasemad harjutused keskmiste raskustega (60—70% maksimaalsest) ja mõnikord (1 kord 8—10 päeva jooksul) suurte (75—85%) raskustega.

Harjutused hüppevõime arendamiseks:

1. Kükkimised, tõus jalgade kiire sirutuse ja kätehooga. Sama, hüppega üles.
2. Paarilised selitsi. Kükkida, istuda põrandale ja tõusta lähtesendis (käte abita).
3. Hüpped kahelt jalalt tõukega, paigalt ja hoojooksult, ülesriputatud eseme (maksimaalsele kõrgusele) puudutamiseiga.
4. Hüpped kahelt jalalt tõukega paigalt, ülesriputatud eseme (optimaalsele kõrgusele) puudutamiseiga kahe käega. Hüppata tempoga, peatusteta.
5. Hüpped 180—540-kraadiste pööretega õhus.
6. Hüpped erinevate kõrgustega riistadele või mativirnale.
7. Hüpped üle takistuste.
8. Korvpalli söötmine vastu seina ja püüdmine hüppel.

* Р. Мороз. К вопросу о силовой подготовке волейболистов. Москва 1968.

9. Hüpped ühel ja kahel jalal liikumisega edasi, tagasi, paremale, vasakule, pööretega jne.
 10. Hüpped paigal kahelt jalalt tõukega, põlvede toomisega vastu rinda.
 11. Hüpped paigal, vaheldumisi imiteerida hüppelt söötu, ründelööki parema ja vasaku käega.
 12. Hüpped jalalt jalale kohapeal.
 13. Hoota kaugushüpped.
 14. Hoota kolmikhüpped.
 15. Hüpped trepist või mäest üles (kahel ja ühel jalal, sammhüpped).
 16. Kullimäng kükishüplemisega.
 17. Hüpped paigal, jalgade hargitamise ja kääritamisega.
 18. Hüpped hüpitsaga erineva kõrguse ja tempoga.
 19. Hüpped hoojooksult (2—3 sammu) kahelt jalalt tõukega, korvirõnga (korvilaua) puudutamise ja ründelöögi imiteerimisega.
 20. Hüpped võrgu juures mitmesuguste ründelöökide imiteerimisega (hoovött ründejoone tagant).
 21. Hüpped võrgu juures sulustamise imiteerimisega.
 22. Teatevõistlused mitmesuguste hüpete rakendamiseega.
- Hüppevõime oleneb sportlase võimest arendada lühikese aja jooksul (tõukel) maksimaalset pingutust. Hüppevõime aluseks on lihaste süsteemi töö hetkelisus. Oluliseks komponendiks on siin jõud, kuna liigutuste kiirus sõltub lihasejõust. Hüppevõime arendamine on seega lahutamatu seotud jõu arendamisega. Seepärast on hüppevõime tõstmisel tähtis koht *harjutustel raskustega*. Vahenditeks võivad olla topispallid, liivakotid, käsikud, kaalupommid, tõstekangid, tõstekangi kettad, kaaslased. Alustada tuleb väikestest raskustest, tõstes järk-järgult raskuste kaalu ja harjutuste arvu.

Näidisharjutused:

1. Sügav kükk, käes topispall. Jalgade kiire sirutamine palli rebimisega üles. Sama, hüppega üles.
2. Kätel 2—3 topispalli. Hüpped ühel ja kahel jalal liikumisega edasi, tagasi, paremale ja vasakule.
3. Kükkimised, liivakott turjal.
4. Kükkimised, partner turjal (toetuda varbseinale).
5. Korvpallimäng, partner turjal.
6. Hüpped tinavõega.
7. Seis ühel jalal võimlemispingil, käega toetuda seinale, vaba jala põia küljes 1—3,5-kg raskus. Vaba jala vibutused ette-taha võimalikult kõrgemale.
8. Hoota kaugushüpped, raskus seljal.
9. Jalalabade painutamine, sirutamine ja ringitamine. Jalalaba külge on kinnitatud 2—10-kg ketas või käsik.

10. Kükkimised, kang õlgadel. Kangi kaal oleneb harjutajate east ja ettevalmistusest.

11. Kükishüplemine, kang turjal.

12. Mitmesugused hüpped paigal ja liikumisega, ühel ja kahel jalal, kang õlgadel.

13. Harkseis üle võimlemispingi, käes kaalupomm raskusega 5—20 kg. Hüpped pingile ja tagasi lähteasendisse.

14. Päckade all latt kõrgusega 8—12 cm, kang õlgadel. Tõus päkkadele ja tagasi lähteasendisse.

Soovitav on koostada 8—10-st erinevast harjutusest igale mängijale sobiv kompleksharjutus, nõuda nende täitmist määratud arvus ja ajavahemikus.

Võrkpallimäng seab suured nõuded ka mängija vastupidavusele. Vastupidavust tuleb arendada spetsiaalses suunas, s. t. teha korduvalt erinevate intervallidega mänguvõtteid, säilitades kiirust ja täpsust.

Spetsiaalne vastupidavus koosneb kolmest osast: hüppevõime, kiiruslik ja mänguline vastupidavus.

Praktika on näidanud, et peamine tähelepanu tuleb pöörata **hüppevõime vastupidavuse** arendamisele. Soovitavaks harjutamisviisiks on seeriaviisilised hüpped (ilma pausita).

Kiirusliku vastupidavuse arendamiseks rakendatakse korduvvahelduva iseloomuga harjutusi, kus kiireid liikumisi ja tegevusi korratakse. Liikumised peavad toimuma maksimaalse kiirusega ja ilma pausideta, ainult sel juhul on neist kasu kiirusliku vastupidavuse arendamisel. Näide: harjutajad on jagatud paaridesse ja paiknevad teine teisel pool võrku. Üks paarilistest seisab võrkvõi topispalliga ründejoonel, teine otsjoonel (vastaspoolel). Palliga mängija liigub võrku, hüppab üles ja viskab palli ühe või kahe käega üle võrgu partneri suunas, pärast seda liigub maksimaalse kiirusega, selg ees, otsjooneni. Partner, püüdnud palli, jookseb võrku, viskab palli üle võrgu, püüab esimene mängija jne. Iga mängija viskab 10—30 korda.

Mänguline vastupidavus koosneb eespool nimetatud liikidest ja võimest kogu mängu jooksul taluda pinget, tegutseda täpselt ning koondada kogu tähelepanu mängule. Mängulise vastupidavuse arendamiseks kasutatakse mängu suurema geimide arvuga (6—9), mängu aja peale, üldkehalisi harjutusi geimide vaheajal või korvpallimängu (5—10 min. maksimaalse tempoga).

Ka tehnika viimistlemist on võimalik siduda vastupidavuse arendamisega, kui teha harjutusi suure intensiivsusega teatud arv kordi.

Harjutusi spetsiaalse vastupidavuse arendamiseks:

1. Korduvad hüpped erinevale kõrgusele.

2. 15-sekundilised hüpeteseeriad; ühes seerias hüppeid arvuliselt maksimaalselt, teises maksimaalselt kõrgeid jne. Neile lisandu-

vad 1—1,5-minutilised seeriad, kus hüpatakse peatusteta (võib kasutada hüpsit).

3. Mängija imiteerib vaheldumisi ründelööki ja sulustamist, liigub ründejoone taha, kordab sama jne. (20—50 hüpet).

4. Liikumine külje suunas galopp hüpetega (10 galopp hüpet + sulustamise imiteerimine, siis 9 galopp hüpet, sulustamine jne.).

5. Laskumine ette rinnale («liblikas»), 5—10-kaupa seerias.

6. Teatejooksud mitmesuguste liikumiste ja akrobaatiliste elementidega (võimalikult väikesed võistkonnad, täita mitu korda järjest).

Võrkpallimäng seab erilised nõudmised ka osavuse arendamisel. *Spetsiaalne osavus* on aluseks elemendi täpsel täitmisel. Kuna võrkpallis toimuvad tegevused sageli hüppel või viskel (toetuspunkt puudub), on spetsiaalne osavuse arendamine tihedalt seotud vestibulaaraparaadi arenguga. Selleks tuleb harjutada batuudil, nõudes täpset maandumist. Võib rakendada tavalisi harjutusi ebatavalistes tingimustes. Näiteks söötmisel paarides teha pärast iga söötu tirel ette (aja võitmiseks enne söötu partnerile sööta endale pea kohale).

Harjutusi spetsiaalse osavuse arendamiseks:

1. Tirelid ette ja taha mitmesuguses arvus ja järjekorras.
2. Tirelid koos tehnika elementide imiteerimisega.
3. Ühekordsed ja korduvad hüpped paigalt ja hoolt kehapöördega õhus 90, 180, 270, 360 ja 540°.
4. Hüpped üle esemete, kehapööretega.
5. Hüpped ripsillalt erinevate liigutuste ja pööretega õhus.
6. Hüpped ripsillalt söödu, ründelöögi ja sulustamise imitatsiooniga.
7. Hüpped batuudil mitmesuguste liigutustega õhus (elementide imiteerimine, pöörded vertikaal- ja horisontaaltelje ümber).
8. Paariviisi söõtmine. Üks paariline on võrgu juures, teine otsjoonel mitmesugustes lähteasendites (istes, selili, kõhuli jne.). Esimene viskab palli maha, pärast põrget teine tõuseb, liigub pallile alla, söötab tagasi partnerile jne. Harjutust võib raskendada põrgatuse ärajätmisega, esimene mängija annab sel juhul hüüdega märku.

Osavusharjutused viiakse läbi tavaliselt tunni põhiosa alguses. Võrkpallis toimuvad liigutused suure amplituudiga, mis nõuab head liigete liikuvust, lihaste ja kõõluste elastsust.

Spetsiaalse painduvuse arendamiseks kasutatakse struktuurilt tehnikaelementidega sarnanevaid venitusharjutusi, mis suurendavad kunstlikult amplituudi. Põhilisteks vahenditeks on võimlemisharjutused, venitusharjutused järelvibutusega ja harjutused partneri abiga.

Võrkpallureil esineb sageli sõrme-, küünar-, öla-, põlve- ja hüppeliigete traumasid. Üheks põhjuseks on siin vähene liigete liikuvus, lihaste jõud ja elastsus. Selle puuduse vältimiseks tulebki töötada spetsiaalse painduvuse arendamisel.

Harjutusi spetsiaalse painduvuse arendamiseks:

1. Imiteerivad harjutused suure liikumisamplituudiga (väikeste raskustega ja ilma).
2. Painutused ette, kõrvale ja taha (partneri abiga).
3. Väljaastetud ette ja kõrvale järelvetrumisega.
4. Kereringitamised erinevates lähteasendites.
5. Käte ja jalgade hoodsed ning hooringid maksimaalse amplituudi ja väikeste raskustega.

Painduvuse arendamiseks tuleb harjutusi teha vabalt, ilma lihaste pingeta, kasutades kehaosade liikumise inertsi.

Peeaaegu kõik võrkpallimängu võtted toimuvad randmete kaastegevusel. *Randmete liikuvuse arendamiseks* kasutatakse spetsiaalseid harjutusi:

1. Randmete painutamine ja sirutamine paarilise vastusurvega.
2. Randmeharjutused vahenditega ja ilma.
3. Seinast lahtitõukamine rõhutatud randmeliigutusega (seinale toetuda peopesadega või sõrmedega).
4. Mitmesuguse kaaluga topispallide viskamised randmeliigutuse rõhutamisega.
5. Topispallide söötmine võrkpallisöödu lähteasendist.
6. 0,5—1-kg topispallide söötmine kahe käega ülalt (võrkpallisööt).
7. Kõie keeramine ümber pulga, kõie otsas raskus 5—15 kg.
8. Topispalli väljakeerutamine kaaslaste haardest.
9. Korvpallisöödud vastu seina (korvpalliga, jalgpalliga, topispalliga).
10. Korvpalli põrgatamine.
11. Võrkpallisöödud vastu seina korvpalliga.
12. Pallide viskamine üle võrgu (topispallid, võrkpallid, tennispallid).

Iga liigutuse juures lihas töötab, korduval liigutusel väsib. Lihaste töövõimet tõstab oskus neid *lõdvestada*.

Treeningutel pööratakse vähe tähelepanu oskusele lõdvestada teatud lihasegruppe oma soovi järgi. Ka see oskus on spetsiaalne vilumus, mis saavutatakse kordamisega. Õppimisel on esialgu vaja lihaseid tugevasti pingutada, seejärel pinget vähendada vastava kehaosa tunnetamiseks ja alles lõpuks lihased lõdvestada. Kergem on nende kehaosade lõdvestamine, mis passiivselt alla langevad, kuna neid saab lasta alla kukkuda.

Harjutusi:

1. Randmete lõdvestamine. Lõtvade labakäte raputamine erinevates lähteasendites (käed all, kõrval, ülal).
2. Käte lõdvestamine. Lähteasend, käed ülal (ees, kõrval), lasta käed alla kukkuda.
3. Kerepöördeid käte pendeldamisega kõrval.
4. Jalgade vibutamised (ette, kõrvale või taha vaba jala hooga).
5. Käed ülal. Kõigi kehaosade lõdvestamine järjekorras — labakäed, käed, pea, rindkere, kere, jalad.
6. Lõtv sörkjooks.
7. Hüpped paigal ühel jalal, teine jalg ja käed lõdvestada.
8. Täielik käte, õlgade, jalgade ja kerelihaste lõdvestamine selilamangus.

Lõdvestamisharjutusi tuleb teha pärast suurt pinget nõudvate harjutuste täitmist, lõdvestusharjutuste seeriaga lõpetada ka iga tund.

Liikumismänge erialaseks kehaliseks ettevalmistuseks:

1. «Kuula signaali». Mängijad liiguvad ühekaupa kolonnis. Mängujuht annab aeg-ajalt vilesignaale, mille järel mängijad muudavad tegevust. Näiteks: ühe vile puhul alustavad jooksu, kahe vile puhul — peatuvad, kolme vile puhul — laskuvad kõhuli. Mängija, kes reageerib signaalile valesti, läheb kolonni sappa. Võidavad need, kes kordagi ei eksi või kes eksivad vähem.
2. «Õõ ja päev». Mänguväljak jaotatakse kahe paralleelse keskjoonega (vahe 1—2 m) kaheks võrdseks pooleks. Mängijad jaotatakse kahte võistkonda, kes asuvad üks ühele, teine teisele keskjoonele. Mängijate lähteasend võib olla mitmesugune — seljatsi, rinnuti, istes, kõhuli jne. Ühte võistkonda nimetatakse «õõks», teist «päevaks». Kui mängujuht hüüab «Õõ!», siis jooksevad «päevad» oma väljakupoole otsjoone taha, «õõd» aga püüavad neid tabada (käega puudutada). Iga tabamine annab võistkonnale 1 punkti. Kui hüütakse «Päev!», siis jooksevad «õõd» jne. Seejärel rivistatakse võistkonnad uuesti ja mäng jätkub. Võidab võistkond, kes sai rohkem punkte.
3. «Kukkuv kepp». Mängijad jaotatakse paarideks ja rivistatakse stardijoone taha. Stardijoonte kaugus teineteisest on 2—5 m. Iga mängija hoiab stardijoonele vertikaalselt asetatud võimlemiskepi ülemisel otsal vasakut kätt. Mängujuhi märguandel vahetavad paarilised kohad ning püüavad oma paarilise keppi enne kukkumist kinni püüda. Kui see õnnestus mõlemal, arvestatakse paarile 1 punkt. Võidab paar, kes 5—10 stardi järel rohkem punkte kogus.
4. «Numbrite väljakutse». Mängijad jaotatakse 5—10-liikmelis-

teks võistkondadeks ja rivistatakse ühe stardijoone taha ühekaupa kolonnidesse, 3—4 m vahet. Mängijad on üksteisest 1—3 m kaugusel. Iga mängija joonistab põrandale ümber oma jalgade sõõri. Iga võistkonna ette, 5—15 m kaugusele, asetatakse tähis (puuklots, taburet, lipp). Mängijad nummerdatakse järjekorranumbritega. Mängujuht hüüab mõne numbriga, misjärel kõikidest võistkondadest jooksevad hüütud numbrid ümber tähise ja pöörduvad oma kohtadele tagasi. Esimesena kohalejõudnud mängija toob võistkonnale punkti. Seejärel hüüab mängujuht mõne teise numbriga. Numbreid hüütakse läbisegi ja hüüdmine kestab seni, kuni iga mängija on vähemalt ühe korra jooksnud. Võidab võistkond, kes mängu lõpuks kogub enam punkte. Mängu korratakse erinevatest lähteasenditest (istes, kõhuli jne.).

5. «Pall läbi viiru». Üks võistkond on rivistatud keskjoonele ühte viirgu, teine, jaotatud kaheks, paikneb kahel pool keskjoont, sellest 2—3 m kaugusel. Pall on teise võistkonna valduses. Mänguji märguandel hakkavad nad palli omavahel söötma, et sobival momendil visata see läbi vastasmängijate aheliku oma võistkonna mängijatele. Need, saanud palli, püüavad korrata sama jne. Iga kord, kui see õnnestub, arvestatakse võistkonnale punkt. Keskjoonel paiknev võistkond püüab seda takistada palli tõrjumise või kinnipüüdmisega. Mängu raskendamiseks võib nõuda palli tõrjel võrkpallisöödu kasutamist. Mäng koosneb kahest poolajast, pärast esimest poolaega vahetavad võistkonnad kohad.

6. «Taba palli» (2. variant). Mängijad jaotatakse 2—3 võistkonnaks ja rivistatakse ühekaupa kolonnidena võrkpalli ründejoone taha, näod võrgu poole. Iga kolonni vastas teisel väljakupoolel asub taburet, millele on asetatud võrkpall. Igal mängijal on tennisepall. Mängijad püüavad järjekorras tabada võrkpalli tennisepalliga. Visatakse üle võrgu, sellele eelneb hoojooks ja kahelt jalalt tõukega üleshüpe. Võidab võistkond, kes saavutas enam tabamusi.

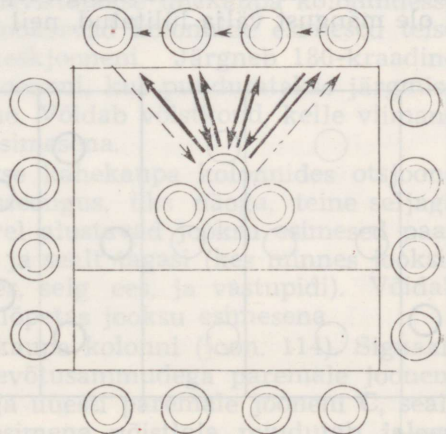
7. «Maa ja vesi». Mängijad rivistatakse ringina põrandale kriidiga tõmmatud sõõri taha, näod ringi poole. Kui mängujuht annab käskluse «Vesi!», peavad kõik hüppama sõõri. Hüüdel «Maa!» — sõõrist välja. Käsklusi antakse kiiresti ja läbisegi. Igale hüüdele peab vahetult järgnema hüpe kas paigal, edasi või tagasi, olenevalt asukohast. Iga eksimus toob mängijale karistuspunkti. Võidab mängija (mängijad), kes ei saanud ühtegi karistuspunkti.

8. «Viska ja püüa». Mängijad jaotatakse 2—4 võistkonda ja rivistatakse ründejoonte taha ühekaupa kolonnidena. Iga võistkonna esimesel mängijal on käes võrkpall. Mänguji signaali järel viskavad nad palli ründejoone tagant võrku, spurdivad järele ja püüavad palli püüda enne selle kukkumist. Seejärel söödavad palli järgmisele mängijale jne. Iga püütud pall annab

võistkonnale punkti. Võidab võistkond, kes mänguks määratud aja jooksul saavutab enam punkte. Kordamisel raskendada mängu stardijoone viimisega kaugemale (kuni võrkpalliväljaku otsjooneeni).

9. «Taba mängijat». Mängijad jaotatakse kaheks võistkonnaks ja nad paiknevad läbisegi võrkpalliväljaku piirides. Üks võistkond saab palli (loosiga). Pall pannakse mängu külg- või otsjoone tagant võrkpalli ülaltsööduga. Mängijad söödavad palli omavahel seni, kuni avaneb võimalus tabada mõnd vastasvõistkonna mängijat (söötmine ja tabamine ainult ülaltsööduga). Iga tabamus annab võistkonnale punkti. Palli mahakukkumise, ilmse püüdmise, väljakupiiridest väljumise ja punkti saavutamise korral antakse pall vastasvõistkonnale ja pannakse mängu lähimast punktist külg- või otsjoone tagant. Keelatud on palli löömine ja vastasvõistkonna mängija tõukamine, selle eest arvestatakse punkt vastasvõistkonnale. Võidab võistkond, kes saavutab varem 10 punkti.

10. «Pall kaptenile viirgudes». Mängijad jaotatakse 5—6-liikmelisteks võistkondadeks ja nad paiknevad nii, nagu näidatud joonisel 113. Põrandale on iga mängija ümber tõmmatud 1-m läbimõõduga sõõr. Võistkondade kaptenid seisavad võrkpalliga keskmistes sõõrides, näod oma võistkonna poole. Mängu alustamise signaali järel söödavad kaptenid ülaltsöödu oma võistkonna esimesele (paremal tiival) mängijale, kes kaptenile tagasi söötab. Seejärel söötab kapten järgmisele mängijale jne., kuni viimane mängija püüab palli kinni ja jookseb keskmisse sõõri kapteniks (samal ajal liiguvad kõik mängijad koha võrra edasi, esimene kapten jookseb esimesse sõõri). Mäng jätkub. Võidab võistkond, kelle esimene kapten jõudis palliga esimesena tagasi kapteni sõõri ja kelle mängijad ei astunud kordagi palli söötmisel



Joon. 113.

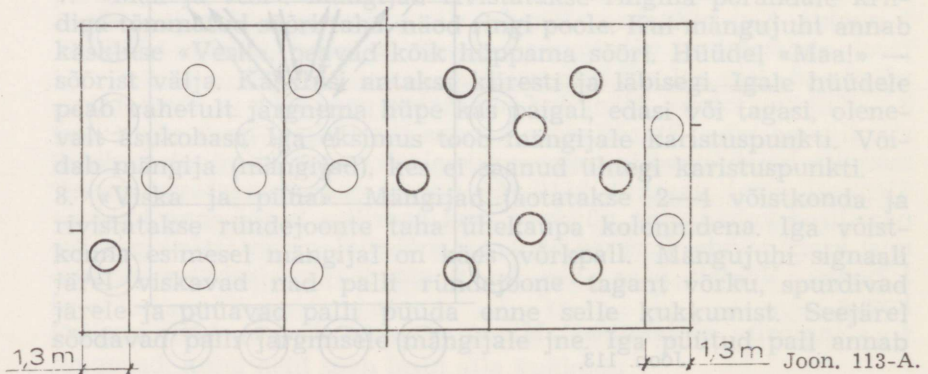
sõõrist välja. Kui pall maha kukkus, peab mängija, kelle süü läbi see juhtus, palli ära tooma, oma kohale asumata ja sealt sööt-mist jätkama.

11. «Pioneeripall». Mäng toimub võrkpalliväljakul. Üks võistkond paikneb ühel, teine teisel väljakupoolel. Mängitakse kahe võrkpalliga. Võistkonna suurus 6—12 mängijat. Mängujuhi vile-signaali järel viskavad mõlema võistkonna kaptenid (asuvad tsoonis 2) palli üle võrgu. Mängija, kelle lähedusse pall lendas, püüab selle kinni ja viskab üle võrgu tagasi vastaspoolele. Nii visatakse palle üle võrgu seni, kuni mõlemad pallid on korraga ühel väljakupoolel (maas või mängijate käes). Sel juhul arvestatakse vastasvõistkonnale punkt ja mõlema võistkonna mängijad liiguvad koha võrra edasi (nagu võrkpallimängus). Vilesignaalliga algab mäng uuesti, pallid visatakse üle võrgu tsoonist 2. Võidab võistkond, kes saavutab 10 punkti (või parem kolmest mängust). Võib mängida ka 4 palliga.

12. Rahvastepalli üks variant. Mängitakse 15 punktini (iga tabamus 1 punkt), visatakse ainult ülalt, iga 5 punkti järel vahetatakse kapteeneid. Hiljem suurendatakse pallide arvu.

13. Võrkpallimängu palli püüdmise ja viskamisega.

14. Ettevalmistav mäng võrkpallimänguks, tuletatud liikumis-mängust «Tulevahetus». Mängust võib osa võtta kuni 24 mängijat. Mängitakse võrkpalliväljakul, kuhu paralleelselt otsjoontega tõmmatakse «vangide tsoon» eraldav joon. 1,3 m otsjoontest keskjoone poole (joon. 113-A). Võrgu kõrgus oleneb osavõtjate vanusest ja ettevalmistusastmest. Pall pannakse mängu ülalt-sööduga tsoonist 6. Kumbki võistkond püüab palli üle võrgu vastaspoolele sööta. Ühel pool ei või palli mängida üle 3 korra. Kui mängija teeb vea, saadetakse ta vangina vastaspoole otsjoone juures asuvasse vangide tsooni. Mäng kestab 30 minutit. Võitjaks tuleb võistkond, kes mängu lõpuks sai rohkem vange. Vangid ei ole mängust välja lülitatud, neil on võimalus end vabaks män-



gida. Kui vang suudab palli õhust kinni püüda, väljumata vangide tsoonist, saab ta pallingu õiguse. Kui palling õnnestub, võtavad tema võistkonnaliikmed selle vastu ja püüavad oma rünnaku edukalt lõpetada. Kui ka see õnnestub, saab vang vabaks ja tuleb tagasi väljakule. Mängijad võivad sihilikult sööta oma vangilangenud kaaslasele tema vabastamiseks. Võrgu puude ja keskjoonest üleastumine loetakse veaks. Vangide tsooni joonele ei tohi astuda ei vang ega tema valvaja. Nende reeglite rikkumise korral antakse pall vastasvõistkonnale.

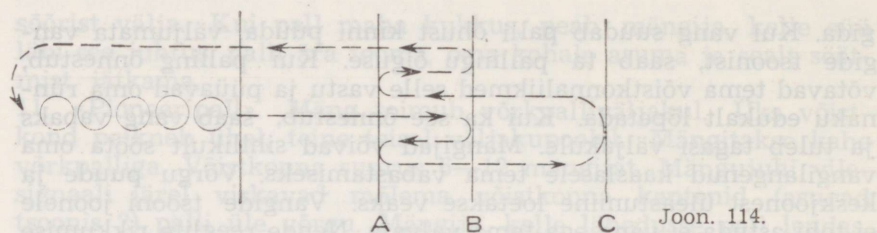
15. «Tennis-võrkpall». Mängu mängitakse üks ühe, kaks kahe, kolm kolme ja neli nelja vastu (viimasel juhul seisab üks mängija kogu aeg võrgus ja annab ründesööte). Kui mängitakse üks ühe vastu, siis on kummalgi mängijal õigus kolmele puutele, ülejäänud juhtudel on võistkonnal samuti kolme puute õigus, kuid üks mängija ei tohi teha kahte puudet järjest. Vastaspoolelt tulevat palli võivad mängijad vastu võtta nii õhust kui ka pärast põrget põrandalt, samuti partneri söödust. Ülejäänud osas kehtivad võrkpallimängu määrad, välja arvatud mängijate asukoht — palli võib oodata ka väljaspool mänguväljaku piire. Mängu võib raskendada põrgete arvu piiramisega (näiteks kolmest puutest on lubatud mängida põrkest ainult 1 kord).

Praktilises töös algajatega on soovitatav läbi viia mitmesuguseid **teatejookse**. Nende iseloom sõltub eesmärgist. Üldise kehalise ettevalmistuse eesmärgil viiakse läbi teatejookse teatud kehalise omaduse arendamiseks. Kui aga eesmärgiks on mõne tehnilise elemendi täiustamine, siis lülitatakse teatejooksu õpitava elemendi võtteid (vt. «Tehniline ettevalmistus»). Erialase kehalise ettevalmistuse raamidest läbiviidavad teatejooksud sisaldavad võimalikult palju võrkpallimängule iseloomulikke liikumisi, peatusi, suunamuutusi, istest ja lamangutest tõusmisi jne.

1. Kaks või kolm võistkonda rivistatakse ühekaupa kolonnidesse otsjoone taha. Signaali järel jooksevad kolonnide esimesed teise otsjooneni ja sealt, selg ees, keskjooneni. Järgneb 180-kraadine pööre ja tavaline jooks stardijooneni, kus puudutatakse järgmise mängija väljasirutatud kätt, jne. Võidab võistkond, kelle viimane võistleja ületab stardijoonet esimesena.

2. Kaks võistkonda rivistatakse kahekaupa kolonnides otsjoone taha. Paarilised on küünarvarseseongus, üks näoga, teine seljaga stardijoonet poole. Signaali järel alustavad jooksu esimesed paarid, jooksevad teise otsjooneni ja sealt tagasi (kes minnes jooksis tavaliselt, jookseb tagasi tulles, selg ees, ja vastupidi). Võidab võistkond, kelle viimane paar lõpetas jooksu esimesena.

3. Võistlejad rivistatakse ühekaupa kolonni (joon. 114). Signaali järel liiguvad esimesed juurdevõtusammudega paremale jooneni B, siis vasakule jooneni A ja uuesti paremale jooneni C, sealt vasakule jooneni A jne. Kui esimene võistleja puudutab jalaga



Joon. 114.

stardijoont, alustab liikumist järgmine, esimene aga liigub kolonni lõpu.

4. Sama, kuid jooneni B joostakse, jooneni A joostakse, selg ees, jne.

5. Sama, kuid iga löigu läbimise ajal teeb võistleja 360-kraadise pöörde.

6. Distsantsile on paigutatud takistused — võimlemispink ja hobune. Pärast hüpet üle pingi teeb võistleja 360-kraadise pöörde, siis toenghüppe üle hobuse ja puudutab jalaga otsjoont. Tagasiteel, pärast 360-kraadist pööret, ronib hobuse alt läbi, teeb veel kord pöörde, hüppab üle pingi, annab teate järgmisele jne.

7. Esimestel võistlejatel on käes topispallid. Jooks võrguni, pallivise üle võrgu ja püüdmine teisel pool võrku, vise tagasi üle võrgu ja püüdmine, veel kord sama ja jooks otsjooneni. Tagasiteel korratakse sama, pall antakse üle järgmisele, kes jätkab jooksu, jne.

8. Teatejooks vilesignaalidega. Jooks ühest otsjoonest teiseni ja tagasi, vastava signaali puhul aga muuta tegevust. Näiteks: lühike vile — peatus (või iste, kõhuli, selili), pikk vile — jooks edasi, kaks vilet — jooks tagasi (180-kraadise pöördega). Kui tagasiteel on signaaliks kaks vilet, peab mängija veel kord jooksma teise otsjooneni ja tagasi jne.

9. Teatejooks kahe palliga. Ühte palli põrgatada, teist veeretada jalaga.

10. Teatejooks nelja palliga. Kolm palli käes, neljandat veeretada jalaga.

11. Võistkonnad paiknevad ühekaupa kolonnides otsjoone taga. Signaali järel liiguvad esimesed võrguni, imiteerivad kaks korda sulustamist, taganevad ründejoone taha, imiteerivad ründelööki, tagasiteel imiteerivad palli söötmist laskumisega seljale.

Kehalise ettevalmistuse kontrollimiseks kasutab treener *kontrollharjutusi*. Need annavad talle selge ülevaate individuaalsetest puudujääkidest. Üldise kehalise ettevalmistuse kontrollimiseks kasutatakse jooksu, hüppeid, heiteid jne. Erialaste kehaliste omaduste näitajaiks on EKE kontrollharjutuste resultaadid.

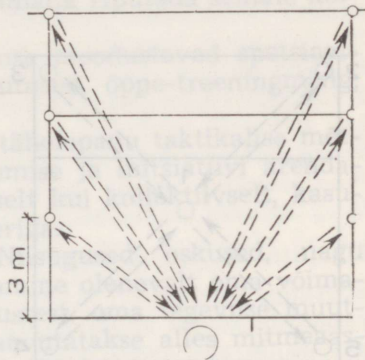
NSV Liidu meistrivõistluste A-grupi võistkondadele on välja töötatud järgmised kontrollharjutused:

ÜKE:

1. 100 m jooks.
2. 1500 m jooks (mehed) ja 800 m (naised).
3. Kaugushüpe hooga.
4. Kõrgushüpe hooga.
5. Kuulitõuge parema ja vasaku käega.

EKE:

1. Tennisepallide äratoomine kuuest erinevast kohast kiirusliku vastupidavuse arendamiseks (vt. joon. 115).



Joon. 115.

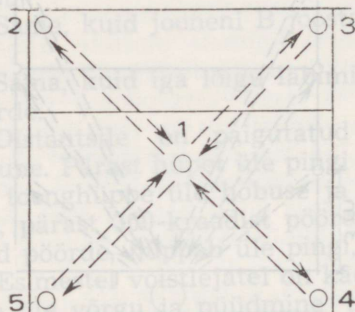
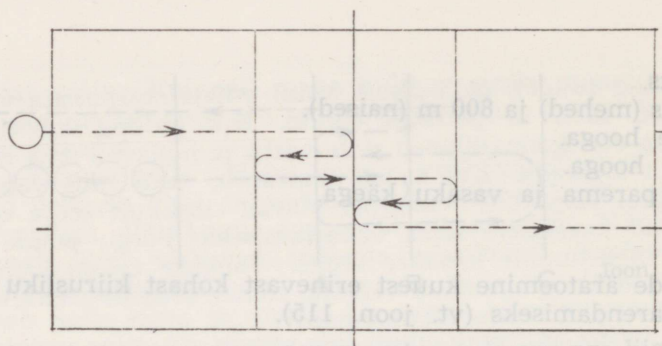
2. Hüppevõime (hoota) mõõtmine Abalakovi vahendiga.
3. Hüppevõime (hoojooksuga) mõõtmine (mõõdetakse väljasirutatud käe ja puudutatud kõrguse vahe).
4. Hüppevõime vastupidavuse mõõtmine. Mängija seisab spetsiaalse vahendi all, mis on tõstetud optimaalsele kõrgusele (meestel: kasv +1 m, naistel: kasv +80 cm), ja hüppab ilma pausita, puudutades mõlema käega vahendit (hüpete arv).

Spetsiaalse kiiruse mõõtmiseks võib iga treener välja töötada mõne kontrollharjutuse.

1. Nn. jaapani test — liikumine kiirusele külje suunas. Lõik, mille pikkus on 4,5 m (meestel) ja 3 m (naistel), läbitakse 5—10 korda liikumisega paremale, vasakule, paremale jne. Aeg fikseeritakse sekundites.

2. Harjutus 9—3—6—3—9 (vt. joon. 116). Mängija läbib võrkpalliväljakul erinevaid löike antud pikkuste järjekorras. Täitmisel tuleb nõuda, et mängija iga vahemaa läbimisel puudutaks jalaga vastavalt kesk- või ründejoont. Harjutus lõpeb otsjoone ületamisega, aeg fikseeritakse sekundites.

3. Jooksmine istumisega pallidele. Väljakule on asetatud 5 topispalli (vt. joon. 117). Mängija alustab jooksu esimeselt pallilt (istub pallil), istub pallile 2, jookseb tagasi keskele ja istub pallile



Joon. 116.

Joon. 117.

1, järgnevalt istub pallile 3 jne., kuni lõpetab harjutuse lähteasendiga.

Kiiruse mõõtmiseks võib kasutada kompleksharjutust, näiteks võib eespool kirjeldatud kolme harjutuse täitmise ajad liita. Saadud tulemusi tuleb pidevalt võrrelda.

Ka noortele on välja töötatud üleliiduliselt kehtivad kehalise ettevalmistuse normatiivid. Vastavalt grupi tasemele võib iga treener neid täiendada ja kohendada.

TAKTILINE ETTEVALMISTUS

Taktikaline ettevalmistus on otseses seoses tehnilise ettevalmistusega, sisaldades sealjuures suuremat osa teoreetilisest ettevalmistusest. Seega võib rääkida taktikalise ettevalmistuse kahest osast: *teoreetilisest* ja *praktilisest*.

Mõttetu oleks taotleda taktikalist meisterlikkust ilma põhjalike teoreetiliste teadmisteta kaasaja mängust. Mängijale võib anda vastavat kirjandust iseseisvaks läbitöötamiseks, sellele lisandu-

vad loengud ja teoreetilised õppused õppefilmide ning kinogrammide analüüsimisega. Iga mängija teoreetilised teadmised peavad ületama tema praktilisi oskusi. Võrkpallimängijat tuleb varakult õpetada võistlusi jälgima mitte tavalise pealtvaataja, vaid nii-öelda spetsialisti pilguga (missuguseid taktikalisi võtteid kasutatakse, kas need õigustavad end jne.). Esialgu toimub see muidugi treeneri abiga. Mängijat tuleb õpetada objektiivselt hindama ka oma kaaslaste mängu.

Teoreetiliste õppuste korraldamiseks on vajalik ruum tahvliga, või veelgi parem, väljaku maketiga. (Väga mugav on metallist makett magnetnuppudega, mida on võimalik riputada seinale kõigile nähtavasse kohta.)

Taktikalise ettevalmistuse praktilise osa moodustavad spetsiaalsed, mänguolukorrale lähedased harjutused, õppe-treeningmäng, kontrollmängud ja võistlused.

Juba õpetuse algetapil tuleb pöörata tähelepanu taktikalise mõtlemise, taibukuse, väljakul orienteerumise ja initsiatiivi arendamisele. Õppus toimub nii individuaalselt kui kollektiivselt, kasutades lihtsamaid koostöövorme partneriga.

Edaspidi nõudmised suurenevad. Niisugused oskused, nagu tehniliste ja taktikaliste võtete kasutamine olenevalt oma võimalustest ning vastasvõistkonna iseärasustest, oma tegevuse muutmine sõltuvalt vastase tegevusest, saavutatakse alles mitmeaastase töö ja võistluskogemuste pagasiga.

Harjutused taktika õppimiseks ja viimistlemiseks toimuvad tingimustes, mis vastavad võimalikult enam võistlustingimustele (piirid, võrk). Vastasvõistkonna või grupi vastupanu on aktiivne, täis ootamatusi, nagu tõelises mängus. Ainult sel juhul areneb taktikaline mõtlemine.

Taktikaliste ülesannete lahendamisel kipub tunni koormus langetama. Selle vältimiseks on soovitatav kasutada rohkem palle, võimaluse korral aga vähendada mängijate arvu grupis.

Kaitse- ja ründemängu viimistletakse paralleelselt. Harjutused võivad olla suunatud kas üksikute tehniliste võtete taktikaliseks viimistlemiseks või kogu võistkonna taktikaliseks väljaõppeks (koosneb samuti üksikute võtete taktikaliseks viimistlemisest), arendades seega üksikute mängijate, gruppide või kogu võistkonna taktikalisi vilumusi. Näiteks võib harjutusest osa võtta mitu mängijat, kuid taktikaline ülesanne on antud ainult ühele. Kui ülesanne on antud grupile, siis tegutsevad tavaliselt kaks gruppi vastamisi (ülesanded võivad olla ühesugused või erinevad). Spetsiaalseid harjutusi, kus ühel poolel paikneb tsoonide asetus võistkond, nimetatakse võistkondlikeks.

Paljud harjutused on suunatud mitme ülesande lahendamisele. Sel juhul tuleb eraldada põhiline ja peatähelepanu sellele pöörata.

Harjutused pallingute taktika täiustamiseks:

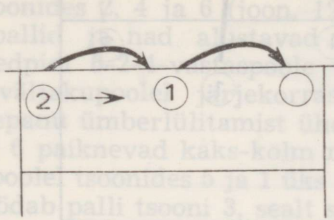
1. Pallingud vahelduvalt paremale ja vasakule väljakupoolele.
2. Pallingud ründealasse. Tavaliselt ootavad mängijad pallingut ründeala taga. Palling, mis on suunatud ründealasse, on raskesti vastuvõetav.
3. Pallingud otsjoone vahetusse lähedusse. Vastuvõttu (söödu täpsust) raskendab suur vahemaa vastuvõtja ja ründesöötja vahel.
4. Pallingud vaheldumisi ründealasse ja otsjoone lähedusse. Nii-sugune taktika häirib vastuvõtjaid koha valimisel. Kasulik on muuta ootamatult pallingu suunda.
5. Pallingud tugevalt ja nõrgalt (vaheldumisi).
6. Eriviisilised pallingud.
7. Mängijad on jagatud paaridesse. Pallida paarilisele, kes vahetab pidevalt asukohta. Nii harjutakse pallima nõrga sööduga mängijale, vabastajale, tugevamale ründemängijale eesliinis jne.
8. Pallingud tsooni 5.
9. Tugevad, suunatud ja planeerivad pallingud vaheldumisi.

Harjutused söödutaktika täiustamiseks

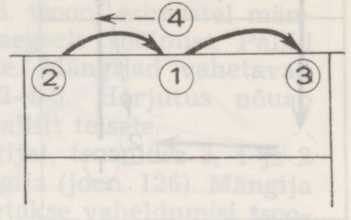
Söötude õpetamisel rakendada algusest peale harjutusi, kus vaheldub söödu suund, kõrgus, kiirus, kaugus võrgust jne. Ründesöötude ajal peab mängija nägema oma ja vastasvõistkonna mängijate asetust, oskama kaudse nägemise abil jälgida oma partnerite liikumist ja vastavalt sellele tegutsema.

1. Mängijad paarides, teineteisest 5—7 m kaugusel, näod vastamisi. Üks paarilistest söötab endale pea kohale ja jälgib samal ajal partnerit, kes vahetab asukohta (liigub paremale, vasakule, ette või taha). Pärast söötu pea kohale söötab täpselt sinna, kuhu partner on liikunud.
2. Sama, kuid ilma eelneva sööduta pea kohale.
3. Üks paarilistest söötab pea kohale, jälgides samal ajal partnerit. Viimase märguandel (käe tõstmine, parema käe tõstmine jne.) söötab palli partnerile, kes kordab sama, jne.
4. Pärast söötmist pea kohale peab mängija nägema, missuguses asendis on ta partner, ja olenevalt sellest valima söoduviisi: a) partner pööras paremale (vasakule), mängija söötab pöörde suunas; b) partner istus, mängija annab kõrge kaarega söödu; c) partner laskus selili (kõhuli), mängija söötab veel kord enda kohale ja alles siis partnerile; d) partner liikus kiiresti söötja poole, viimane annab hüppelt söödu.
5. Mängijad paiknevad kolmikutes ühel joonel (joon. 118). Mängija 1 söötab mängijale 2 või 3, olenevalt nende tegevusest. Kui mängija 2 annab palli 1-le ja liigub kiiresti tema suunas, söötab mängija 1 selja taha mängijale 3, kui mängija 2 jääb kohale, söötab talle tagasi.

6. Mängijate paigutus sama, kuid teisel pool võrku seisab neljas mängija — sulustaja (joon. 119). Sööt mängijalt 1 oleneb sulustaja liikumise suunast: kui viimane liigub mängija 2 suunas, söödetakse mängijale 3 ja vastupidi.



Joon. 118.



Joon. 119.

7. Mängijad söödavad paariviisi kogu väljaku ulatuses, liiguvad võrgu alt läbi ja ületavad teisi takistusi (võimlemispingid, taburetid jne.), söötmist katkestamata.

8. Palli söötmine enda ette. Liigutakse kindlaksmääratud teed pidi mitmesuguste takistuste ületamisega.

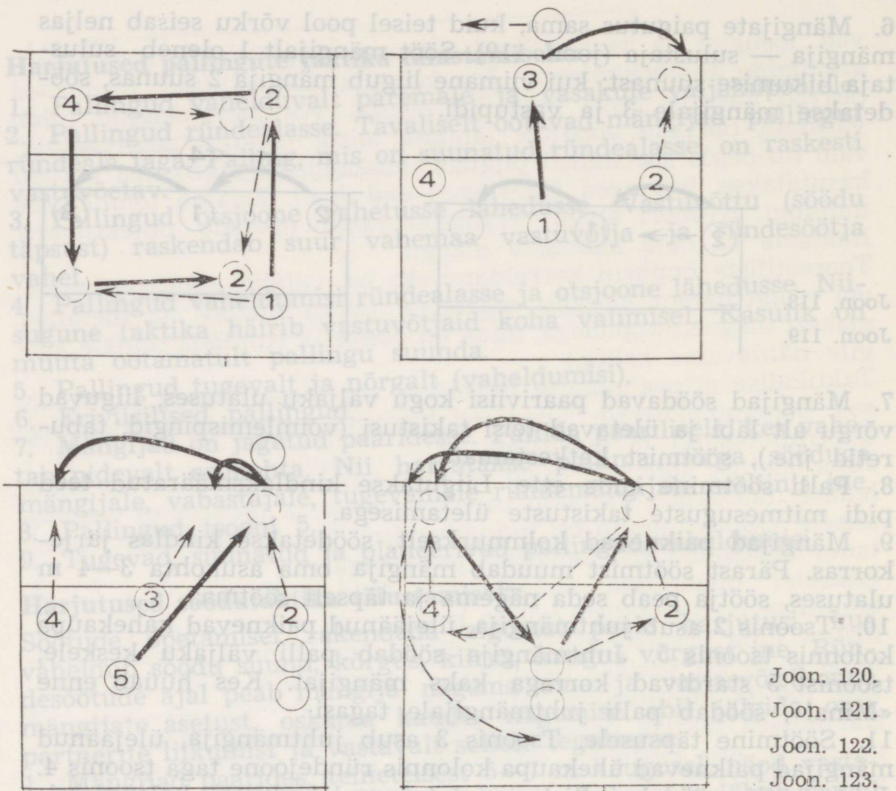
9. Mängijad paiknevad kolmnurkselt, söödetakse kindlas järjekorras. Pärast söötmist muudab mängija oma asukohta 3—4 m ulatuses, söötja peab seda nägema ja täpselt söötma.

10. Tsoonis 2 asub juhtmängija, ülejäänud paiknevad kahekaupa kolonnis tsoonis 5. Juhtmängija söödab palli väljaku keskele, tsoonist 5 stardivad korraka kaks mängijat. Kes hüüab enne «Mina!», söödab palli juhtmängijale tagasi.

11. Söötmine täpsusele. Tsoonis 3 asub juhtmängija, ülejäänud mängijad paiknevad ühekaupa kolonnis ründejoone taga tsoonis 4. Juhtmängija söödab palli tsooni 4 (võrgu lähedusse), kolonni esimene liigub pallile alla, juhtmängija hüüab tsooni numbri, kuhu mängija peab teisele väljakupoolle söötma (igas tsoonis on võimlemismatt, mida püütakse tabada). Sama korratakse 2. ja 3. tsoonist. Harjutust võib läbi viia võistlusena.

12. Söötmine nelinurgas. Liigutakse vastupidises suunas pallile (joon. 120). Mängijad paiknevad ühekaupa tsoonides 1, 2 ja 4. Söötmine algab tsoonist 1 tsooni 2, pärast söötmist liigub mängija 1 tsooni 5. Mängija tsoonis 2 söödab tsooni 4 ja liigub tsooni 1 jne. Harjutus nõuab tugevat tähelepanu, kuna liikumine toimub vastupidises suunas pallile.

13. Kaks mängijat paiknevad tsoonides 4 ja 2 ründejoone juures, kolmas tsoonis 3 võrgu juures, neljas väljaku keskel ja viies vastaspoolle tsoonis 3 (joon. 121). Mängija 1 söödab mängijale 3, sealt tuleb ründesööt mängijale 4 või 2, see sõltub vastaspoolle asuva mängija liikumisest. Kui ta (tinglikult sulustaja) paremale liigub, antakse ründesööt mängijale tsoonis 2, kes söödab tagasi mängijale 1. Kui sulustaja liigub vasakule, antakse ründesööt tsooni 4.



Joon. 120.

Joon. 121.

Joon. 122.

Joon. 123.

14. Kolm mängijat paiknevad tsoonides 3, 4 ja 5, neljas on vastaspoolel tsoonis 4, ülejäänud mängijad tsoonis 2 ühekaupa kolonnis (joon. 122). Tsoonist 5 antakse ründesööt tsooni 2, kust järgmine sööt sõltub vastaspoolel asuva mängija tegevusest. Kui viimane sulustab, söödab mängija 2 tsooni 3, kui ei sulusta, annab ründesöödu tsoonis 4 olevale mängijale.

15. Kaks mängijat paiknevad tsoonides 2 ja 4, kaks väljaku keskel. Väljaku keskest söödetakse mängijale tsoonis 2, viimane annab ründesöödu tsooni 4, olenevalt seal asuva mängija tegevusest. Kui mängija 4 teeb kiire hoovõtu löögiks, siis antakse poolterav või terav ründesööt, kui mängija 4 seisab paigal, siis on ründesööt kõrge. Pärast seda söödab mängija 4 väljaku keskele ja harjutus kordub. Mängijad vahetavad kohti palli liikumise suunas (joon. 123).

16. Mängija 1 paikneb tsoonis 6, mängija 2 väljaku nurgas tsoonis 1. Mängija 3 asub võrgu juures ja muudab oma asukohta

kogu eesliini ulatuses (joon. 124). Mängija 1, saanud palli mängijalt 2, peab selle täpselt söötma mängijale 3, kes on muutnud oma asukohta.

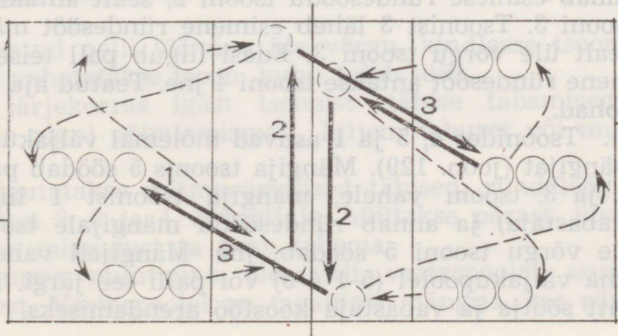
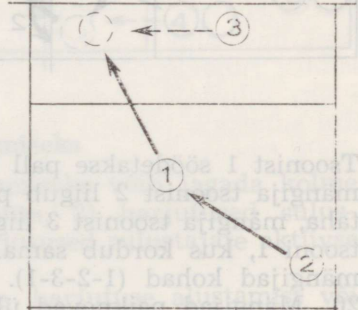
17. Mängijad paiknevad 2—3-kaupa kolonnides mõlemal väljakupoolel tsoonides 2, 4 ja 6 (joon. 125). 6. tsooni esimestel mängijatel on pallid ja nad alustavad üheaegselt söötmist. Pallid liiguvad teedpidi 6-2-4-vastaspoole 6 jne. Mängijad vahetavad kohti oma väljakupoolel järjekorras 6-2-4-6. Harjutus nõuab kiiret tähelepanu ümberlülitamist ühelt pallilt teisele.

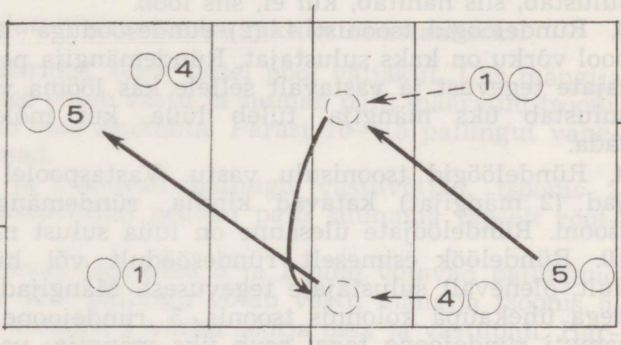
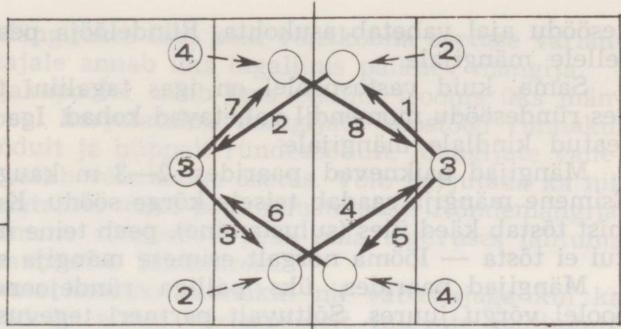
18. Tsoonis 6 paiknevad kaks-kolm mängijat, tsoonides 3, 4 ja 2 ning vastaspoolel tsoonides 5 ja 1 üks mängija (joon. 126). Mängija tsoonis 6 söötab palli tsooni 3, sealt söödetakse vaheldumisi tsoonidesse 4 ja 2. Tsoonist 4 söödetakse pall vastaspoolele tsooni 5, tsoonist 2 aga vastaspoolele tsooni 1. Mängijad tsoonides 5 ja 1 söödavad tagasi tsooni 6. Mängijate vahetus toimub oma väljakupoolel (6-3-4(2)-6). Teisel väljakupoolel vahetatakse mängijad teatud aja järel.

19. Mõlemal väljakupoolel tsoonides 1, 2 ja 3 asuvad kaks mängijat. Mängijad tsoonides 2 ja 3 on ründejoone taga (joon. 127).

Joon. 124.

Joon. 125.





Joon. 128.

Joon. 129.

Harjutused ründelöögi taktika täiustamiseks

Harjutused ründelöögi taktika täiustamiseks võib jagada kolme rühma: 1) harjutused ilma vastupanuta, 2) harjutused sulustajate passiivse vastupanuga ja 3) harjutused sulustajate aktiivse vastupanuga.

Taktikalise ülesande võib anda enne harjutuse alustamist või vahetult ründelöögi ajal. Näiteks võib treener hüüda tsooni numbrit, kuhu löök peab minema, momendil, kui mängija on hüpanud üles.

1. Endale ettevisatud palli löömine üle võrgu kindlasse tsooni. Iga 10 löögi järel vahetatakse tsoon, kuhu tuleb lüüa.
2. Ründelöögid järjekorras igast tsoonist tähise tabamisega. Tähisteks võib olla algul võimlemismatt, hiljem taburet või muu väiksem ese.
3. Põrandale paigutatakse mitmevärvilised tähised, ründelöögid toimuvad tsoonidest 2, 3 ja 4. Mängijale hüütakse pärast üleshüpet tähise värv, missugust ta peab tabama.
4. Ründelöögi suuna muutmine olenevalt vastaspoolel asuva mängija tegevusest. Vastaspoolel on tagaliinis mängija, kes rün-

desöödu ajal vahetab asukohta. Ründelööja peab suunama löögi sellele mängijale.

5. Sama, kuid vastaspoolel on igas tagaliini tsoonis mängijad, kes ründesöödu momendil vahetavad kohad. Iga lööja peab lööma teatud kindlale mängijale.

6. Mängijad paiknevad paarides 2—3 m kaugusel teineteisest. Esimene mängija saadab teisele kõrge söödu. Kui ta pärast söötmist tõstab käed üles (sulustamine), peab teine mängija hanitama, kui ei tõsta — lööma nõrgalt esimese mängija suunas.

7. Mängijad paarides, üks palliga ründejoonel, teine vastaspoolel võrgu juures. Sõltuvalt partneri tegevusest teeb esimene endale ettevisatud pallist ründelöögi või hanituse. Kui partner sulustab, siis hanitab, kui ei, siis lööb.

8. Ründelöögid tsoonist 4 (2) ründesööduga tsoonist 3. Teisel pool võrku on kaks sulustajat. Ründemängija peab jälgima sulustajate tegevust ja vastavalt sellele kas lööma või hanitama. Kui sulustab üks mängija, tuleb lüüa, kui mõlemad, siis hanitada.

9. Ründelöögid tsoonisulu vastu. Vastaspoolel asuvad sulustajad (2 mängijat) katavad kindla, ründemängijatele teadmata tsooni. Ründelööjate ülesanne on lüüa sulust mööda.

10. Ründelöök esimeselt ründesöödult või hüppelt ründesöödult, olenevalt sulustajate tegevusest. Mängijad paiknevad pallidega ühekaupa kolonnis tsoonis 3 ründejoone taga, tsoonis 2, samuti ründejoone taga, asub üks mängija, vastaspoolel tsoonis 4 üks sulustaja. Tsoonist 3 antakse esimene ründesööt tsooni 2. Kui sulustaja hüppab vastu, tuleb anda hüppelt ründesööt mängijale tsoonis 3, kui ei sulustata, siis lüüa. Mängija tsoonist 2 liigub tsooni 3 kolonni lõppu, kolonni esimene tsooni 2.

11. Ründelöögid tsoonist 4(2) ründesööduga tsoonist 3. Lööjal on ründesöödu suund ja kõrgus teadmata. Söötja annab sihilikult ebatäpseid ründesöote, lööja peab igal juhul lööma.

12. Ründemängijad asuvad tsoonides 3 ja 4, söötja tsoonis 2. Mitmesugused löögid erinevatest tsoonidest. Mängija tsoonist 4 võib lüüa tsoonist 3 madalaid ründesöote, mängija tsoonist 3 liikuda tsooni 2 söötja selja taha jne.

13. Koostöö ründemängija (tsoonis 4) ja vabastaja vahel. Ründemängija annab söödu tsooni 3, sellele liigub alla mängija tsoonist 6. Olenevalt ründemängija liikumise suunast ja kiirusest annab vabastaja vastava ründesöödu.

14. Tsoonides 2 ja 3 asuvad ründemängijad, tsoonist 1 väljub vabastaja, tsoonis 5 on söötja. Tsoonis 5 asuv mängija söötab tsoonide 2 ja 3 vahele, vabastaja teeb mitmesuguseid ründesöote löögiks. Ründemängijad harjutavad omavahelist koostööd, kasutades ka ristliikumisi.

15. Ründemängu koostöö täiustamine kolme ründemängija ja

vabastaja vahel. Mängitakse läbi kõik võistkonna asetuse varian- did. Söödu vabastajale annab üks tagaliinis paiknev mängija.

16. Mõlemal väljakupoolel asub igas eesliini tsoonis üks män- gija. Kummalgi pool harjutatakse mängijate koostööd rünnakul esimeselt ründesöödult ja hüppelt ründesöödult. Mängijate vahe- tus toimub nii, et säilib võistkonna asetuse. Võib harjutada ka nii, et ühelt poolt rünnatakse, teisel pool sulustatakse. Ründemängija, kellele suunati esimene ründesööt, peab oma tegevuses lähtuma sulustajatest ja partnerite liikumisest.

17. Kogu võistkonna koostöö rünnakul nii vabastajaga kui ka esimeselt ründesöödult, alates vastaspoolelt tulevate pallingute vastuvõtmisega.

Harjutused pallingute vastuvõtmise taktika täiustamiseks:

1. Mängijad on paarides, teine teisel pool väljakul. Üks mängija pallib paarilisele, see võtab vastu ja suunab palli määratud tsooni. Vastuvõtja muudab oma asukohta. Pärast 10—15 pallingut vahe- tavad mängijad osad.

2. Tsoonides 5, 6 ja 1 asuvad pallingu vastuvõtjad, tsoonis 2 söötja. Pallingu vastuvõtjad peavad palli suunama täpselt sööt- jale.

3. Mängijad paiknevad tsoonides 5 ja 1 ning võtavad pallinguid vastu kordamööda. Kui pallingu võtab vastu mängija tsoonis 5, siis liigub mängija tsoonist 1 võrku söötja ossa ja vastupidi. Har- jutus õpetab mängijaid üle minema ühelt tegevuselt teisele.

4. Mängijad paiknevad tsoonides 1, 6, 5 ja 4. Üks mängija asub ründealal ja vahetab pärast pallingut asukohta. Ülejäänud män- gijad võtavad pallingu vastu ja suunavad selle ründealasse, sinna, kuhu seal asuv mängija on liikunud.

5. Pallinguid võtavad vastu viis mängijat, kes asuvad väljakul peaaegu ühel joonel. Pallitakse vaheldumisi ees- ja tagaliini. Iga mängija vastutab oma koridori eest. Vastuvõtjad, jälgides palli- jat, püüavad ette aimata, missugusesse liini pallitakse.

6. Mängijad paiknevad mõlemal väljakupoolel tsoonides 5 ja 2 ning pallingualas. Tsoonides 5 asuvad mängijad võtavad järje- korras vastu pallinguid, suunates need tsooni 2. Selles tsoonis annavad mängijad järjekorras ründesöödu tsooni 4.

7. Pallingu vastuvõtjad paiknevad tsoonides 5, 6 ja 1. Söötja asub tsoonis 3, pallitakse mõlemalt poolt. Vastuvõtjad peavad suunama söödu täpselt ründesöötjale tsooni 3. Harjutus arendab vastuvõtjate omavahelist koostööd.

8. Pallinguid võtavad vastu viis mängijat, eesliinis on üks söötja.

9. Pallingu vastuvõtjad paiknevad tsoonides 3, 2 ja 1 (6. tsooni mängija). Tsoonist 1 liigub võrku vabastaja. Sööt suunatakse vabastajale.

10. Pallingu vastuvõtjad paiknevad tsoonides 4 ja 3, tsoonist 5 liigub ette vabastaja, kellele tuleb sööta.

11. Pallingute vastuvõtmine nelja ja viie mängija poolt vabastamisega tagaliini erinevatest tsoonidest.

12. Pallingute vastuvõtmine 3—6 mängija poolt esimese ründesööduna.

Pallingute vastuvõtmist tuleb pidevalt harjutada võistkonna asetuse kõigis kuues variandis.

Harjutused sulustamise taktika täiustamiseks:

1. Mängijad on paarides, teine teisel pool võrku. Ühel pool imiteerivad mängijad ründelööke, nende paarilised püüavad aimata löögi suunda ja vastavalt sellele imiteerivad sulustamist.

2. Mängijad paiknevad tsoonis 2 ühekaupa kolonnis, teisel väljakupoolel tsoonis 4 on treener. Esimese mängija kaugus võrgust on umbes 0,5 m. Treener viskab palli üles oma väljakupoolel 4. ja 3. tsooni piirides. Palli asukoha järgi peab mängija valima üleshüppekoha ja imiteerima sulustamist. Teise variandi puhul paiknevad mängijad tsoonis 4, treener vastaspoolel tsoonis 2.

3. Tsoonist 4 lüüakse erinevates suundades (ründesööt tsoonist 3). Ülejäänud mängijad seisavad ründejoone juures ja jälgivad ründaja tegevust. Momendil, mil ründemängija teeb löögiliigutuse, annab treener vilega märku ja mängijad peavad pöörama seljaga võrgu poole. Treener selgitab välja, kes mängijatest aimas kõige täpsemini lööja tegevuse põhjal ründelöögi suuna.

4. Mängijad on paarides, teine teisel pool võrku. Üks paarilistest lööb või hanitab endale ettevisatud pallist. Löögi puhul paariline sulustab, hanituse puhul püüab pärast maandumist palli vastu võtta. Harjutus arendab mängija oskust kiiresti ümber lülituda ühelt tegevuselt teisele, sulustamiselt enesejulgestusele.

5. Ühel pool asub tsoonis 3 sulustaja, teisel pool tsoonis 3 söötja, tsoonides 2 ja 4 lööjad. Sulustaja püüab söötja tegevuse järgi ette aimata ründesöödu suuna, liigub vastavasse tsooni ja sulustab ründelöögi.

6. Tsoonide 2 ja 3 vahel asub söötja, tsoonides 3 ja 4 ründemängijad, vastaspoolel sulustaja. Ründemängija tsoonis 3 lööb madalt ründesöödult, tsoonis 4 poolteravalt või teravalt ründesöödult. Sulustaja peab söötja ja tsoonis 3 asuva ründemängija tegevuse põhjal kindlaks tegema, missugusest tsoonist tuleb ründelöök, ja sulustama selle.

7. Mängijad paiknevad kahel pool võrku tsoonides 4, 3 ja 2 võrgu lähedal, tsoonides 4 ja 2 0,5—1 m küljoontest seespool. Keskmise mängija liigub kordamööda äärmiste juurde, imiteeritakse paarissulustamist.

8. Mõlemal pool võrku on kolm sulustajat tsoonides 4, 3 ja 2.

Äärmised sulustajad liiguvad keskmise juurde ja imiteerivad kolmiksulustamist.

9. Lüüakse tsoonist 4, sulustajad asuvad tsoonides 2 ja 3. Löök läheb kindlasse tsooni. Olenevalt ründesöödust lähenevad sulustajad teineteisele, valivad üleshüppekoha ja sulustavad vastava tsooni. Üleshüppeaja valimisel tuleb sulustajatel arvestada ründesöödu kõrgust, kaugust ja lööja hoovotukiirust.

10. Rünnak toimub teiselt ründesöödult tsoonidest 4 ja 2, sulustajad asuvad tsoonides 4, 3 ja 2. Sulustajate ülesandeks on organiseerida paarissulg igale löögile.

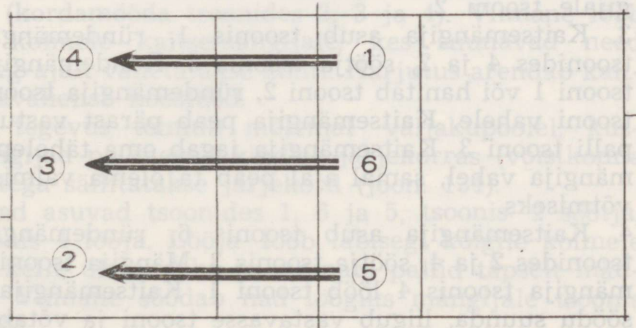
11. Sulustajad asuvad tsoonides 2, 3 ja 4. Rünnak toimub tsoonidest 4, 3 ja 2 läbi tagaliinist ettetulnud vabastaja. Sulustajad peavad igale löögile vastama grupisuluga. Harjutus nõuab sulustajatelt vastaspoole mängijate tähelepanelikku jälgimist, et õigesti ja õigeaegselt kindlaks teha, kes mängijatest lööb.

12. Sama, kuid ründav pool kasutab keerukamaid kombinatsioone ristliikumistega. Sulustajate töö seisneb ründemängijate jälgimises ja iga löögi sulgemises vähemalt üksiksuluga.

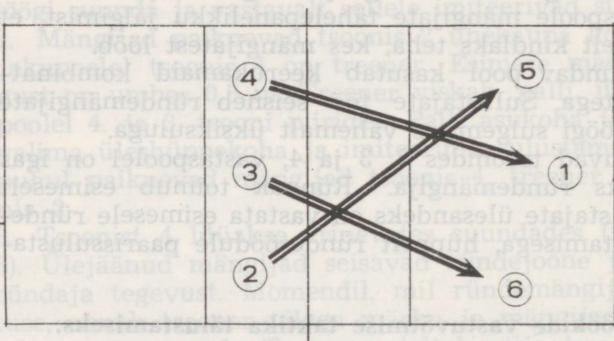
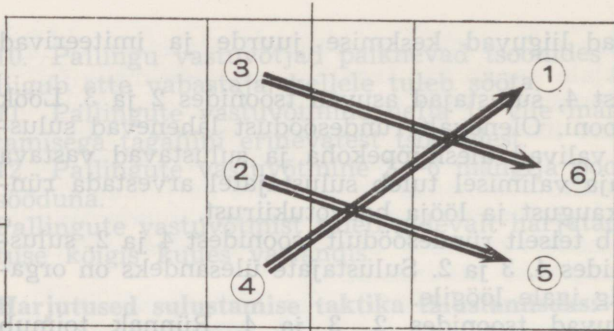
13. Sulustajad asuvad tsoonides 2, 3 ja 4, vastaspoolel on igas eesliini tsoonis üks ründemängija. Rünnak toimub esimeselt ründesöödult. Sulustajate ülesandeks on vastata esimesele ründesöödule üksiksulustamisega, hüppelt ründesöödule paarissulustamisega.

Harjutused ründelöökide vastuvõtmise taktika täiustamiseks:

1. Mängijad on paarides, ühed asuvad ründejoonel, teised vastaspoolel otsjoone lähedal (joon. 130). Esimesed löövad endale ettevisatud palli üle võrgu paarilisele, kes peab selle vastu võtma ja kindlasse tsooni suunama. Kaitsemängija ülesandeks on valida palli ülesviske ja ründemängija tegevuse põhjal õige suund ja aeg pallile allajooksmiseks. Teatud arvu löökide järel vahetavad mängijad osad. Kui osavõtvaid paare on kolm, võib harjutust



Joon. 130.



Joon. 131.

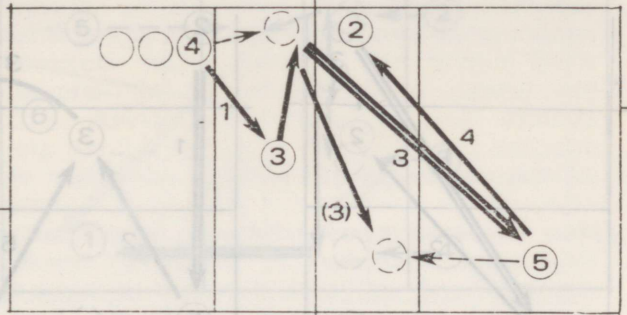
Joon. 132.

varieerida ründe- ja kaitsemängijate kohtade vahetusega, paarid aga jätta endiseks (joon. 131, 132).

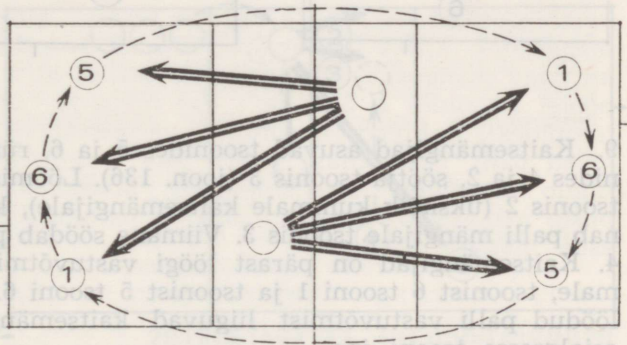
2. Ründelööjate vastuvõtmine palli suunamisega kindlale mängijale. Ründelööjad asuvad tsoonis 4, söötja tsoonis 3, kaitsemängija vastaspooltel tsoonis 5, samal poolel tsoonis 2 veel üks mängija (joon. 133). Ründemängijad löövad tsooni 5 või hanitavad tsooni 4. Kaitsemängija peab palli vastu võtma ja suunama mängijale tsooni 2.

3. Kaitsemängija asub tsoonis 1, ründemängijad vastaspooltel tsoonides 4 ja 2, söötja tsoonis 3. Ründemängija tsoonis 4 lööb tsooni 1 või hanitab tsooni 2, ründemängija tsoonis 2 lööb 1. ja 2. tsooni vahele. Kaitsemängija peab pärast vastuvõtmist suunama palli tsooni 3. Kaitsemängija jagab oma tähelepanu kahe ründemängija vahel, samal ajal peab ta olema valmis hanituse vastuvõtmiseks.

4. Kaitsemängija asub tsoonis 6, ründemängijad vastaspooltel tsoonides 2 ja 4, söötja tsoonis 3. Mängija tsoonis 2 lööb tsooni 5, mängija tsoonis 4 lööb tsooni 1. Kaitsemängija, jälgides ründesöödu suunda, liigub vastavasse tsooni ja võtab löögi vastu.



Joon. 133.



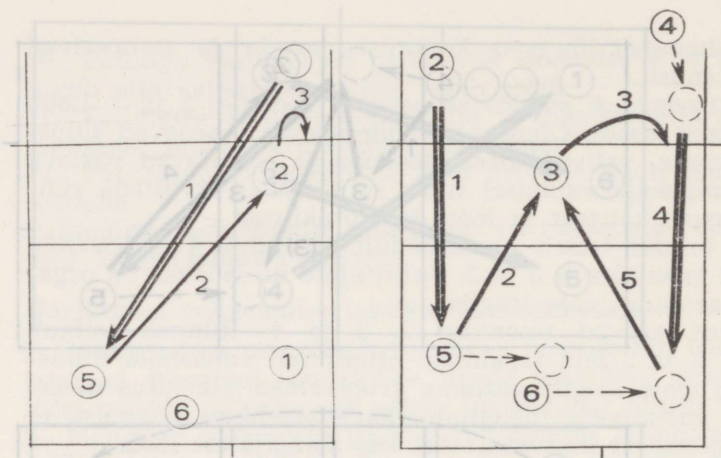
Joon. 134.

5. Kaitsemängija asub tsoonis 5, sulustaja tsoonis 4, ründemängija on vastaspooltel tsoonis 2, söötja tsoonis 3. Lüüakse 5. tsooni, kui see ei ole sulustatud, vastasel korral hanitatakse. Kaitsemängija tegevus sõltub sulustajast. Kui viimane sulges diagonaalsuuna, jääb kaitsemängija kohale ja võtab vastu ründelöögi, kui sulustati 5. tsoon, liigub kaitsemängija ette sulustajat julgestama.

6. Kaitsemängijad asuvad tsoonides 1, 6 ja 5, võrgu juures on mängija palliga (kordamööda tsoonides 2, 3 ja 4). Viimane lööb läbiseigi kõigile kolmele kaitsemängijale, kes suunavad need tagasi lööjale. Aeg-ajalt vahetatakse kohti. Harjutus arendab kaitsemängijate omavahelist koostööd.

7. Sama, kuid tegevus toimub mõlemal väljakupoolel, kusjuures kaitsemängijad paiknevad kindlas järjekorras (võistkonna asetus). Vahetustega säilitatakse järjekord (joon. 134).

8. Kaitsemängijad asuvad tsoonides 1, 6 ja 5, tsoonis 2 söötja, vastaspooltel tsoonis 4 lööja. Lööja lööb läbiseigi kõigile kolmele kaitsemängijale, kelle ülesandeks on suunata pallid täpselt mängijale tsoonis 2. Viimane söötab nad löögiks mängijale tsoonis 4 jne. (joon. 135).



Joon. 135.

Joon. 136.

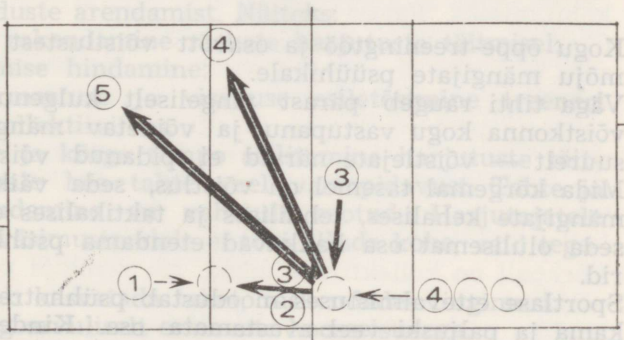
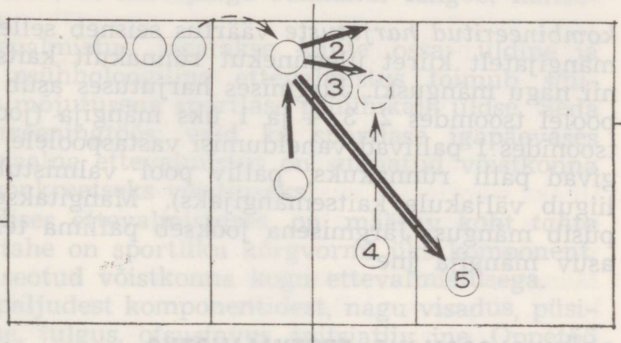
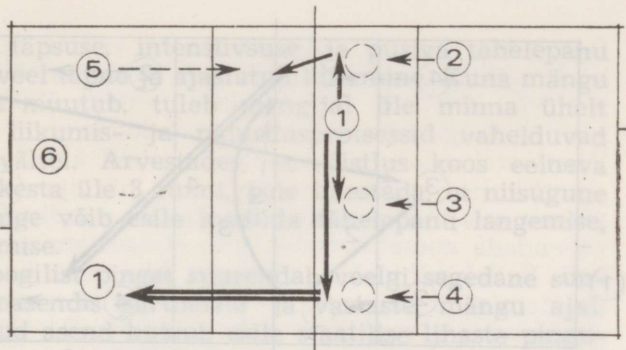
9. Kaitsemängijad asuvad tsoonides 5 ja 6, ründemängijad tsoonides 4 ja 2, söötja tsoonis 3 (joon. 136). Löömist alustab mängija tsoonis 2 (ükskõik kummale kaitsemängijale), kaitsemängija suunab palli mängijale tsoonis 3. Viimane söötab palli löögiks tsooni 4. Kaitsemängijad on pärast löögi vastuvõtmist liikunud paremale, tsoonist 6 tsooni 1 ja tsoonist 5 tsooni 6. Pärast tsoonist 4 löödud palli vastuvõtmist liiguvad kaitsemängijad tagasi oma esialgsesse tsooni jne.

10. Kaitsemängijad asuvad tsoonides 1, 6 ja 5, ründemängijad vastaspooltel tsoonides 4, 3 ja 2. Lüüakse läbi tagaliinist ettetulnud vabastaja (joon. 137) ükskõik missugusesse tagaliini tsooni või hanitatakse. Harjutus täiustab kaitsemängijate koostööd ründelööki vastuvõtmisel kõikidest tsoonidest.

Kaitsemängu viimistlemisel tuleb kasutada harjutusi koostöös julgustaja ja sulustajatega.

11. Sulustajad asuvad tsoonides 3 ja 2, julgustaja tsoonis 4, kaitsemängija tsoonis 5. Lüüakse vastaspoolt tsoonist 4 (joon. 138). Sulustajad sulevad 6. ja 5. tsooni, lüüakse 4. ja 5. tsooni vahele või hanitatakse sulu taha. Pärast ründesöötu liigub mängija tsoonist 4 julgustama, kaitsemängija tsoonist 5 liigub ette ründelöögi vastuvõtmiseks. Harjutatakse koostööd kaitsemängija ja julgustaja vahel. Julgustaja peab jälgima, et ta oma liikumisega ei segaks kaitsemängija tegevust (julgustaja liikumine toimugu võimalikult lühemat teed pidi).

12. Mängijate paigutus sama, kuid tsoonis 1 on kaitsemängija (joon. 139). Sulustajad sulevad 6. ja 1. tsooni. Ründemängijad löövad tsooni 5 (4) või hanitavad sulu taha. Kaitsemängija tsoonis 5 ja sulust vabaksjäänud mängija (tsoonis 4) valmistuvad vastu võtma ründelööki, tsoonis 1 asuv mängija liigub julgustama.



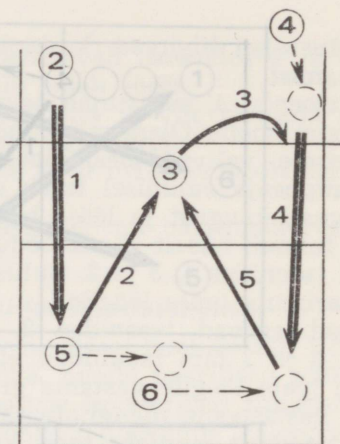
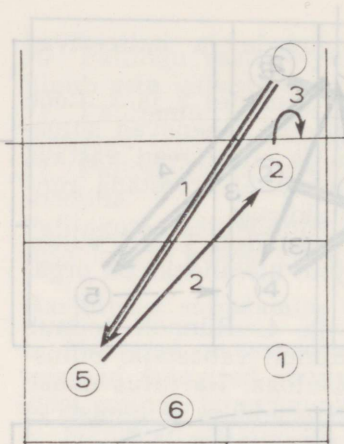
Joon. 137.

Joon. 138.

Joon. 139.

13. Kogu võistkonna koostöö kaitses. Vastaspoolelt toimub rünnak kõigist kolmest tsoonist läbi vabastaja, kaitsemängijate paigutus on oleneb kasutatavast kaitsesüsteemist. Mängida läbi asetuse kõik variandid.

Võrkpallis kasutatakse palju niisuguseid harjutusi, kus paralleelselt täiustatakse ründe- ja kaitsemängu taktikat. Niisuguste



Joon. 135.

Joon. 136.

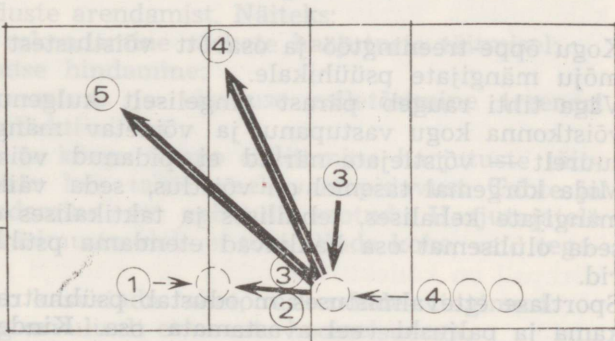
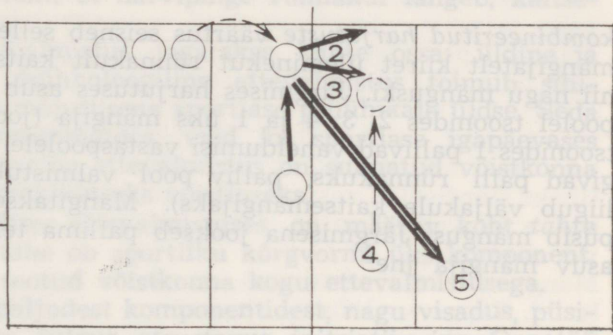
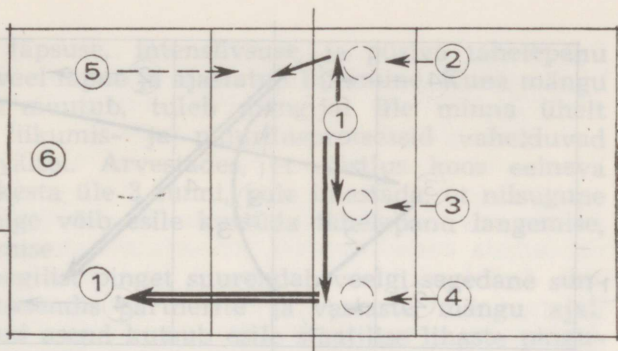
9. Kaitsemängijad asuvad tsoonides 5 ja 6, ründemängijad tsoonides 4 ja 2, söötja tsoonis 3 (joon. 136). Löömist alustab mängija tsoonis 2 (ükskõik kummale kaitsemängijale), kaitsemängija suunab palli mängijale tsoonis 3. Viimane söötab palli löögiks tsooni 4. Kaitsemängijad on pärast löögi vastuvõtmist liikunud paremale, tsoonist 6 tsooni 1 ja tsoonist 5 tsooni 6. Pärast tsoonist 4 löödud palli vastuvõtmist liiguvad kaitsemängijad tagasi oma esialgsesse tsooni jne.

10. Kaitsemängijad asuvad tsoonides 1, 6 ja 5, ründemängijad vastaspooltel tsoonides 4, 3 ja 2. Lüüakse läbi tagaliinist ettetulnud vabastaja (joon. 137) ükskõik missugusesse tagaliini tsooni või hanitatakse. Harjutus täiustab kaitsemängijate koostööd ründelöövide vastuvõtmisel kõikidest tsoonidest.

Kaitsemängu viimistlemisel tuleb kasutada harjutusi koostöös julgestaja ja sulustajatega.

11. Sulustajad asuvad tsoonides 3 ja 2, julgestaja tsoonis 4, kaitsemängija tsoonis 5. Lüüakse vastaspoolelt tsoonist 4 (joon. 138). Sulustajad sulevad 6. ja 5. tsooni, lüüakse 4. ja 5. tsooni vahele või hanitatakse sulu taha. Pärast ründesöötu liigub mängija tsoonist 4 julgestama, kaitsemängija tsoonist 5 liigub ette ründelöögi vastuvõtmiseks. Harjutatakse koostööd kaitsemängija ja julgestaja vahel. Julgestaja peab jälgima, et ta oma liikumisega ei segaks kaitsemängija tegevust (julgestaja liikumine toimugu võimalikult lühemat teed pidi).

12. Mängijate paigutus sama, kuid tsoonis 1 on kaitsemängija (joon. 139). Sulustajad sulevad 6. ja 1. tsooni. Ründemängijad löövad tsooni 5 (4) või hanitavad sulu taha. Kaitsemängija tsoonis 5 ja sulust vabaksjäänud mängija (tsoonis 4) valmistuvad vastu võtma ründelööki, tsoonis 1 asuv mängija liigub julgestama.



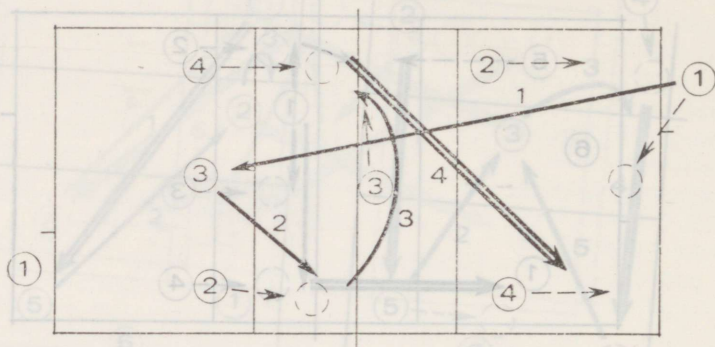
Joon. 137.

Joon. 138.

Joon. 139.

13. Kogu võistkonna koostöö kaitses. Vastaspoolelt toimub rünnak kõigist kolmest tsoonist läbi vabastaja, kaitsemängijate paigutus on leitud kasutatavast kaitsesüsteemist. Mängida läbi asetuse kõik variandid.

Võrkpallis kasutatakse palju niisuguseid harjutusi, kus paralleelselt täiustatakse ründe- ja kaitsemängu taktikat. Niisuguste



Joon. 140.

kombineeritud harjutuste väärtus seisneb selles, et nad nõuavad mängijatelt kiiret üleminekut rünnakult kaitsesse ja vastupidi, nii nagu mänguski. Järgmises harjutuses asub mõlemal väljaku-pool tsoonides 2, 3, 4 ja 1 üks mängija (joon. 140). Mängijad tsoonides 1 pallivad vaheldumisi vastaspoolele. Vastuvõtjad mängivad palli rünnakuks, palliv pool valmistub kaitsma (pallija liigub väljakule kaitsemängijaks). Mängitakse seni, kuni pall püsib mängus. Järgmisena jookseb pallima teisel pool tsoonis 1 asuv mängija jne.

PSÜHHOOGILINE ETTEVALMISTUS

Kogu õpe-treeningtöö ja osavõtt võistlustest avaldavad suurt mõju mängijate psüühikale.

Väga tihti raugab pärast pingeliselt kulgenud geimi kaotust võistkonna kogu vastupanu ja võidetav mäng kaotatakse üli-suurelt — võistlejate närvid ei pidanud võistluspingele vastu. Mida kõrgemal tasemel on võistlus, seda väiksem on erinevus mängijate kehalises, tehnilises ja taktikalises ettevalmistuses ja seda olulisemat osa hakkavad etendama psühholoogilised tegurid.

Sportlase ettevalmistuses moodustab psühhotreening ühe keerukama ja paljuski veel avastamata osa. Kindel on aga see, et psühholoogiline ettevalmistus on treeningu lahutamatu osa ja et sellele peab tähelepanu pöörama iga treener.

Tingituna mängu spetsiifikast seab võrkpallimäng suured nõudmised mängija kesknärvisüsteemile. Mängija psühholoogilisest pingest annab ettekujutuse kas või fakt, et tehnilise võtte täitmine peab toimuma äärmiselt kiiresti. Näiteks ründelöögi vastu-võtmiseks kulub keskmiselt 0,4 sek. (ründelöögist tuleva palli kiirus on 100—170 km/t!). See aga püstitab kõrged nõudmised

reaktsioonikiiruse, täpsuse, intensiivsuse ja püsiva tähelepanu osas. Siia lisandub veel täpne ja ajastatud liikumine. Kuna mängu situatsioon pidevalt muutub, tuleb mängijal üle minna ühelt liikumisel teisele, liikumis- ja pidurdusprotsessid vahelduvad väga lühikese aja vältel. Arvestades, et võistlus koos eelneva soojendusega võib kesta üle 3 tunni, pole imestada, et niisugune pikaajaline närvipinge võib esile kutsuda tähelepanu langemise, võitlusvaimu kadumise.

Mängijate psühholoogilist pinget suurendab veelgi sagedane sunnitud seismine ooteasendis partnerite ja vastaste mängu ajal. Niisugune pingutatud asend kutsub esile staatilise lihaste pingutatuse. Staatiline asend väsitab aga närvisüsteemi kiiremini. Sellega seletub ka fakt, et närvipinge rünnakul langeb, kaitsemängus aga tõuseb.

Psühholoogiline ettevalmistus jagatakse kahte ossa: üldine ja spetsiaalne. Üldine psühholoogiline ettevalmistus toimub sihikindla pedagoogilise mõjutusena sportlase psüühikale üldse. Seda mitte ainult õppe-treeningtöös, vaid ka sportlase igapäevases isiklikus elus. Spetsiaalne ettevalmistus on suunatud võistkonna ettevalmistamisele konkreetseks võistluseks.

Üldises psühholoogilises ettevalmistuses on määrav koht **tahte** kasvatamisel. Võidutahe on sportliku kõrgvormi üks komponent, ta on lahutamatu seotud võistkonna kogu ettevalmistusega.

Tahe koosneb väga paljudest komponentidest, nagu visadus, püsivus, enesevalitsemine, julgus, otsustavus, initsiatiiv jne. Õppetöö organiseerimisel tuleb luua vastavad tingimused, mis soodustaksid nimetatud omaduste arendamist. Näiteks:

- a) võistlusmeetodi rakendamine raskete harjutuste täitmisel;
- b) harjutuste täitmise hindamine;
- c) mängijate tööarmastuse ja visaduse esiletõstmine treeneri kiituse näol kogu kollektiivi ees.

Raskuste ületamine ja kõrge tempo säilitamine harjutuste täitmisel nõuab aga peale hea tahte veel vastupidavust. Tahte ja vastupidavuse arendamine on vahetult seotud. Harjutajatele tuleb sisendada, et väsimustundele ei tohi alluda kohe, vaid tegevust tuleb jätkata.

Ka õppemängus saab kasvatada tahet, raskendades tingimusi:

- a) kahepoolne mäng arvuliselt erinevate koosseisudega,
- b) etteandmisega võistlused,
- c) mäng ebatavalises olukorras (valgus, temperatuur).

Kõik tahtelised omadused võiks viia ühe suure nimetaja — *sihikindluse* alla. Tahte kasvatamisel on määravaks sportlane ise, vähe aitavad teiste jõupingutused, kui sportlane ise jääb passiivseks. Tahte kasvatamine on otseselt seotud ka kõrgete *moraalsete omaduste* (nõukogude patriotism, sõprus, seltsimehelikkus, distsipliin, käitumine) kasvatamisega.

Psühholoogilises ettevalmistuses on eriline koht ettevalmistusel konkreetseks võistluseks. Mängija peab saavutama *psüühilise valmisoleku seisundi*. Ettevalmistus selleks algab kaua enne võistlust ja kulgeb keeruliste protsessidena.

Võistlustel esinev kõrge erutusseisund avaldab negatiivset mõju sportlikule vormile. See avaldub närviprotsesside ülemäärases pinges, mis treeningutel puudub. Nn. stardipalavikku on võimalik vähendada *enesehüpnootsi* (enesejulgestamine, enesemõjutamine) abil. Sellel põhinebki viimasel ajal spordis üha laialdasemat kasutamist leidev autogeenne — psühhoreguleeriv — treening. Arvestades võrkpallivõistluse pingelisust, tuleks seda kindlasti rakendada ka võrkpallurite ettevalmistuses.

Ka treeneri rahulik ja kindel sõna enne võistlust, mis kinnitab usku mängija võimetesse, toob eneseealduse sportlasele tagasi. Mängijal peab tekkima ettekujutus sellest, mida konkreetsetelt on vaja teha. Lühidalt ja rahulikult võib korrata veel kord eelseisva mängu taktikalist plaani. Kui tegemist on tugevama vastasega, võib treener mõne faktiga tõestada, et seekord on võimalik võita või vähemalt tasavägiselt mängida.

Üheks stardieelse seisundi regulaatoriks on soojendus. Soojenduse kestus on individuaalne, ühele jätkub 20 minutist, teisele on tarvis enam.

Mänguks ettevalmistamisel on tähtis koht mängueelsetel arutlustel. Täpne analüüs ja objektiivne vastasvõistkonna hindamine, konkreetsed asetused ja nende «läbimängimine», ülesannete täpsustamine — kõik see loob kindla ja rahuliku tunde eelseisvaks kohtumiseks. Pärast mängu on vajalik ka oma võistkonna ja üksikute mängijate detailne analüüs. Kõiki neid arutlusi ei maksa läbi viia ei vahetult enne ega pärast võistlust, vaid leida selleks aeg, kus kõik mängijad on rahulikud.

Omaette probleemiks on võistluspäeva sisustamine enne kohtumist. Võistlusi vaadata pole soovitatav. Hästi mõjuvad jalutused ja muud meelelahutused, kuid ka see on individuaalne. Valesti talitab treener, kes kohustab kõiki ühisele tegevusele, see muutub kollektiivi kunstlikuks kooshoidmiseks.

Võrkpall on kollektiivne mäng, iga mängija peab oma tegevused väljakul kooskõlastama ülejäänutega. See on võimalik ainult täieliku enesevalitsuse, enesekriitika ja partnerite usaldamise õhkkonnas. Mängijal, kes otsib vigu ainult kaaslaste, kohtuniku, palli, valguse jne. juures, ei ole kohta võrkpalliväljakul. Varem või hiljem loobub võistkond niisugusest mängijast. Võrkpallur aga, kes oskab säilitada enesevalitsust ja optimismi ka kõige raskematel momentidel, julgustab ja usaldab kaaslast, võib võistkonnale rohkem kasu tuua kui mõnigi temast mänguliselt tugevam mängija. Eriti soodsalt mõjub selline mängija väikeste kogemustega või vahetusega mängu tulnud mängijatele. Võistkonna

kapteni valimisel tuleks arvestada just nimetatud omadusi. Võrkpallis on kollektiivsusel määrav osa. Üks suurepärase mängija ei võida veel võistlust, küll aga võib üks mängija oma tujutsemisega rikkuda kogu võistkonna mängu.

TREENERI TÖÖ

Treeneri töö on kaasajal muutunud väga laiahaardeliseks. Ei piisa ainult oma eriala põhjalikust tundmisest, kursis tuleb olla kõige uuema, mida pakuvad teadlased ja treenerid kogu sporditeooria valdkonnas.

Võrkpallitreeneri töö otseseks näitajaks on tema kasvatatud võistkond. See ei peegelda mitte üksi võistkonnaga tehtud võrkpallialast ettevalmistust, vaid ka kasvatuslikku tööd. Kasvatustöös on peamiseks teguriks treeneri isiklik eeskuju. Treeneril, kes käitub üleolevalt, vaidleb kohtunikega jne., on tavaliselt ka samasugused kasvandikud.

Planeerimine ja arvestus

Korrapärasest õppe-treeningtööst, mis tagaks spordimeisterlikkuse kasvu, ei ole võimalik läbi viia ilma *planeerimise* ja *arvestuseta*. Sageli alahinnatakse seda treeneri tööloiku. Plaanid tehakse reaalseid võimalusi arvestamata, pakutakse üle. Niisugusel plaanil pole aga mingisugust praktilist väärtust, töö läheb ikkagi isevoolu. Planeerimisel tuleb arvestada võimalusi baaside osas, aega, mida mängijad võivad treeningutele pühendada, unustada ei tohi ka võistluskalendrit. Plaan peab olema konkreetne ja lihtne.

Sportlikus treeningus kasutatakse kolme liiki planeerimist:

- 1) perspektiivne — mitmeks aastaks,
- 2) jooksev — üheks aastaks,
- 3) operatiivne — kuuks või nädalaks.

Perspektiivplaan näitab, missuguse aja jooksul tahetakse võistkonnaga saavutada mingisugust taset. See peab kujutama endast võistkonna ja üksikute mängijate meisterlikkuse tõstmise programmi. Plaan koostatakse nii võistkonnale kui ka igale mängijale eraldi. Arvestades suuremate võistluste periodiseerimist (olümpiamängud, NSV Liidu rahvaste spartakiaadid), on kõrgema järgu võistkondadel perspektiivplaan soovitatav koostada neljaks aastaks. Plaanis peavad kajastuma aasta-aastalt kasvavad nõudmised ning ühtlasi vahendid meisterlikkuse kasvu saavutamiseks.

Võistkonna ettevalmistuse perspektiivplaan koostatakse järgmise vormi kohaselt:

1. Ettevalmistuse eesmärk.
2. Võistkonna koosseis, mängijate ettevalmistuse aste.
3. Võistlustest osavõtt.
4. Treeningukoormuse jaotamine.
5. Ettevalmistuse periodiseerimine.
6. Ettevalmistuse vahendid ja eesmärgid osade (kehaline, tehniline, taktikaline, psühholoogiline ja teoreetiline) kaupa, kontrollnormatiivid.
7. Arvestus, pedagoogiline ja arstlik kontroll.

Lisaks eespool toodule koostatakse graafik töö tulemuste kohta aastate kaupa:

Ettevalmistuse graafik

Jrk.	Ettevalmistuse osa	Näitajad 197... aastaks	Planeeritud näitajad ja nende täitmine				Märkused				
			197 . a.		197 . a.						
			plaan	täitmine	plaan	täitmine					

Individuaalse perspektiivplaani koostamisel lähtutakse iga üksiku mängija võimalustest ja tema mängufunktsioonidest.

Jooksev planeerimine. Pidev meisterlikkuse kasv nõuab aastaringset treeningut. Jooksev planeerimine toimubki üheks aastaks. Võrreldes perspektiivplaaniga on jooksev planeerimine detailsem, ajaliselt täpsem. Aastane planeerimine põhineb *treeningu periodiseerimise* printsiibil.

Kuna võrkpallihooaegu on aastaks kaks (talvine ja suvine), siis planeeritakse aastane treening kahes tsüklis: sügis-talvine (orient. oktoobrist märtsini) ja kevad-suvine (orient. aprillist septembrini). Aasta tähtsamate võistluste järgi on üks neist põhisüklilis. Spordipraktikas eksisteerib kolm treeninguperioodi: ettevalmistav, võistlus- ja üleminekuperiood. Võrkpalli aastaringne treening koosneb seega kahest ettevalmistavast perioodist, kahest võistlusperioodist ja kahest või ühest üleminekuperioodist. Nende perioodide kestus ja aeg sõltuvad ettevalmistuse ülesannetest, aastaajast ja võistluskalendrist.

Ettevalmistav periood algab uue tsükli esimese treeninguga ja kestab põhivõistluste esimese mänguni. Põhiülesandeks on sportliku vormi saavutamine võistlusperioodiks. Selle lahendamine on seotud kõigi viie (kehaline, tehniline, taktikaline, psühholoogiline

ja teoreetiline) ettevalmistuse osaga. Õpitakse ja täiustatakse uusi tehnilisi võtteid ning taktikalisi tegevusi, katsetatakse võistkonna koosseise. Ettevalmistaval perioodil pannakse alus kehalisele ettevalmistusele, eriti perioodi algetapil. Tehniline ettevalmistus on enam-vähem ühtlane kogu perioodi vältel, taktikaline ettevalmistus aga kulgeb tõusvas joones üldkehalise ettevalmistuse arvel. Teoreetiline ettevalmistus algab üldisemate teemadega sportlikust treeningust, minnes järk-järgult üle erialastele (tehnik, taktika, individuaalplaanid, võistkonna koostöö jne.). Ettevalmistava perioodi teisel poolel viiakse läbi kontroll- ja sõprusvõistlusi. Sel perioodil peab selguma võistkonna lõplik alikoosseis.

Võistlusperiood kestab põhivõistluste esimesest mängust viimase mänguni. Selle perioodi ülesandeks on heade sportlike tulemuste stabiilne saavutamine võistlustel. Treeningute sisu ja maht oleneb võistluste arvust ja iseloomust. Tehniline ettevalmistus seisneb võtete täpsuse, kiiruse ja stabiilsuse täiustamises. Taktikalises ettevalmistuses täpsustatakse mängijate koostööd, valmistatakse ette mänguks konkreetse vastasega. Kehaline ettevalmistus peab jätkuma ka võistlusperioodil, tuleb säilitada vähemalt võistluseelne tase. Üldkehalise ettevalmistuse vahendeid on soovitatav mitmekesistada, viies neid läbi osaliselt aktiivse puhkuse vormis (eriti perioodi lõpus, kus võistluspinge saavutab haripunkti). Kehalise ja taktikalise ettevalmistuse erikaal on ligikaudu sama mis ettevalmistava perioodi lõpuosas. Koormuse intensiivsus tõuseb võistlusperioodil maksimumini, maht mõnevõrra väheneb. Seoses sagedaste võistlustega tõuseb teoreetilise ja psühholoogilise ettevalmistuse osatähtsus.

Üleminekuperiood algab pärast võistluste lõppu ja kestab järgmise tsükli alguseni. Eesmärgiks on anda mängijatele puhkust pärast väsitavat võistlushooaega. Mängijad lähevad üle tegevusele, mis lubab neil puhata võrkpallist, kuid säilitab kehalise värskuse. Kõige parem on tegelda teiste spordialadega. Koormuse maht ja intensiivsus langevad tunduvalt, kuid treeninguid täielikult katkestada pole õige. Eelkõige vajab puhkust närvisüsteem. Pingeliste võistluste järel tekib võrkpallist tüdimus, seepärast tegeldakse ükskõik missuguste kehaliste harjutustega, välja arvatud võrkpalliharjutused. Neist loobutakse täielikult vähemalt paariks nädalaks.

Aastase planeerimise algdokument on *õppeplaan*, milles kajastub kogu läbivõetav teoreetiline ja praktiline materjal. Tuuakse ära ettevalmistuse eri osad, võistlused ja nende planeeritud aeg tundides.

Teine dokument on *õppegraafik*, kus õppeplaani aastane materjal tuuakse ära kuude kaupa kindlas järjekorras. Graafikus kajastub täpne periodiseerimine. Läbivõetava materjali ja koormuse

detailsem esitamine võimaldab paremini ajastada sportlikku vormi.

Operatiivne planeerimine. Jätub materjali detailiseerimine. Planeeritakse teatud etapi, ühe kuu või nädala (paari) peale, ja igaks tunniks. Põhilisteks dokumentideks on siin tööplaani ja tunni plaan-konspekt.

Tööplaanis planeeritakse treeninguvahendid ja koormus tavaliselt nädalaste tsüklite kaupa. Materjal jagatakse juba peensusteni (näiteks söödutehnika viimistlemisel tuuakse ära sööduviisid eraldi jne.).

Tööplaani vorm võib olla järgmine:

_____ võistkonna (grupi) tööplaani

_____ kuni _____ 197__ a.

Periood _____

Etapp _____

1. Treeningute eesmärk ja ülesanded
2. Treeningukoormuse maht ja intensiivsus ning selle jagunemine.
3. Kontrollülesanded treeningutel ja võistlustel
4. Treeningute sisu:

Treeningu nr.	Kuup.	Treeningu sisu	Doseering		Metoodil. märkusi
			maht	intensiivsus	

Treeningute sisu võib esitada ka graafiliselt:

Jrk. nr.	Kuu ja kuupäevad	1	2	3	4	5	6	7	8	jne.
	Treeningu kestus	120	90	100						
	Intens.	k	m	t						

Vahendid ettev. osade kaupa

Märkus: m — maksimaalne, t — tugev, k — keskmine.

Tunni *plaan-konspekt* tehakse tööplaani alusel järgmiselt:

Treeningtunni konspekt nr. _____

« » _____ 197__ a.

Võistkonna (grupi) nimetus _____

Treener _____

Inventar _____

Tunni ülesanded _____

Kestus _____

Tunni osa ja selle pikkus Tunni sisu Doseering Metoodil. märkusi

Õppe-treeningtöö käigus tekib paratamatult mõningaid kõrvalekalduisi plaanist. Seepärast ei anna ka kõige täpsem planeerimine soovitud tulemusi, kui sellega ei kaasne süstemaatiline *arvestus* ja *pedagoogiline kontroll* tehtud töö kohta.

Kasutatakse kahte liiki arvestust: jooksev arvestus ja kokkuvõtlik arvestus.

Jooksev arvestus peab kajastama kogu õppekasvatuslikku tööd. Siia kuulub mängijate osavõtu registreerimine kõikidest treeningutest ja üritustest, arvestus mängijate suhtumisest treeningutesse ja võistlustesse, treeningukoormuste arvestus, materjali läbivõtmine ja selle omandamine, võistluste tulemused, spordijärgu normide täitmine, arstlik kontroll jne.

Kokkuvõtlik arvestus on teatud etapi või aasta vältel tehtud töö põhjalik kokkuvõte. Väiksemaid aruandeid tehakse muidugi sagedamini (näiteks kokkuvõtte tööplaani täitmisest kuu lõpus).

Arvestuse dokumentideks on grupi žurnaal, treeneri päevik ja sportlase päevik.

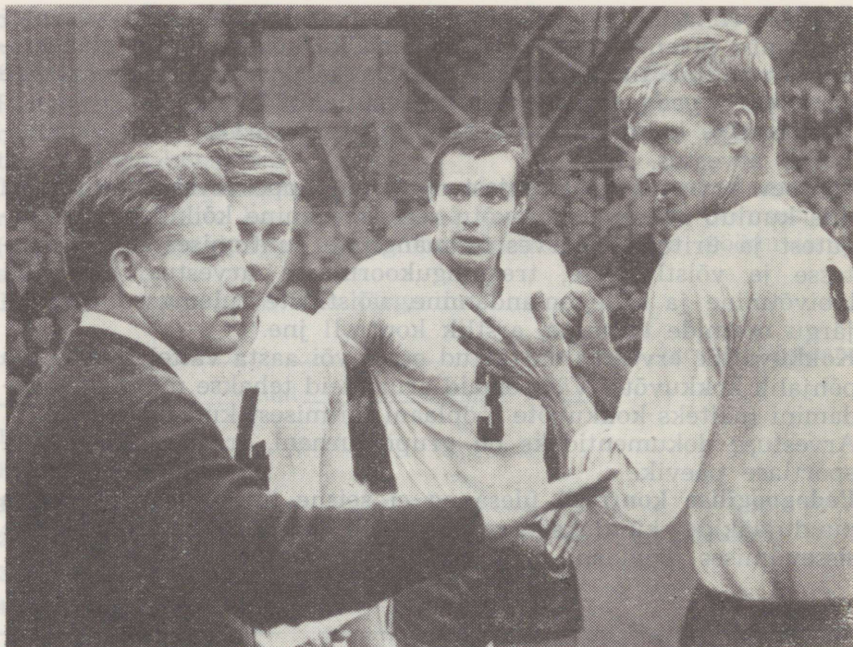
Pedagoogilise kontrolli ülesanne ei seisne üksnes saavutuste ja puudujääkide kindlakstegemises, vaid ka vajalike muudatuste siseseviimises tööplaani.

Võistkonna juhtimine ja hindamine

Võistkonna ettevalmistuse kõrval kuulub treeneri kohustuste hulka *võistkonna juhtimine võistlustel*. See on vastutusrikas ülesanne, üksainus treeneri eksimus võib mõnikord saada kaotuse põhjuseks. Mängu otsesel juhtimisel peab treener olema kiire otsustusvõimega, ta peab jääma rahulikuks ja külmavereliseks (vähemalt väliselt) ka kõige otsustavamatel momentidel, sisendades mängijatesse enesekindlust ja usku võidusse.

Võistkonna juhtimise hulka kuuluvad ka strateegilist laadi ülesanded, nagu võistluste tingimustega tutvumine, sellele vastava režiimi loomine jne. Operatiivne juhtimine seisneb võistkonna ettevalmistamises antud kohtumiseks, mängu otseses juhtimises võistluste ajal ja kokkuvõtete tegemises pärast mängu. Kohtumise ettevalmistuse käigus tuleb treeneril koostada mänguplaan, organiseerida kontrollmänge partneriga, kes kopeerib eelseisva vastase mängustiili.

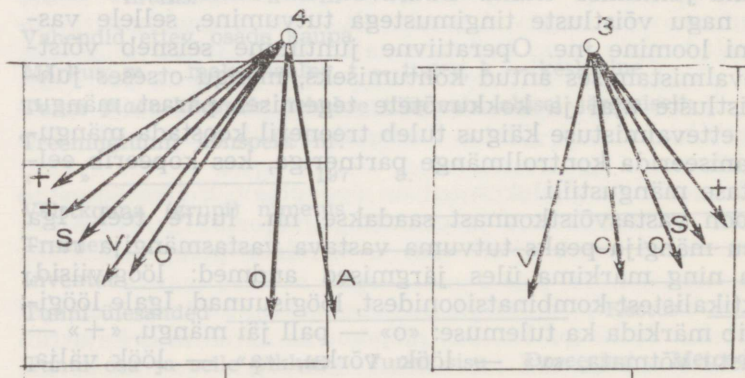
Informatsioon vastasvõistkonnast saadakse nn. luure teel. Iga algkoosseisu mängija peaks tutvuma vastava vastasmängija ründemänguga ning märkima üles järgmised andmed: löögiviisid, osavõtt taktikalistest kombinatsioonidest, löögisuunad. Igale löögisuunale võib märkida ka tulemuse: «o» — pall jäi mängu, «+» — löök jäi vastu võtmata, «v» — löök võrku, «a» — löök välja,



Joon. 141. Enesekindluse toovad tagasi treeneri julgustavad sõnad.

«s» — löök sulgu (joon. 142, 143, 144). Ülejäänud võistkonnaliikmetele võib anda mitmesuguseid muid ülesandeid, nagu julgestamise ja pallingute jälgimine jne. Saadud andmete analüüs saab aluseks mänguplaani koostamisel.

Oma võistkonna mängijate objektiivseks hindamiseks ja kokkuvõtete tegemiseks teeb treener vaatlusi ja märkusi ka oma



Joon. 142.

Joon. 143.

mängijate kohta. Märkmed võivad olla mitmesugused. Võib anda hinnangu mängija igale puutele (viieballiline süsteem) ja teha keskmise hinde põhjal võrdlev analüüs. Niisugune hindamine võib aga kujuneda subjektiivseks, pealegi ei näita see mängija resultatiivsust. Kõige lihtsam mängija aktiivsuse ja resultatiivsuse kindlakstegemisel on järgmine märkimisviis:

Mängija nr.	Palling	Pallingu vastuvõtmine	Ründesööt	Ründelöök	Sulustamine	Kaitsemäng
7	vvvx— v+vvv —vvvv	xvv—x v+v+v v—x	vvvvv v—vvvv vv	vv+v+ —vvvv +vv+ v+	v+—vv v—vv—+ +vv+	v—v +—+v vvvv
Kokku	v 11 + 1 — 2 x 1	v 6 + 2 — 2 x 3	v 12 — 1	v 10 + 5 — 1	v 6 + 2 — 5	v 7 + 2 — 3

Märkide tähendused:

pallingul: «v» — pall jäi mängu, «x» — raskendas vastuvõtmist, «+» — saavutati punkt, «—» — viga;

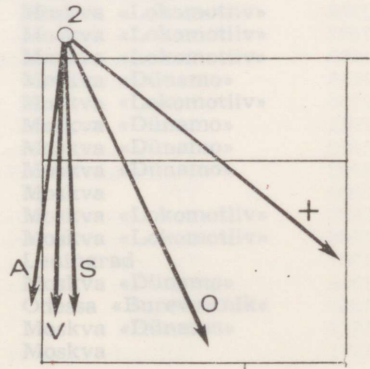
pallingu vastuvõtmisel: «v» — sööt, mis tagas kavatsitava ründekombinatsiooni läbiviimise, «x» — sööt, mis raskendas rünnakut, «+» — väga raske pallingu eeskujulik vastuvõtmine, «—» — viga (tõi vastasele punkti või ei võimaldanud rünnakut);

ründesöödul: «v» — normaalne ründesööt, «+» — eeskujulik ründesööt halvast söödust, «—» — tehniline viga või mittelöödav sööt;

ründelöögil: «v» — pall jäi mängu, «+» — löögist saavutati punkt või pallinguõigus, «—» — viga (välja, võrku jne.);

sulustamisel: «v» — kergendas kaitsetegevust, «+» — ründelöök sulustati täielikult, «—» — ebaõnnestunud sulustamine või ei sulustatud üldse;

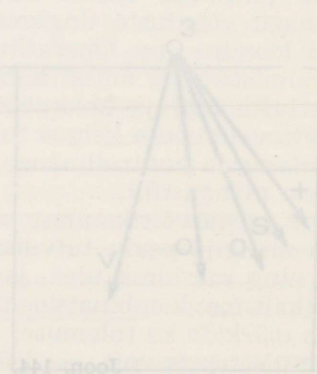
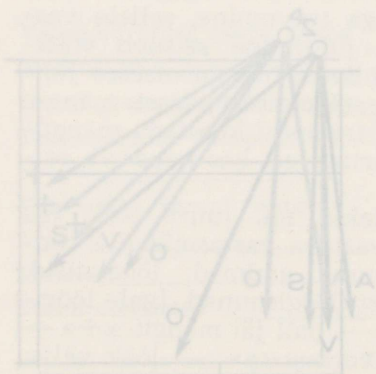
kaitsemängus: «v» — pall võeti vastu, «+» — päästeti raske pall ja suunati täpselt, «—» — tehniline viga või pall jäeti vastu võtmata.



Joon. 144.

Pallingute ja ründelöökide puhul, kus on tegemist punkti võit-mise või kaotusega, on saadud andmete põhjal lihtne välja arvuta mängija ja võistkonna resultatiivsust. Ründelöökide puhul loetakse resultatiivsuseks plusside ja miinuste protsentide vahet. Näiteks: mängija tegi 50 ründelööki, neist 15 jäi mängu, 25 jäi vastaspoolele, 10 korral oli viga; võiduprotsent on 50, vigade-protsent 20, resultatiivsus $50 - 20 = 30\%$. Pallingute resultatiivsuse arvestamisel tuleks lugeda ka vastuvõttu raskendanud pallinguid. Nii võiks arvestada punkti saavutamise eest 2 punkti, raskenda-mise eest 1 punkti ja vea eest -1 punkti. Nende kogusumma peegeldabki mängija (võistkonna) resultatiivsust pallimisel.

Täpsema ülevaate saamiseks ründelöökide kasutamisest töötas võrkpallitreener pedagoogiliste teaduste kandidaat H. Aunin välja meetodi, kus üks märkija kirjutab üles kogu võistkonna ründe-löögid. Näiteks: 7_{4-1}^+ , $5n_{2-5}^-$, $7h_{4-2}$, $6hk_{4-5}^+$ jne. Esimene number tähistab mängija rinnanumbrit, «n» — lööki nõrgema käega, «h» — hanitust, «hk» — haaklööki (tavalise otselöögi puhul märki ei kirjutata); järgmised numbrid tähistavad tsoone — missugusest tsoonist kuhu löödi; «+» tähise lõpus märgib, et pall jäi vastaspoolele maha, «-» tähistab viga, ülejäänud löögid jäid mängu. Niisuguste märkmete põhjal saab treener teha väga põhjalikke järeldusi nii kogu võistkonna kui iga üksiku mängija ründemängu kohta. Sama meetodit võib kohandada ka teiste mängufaaside märkimiseks. Mõned treenerid märgivad ise üles kogu mängu käigu, kasutades selleks vastavaid tingimärke.



Joon 142.

Joon 143.

OLÜMPIAVÕITJAD

Aasta	Mehed	Naised
1964	NSV Liit	Jaapan
1968	NSV Liit	NSV Liit

MAAILMAMEISTRID

Aasta	Mehed	Aasta	Naised
1949	NSV Liit		
1952	NSV Liit	1952	NSV Liit
1956	Tšehhoslovakkia	1956	NSV Liit
1960	NSV Liit	1960	NSV Liit
1962	NSV Liit	1962	Jaapan
1966	NSV Liit	1967	Jaapan
1970	Saksa DV	1970	NSV Liit

EUROOPA MEISTRID

Aasta	Mehed	Aasta	Naised
1948	Tšehhoslovakkia	1949	NSV Liit
1950	NSV Liit	1950	NSV Liit
1951	NSV Liit	1951	NSV Liit
1955	Tšehhoslovakkia	1955	Tšehhoslovakkia
1958	Tšehhoslovakkia	1958	NSV Liit
1963	Rumeenia	1963	NSV Liit
1967	NSV Liit	1967	NSV Liit

NSV LIIDU MEISTRID

Aasta	Mehed	Naised
1933	Moskva	Moskva
1934	Moskva	Moskva
1935	Moskva	Moskva
1936	Moskva	Moskva
1938	Leningradi «Spartak»	Moskva «Spartak»
1939	Leningradi «Spartak»	Moskva «Lokomotiiv»
1940	Moskva «Spartak»	Moskva «Spartak»
1945	Moskva «Dünamo»	Moskva «Lokomotiiv»
1946	Moskva «Dünamo»	Moskva «Lokomotiiv»
1947	Moskva «Dünamo»	Moskva «Dünamo»
1948	Moskva «Dünamo»	Moskva «Lokomotiiv»
1949	ZDSA	Moskva «Lokomotiiv»
1950	ZDSA	Moskva «Lokomotiiv»
1951	Moskva «Dünamo»	Moskva «Dünamo»
1952	VVS	Moskva «Lokomotiiv»
1953	ZDSA	Moskva «Dünamo»
1954	ZDSA	Moskva «Dünamo»
1955	KM KSK	Moskva «Dünamo»
1956	Ukraina NSV	Moskva
1957	Leningradi «Spartak»	Moskva «Lokomotiiv»
1958	KM KSK	Moskva «Lokomotiiv»
1959	Leningrad	Leningrad
1960	AKSK	Moskva «Dünamo»
1961	AKSK	Odessa «Burevestnik»
1962	AKSK	Moskva «Dünamo»
1963	Moskva	Moskva

1965	AKSK	AKSK
1966	AKSK	AKSK
1967	Ukraina NSV	Moskva
1968	Tallinna «Kalev»	AKSK
1969	Alma-Ata «Burevestnik»	AKSK
1970	AKSK	Moskva «Dünamo»
1971	AKSK	Moskva «Dünamo»

Märkus: 1964. a. NSV Liidu meistrivõistlused jäid pidamata seoses ettevalmistusega Tokio olümpiamängudeks.

EESTI MEISTRID

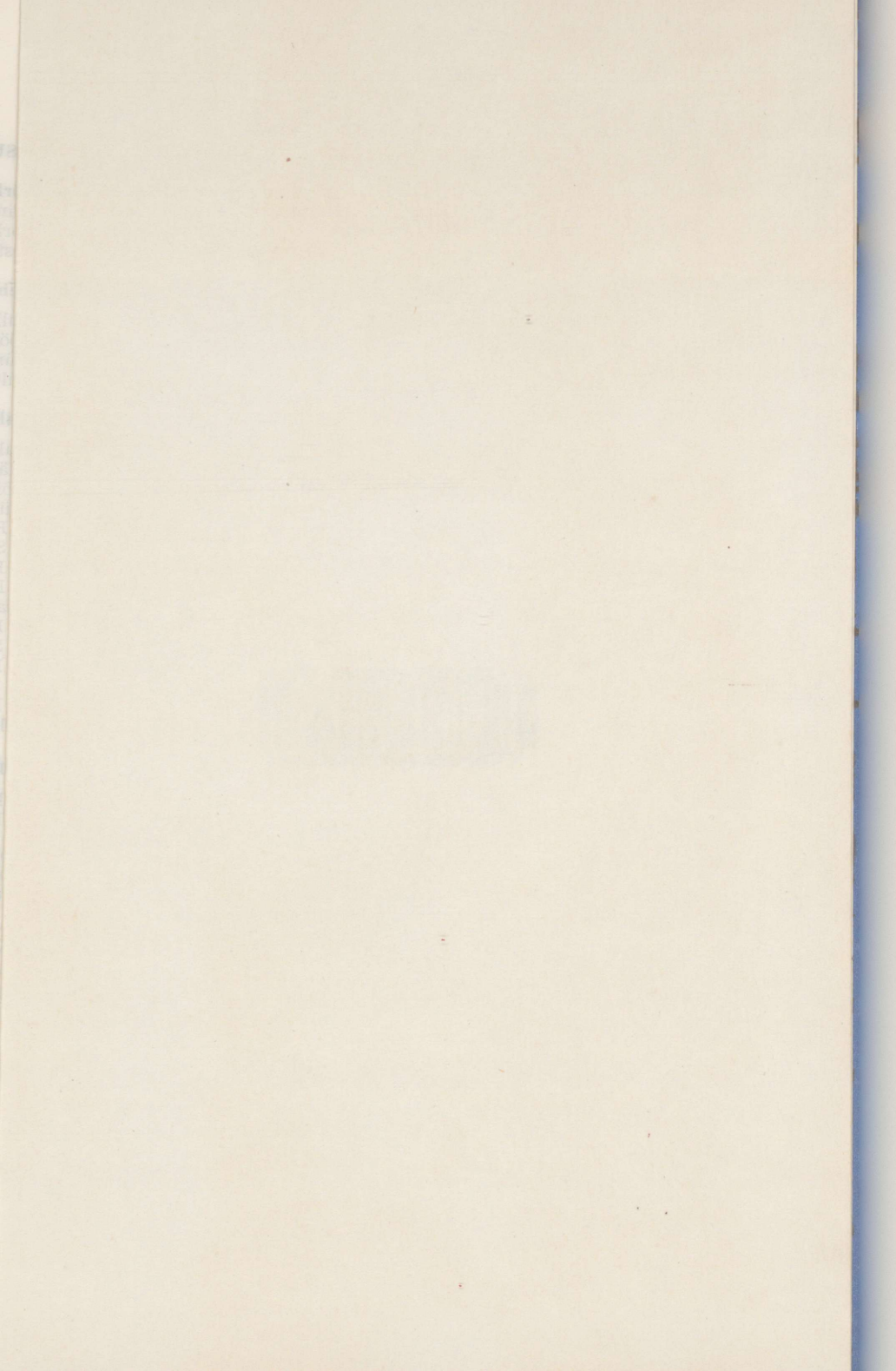
1925	Tallinna «Sport»	Tallinna «Flora»
1926	Tallinna «Kalev»	Tallinna «Flora»
1927	Tallinna «Kalev»	Tallinna «Kalev»
1928	Tallinna NMKÜ	Tallinna «Kalev»
1929	Tallinna «Kalev»	Tartu EASK
1930	Tartu NMKÜ	Tallinna «Kalev»
1931	Tallinna «Kalev»	Tallinna «Kalev»
1932	Tartu NMKÜ	Tallinna «Kalev»
1933	Tallinna «Kalev»	Tallinna «Kalev»
1934	Tartu NMKÜ	Tallinna «Kalev»
1935	Tallinna «Kalev»	Tallinna «Kalev»
1936	Tallinna «Kalev»	Tallinna «Kalev»
1937	Tallinna «Kalev»	Tallinna «Kalev»
1938	Tallinna «Kalev»	Tallinna «Kalev»
1939	Tallinna «Kalev»	Tallinna «Kalev»
1940	Tallinna ÜENÜTO	Tartu ASK
1940	Tallinna «Lokomotiiv»	
1944	Tallinna «Spartak»	Tallinna «Kalev»
1945	Tallinna «Kalev»	Tallinna «Kalev»
1946	Tallinna «Kalev»	Tallinna «Kalev»
1947	Tallinna «Kalev»	Tallinna «Kalev»
1948	Tallinna «Spartak»	Tallinna «Kalev»
1949	Tallinna «Spartak»	Tallinna «Kalev»
1950	Tallinna «Spartak»	Tallinna «Spartak»
1951	Tallinna «Spartak»	Tartu ÜSK
1952	Tallinna «Spartak»	Tallinna «Kalev»
1953	Tallinna «Kalev»	Tallinna «Kalev»
1954	TPI	Tallinna «Kalev»
1955	Tallinna «Spartak»	TPI
1956	TPI	Tallinna «Kalev»
1957	TPI	TPI
1958	Tallinna «Spartak»	EPA
1959	Tallinna TTT	Tallinna «Kalev»
1960	TPed I	Tallinna «Kalev»
1961	TPed I	Tallinna «Kalev»
1962	Tallinna «Kalev»	Tallinna «Kalev»
1963	Tallinna «Kalev»	Tallinna «Kalev»
1964	TPI	Tallinna «Kalev»
1965	Tallinna «Kalev»	Tallinna «Kalev»
1966	Tallinna «Kalev»	Tallinna «Kalev»
1967	Tallinna «Kalev»	TRÜ
1968	Tallinna «Kalev»	Pärnu «Kalev»
1969	TSIK	Tallinna «Kalev»
1970	KMKKT	Tallinna «Kalev»
1971	Tallinna «Kalev»	Tallinna Kaubamaja

KASUTATUD KIRJANDUS

- E. Below. Võrkpall. Võistlusmäärused. Tallinn 1966.
- M. Fiedler. Volleyball. Berlin, 1969.
- E. Isop. Liikumismängud. Tallinn 1958.
- E. Kree. Tennis. Tallinn 1962.
- S. Oja. Treenitusseisund psühholoogilisest aspektist. «Kehakultuur» nr. 8, 1970.
- A. Rünk. Võrkpall. Tallinn 1954.
- K. Väljas. Võimlemise terminoloogia. EMMTU Instituudi rotaprint, Tallinn 1969.
- А. Н. Эйнгорн. Советы тренера. Москва 1958.
- В. Шагин. Мяч в воздухе. Москва 1955.
- Под ред. А. Г. Айриянца. Волейбол. Москва 1968.
- А. В. Ивойлов, А. П. Якушев. Волейбол. Москва 1957.
- Ю. Клещев, В. Тюрин, Ю. Фураев. Тактическая подготовка волейболистов. Москва 1968.
- Ю. Железняк, Ю. Клещев, О. Чехов. Подготовка юных волейболистов. Москва 1967.
- Ю. Клещев. Нержавеющее оружие. «Спортивные игры» № 4, 1970.
- Н. Н. Яковлев, А. В. Коробков, С. В. Янанис. Физиологические и биохимические основы теории и методики спортивной тренировки. Москва 1960.
- Õppe- ja treeningmaterjalid
- Kaardmaterjalid
- Üldised teadmised
- Õpetamine ja treening
- Õpetamine ja treening
- Õpetamine ja treening
- Õppe- ja treeningmaterjalid
- Õppe- ja treeningmaterjalid
- Tehnilised teadmised
- Tehnilised teadmised
- Kehalise ettevalmistuse
- Taktikalised teadmised
- Psühholoogilised teadmised
- Treening
- Psühholoogilised teadmised
- Üldised teadmised
- Lisa
- Kaardmaterjalid

SISUKORD

Võrkpalli minevikust	5
Mängu tekkimine ja areng	5
Võrkpall NSV Liidus	8
Eesti võrkpalli minevikust	15
Tehnika	23
Pallingud	23
Söödud	32
Ründelöögid	46
Sulustamine	56
Taktika	59
Taktika olemus ja mõisted	59
Mängijate funktsioonid	61
Võistkonna komplekteerimine	62
Ründetaktika	63
Pallingu taktika	63
Sööt ründemängu taktikas	65
Ründelöögi taktika	69
Ründemängu taktikalised süsteemid ja kombinatsioonid	71
Kaitsetaktika	79
Kaitsetegevus pallingute vastuvõtmisel	80
Sulustamine	84
Kaitsemäng ründelöövide vastuvõtmisel	89
Julgestamine	91
Kaitesüsteemid	93
Üldised taktikalised võtted	97
Õpetamine ja treening	99
Õpetamise ja treeningu printsiibid	100
Õpetamise ja treeningu vahendid ning meetodid	101
Õppe-treeningtund ja selle liigid	103
Õppetöö organiseerimine	104
Õppe-treeningtöö edasijõudnutega	106
Tehniline ettevalmistus	110
Tehnikaelementide õpetamine ja treening	111
Kehaline ettevalmistus	138
Taktikaline ettevalmistus	160
Psühholoogiline ettevalmistus	176
Treeneri töö	179
Planeerimine ja arvestus	179
Võistkonna juhtimine ja hindamine	183
Lisa	187
Kasutatud kirjandus	189



TÜ RAAMATUKOGU



10300015424007

50 kop.

A-31768