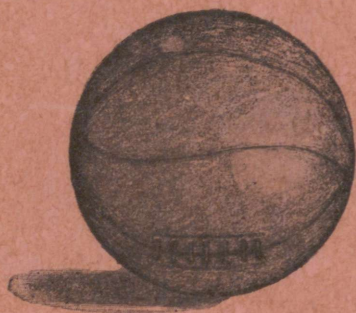


KORV- JA VÕRKPALLI ÕPETUS

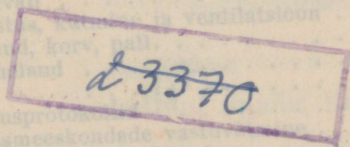
HERBERT NIILER



KAITSEVÄGEDE STAABI VI OSAKONNA KIRJASTUS
TALLINNAS, 1930

KORV- JA VÕRKPALLI ÕPETUS

HERBERT NIILER



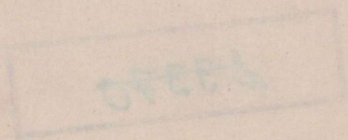
KAITSEVÄGEDE STAABI VI OSAKONNA KIRJASTUS
TALLINNAS, 1930

2



Tallinna Eesti Kirjastus-Ühisuse trükkikoda, Pikk tän. 2. 1930.

A-7110



SISUKORD.

Lhk.

Eessõna	1
-------------------	---

Esimene osa.

Korvpalli mängu õpetus.

Esimene peatükk.

Korvpalli mängu ajalugu.

Korvpalli mängu algupära ja arenemine	3
määruste ühtlustamine	5
Korvpall P.-A. Ühendriikides	6

Teine peatükk.

Korvpalli võistluste korraldus.

Võimlad	6
Mänguväli	8
Valgustus, kütmine ja ventilatsioon	10
Tagalaud, korv, pall	10
Märkmelaud	11
Kell	11
Võistlusprotokollid	13
Külalismeeskondade vastuvõtmine	13
Kohtunikuga ümberkäimine	14
Varustus	14
Hooaja võistluste kava	16

Kolmas peatükk.

Mängu tehnika.

Palli käsitlemine	17
Keha valitsemine	39
Harjutused mängu tehnika õppimiseks	45

Neljas peatükk.

Pealetung.

Üksikpealetung	58
Meeskonna pealetung	61

Viies peatükk.

Kaitse.

Individuaalne (isiklik) kaitse	91
Meeskonna kaitse	99

Kuues peatükk.

Harjutamine.

Keha seisukorrastamine	118
Mängu osavuse omandamine	121

Seitsmes peatükk.

Korvpalli õpetaja seisukohalt.

Üldised näpunäited õpetajaile	124
Korvpalli õpetamise psühholoogia	129
Korvpalli meeskondade	130
Mängijate asendamise strateegia	135
Korralikkude harjumuste tähtsus	138

Kaheksas peatükk.

Korvpalli mängu juhtimine.

Kohtuniku ülesanded	141
Kohtuniku tegevus enne mängu	141
Kohtuniku liikumine välja, kui ta juhib mängu üksinda	141
Kohtuniku koostöö abikohtunikuga	142
Abikohtuniku kohused	142
Vigade hüüdmise viis	143
Tegevus vaheaegadel ja mängu lõpul	144
Kahe-kohtuniku süsteem	144
Kohtuniku vahetamine pealtvaatajatega	145
Lisasoovitused korvpalli kohtunikule	146

Üheksas peatükk.

Korvpalli mängu väärtused.

Füüsilised tulud	148
Eetilised tulud	148
Sotsiaalsed tulud	149
Õpetaja mõju	149
Spordimehelikkus	150

Teine osa.

Võrkpalli mängu õpetus.

Esimene peatükk.

Isiklik mäng.

Moraal	155
Servimine	156
Kaitse	160
Sööt	162
Töste	164
Pealetung	165

Teine peatükk.

Meeskonna mäng.

Moraal	173
Servimine	174
Kaitse	175
Sööt	182
Töste	183
Pealetung (surumine)	184

Kolmas peatükk.

Võrkpalli mängu eelharjutused.

Serv	190
Sööt	191
Töste	191
Kaitse	192
Pealetung	192

EESSÕNA.

Autor ei ole võtnud omale ülesandeks esitada käesolevaga algupäralist kirjutist korv- ja võrkpalli õpetuse alalt. Pigemini on kirjutas vastava materjali põhjaliku ja laialdase uurimise tulemus, faktide ja mõtete kogu, et aidata Eesti käsipallimängijaid ja -õpetajaid mängu taktikas ja tehnikas.

Eesti kasvav noorsugu, kes tahab õppida ja on vaimustatud heast korv- ja võrkpalli mängust, leidku raamatus esitatud vaadetest mängude tasapinna kõrgel hoidmises eeskuju ja sihtjooni selle tõstmisel.

Kui käesolev teos suudab pakkuda eesti käsipallile vähegi kasulikku selle arenemises, on selle siht saavutatud.

Autor on püüdnud edasi anda parimaid mõtteid ja soovitusi parimaolt P. A. Ühendriikide korvpalli õpetajailt, nagu: Allen, Carrithers, Holman, Hickox, Jones, Mann, Meanwell, Mendenhall, Morrison, Swaffield, Wardlau, Wilson jne.

Peale puht tehnilise, taktikalise ja pedagoogilise osa käsitlese autor on juure lisanud harjutamise õpetuse, mis on käsipalli mängude õpetamises suurima tähtsusega tegureid. Raamatus on eri peatükk korvpalli mängu juhtimise kohta. Korvpalli mängu juhtimine on üks raskemaist ülesannetest võistlusmängude juhtimise alal üldse ja kohtunikud leiavad siin esitatust omale mõndagi kasulikku näpunäidet. Autor

leidis ka tarviliku olevat anda soovitusi käsipalli võistluste korraldamises, sest paljud organisatsioonid ei tea veel, kuidas võistlusi korraldada.

I osa viimase peatüki sihiks on selgitada Eesti sportivale noorsoole õige sportlase ja puhta ning kõrgetasapinnalise mängu mõistet ja nõudeid.

Võrkpalli õpetus on tõlge ingliskeelest A. P. Idell järele, kes on praegu parimaid Ameerika võrkpalli õpetajaid ja kelle meeskonnad oma tasapinnalt seni ületavad Eesti meeskonnade tasapinna.

Herbert Niiler.

Esimene osa.

KORVPALLI MÄNGU ÕPETUS.

Esimene peatükk.

KORVPALLI MÄNGU AJALUGU.

I. Korvpalli mängu algupära ja arenemine.

Korvpalli erinevus teistest võistlusmängudest seisab tema laboratoorses iseloomus. Vajati mängu pikaks sisehooajaks ja leiutati korvpalli mäng.

Jalgpall ja kergejõustik on eesti spordi suvehooaja lugupeetud alased, korvpall on seda talvel.

Korvpalli mäng sai alguse 1892. aastal N. M. K. Ü. ülikoolis, Springfield-Mass. (P.-A. Ühendriikides). Üliõpilastele tehti ülesandeks leiutada mäng, mis vastaks sisevõistluste nõuetele. Kõige kohasema mängu esitasid Dr. Gulick ja Naismith.

Mängu põhimõtted olid järgmised:

— et see oleks kergestiõpitav, nii et igaüks võiks saavutada lühikese ajaga rahuldavaid tagajärgi ning tunda mängust lõbu pikema ettevalmistuseta;

— et see arendaks mängijat kehalikult ja tervislikult;

— et oleks võimalik mängida seda mängu igas harilikus võimlas ning et varustus oleks lihtis;

— et see nagu öeldud oleks kerge õppida, kuid siiski niisuguste arenemisvõimalustega, mis hoiaksid alal huvi ka kõige arenenumas ja kogenenumas mängijas.

Muidugi ei mängitud korvpalli selle algpäevadel nii, nagu seda tehakse tänapäev.

Korvpall tegi läbi pika arenemisajajärgu.

Alul tarvitati palliks Ameerika jalgpalli (Rugby pall). Korvideks riputati seinale harilikud paberikorvid. Väli oli jagatud osadesse, nagu see on praegu tütarlastemängu juures tarvitusel. Piiramata arv, siis üheksa, seitse ja lõpuks viis meest moodustasid meeskonna.

Üldiselt on korvpalli mängu määrusi muudetud ja parandatud nagu teistegi võistlusmängude omi, kuid see protsess on olnud kiirem.

Kui Dr. Naismith õpetas esimest korda korvpalli mängu, võis võtta mängust osa niipalju inimesi kui ruum lubas.

Palli võis lüüa ja visata igas suunas; ja korv loeti, kui pall kukkus korvi ja jäi sinna püsima. Kui meeskond tegi kolm viga, loeti vastasmeeskonna kasuks üks punkt. Juba esimese aasta kogemused näitasid, et tuleb võtta ette parandusi. Näit. kannatas meeskonna koostöö liig suure mängijate hulga pärast. Hakati vähendama mängijate arvu meeskonnas. See arv alanes kuni viieni, mis on jäänud tänapäevani püsima.

Teiseks mängu nõrgaks küljeks oli palli mängupanek. Võistlejad olid välja mõlemale otsjoonele ritta seatud. Kohtunik viskas palli välja keskel üles, mille järele võistlejad tormasid väljale, et palli oma kätte saada.

Kaks aastat hiljem võeti tarvitusele praegune palli mängupaneku meetod. Ühtlasi määrati kindlaks korvide suurus ja võeti vastu vabaviske määrustik. 1894. a. olid mängu põhimõtted peaaegu samad, mis praegu.

Korvpall nõuab osavust, kiirust, head koosmängu, ja on nende omaduste tõttu tõusnud sisehooaja suurimaks mänguks.

Võib kahelda, kas ükski teine mäng on teinud nii kiireid edusamme kui korvpall oma kahe esimese eluaasta jooksul.

Korvpalli kiiret arenemist ning levinemist üle terve ilma põhjustasid kaks asjaolu: esiteks, nagu öeldud, oli mäng niisugune, mis rahuldab võimsa ja jõurikka sisemängu tarvidusi ja teiseks arenes korvpall asutises, kust valgub õpilasi kõigisse maailmajagudesse.

Dr. Naismith tähendab, et tema esimese meeskonna mängijatest läks üks Hiinasse, teine Jaapanisse. Mängu tutvustati ka Prantsusmaal ja Saksamaal.

Üheksateistkümnenda sajangu lõpul tõusis huvi mängu vastu suure kiirusega. Klubid, koolid, ülikoolid, N.M.K.Ü.-d jne. organiseerisid meeskondi.

II. Korvpalli mängu määruste ühtlustamine.

P.-A. Ühendriikides mängisid N.M.K.Ü.-d mitu aastat oma määruste järele, kuna teised organisatsioonid, nagu A. A. U. (spordikeskliit) ja N. C. A. A. (ülikoolide keskliit) tarvitasid erimäärusi. Lahkumine kud määrustes ja mängumeetodites takistasid korvpalli arenemist. Mõned aastad tagasi tulid kokku ülalnimetatud kolm organisatsiooni. Asutati ühine komitee ning töötati välja ühised määrused. Komitee

tuleb igal aastal kokku, et määrusi, kui vaja, muuta või parandada.

III. Korvpall P.-A. Ühendriikides.

P.-A. Ühendriikides mängib peaaegu iga noormees korvpalli. P.-A. Ühendriikides ei peeta üldisi esivõistlusi. Tähtsamad nendest on: ülikoolide, N. M. K. Ü., A. A. U., osariikide, kesk-koolide jne. esivõistlused.

Paljud ülikoolid on n.-n. konverentside liikmeteks, kes esivõistlusi peavad. Kahekümnest konverentsist on kuulsamad: „Suure kümne“ konverents (Big Ten), kuhu kuuluvad kümme kuulsamat P.-A. Ühendriikide ülikooli; Ida „Suur Kuus“ (Big Six), mis koosneb kuuest ida suuremast ülikoolist, nagu: Yale, Harvard, Columbia jne.; Missouri madaliku konverents; Vaikse ookeani konverents jne. Korvpall P.-A. Ühendriikides areneb kiirelt. Iga aastaga kasvab meeskondade ja võistluste arv. Ehitatakse korvpalli erivõistluste otstarbeks suuri hooneid, mis mahutavad endasse kümneid tuhandeid pealtvaatajaid.

Mängu teadus ja tehnika arenevad iga aastaga ning korvpall on P.-A. Ühendriikide talihooaja kõige enam tunnustatud sisesport.

T e i n e p e a t ü k k .

KORVPALLI VÕISTLUSTE KORRALDUS.

I. Võimlad.

1. Tarvidus suuremate võimlate järele.

Korvpalli mängu kiire levinemise tagajärjel on ka meil suur tarvidus ruumide järele, mis rohkem pealtvaatajaid mahutaksid.

Eestis on võimlaid, mis on ehitatud ainult võimlemisklassideks. Võtab veel palju aega, enne kui meie linnadel on võimalik ehitada eri hooneid tali-sisevõistlusteks korvpallis, võrkpallis, sisekergejõustikus, jäähokis jne.

Praegu on võimalusi korraldada võistlusi suurtes ühiskondlikkudes saalides, auditooriumides, koosolekusaalides, maneežides, näitusehoonetes jne.

Juhul, kus on olemas mullast põrandad, nagu hipodroomidel ja näitusehoonetes, võib ehitada mulla peale puust lahtivõetavad põrandad.

2. Lahtivõetavad istmed.

Et kokku hoida ruumi, on tarvitusele võetud lahtivõetavad istmed, mis ajutiseks, ainult võistluste õhtuteks, üles seatakse. Mudelikataloogid on saadaval Ameerika spordiriistade vabrikutest.

3. Meelelahutus vaheaegadel.

Vaheaegadel on inimestel saalist raske lahkuda. Sellepärast on hea poolaegade vahel mõnesuguste ettekannetega pealtvaatajate aega viita. See hoiaks ära edasi-tagasi käimist, väljapääsu-uste lahtipidamist, mille tagajärjel saalis olevad inimesed oleksid sunnitud viibima tuuletõmbuses, ja samuti ka meeskonnad, kes end vaheaja lõpul võistlusteks valmis seavad.

On mitmesugust meelelahutust, mida võib inimestele pakkuda: võimlemismeeskonna etteasted, naisvõimlejate demonstratsioonid, partervõimlemine, tantsud jne.

Tähtis on, et etendus oleks hästi läbi viidud, sest korvpalli publik on suur arvustaja ja

alaväärtuslik ettekanne ei anna soovitud tagajärgi.

4. Uste sulgemine enne mängu algust.

Et ära hoida pealtvaatajate segamist ja ruttamist mänguväljal, ajal, kus võistlus algab, on soovitav sulgeda uksed umbes 5 min. enne mängu algust. Publik pooldab seda korraldust kindlasti. Talle meeldib, et ta on vabastatud hiliste külaliste tülitamisest.

5. Võimla ilustamine.

Treener ei tohi iial pühendada oma mõtteid ainuüksi eelseisvale mängule ja tema tulemustele ning unustada hoone ilustamata; ehitud ümbrus rõõmustaks pealtvaatajaid ja külalisi. Igapäevase ilmega võimla peab muutuma ruumiks, milles on elu, soojust ja värvi.

Kui on arvestatud publikuga ning on püütud näidata, et selle meeoleolu tõstmiseks mõnda väikest korraldust ruumi ilustamiseks ei keel-
da, siis ei tähenda see mitte üksi suuremat rahalist sissetulekut, vaid laseb loota rahva püsivamat huvi ja poolehoidu asutise vastu.

6. Rahvapühade meelepidamine.

Kui võistluste päev langeb ühte rahvapühadega, tuleb päeva tähtsust kuidagi meelde tuletada. Paariminutiline päevakohane kõne mõne väljapaistva kõneleja poolt tõstab õhtu meeoleolu. Pühale vastav muusika on ka lugupidamise avaldiseks.

II. Mänguväli.

1. Põranda häilitamine.

Paljusid mängupõrandaid tarvitatakse tantsimiseks. Kodune meeskond harjub ehk kuidagi

halva põrandaga, kuid see on kindlaks takistuseks külalismseskonnale.

Suur viga on tarvitada võimlat tantsusaa-likes, kuid kui see on möödapääsematu, ei tohi põrandat vahaga häilida, sest see ei tule kergelt põranda küljest ära. Boraksi-puuder on kõige parem vahend mänguväljade katmiseks tantsuks. Ta on antiseptiline ja vähendab seega hädaohtu, et põletised kukkumiste tagajärjel halvaks lähevad.

2. Mängijate kaitsmine mänguvälja otse eest.

Igasugused riistad ja asjad peab välja otselt kõrvaldatama ja seda vähemalt 3 m kauguses otsjoonest, sest mängijad, kes ristlevad korvi all visete saamiseks või tagasipõrganud pallile järgimiseks, jooksevad mänguväljalt umbes 3 meetrit välja.

Kui otsejoonteks on seinad või kui sein on otsjoontele liig ligi, peab seintele riputama pehmed matid, et vähegi kaitsta mängijaid.

3. Külgjoonte värv.

Mustad jooned on kunstliku valgustuse juures silmapaistvamad. Kui väljale veel teisi jooni tõmmata, olgu need valged. Must ja valge loovad häid kontraste, ning pealtvaatajail on parem võistlusi jälgida.

4. Põranda puhastamine.

Sagedane puhastamine niiske harjaga katab kinni praod põrandas ning vähendab tolmu. Tolmuta põrandad hoiavad pallid puhtad, mis võimaldab paremat söötmist, viskamist, ning võimaldab üldse paremat näputehnikat.

III. Valgustus, kütmine ja ventilatsioon.

On vähe korralikult valgustatud saale. Kõige tugevam valgustus peab olema välja keskel. Heledad tuled korvide kohal laes on väljakanatamatud.

Diffundeeritud (seiditud) valgustuse süsteem valge valgusega, lambid kaitstud metallvõredegaga, on ainukeseks praktiliseks valgustuseks korvpalli mängus.

Keskküte keeratakse kinni kaks tundi enne mängu algust. Aknad hoitakse lahti pool kuni poolteist tundi enne võistlust, vastavalt välisõhu temperatuurile, et täita võimla hea, värskes õhuga.

Tihedalt üksteise kõrval istuvad pealtvaatajad produtseerivad küllalt soojust, et mugavalt võistlust jälgida.

Iga võimla peab olema varustatud ventilaatoritega.

On otsene kuritegu ja lohakus ehitada võimlad suurtele rahvahulkadele ilma kohase ventilatsiooni süsteemita.

IV. Tagalaud, korv, pall.

1. Tagalaud.

Määrus ütleb, et tagalaud peab olema puust, klaasist või mõnest muust tasasest ja vastupidavast materjalist ning valgeks värvitud. Tagalaua värv peab olema valge sellepärast, et must rõngas paremini välja paistaks valgel tagaseinal.

2. Korv.

Korvid, mis on kinnitatud tagalaua külge kõrvaltugedega, ei ole enam tarvitusel.

Moes on korvid, mis toetuvad ja on kinnitatud ainult ühe teraspideme külge. Rõngast ripub alla valge võrk. Soovitav on võrku korvi külge kinnitada nööri, mille ümber on mähitud isoleerpael. Seesugusel nööri on suur vastupidavus.

3. Pall.

Määrus nõuab, et pall oleks raske 600 gr — 652 gr. Sellepärast on soovitav tarvitada keskmise kaaluga palle (620 gr — 640 gr). See hoiab ära hädaohu, et mängijad võiksid viskevormi kaotada, kui neil mitmesuguse raskusega pallidega tuleb mängida.

V. Märkmelaud.

Märkmelauad on umbes 1,82 m kõrged ja 1,26 m laiad (joon. 1). Nad seatakse üles saali mõlemasse otsa.

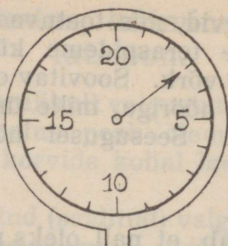
Laudadele on märgitud:

1. meeskonna koosseis: mängijate nimed, numbrid ja kohad;
2. punktide tagajärg;
3. punktid visatud üksikute mängijate poolt ja isiklikud vead;
4. kohtunikkude nimed.

Kui pole võimalik laudu seinale riputada, võib nad püstitada puust kolmjalale.

VI. Kell.

Suur puust kell, mille numbrilaud on jagatud kahekümneminutilisteks osadeks, on kinnitatud märkmelaua otsa (joon. 1). Kell seatakse tagant ja ta näitab umbkaudset aega, mis veel üle jääb mängida.



Tallinna				Tartu				
N:	NIMI	P	J	KOHT	N:	NIMI	P	J
				1				
				2				
				3				
				4				
				5				
				6				
				7				
				8				
				9				
				10				
				11				
				12				
				13				
				14				
				15				
				16				
				17				
				18				
				19				
				20				

Õhutamise:
Alustamise:

P - purustid
J - iselõikud ja

Joon. 1.

VII. Võistlusprotokollid.

On tarvitusel mitmesugused võistlusprotokollide vormid ja märkimise meetodid. Eestis on see vorm ja märkimise meetod määratud kindlaks ametlikkude „Käsipalli mängude määrustega“ (Kaitsevägede staabi VI osakonna väljaanne 1930 a. lisa nr. 2).

Selle lisa nr. 2 selgituseks tuleb tähendada järgmist:

— korvide vahekorra kasvamise arvude read kergendavad märkija tööd tagajärje teatamises mängu ajal või lõpuks, kui seda tema käest nõutakse; igakord, kui on tehtud korv, märkija tõmbab läbi niipalju arve kui mitu punkti loeb tehtud korv jne;

— „Aeg maha“ lahtritesse tuleb tõmmata joon igakord, kui meeskonnale määratakse kohtuniku käsul aeg maha;

— vabavisete ja mängu katkestamiste kestvuse lahtritesse tuleb märkida aeg, mis on kulunud mängu katkestamiseks ja vabaviseteks.

Protokollile kirjutavad alla võistlevate meeskondade kaptenid, kohtunikud, märkijad, ajamõõtjad ja võistluse korraldaja.

Kohtunik on oma allkirjaga vastutav mängu tagajärgede õige märkimise eest.

VIII. Külalismeeskondade vastu võtmine.

Kodumeeskond on külaliste korraliku vastu võtmise eest vastutav. Hoolitsetagu kõigiti, et võõrastel oleks võimalikult parem ja mugavam, osutatagu neile igati vastutulelikkust. Kui võimalik, korraldatagu mõlemale meeskonnale

ühine õhtusöök, et mängijad üksteist kohtaksid ja sõprussidemeid looksid. Valitsegu igal pool hea spordimehelikkus. Välismaa meeskondade jaoks valmistatagu iseäraline vastuvõtmise kava: linna näitamine, bankett meelelahutustega jne., lühidalt, külalismeeskond, kas kaotanud või võitnud, peab lahkuma rõõmsate mälestustega.

IX. Kohtunikuga ümberkäimine.

Respekteeritagu eelkõige kohtunikku. Tema tööd hindab publik tihti vääriilt. Oldagu valmis temale igapidi abiks olema. Enne mängu on viisakas kohtunikku pealtvaatajatele tutvustada. Näidatagu üles igal juhul, kuivõrd tema teenetest lugu peetakse.

X. Varustus.

1. Saapad.

Head jalanõud on iseäranis tähtsad korvpalli mängus, kus tuleb kiirelt peatuda, hüpata ja lähtida. Mäng nõuab suurt pingutust kogu jalalt.

Keskmise raskusega pehme kummitallaga saabas, kõvast purjeriidest pealisega ja erilise kattega varvaste jaoks, on kõige soovitatavam jalanõu korvpalli mänguks.

Saapad olgu jalgadele sobivad, mitte suured. Kui mängija tõuseb varvastele, et kiirelt pöörduda, ei tohiks jalg kingas liikuda. Libedatel põrandatel määratakse tallad vaseliiniga, et ära hoida libisemist. Vaseliin lastagu talla sisse imbuda.

2. Sukad ja sokid.

Palja jala peal tervishoidlises mõttes kan-

tagu puuvilla sokke (valgeid), millele tõmmatagu villane sukk peale. Sokke peab tihti pesema.

Pikkadest sukkadest on hakatud mõningal juhul loobuma. See ei ole soovitatav. Kui kantakse pikki sukki, on kahekordne võimalus oma mehi leida (särgidest ja sukkadest), kuna sukkadeta on selleks ainult üks võimalus.

3. Põlvekaitseid.

Heaks põlvekaitseks on pehme põlve padi, mis elastilise paelaga alt- ja pealtpoolt põlve kinni seotakse.

4. Suspensooriumid.

Iga mängija peaks kandma suspensooriumi harjutuste ja võistluse ajal. See hoiab õnnestustest ja kaitseb veresoonte laienemise eest. Suspensooriumi peab tihti pesema. On hea, kui see pärast harjutust kastetakse 5 protsendilisse karbolihappe lahusse. Siis väänatakse ta tahedaks ning pannakse ööks kuivama. See ettevaatus on tarvilik, et ära hoida nahahai-gusi.

5. Ülikonnad.

Pole oluliselt tähtis, missuguseid ülikondi kantakse. Särgid olgu heledavärvilised, et nad välja paistaksid pealtvaatajate tumedal foonil.

6. Soojendamisülikonnad.

Villased või villaga kaetud puuvillased särgid ja, kui võimalik, püksid on soojendamiseks otstarbekohasemad ja odavamad kui kampsunid. Harjutusel peavad mängijad, kes ei ole tegevuses, niisuguseid ülikondi kandma.

Ülalloetletud varustusesemeid jätkub mängijale. Tarvitatakse ju ka mitmekesisemat ja üksikasjalikumat varustust, kuid see hellitaks

ainult mehi nii füüsiliselt kui ka vaimliselt. On parem, kui meeskonnal on vähem varustust, kui et tal seda on liiga palju.

XI. Hooaja võistluste kava.

Pika hooaja jaoks, mis kestab oktoobrist aprillini, on tähtis, et juba enne hooaja algust oleks mängude kava kokku seatud.

Ebaõige võistluste järjekord on tihti hooaja ebaõnnestumise põhjuseks.

Meie pikk hooaeg võimaldab palju aega mängu aluste — nagu viskamine, söötmine jne. — õppimiseks, kuid mida pikem mängu hooaeg, seda kergemini võivad mehed üle töötada.

Paljud meeskonnad hakkavad alguses liig tugevalt mängima: võetakse kavasse kõvad eelhooajavõistlused, ning enne kui hooaeg on möödas, on meeskond väsinud.

Soovitav on alata võistlustega ettevaatlikult, pikaldaselt, liigselt kiirustamata. Ühest võistlusest nädalas jätkub. Aegajalt tuleb kohata kõvemaid vastaseid. Raskemad mängud jäägu hooaja lõpuks.

K o l m a s p e a t ü k k .

MÄNGUTEHNIKA.

Meeskonna edu oleneb sellest, kui hästi ta on arenenud mängu algtehetes, mängu tehnikas (alustes). Mängu tehnikasse kuulub: 1. palli käsitlemine: söötmine, püüdmine, viskamine, pörgatamine ja 2. keha valitsemine: lähe, peatumine, põiklemine, kiiruse muutmine ja hüppamine, nii kaitse kui ka pealetungi seisukohalt.

I. Palli käsitlemine.

Korvpalli mängus on palli üle valitsemine olulise tähtsusega ning et seda teatud mõõdul omandada, peavad mängijad palli oskama osavalt käsitleda.

Palli käsitlemise all mõtleme võimet palli püüda, süüa, visata ja põrgatada. Mida rohkem mängijad palli käsitlevad, seda rohkem õpivad nad osavust.

Mängu aluste õppimisel olgu vähemalt iga kolme mehe jaoks üks pall tarvitada.

Hooaja alul pööratagu tähelepanu eestkäit harjutuse täpsusele ja korralikkusele. Kiirus kasvab aegamööda iseenesest. Keeldagu ebatäpsaid süüte ja püüdmisi, mis kasvatab halbu harjumusi. Arendatagu häid harjumusi igas asjas. Meeskonna edukas koostöö oleneb mängijate süütmisoskusest. Ei ole tähtis, missugusel kujul harjutusi tehakse, kuid palli eest kantagu igal tingimusel hoolt ega ärgu käsitletagu teda ükskõik kuidas. Ainult algajad meeskonnad käivad palliga hoolimatult ümber.

Noor mängija ei oska pallile vastu minna, kui talle süüdetakse. Süütu saades peab pallile vastu minema. Harjutustel võetagu põhimõtteks, et ei süüdetaks kunagi sellele, välja arvatud mõni erijuhtumine, kes pallile vastu ei jookse.

Pallile vastu minna ei tähenda, et peab pallile otsejoones vastu liikuma. Seda tehakse ka teatud nurga all. Ainult ärgu nagu öeldud, süüdu vastuvõtja süütu saades püsigu liikumata kohal, vaid lähenegu süütjale.

1. Süütmine.

Et omandada täpsat süütmist, peab harjutus järele aimama mängus ettetulevaid seisukordi.

Aja õige arvutamine ja koht, kuhu sööt antakse, on tähtsad. Aja arvutamise all on mõeldud palli söötmist teatud kohta, nimelt silmapilguks, kui kaasmängija sellele kohale jõuab.

Söötu peab nii tegema, et pall vastuvõtja vöö ja õlgade vahelisse piirkonda satuks, sest sellelt kohalt on söödusaajal kõige kergem viskeid teha või palli edasi sööta. Sööteid, mis satuvad allapoole põlvi või silmade piirkonda, ei või lugeda õnnestunuks.

Korvpalli mängimise juures on tarvitusel järgmised söödud:

a) Altkäesöö t.

Altkäesöödu juures hoitakse pall ühe või kahe käega vöö kohal või allpool vööd (joon. 2). Pall visatakse ära käe või käte kiire väljasirutusega. Pikad ühekäesöödud, mis on suure kiirusega visatud, lasevad pallil kalduda allapoole, mis on tingitud näppude vibutusest silmapilgul, kui pall käest lahti lastakse. Altkäesöötu tarvatakse pöörde- ja lühikesesöödu mängu juures.

Joon. 2.

b) Tõukesöö t.

Tõukesöödu juures hoitakse pall mõlema käega rinna ees, käed küünarliigenditest kõverdunud (joon. 3); pall visatakse ära käerandme liigendite ja küünarvarte viipega. See on kiire sööt, mida kaitsjal on raske



Joon. 3.

takistada. See sööt tehakse peaaegu alati kahe käega. Tõukesöötu tarvitatakse lühikesesöödu — mängu juures.

d) Ülepeasööd.

Ülepeasöötu tarvitab mängija juhtudel, kui ta on palli kõrgel üle pea kinni püüdnud ning peab temast kohe lahti saama. Pall hoitakse kahe käega pea kohal või kukla taga (joon. 4) ja visatakse ära käerandme liigendite kiire viipe abil.

Ülepeasöötmist tarvita- takse ka pikasöödumängu süsteemi juures.

e) Haaksööd.

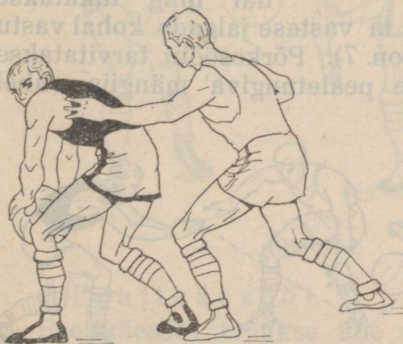
Haaksöödu juures hoi- takse pall selles käes, mis on vastasest kaugemal.



Joon. 4.

Pall hoitakse küünarvarre vastu, näpud laiali. Teine käsi toetab palli (joon. 5).

Viske ajal heidetakse käsi palliga kõrvalt üle pea, kusjuures küünarliigend on veidi kõverda-



Joon. 5.



Joon. 6.

tud. Pall visatakse ära küünarvarre ja käerandme liigendi viiepega (joon. 6).

Silmapilgul, kui pall käest lahkub, tõmmatakse näpud palli alt läbi. See näpude liigutus paneb palli otse lendama; peab ettevaatlik olema, et palli mitte keerlema panna. Haaksööd tehakse harilikult siis, kui mängija teeb hüppe üles. Haaksöötu tarvitatakse kõige rohkem pikasöödumängu juures.

f) Põrkessööd.

Põrkessöödu juures hoitakse pall vöö kohal ning lükatakse

allapoole, nii et ta vastase jalgade kohal vastu maad põrkab (joon. 7). Põrkessöötu tarvitatakse juhul, kui kahe pealetungiva mängija vahel



Joon. 7.

asub kaitsja. Pall pörgatakse kaitsja jalgade kohal vastu põrandat niisuguse nurga all, et see söödu vastuvõtjale pörkaks vöö kõrgusele.

g) Lööksööt.

Lööksöödu juures püütakse ja samal ajal vibutatakse pall minema kiire randme liigendi liigutusega. Seda söötu ei tule tarvitada, kui teda hästi ei osata.

h) Käealtsööt.

Käealtsööt tehakse juhul, kui mängija seisab seljaga korvi poole, ümbritsetud mitmest kaitsjast, ning katmata kaasmängija ligidal, kellel on hea viske võimalus.

Söötja tõstab vaba käe (milles ei ole palli) ning viskab palli vaba käe alt kaasmängijale (joon. 8).



Joon. 8.

i) Pealtkäesööt.

Pealtkäesööt tehakse ühe või kahe kõverdatud käega õla piirkonnast. Pall tõstetakse ühe või kahe käega pea kõrvale, tasakaalusta-

takse kätes (joon. 9) (käes, joon. 10), mis on küünarliigendist kõverdatud, ja söödetakse ära



Joon. 9.



Joon. 10.

käevarte või käerandmete kiire liigutusega. See on loomulikumaid söötmisviise ja on sellepärast tihti tarvitusel.

Ühekäe pealtkäesöötu tarvitatakse lühikese ja pikamaa juures. Selle söödu heaks küljeks on tema loomulikkus ja jõud. Teda tarvitatakse ka palli mängupanekul väljaspoole piirjoont ja tagavälja mängus.

2. Püüdmine.

Tuleb õppida püüdma igas seisukorras, ühe ja kahe käega. Püüdmise juures hoitakse sõrmed laiali ning vähe kõveras. Käed on rööbiti. Palli püüdes tõmmatakse käed küünarliigenditest vähe tagasi, et palli lennujõudu surmata, kuid alati ses suunas, et püüdmise liigutus oleks viske või söödu, mis kohe püüdmi-

sele järgneb, algliigutuseks (joon. 11). Jälgitagu palli tähelepanelikult silmadega, kuni ta on tegelikult käes.

3. Viskamine.

Viskamine (korvide saavutamine) on korvpalli mängu peaülesandeks. Meeskonnal, kellel pole viskajaid, on raske võita. Treener, kellel on käepärast ainult kesk-pärane mängijate materjal, peab suurema osa ajast pühendama visetele.

Et mees saaks heaks viskajaks, pidagu ta järgmisi asju silmas.

Tal olgu „loomulik silm“ korvi jaoks. See tähendab, mängija visaku korve rippumatult olukordadest.

Vorm, millega vise on tehtud, peab olema kokkukõlas pealetungimängu stiiliga.

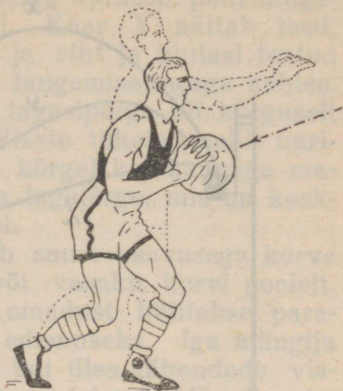
Viskaja keha on lõtv, kui pall kätest lahkub.

Visete harjutamise juures tuleb silmas pida head viske vormi. Harjutustel valmistagu mõningaid mängu igasuguste võimalikkude olukordade vastu ette.

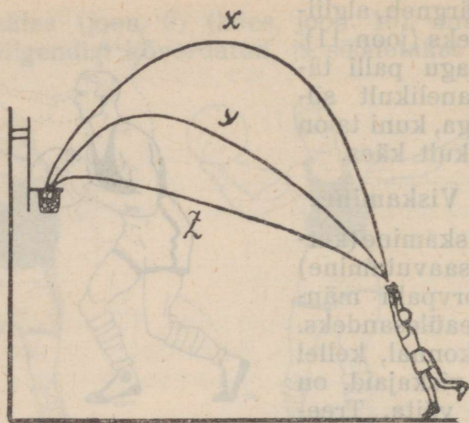
Mehel peab olema usku enese võimetesse.

Rütm, millega pall ära saadetakse, jääb muutumatuks igasuguses seisukorras.

Viske juures tuleb võtta arvesse palli lennu kaar.



Joon. 11.



Joon. 12.

Joonis 12 näitab teid, mida mööda pall lendab mängija kätest korvi.

Teed mööda x lendab pall kõrgelt. Pandagu tähele pikka kaart, mida mööda pall rändab, enne kui korvi kukub. Et täpsus viske ja söötmise juures muutub küsitavaks palli teekonna pikkuse tõttu, siis ongi see vise ebatäppis.

Kuid viske ebatäpsust vähendab palli langemisnurk korvi. Terve ringi pind on pallile avatud. Pall kukub alla nurga all, mis on põrandale peaaegu püstloodis.

Kui pall ei kuku korvi, põrkab ta korvist tagasi kõrgelt ja korvile ligidale.

Tee z on otsejoon. Pall lendab ära minimaalse tee. Suurem täpsus on võimalik kui x tee juures, kuid palli sissemisnemisnurk korvi on vähenenud. Rõnga esimene serv takistab palli korvi sisse minemast. Viske täpsuse pa-

remus on vähendatud liig väikese palli lange-misnurga tõttu korvi. Kaar Y näitab teed, millel on hea täpsus ja siht ja ühtlasi teatud paremus palli korvi langemise nurga suhtes. Viskel on keskmine tagasipõrge nii kõrguselt kui ka kauguselt. Visete tähelepanelik uuri-mine näitab, et väga kõrgel kui ka väga ma-dalal viskel pole seda tagajärge, mis on kesk-mise kõrgusega viskel.

Mõni mängija võib suure osavusega korve visata, kas parema või vasaku korvi poolelt. Seda iseloomustavat omadust hüüatakse pare-maks või vasakuks edemuseks. Iga mängija võib leida oma joone, kui üles täheudada vis-ked, mis ta on harjutusel teinud. Mängija see-suguse iseäraldusega arvestatagu ja võimalda-tagu talle pealetungi puhul teha viskeid oma harjunud küljelt.

On mängijaid, kes viskavad vääramatult korve mänguvälja mõnelt teatud kohalt. Neid kohti hüüatakse „tulisteks kohtadeks“. Mõni õnnestunud vise nimetatud kohalt — ja män-gija usub, et sellelt kohalt visates ta ei väära-tagi kunagi, usk oma võimesse on aga sageli edu eeltingimuseks. Õpetaja võtku seda ar-vesse ja kandku hoolt, et pealetungijate ase-tus mänguväljal oleks korraldatudki vastavalt ja et iga üksik mängija võimalikult võiks visata oma harjunud kohalt.

Viske juures on ka tähtis viske märk-laud.

Kuhu juhib mängija oma silmad momendil, kui ta end seab viskevalmis?

See on paljuharutletud küsimus. Mõnede arvates tuleb kujutleda punkti korvi kohal ja püüda palli sellest punktist läbi visata, kuigi psühholoogid ütlevad — ja on seda katsete va-

ral tõestanud, — et võimatu on ette kujutada täpsalt punkti ruumis.

Teiste arvates tuleb visata pall kujutletud punktile tagalaua. Kui tabatakse õige koht, kukub pall korvi. Psühholoogid on nõus, et seesugust punkti võib ette kujutada ja isegi suure täpsusega. Kuid mängijad ei vali seda omale märgiks, sest igas saalis on tagalauad erineva vetruvusega ja harjutada viskeid vastu tagalauda arendab mängijat oma saalis, kuid võõras saalis ei saa viskaja küllalt kiirelt tagalaua vetruvusega kohaneda ja kaotab viske täpsuse.

Suuremalt osalt eelistatakse rõnga esimest äärt märgina. Seda ei tehta ainult sellepärast, et rõnga äär on juba kord heaks märgiks viske jaoks, vaid et ka tähelepanu on koondatud rõnga äärele, mis loob viske heaks kordaminekuks parema kontsentratsiooni.

Silmad ei ütle mängijale, missuguse hooga peab viskama. Nad annavad temale ainult üldise kaugusemõiste.

Lihastetunne määrab ära õige viskejõu. Seda tunnet nimetatakse ka somaatiliseks perseptsiooniks. Mängijad harilikult teavad silmapilgul, kui pall kätest lahkub, kas pall kukub korvi või mitte. Sellepärast on soovitatav viskeid õpetada nii, et viskaja kontsentreeriks vaate rõnga servale kui ta viskab palli korvi poole.

Vaade peab olema koondatud korvi peale kogu palli lennuaja. Selle harjutuse kordamised aitavad arendada somaatilist perseptriooni.

Visked on kolme liiki: meeskonna-, erakorralised ja vabavisked.

a) M e e s k o n n a v i s k e d.

Meeskonnaviseteks on kindla tehnikaga ja ühesugustel tingimistel tehtud visked, mis mees-

kond tarvitab mängu kestvusel üle 50%. Nende visete tehnika peab olema kooskõlas pealetungi süsteemiga, ja iseäranis söötudega. Mängija ei tohiks käte seisukorda muuta, ei söödul ega viskel. Tähtsamad meeskonna visetest on järgmised:

Altkäevise.

Altkäevise on kõige loomulikum vise. Inimene, kes esimest korda palli kätte saab, teeb kindlasti altkäeviske.

Pall lahkub kätest õla kõrguselt pärast seda, kui käed on ta põlvede juurest ülespoole kannud. Niisugust viset on kaitsjal kerge takistada. Kuid altkäeviset võib ka nii sooritada, et teda raske on takistada. Seda nimelt järgmiselt:

Jalad on harilikus jooksu seisakus, keha ettepoole, pea üles, vaade rõnga peale koon-



Joon. 13.



Joon. 14.

datud. Pall hoitakse näpuotstega ja peopesadega rinna kõrgusel (joon. 13). Nüüd viiakse pall alla vöö kõrgusele, kehale ligidale, küünarnukid vähe väljapoole (joon. 14).

Siis viiakse pall üles ja ettepoole samaaegse liigutusega jalgades, kehas,



Joon. 15.

geda allapoole vööd. Nii-
sugusel korral on viset
kerge takistada.

Altkäeviset tarvitavad
meeskonnad, kes altkäe-
söötugi tarvitavad.

Rinnavise.

Rinnavise on välja are-
nenud heade kaitsemeeto-
dite tagajärjel. Palli saab
kiirelt visata ja viset on
raske takistada.

Vise tehakse jooksu-
sammult. Mängija seisa-
tub silmapilguks. Mõlemad

käerandme-
tes ja näppu-
des. Kui pall
üles viiakse,
peab ta vői-
malikult keha
ligidal olema.
Pall lendab
kätest silma-
pilgul, kui ke-
ha ja käed
on täielikult
välja siruta-
tud. Keha ja
käed peavad
palli lennutee
sihis viskele
järele mine-
ma (joon. 15).

Ärgu las-
tagu palli lan-



Joon. 16.

jalad on korvi sihis. Viske alul painutatakse põlvi ning keha on mõlema jala peal täiesti tasakaalus. Keha on veidi ettepoole painutatud, pea otse, lõug üle palli, pilk koondatud rõnga servale.

Pall hoitakse rinna kõrgusel, näpud ja pöidlad palli nabade taga. Käerandmed on sirged ja küünarliigendid loomulikus seisandis keha külgedel (joon. 16).



Joon. 17.

Enne viset lõdvendatakse käed ja keha väikese allapoole liigutusega (joon. 17). Pall visatakse keha ja käte samaaegse liigutusega korvi sihis.

Kui pall kätest lahkub, on näpud viske sihis välja sirutatud, pihud näost ära pööratud. Jalad, keha ja käed on välja sirutatud (joon. 18). Need lõdvendatakse, kui alatakse viset. Jalad olgu alati pööratud korvi sihis. Põlved olgu painutatud. Liigutatagu kätega enne viset. Järgnetagu hästi pallile. Hoiatagu käed palli lennu sihis välja sirutatult. Pärast viset on pöidlad 10—20 sm üksteisest eemal.

Mõned meeskonnad tarvita-
vad väikest iseäraldust selle viske stiilis. Harilikult siis, kui



Joon. 18.

viskega ei tule kiirustada, toimitakse järgmiselt:

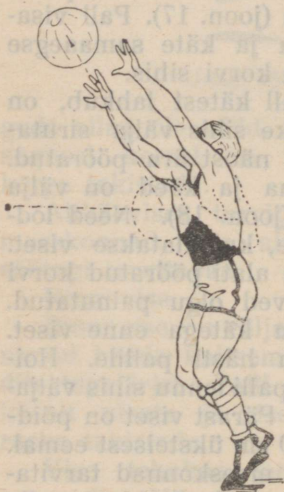
Jalad on viske täideviimisel rohkem koos. Viskaja hüppab põrandalt üles järgides viset. See aitab viske paremusele kaasa.

Rinnaviset tarvitavad meeskonnad, kes mängivad lühikeste söötudega, risti-rästi pealetungiga.

Tõukevise.

Tõukevise läheb vähe lahku harilikust rinnaviskest. Selle viske algseisandis on keha, jalad ja käed samuti kui tõukesöödu alul. Näpuotsad hoiavad palli tagantpoolt naba, kuna põidlad moodustavad näppudega õige nurga. Pea on ülespoole, vaade koondatud korvi rõngale. Pall keerleb kätest välja äkilise näppude,

randmete ja käsivarte liigutusega. Põidlad mängivad viskes suurt osa, pannes pallile keeru peale. Jalad võetakse viskele abiks ainult siis, kui viset tehakse pikema maa pealt. Selle viske juures pole tähtis, et keha viskele järgiks, ainult käed peab hästi välja sirutama (joon. 19).



Joon. 19.

Tõukevise on tarvilusel meeskondadel, kes tarvitavad tõukesöötu. Ka kiirete läbimurrete juures tarvitatakse seda viset, sest seda võib väga kiirelt toimetada.

Ühekäe-vise.

On tähele pandud, et ühekäe-viske juures on tarvitusel sisult üks läbiviimise meetod. Viske alul mängija edasiliikumine muudetakse ülespoole liikumiseks. Selle viske juures teeb pall kõige lühema tee käest korvi.

Minimaalne tee korvini saadakse, kui mängija hüppab ära vasakult jalalt ja viskab palli parema käega (vasaku käega mängijal on harjumus vastupidine).

Seesugune ärahitpe ja palli ärasaatmise viis või-



Joon. 20.

maldavad mängijale: hea tasakaalu, kõige suurema tõusu maast ja palli ärasaatmise kõige kõrgemast punktist.

Joonis 20 näitab mängija keha seisust enne viske algust. Pall jõudis kätte jooksul, silmapilgul, kui vasak jalg oli põrandal. Parema jalg on asetatud ette ja üles ning pall viidud näost mööda üles.

Pandagu tähele, kuidas parem jalg ja vasak õlg aitavad hüpet.

Joonis 21 näitab keha seisakut pärast hüpet põrandalt. Keha liigub üles ning kui ta jõuab kõige kõrgema punkti, tõmmatakse parem jalg



Joon. 21.

alla ja parem käsi heidetakse korvi sihis täielikult välja.

Pall lükatakse ettekujutatud punktile tagalaual, mis asub umbes 30—40 sm. rõngast kõrgemal. Pallile pannakse näppudega väikene keerd peale.

Keha järgneb viskele. Vise on halb, kui mängija keha viske täideviimisel vastassihis liigub.

Ühekäe-viske juures tuleb pöörata tähelepanu järgmistele asjaoludele:

- mängija viskab palli ikka oma eestpoolt, nii et ta saab silmadega viset jälgida;
- teeb iga viskekatse puhul hüppe üles;
- õpib tundma õiget hüppe kaugust;
- tarvitab pigemini pikemat kui lühemat sammu;

— viskab ühesuguse tehnikaga nii paremalt kui vasakult poolt.

Mõnikord leidub parema käega mängijaid, kes ei saa vasakult jalalt hüpata. Niisugused mängijad teevad viskeid kahe käega. Seega on nad pahemuses, kuigi see viis on neile ainsaks väljapääseks nimetatud seisukorras. Kui pall päest lahkub, olgu käsi võimalikult rõnga ligidal. Ärgu pandagu näppudega palli liialt keerlema, kuid ärgu visatagu ka „surnud“ palli.

b) Erakorralised visked.

Erakorralisi viskeid tehakse ilma kindla tehnikata. Seisukorrad on nende visete juures väga muutlikud. Mängus tuleb ette seisukordi, kus mängija on viskeks valmis, kuid tal on võimatu tarvitada meeskonnaviset. Ta tarvitab siis viset, mis oleneb kaitsja ja korvi seisukohtadest. Edasi, igal mängijal on erilised

viske võtted teatud seisukordadel. Seesugustel spetsiaalvisetel ei võigi kindlat tehnikat olla.

Õpetaja võib neid ainult üldiselt seletada. Mängijaile soovitatakse neid viskeid harjutada harjutusmängude ja viskeharjutuste ajal.

Rohkem tarvitusel olevad on järgmised era-korralised visked.

Haakvise.

Haakviset tehakse samuti nagu haaksöotu, ainult selle vahega, et märklauaks on siin kaasmängija asemel korv. Mängija liikudes korvist eemale, mänguvälja ükskõik mis külje poole, võib nimetatud viset eduga tarvitada. Palli peab kaitsja eest kaitsma kehaga.

Kahekäe-pealtkäevise.

Kahekäe-pealtkäeviset tarvitab mängija, kui ta liigub korvist eemale külgjoonte poole. Näiteks, liikudes vasakule, hüppab ta üles vasakult jalalt, nagu korvi poole pööratud. Hüppe ajal tõstetakse pall vasaku õla kohale, pea kõrgusele. Pall visatakse hüppe kõige kõrgemal tipul, sirutades käsi korvi sihis.

Ühendatud haak- ja tõukevise.

Haaktõukeviset tarvitatakse siis, kui mängija kavatseb tarvitada meeskonnaviset, aga kui kaitse viimasel silmapilgul teda selles takistab, siis astub viskaja kõrvale ning haaktõuke-viskega saadab viske korda.

Tagasipõrkavate pallide visked.

Tagasipõrkavate pallide visked on visked, mis tehakse sel korral, kui harilik vise ebaõnnestub ja pall põrkab tagalaualt tagasi. Meeskonna peaülesandeks on võita pall endale, mis võimaldab uut viset. Meeskonna pealetungi edu on proportsionaalne tagasipõrkavate pallide visetega, mida teevad peaasjalikult ajajad ja keskmängija.

Tagasipõrkavaid palle peab kiirelt viskama mitmesuguses keha seisandis. Sellepärast ei ole neil visetel kindlat tehnikat. Mängijal, kes palli puudutab, kui ta läheb tagasipõrkavale pallile järele, on neli võimalust.

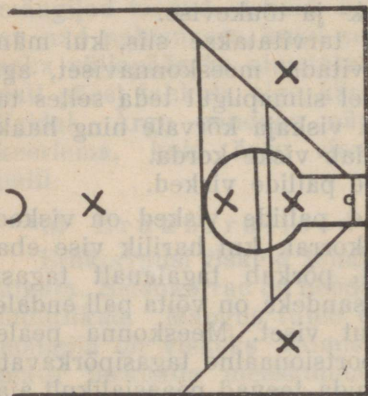
Esiteks, ta võib lükata palli ühe käega tagasi korvi. Teiseks, ta võib selleks mõlemaid käsi tarvitada. Kolmandaks, ta võib palli lükata ühe või kahe käega kaasmängijale. Neljandaks võib ta palli püüda, põrgatada korvist eemale ja siis läbi kaitse tagasi põrgatada ligi-viskeks. Mängijal on kaks viisi tagasipõrkavaid palle kätte saada.

Esimesel juhul võtab ta seisukoha korvi lähedal ja hüppab üles palli järele. Seda viisi tarvitavad pikad mängijad.

Teisel juhul seisab mees teatud kaugusel korvist ja ootab seni, kuni ta on enam-vähem kindel, kuhu pall põrkab. Siis haarab ta kiirelt ja otsustavalt pallile järele. Tagasipõrkavate pallide käsitusel pole kindlaid juht-

nööre. Siin toimetab iga mängija oma heaksarvamise kohaselt. Õpetaja valvab ainult, et mängijad läheksid pallile järele õigel silmapilgul. Viske tehnika jääb mängija enese leida.

Et meeskonnal oleks tagasipõrkava palli tagajärjerikkaks



Joon. 22.

kasutamiseks edu, on tarvilik, et viske silmapilgul pealetung oleks korvi läheduses. Joonisel 22 on näidatud kohad, kuhu mängijad asuvad viske korral.

d) Vabavise.

Vabavise etendab tähtsat osa korvpalli mängus. Kaotus ja võit oleneb siin sagedasti just vabavisetest. Praeguste määruste järele on tarvilik, et iga mängija oleks hea vabaviskaja. Siin tekib küsimus, mis oleks kõige parem tehnika vabaviske jaoks.



Joon. 23.

Altkäevise on populaarne Kesk- P.-A. Ühendriikides. Teistes Ühendriikide osades tarvitatakse harilikult meeskonnaviset. Mõlemad meetodid on osutunud tulemustelt üheväärseks.

Altkäe vabaviskel on tehnika ebatäppis. Siiski võib anda üksikuid näpunäiteid.

Mõned viskajad asetavad jalad paralleelselt vabaviske joonele, umbes 60 sm laiali (joon. 23).

Suur osa viskajaist võtab lühikese kõnnisammu (joon. 24).

Mängija on vähe küürus, et omandada viskeks hoogu. Käed küünarliigenditest on vähe painutatud. Palli hoitakse näpuotstega, vaade koondatud rõngale (joon. 25).



Joon. 24.



Joon. 25.

Momendil, kui pall kätest lah-
kub, on keha täiesti lõtv. Pall len-
dab parajas kaares korvi poole.

Paljud viskavad nii, et pall
läheks parajasti üle rõnga ääre,
niisuguses kaares, et ta rõnga ta-
gumist äärt ei puudutaks.

Jalad, keha, käed järgivad
viske sihti (joon. 26).

Vabavise ei olene üksi tehni-
kast, palju tähtsam on mängija
vaimne seisukord. Paljudel kor-
dadel juhtub, et hea viskaja vää-
ratab ning kaotab mängu. Vastu-
oksa, on halvad viskajad mängu
võitnud. Harilikult on möödavis-
ked tingitud närvilikkusest ja
kindlusetusest, mil viskaja lihastel puudub
paindlikkus ja kontrollvõime täpse viske soo-
ritamiseks.

4. Põrgatamine.

Põrgatamine on
raskemaid palli käsi-
tamisviise korvpallis,
kuid hästi äraõpitult
ilusamaid võtteid sel-
les mängus.

Tehnika on võrd-
lemisi lihtis. Raskus
seisab ladusas käsi-
tamises. Osavus saa-
vutatakse ainult pä-
rast pikemat harjuta-
mist ja on vilunud
mängija tunnusmär-
giks.



Joon. 26.

Põrgatamise halvad küljed:

- võte meeldib rahvale, sellepärast tarvitatakse teda liiga palju;
- vastase kaitsele jääb rohkem aega end korraldada;
- põrgatamine avatleb arendama toorest mängu.

Teisest küljest on võttel suur väärtus siis, kui teda õigel ajal tarvitada. Põrgatamine on väärtuslikum osa mängija tehnikast.

Põrgatamist on kõige parem tarvitada välja mõlema otsa maa-alades, korvide piirkondades.

Suures, keskmises osas tarvitatakse põrgatamise asemel söötu.

Tagaväljal (vastase korvi all) tarvitatakse harilikult söötu. Kui aga kaitsja on piiratud vastasest, põrgatab ta diagonaalselt külgjoonte sihis, et hädaohtlikust maa-alast välja pääseda. Söödetagu, kui on mahti leida kaasmängijat, kes on vaba, kui ei, siis põrgatatagu.

Kui pall on tagaväljal ja vastased on juba viiemehe kaitstes korraldunud, põrgatatakse palli kuni kaitse esimese liinini. Harilikult teeb seda üks kaitsjatest, kuna ajajad ja keskmängija kaitse ridadesse tungivad.

Oma korvi lähedal pealetungimisel juhtub sageli, et mängija palliga leiab tee korvile lahti olevat. Sel juhul peab viibimata kasutama põrgatamist, et ligiviskele pääseda.

Põrgatamisel koos pöörde- ja söödumänguga on suur edu, kui tarvitatakse põrgatamist pikasöödu pealetungi juures. Võtame juhu, kus mängija, kes on oma korvi all, saab söödu keskelt või tagaväljalt. Ta jookseb pallile vastu, püüab, seisatub, teeb pöörde ja põrgatab korvi alla viskeks.

Kui kaks mängijat liginevad korvile ja neil on ees ainult üks vastane, siis tarvitab mängija, kellel on pall, põrgatamist. Mees palliga põrgatab otseteed korvi poole. Kaasmängija liigub palli ees niipalju küljepoole, et kaitsjal ei ole võimalik neid ühel ja samal ajal mõlemaid katta. Kui kaitsja põrgatajale läheneb, teeb viimane pörkesöödu vabale kaasmängijale.

Pealetungimisel oma korvi all, kui mängijad on kokku kuhjunud, annab põrgatamine (sealt) tihti parema võimaluse viskeks.

Mängijaid, kes tähele ei pane oma kaasmängijaid ega võimalusi söötmiseks, ei tohiks lasta põrgatada. Pikk põrgatamine halvab mängu. Ärgu iial püütagu kaitsjast mööda põrgatada. Mängija (põrgataja) peab söötma, pöörduma ja söötma või viskama, kui kaitsja temale läheneb.

Põrgatamise tehnika on järgmine:

Jalad on põlvedest hästi kõverdatud. Kere on puusadest ettepoole painutatud, selg sirge. Pea hoitakse otse ja kael seljaga joones. Jalad on laiali, et mängija võiks kiirelt liikumissuhti muuta.

Pall ei tõuse hariliku põrgatamise juures vööst kõrgemale (joon. 27). Lühikesed, kiired ja madalad põrgatamised suurendavad kokkuputumiste arvu ja seega



Joon. 27.

võimalusi palli paremini käsitada. Põrgatamise juures on tegevuses käerandmed ja küünarliigendid. Palli lükatakse ja ei lööda. Küünarliigend hoitakse madalas ja peaaegu liikumata.

Näpud on laiali ja kõveras. Õlad on rööbiti põrandale ja üks teisest vähe ees.

II. Keha valitsemine.

Pealtvaatajad kiidavad harilikult mängijat, kes käsitab hästi palli, kuid keha valitsemisele ei pöördä samal ajal peaaegu mingisugust tähelepanu. Mängija keha omandagu enne söötu või viset teatud seisandi palli vastuvõtmiseks või kaitseseisukorras, vastase pallikäsitamise segamiseks.

Keha valitsemiseks tuleb mängijal õppida: lähet, jooksukiiruse muutmist, peatumist, jooksusuuna muutmist, põiklemist, petteliigutusi, hüppamist ja pöördeid.

1. Lähe.

Et mängijal oleks kiire lähe, ei pea ta mitte ainult valmis olema iga seisukorda hindama, vaid tal peab keha olema heas tasakaalus, sest ta ei tea kindlasti, missuguses sihis ta järgmisel silmapilgul peab jooksma.

Et mängijal oleks seesugune tasakaal, asetab ta jalad käigusammus hästi põrandale, põlved on vähe painutatud ja keharaskus ühtlaselt jaotatud nii, et mängija võiks igas sihis kiirelt liikuda.

2. Jooksukiiruse muutmise.

Jooksukiiruse muutmise eesmärk on vabandada vastasest. Kui mängija on õieti aja välja arvanud, pääseb ta vastasest jooksuhoo kiire muutmiseega.

Mängija võib palju jalgade kiirust arendada, kui ta igal harjutusel kaasmängijaga seda harjutab.

3. Peatumine ja jooksuasuuna muutmine.

Et vastasest jooksul lahti saada, peab järsku peatuma ja jooksuasuuna muutma. Heaks peatumise võtteks tuleb lugeda, kui teha lühikene ja kerge hüpe mõlemal jalal, lüües jalad kiirelt vastu põrandat. Jalgade vahe on umbes 45°, põlved painutatud ja keha raskus tahapoole koondatud. Seda võtet tarvitatakse eduga pörgatamise lõpul, kui jälgivast vastasest tahetakse lahti saada.

Peatumist tarvitatakse ka, et vastasest vabaneda ja võimaldada söödusaamist.

Sageli tehakse koos hüppega pool pööret, pöördudes vastasele seljaga, ja joostakse tuldud teed tagasi.

4. Põiklemine.

Põiklemine on harilik võtte vastasest vabaneda, et võimaldada endale viset, pörgatamist või söötu. Kõrvalastega paremale või vasakule petetakse pealeruttav kaitsja endast mööda astuma, et võita endale hetkeks tegevusvabadust.

5. Petteliigutused.

Petteliigutus palliga ühele poole ja kõrvaleaste teisele poole aitab vastasest vabaneda.

Pettesööt ehk vise ühele poole ja pikk samm vastassihis, millele järgneb pörkesööt kaasmängijale, on ka hea viis vastast petta.

Selle asemel, et sööta, võib mängija kõrvale astuda ja üle minna pörgatamisele. Veel on teine petmise viis, mis sarnaneb jalgpallimängija liigutusele — petteliigutus kehaga ühes sihis ja kiire läbimurre teises sihis.

Põiklemise ja petmise osavus oleneb peaaesjalikult oskusest keharaskust ühest seisukor-
rast teise muuta.

6. Hüppamine.

Hüppamist (hüppepalli juures) harjutatakse vähe, olgugi et teda tarvitatakse igas mängus ja iga mängija poolt. Hüppe siht on palli võimalikult kõrgel puudutada. Ei ole kahte koh-
tunikku, kes palli ühel ja samal viisil üles viskaksid, sellepärast peab mängija iga hüppe-
palli juures palli lennukõrguse üle otsustama enne, kui ta hüppab.

Mängija peab ennast nii asetama, et tal oleks kerge üles hüpata. Hea hüppeasend on: põlved vähe painutatud, jalad vähe harki ja üks teise taga. Palli järele hüppamisel on keha täielikult välja sirutatud, samuti käsi. Kün-
narliigend ja käeranne on sirged. Palli lüka-
takse sirutatud näppudega, kuid ei lööda.

Hüppaja tuleb alla lähte seisakusse ja on valmis minema igas sihis.

7. Pööre.

Pöördumine on üks tarvilikumatest korv-
palli mängu võtetest. Ta võimaldab vastasest lahti saada, igas sihis joosta kuhu tarvilik, teha sööte, ilma et neid vastane saaks takis-
tada.

Pööre on refleksliigutus. Kui peab veel mõtteid koondama, kuidas pööramist toimetada, ollakse jõuetu mõtlema mängu taktilisele kül-
jele ja kaasmängijatele, mis on mängija pea-
ülesanne. Et liigutused muutuksid refleksii-
seteks, peab palju aega kulutama harjutami-
seks õpetaja alalisel valvel.

Pöörete liigid:

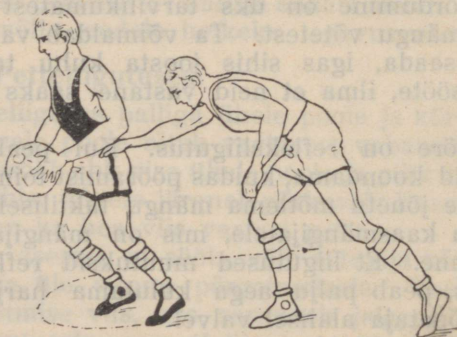
— ette ja taha — vastavalt nõuetele;

- paremale ja vasakule — oleneb vaba jala liikumise sihist;
- kaheksandik, veerand, pool — oleneb pöörde suurusest, mida vaba jalg teeb.

Pööre ette on tegelikult aste kõrvale, mis on tarvitusel, et jälgijast vastasest ära põigelda. Näit. kui põrgatajat vastane jälgib või kui ajaja või keskmängija, kes söötu vastu võtavad, on vastase läheduses, kes palli omanikule tagant peale tungib, siis tarvitatakse pööret ette, et segajast vabaneda. Ka kaitsja pöördub ettepoole, kui ta tagalaualt tagasi põrganud palli püüab ja kui vastane teda ta tegevuses tagant segab.

Tarvidus pöördeks tahapoole on täpsalt vastupidine pöördetarvidusele ette. Mängija pöördub taha, kui tal vastane teel ees seisab. Pöörduja peab hoiduma vastasega kokku põrkamast.

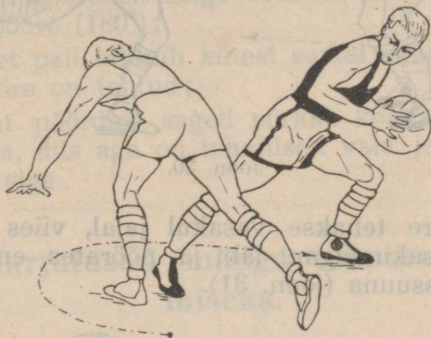
Pööre ette tehakse, et ära hoida kokkupõrget, ta siht on ära põigelda. Samuti hoidub mängija kokkupõrkest tahapoolepöördega. Pööret ei tehta mitte vastase poole, vaid vastasest ära.



Joon. 28.

a) Pööre ette kohalt. — Kui pööre ette tekakse paremale, langeb keha raskus paremale (joon. 28).

Pööre tehakse paremal jalal. Vasak jalg viiakse parema eest läbi. Keha on vöö kohalt ette painutatud. Mõlema käe küünarliigendid hoitakse vastu külgi (joon. 29).



Joon. 29.

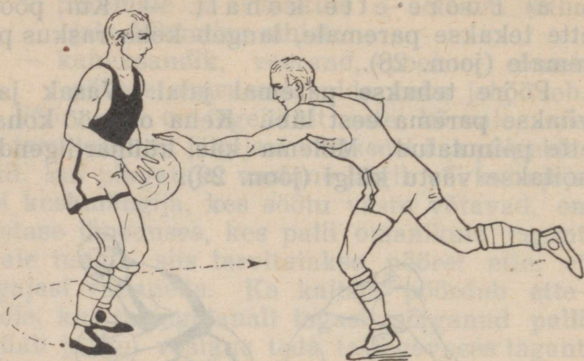
See pööre tehakse harilikult külgjoonte sihis, sest oletatakse, et kaitsja mängib alati ajajast seespool mänguvälja piirisid. Paremale poole tehakse harjutus vastupidi.

b) Pööre ette jooksult.

Nimetatud pöörde juures tuleb jooksu lõpul hüpata, siis seista mõlemale jalale, põlved painutatud, jalad harki, ja toimetada nagu pööre ette kohalt juures.

d) Pööre taha kohalt.

Pööre taha kohalt on vastupidine pöördele ette. Pöördel paremale langeb keha raskus taha — vasakule (joon. 30).



Joon. 30.

Pööre tehakse vasakul jalal, viies parem jalg vasaku tagant läbi ja pöörates endisesse liikumissuuna (joon. 31).



Joon. 31.

e) Pööre taha jooksult.

Mängija läheneb palliga meetri kaugusele kaitsjast. Kui ta soovib vasakule pöörduda,

lööb ta vasaku jala kaitsja sihis vastu põrandat, põlved painutatud, pall mõlemas käes. Niipea kui parem jalg maad puudutab, annab mängija tōuke taha ja pöörduv hāsti väljasirutatud vasaku jala varvastel — vasakule.

Pöorete lõpetamisel tuleb meeles pidada järgmist:

— et pöoretest kõige rohkem tarvitusel on ümberpöore (180°);

— et pall lahkub kättest samal silmapilgul, kui pöore on tehtud;

— et pöörduja sageli pörkab kokku seisva kaitsega, mis aga on tehniliselt vale ja sageli isiklik viga.

III. Harjutused mängu tehnika õppimiseks.

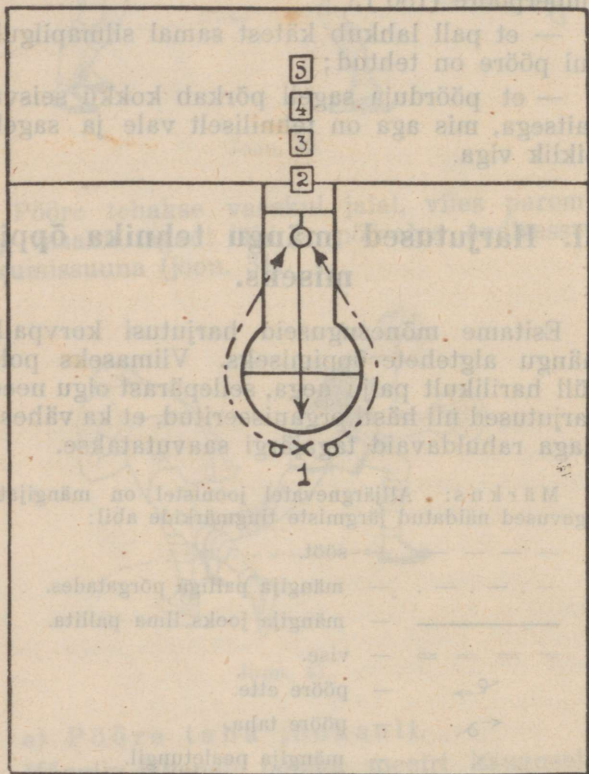
Esitame mõnesuguseid harjutusi korvpalli mängu algtehetate õppimiseks. Viimaseks pole küll harilikult palju aega, sellepärast olgu need harjutused nii hāsti organiseeritud, et ka vähese ajaga rahuldavaid tagajārgi saavutatakse.

Märkus: Alljärgnevatel joonistel on mängijate tegevused näidatud järgmiste tingmärkide abil:

- — — — — sööt.
- . — . — . — mängija palliga pōrgatades.
- — mängija jooks ilma pallita.
- = = = = — vise.
-  — pöore ette.
-  — pöore taha.
- × — mängija pealetungil.
- — mängija kaitsel.

1. Söötmine ja püüdmine.

Söötmise ja püüdmise harjutamiseks seisavad mängijad kahes reas 8—12 m vahega, näod vastastikku. Esimesel mängijal reas on pall. Pall söödetakse vastasrea esimesele mängijale, kes ta edasi söötab teisele mängijale esimesest reast. Mäng kestab, kuni pall rea lõpuni jõuab. Siis söödetakse pall samal teel



Joon. 32.

tagasi esimese mängijani. Nii pikki kui ka lühikesi sööte harjutatakse parema, vasaku ja mõlema käega.

2. Söötmine, jooksmine ja püüdmine.

Tõmmata väljale kaks rööbasjoont 20—25 m vahega. Meeskonnad on kahes reas ühe joone taga. Meeskondade esimene paar jookseb vastasjoonele, pöördub tagasi ja jookseb algjooneni kogu aja söötes palli ühe käest teise kätte. Teine paar alustab jooksu, kui esimene paar on jõudnud tagasi.

3. Põrkesööt.

Mängijad seisavad kahes reas üksteise vastu. Õpetaja või üks mängijatest käib ridade vahel edasi-tagasi, kuna mängijad põrkesöötü teevad, põrgatades palli õpetaja jalgade eest läbi.

4. Ligivise pärast põrgatamist.

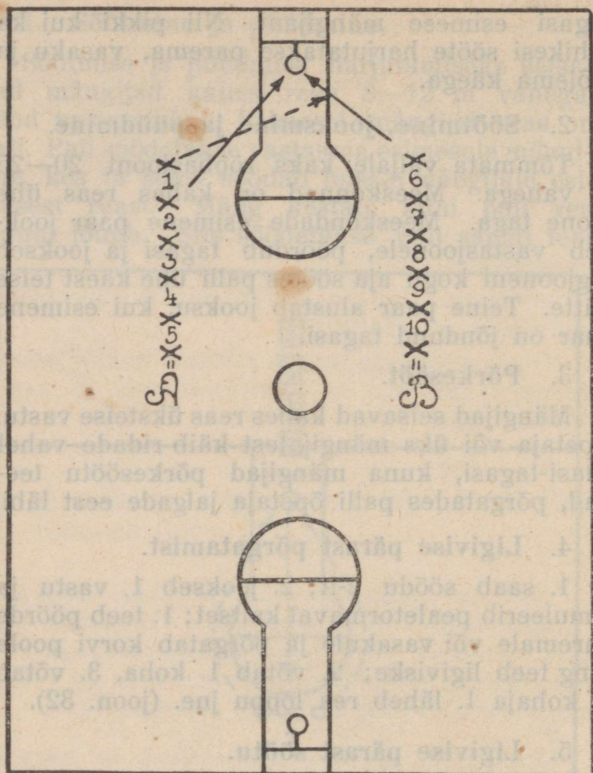
1. saab söödu 2-lt; 2. jookseb 1. vastu ja simuleerib pealetormavat kaitset; 1. teeb pöörde paremale või vasakule ja põrgatab korvi poole ning teeb ligiviske; 2. võtab 1. koha, 3. võtab 2. kohaja 1. läheb rea lõppu jne. (joon. 32).

5. Ligivise pärast söötu.

Rida A söödab, rida B viskab. 1. söödab 6-le; 6. viskab jooksult; 2. võtab palli tagalaualt ja söödab 7-le; 7. teeb sama, mis 6.; 1. võtab koha B rea lõpus ja 6. A rea lõpus jne.

Mängijad A reast võtavad palli tagalaualt, mängijad B reast teevad ligiviskeid, tulles vasakult, paremalt ja keskelt (joon. 33).

See harjutus õpetab tagasipõrkavaid palle püüdma, täpsat söötmist, õiget ajaarvamist ja visketehnikat jooksult.

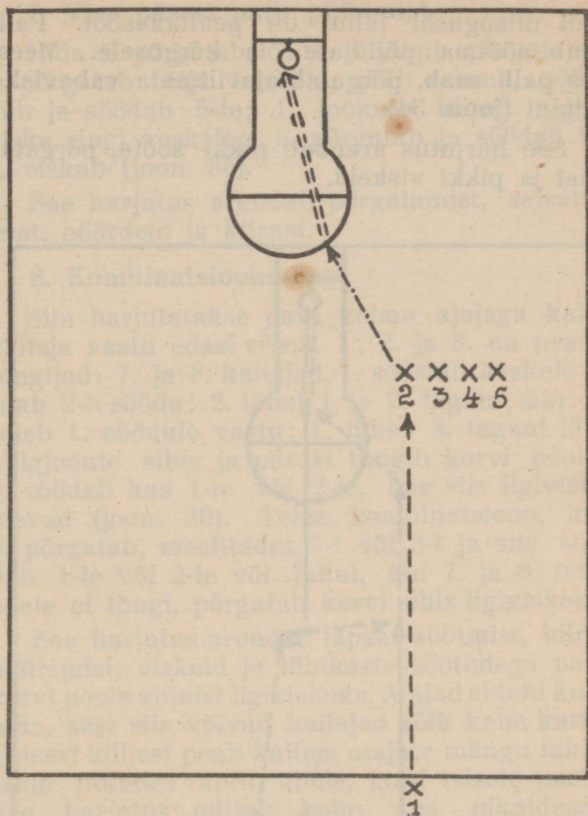


Joon. 33.

6. Kaugevise pärast põrgatamist.

1. sööda 2-le; 2. põrgatab vabaviske ringi ja teeb kaugeviske; 3., 4. ja 5. saavad pikki sööte ja teevad sama, mis 2.

On hea, kui 1. sööda mitu korda ja siis vahetab koha teise mängijaga. Pärast seda, kui 2. on visanud, sööda ta palli tagasi 1-le ja võtab koha 5. taha. On mõnikord soovitatav,

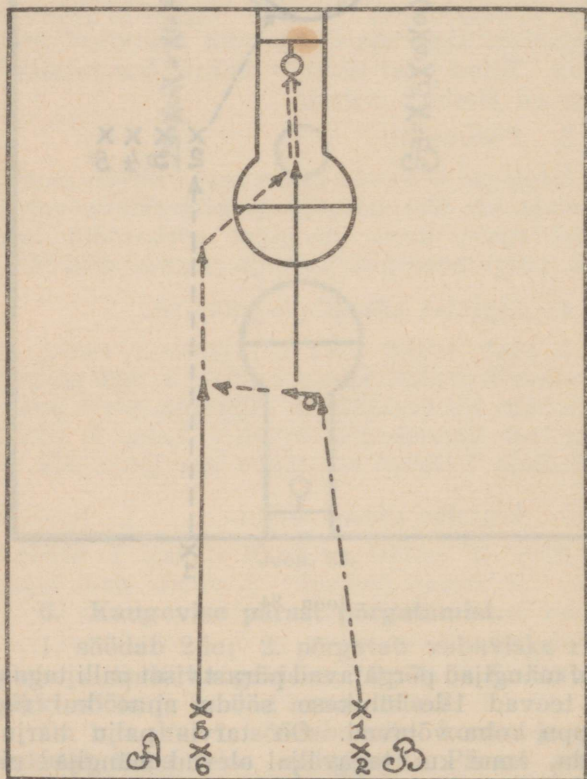


Joon. 34.

kui mängijad pörgatavad pärast viset palli tagasi ja teevad 1-le lühikese söödu enne kui rea lõppu koha võtavad. On tarvis palju harjutada, enne kui tagaväljal olevad mängijad nii mängijatele eesväljal sööta oskavad, et söödu-saajad täie hooga palli püüaksid. Kõige parem

sööt niisugusel juhul on pealtkäesööt. Palli peab söötma püüdjale öla kõrgusele. Mees, kes palli saab, põrgatab ajaviitmata vabaviske ringini (joon. 34).

See harjutus arendab pikki sööte, põrgatamist ja pikki viskeid.



Joon. 35.

7. Vise pärast palli püüdmist.

Rida B pörgatab, rida A jälgib pörgatajat. 1. pörgatab välja keskele, jääb seisma, pöördub ja söödab 5-le; 1. jookseb kiirelt vabaviske ringi keskele; 5. pörgatab ja söödab 1.; 1. viskab (joon. 35).

See harjutus arendab pörgatamist, seisatumist, pöördeid ja kiirust.

8. Kombinatsioonmäng.

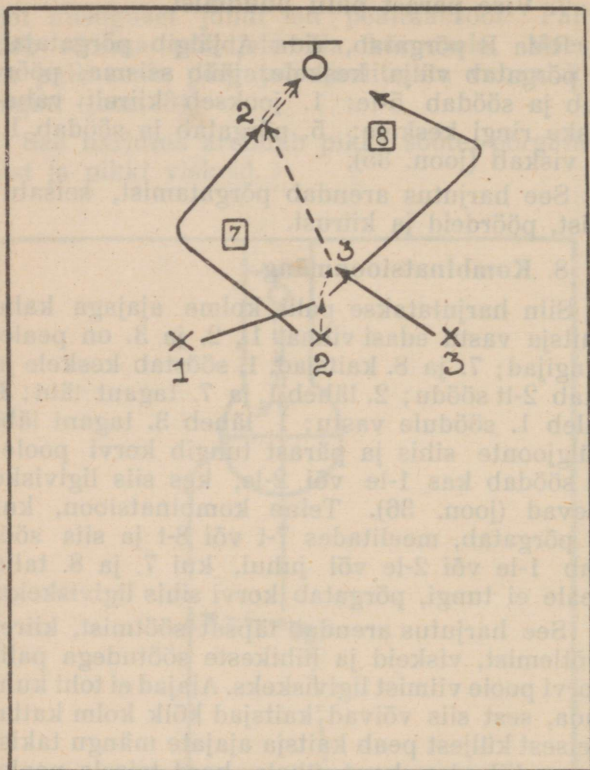
Siin harjutatakse palli kolme ajajaga kahe kaitsja vastu edasi viima. 1., 2. ja 3. on pealetungijad; 7. ja 8. kaitsjad; 1. sööstab keskele ja saab 2-lt söödu; 2. läheb 1. ja 7. tagant läbi; 3. tuleb 1. söödule vastu; 1. läheb 3. tagant läbi külgoonte sihis ja pärast tungib korvi poole; 3. söödab kas 1-le või 2-le, kes siis ligiviske teevad (joon. 36). Teine kombinatsioon, kui 3. pörgatab, meelitades 7-t või 8-t ja siis söödab 1-le või 2-le või juhul, kui 7. ja 8. talle peale ei tungi, pörgatab korvi sihis ligiviskeks.

See harjutus arendab täpsat söötmist, kiiret mõtlemist, viskeid ja lühikeste söötudega palli korvi poole viimist ligiviskeks. Ajajad ei tohi kuhjuda, sest siis võivad kaitsjad kõik kolm katta. Teisest küljest peab kaitsja ajajate mängu takistama liikudes kord ühele, kord teisele poole. See harjutus näitab kohe, kes pikaldaselt mõtleb.

9. Pöördumine.

a) Pööre ette.

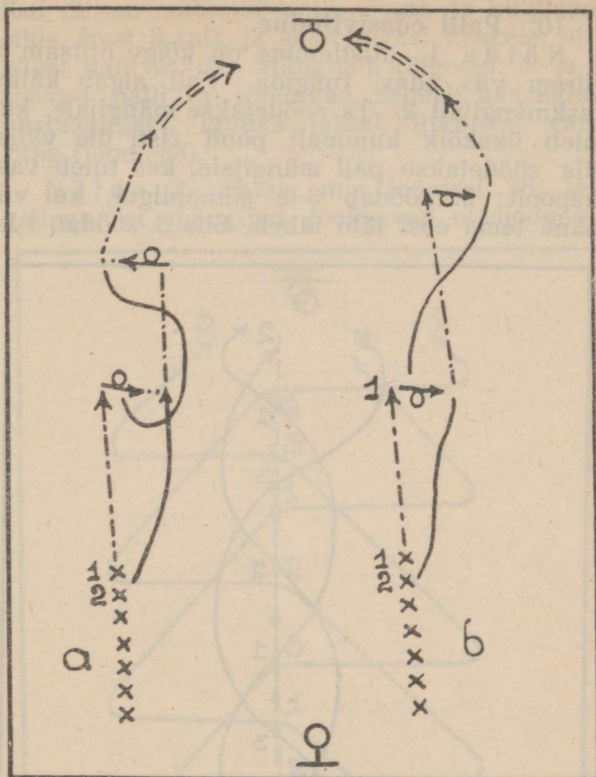
Mängijad asetuvad ritta. Teevad pööre ette. Enne paremale, siis vasakule; 1. pörgatab 10—15 m ja teeb pööre ette, pöördudes paremal jalal viib ta vasaku jala parema eest



Joon. 36.

läbi pöördudes umbes 90° , teeb kõrvalaste paremale, pöörates selja algsihi poole.

Pöördumisel vasakul jalal on harjutus vastupidine. 2. järgneb 1-le 5—6 meetri kaugusel. Niipea kui 1. pöördega algab, lisab 2. hoogu juurde ning saab 1. käest lühikese söödu (joon. 37-a).



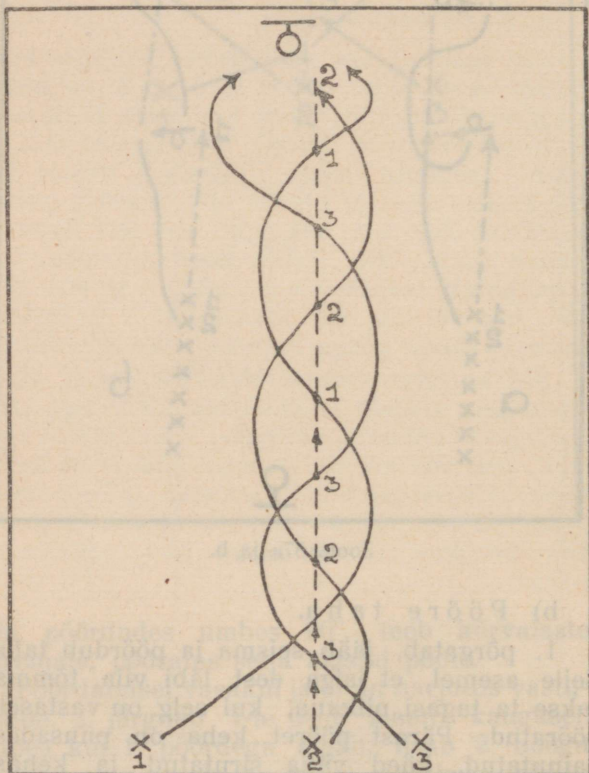
Joon. 37a ja b.

b) Pööre taha.

1. pörgatab, jääb seisma ja pöördub taha. Selle asemel, et jalg eest läbi viia, tõmmatakse ta tagasi niikaua, kui selg on vastasele pööratud. Pärast pööret keha on puusadest painutatud, käed välja sirutatud ja kehast eemal (joon. 37-b).

10. Palli edasiviimine.

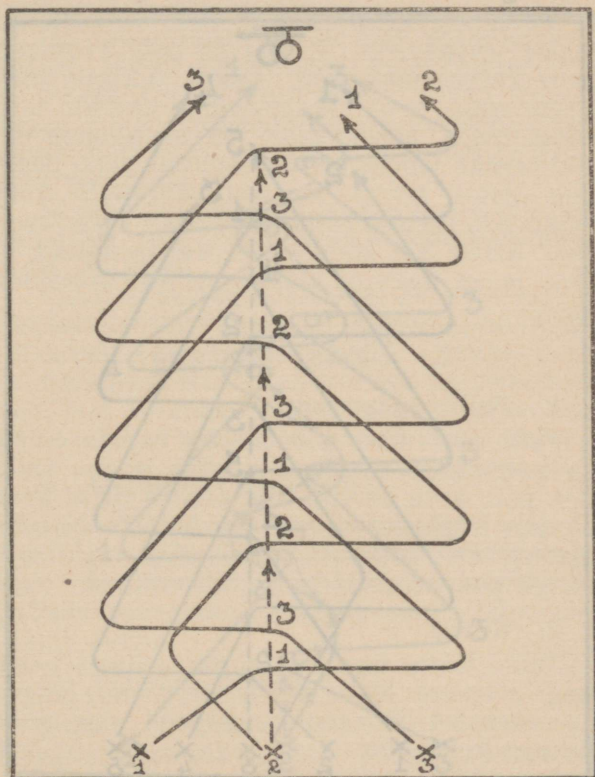
Näide 1. Ristlemine on kõige lihtsam ja kiirem viis edasi tungida. Pall algab käiku keskmängijalt 2. Ta söödetakse mängijale, kes tuleb ükskõik kummaltpoolt risti üle välja. Siis söödetakse pall mängijale, kes tuleb vastaspoolt; 2. söödab 3-le silmapilgul, kui viimane tema eest läbi läheb. Siis 3. söödab 1-le.



Joon. 38.

Kui 2. on söötnud palli, liigub ta külgjoonte sihis, kust 3. tuli, ja sealt tagasi keskele, et 1. käest palli saada. Mängijad külgedel, 3. ja 1., saavad palli ja söödavad sellele, kes ligineb vastasküljest. Igaüks jätkab liikumist vanas sihis (joon. 38).

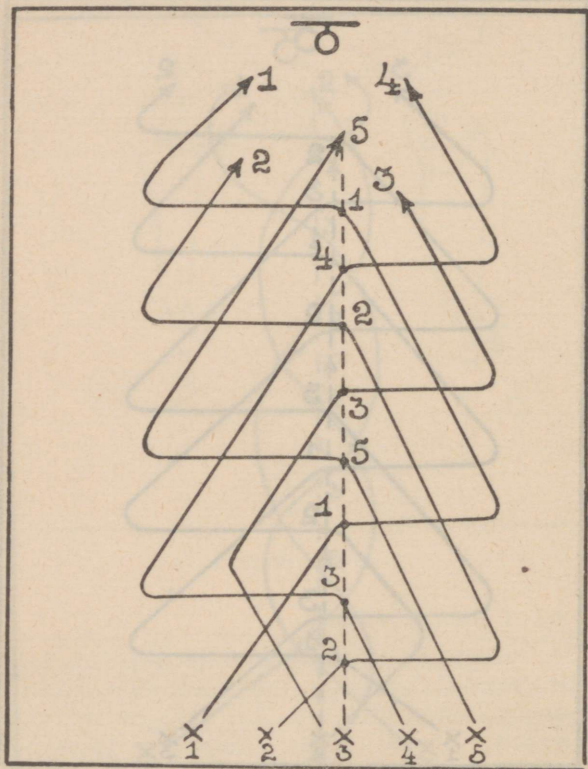
Näide 2. Sama, mis joonisel 38, selle vahega, et mängijad jooksevad otsejoones ja



Joon. 39.

nurkade all. Mängu algab keskmängija, kes alati liigub ses sihis, kust mängija tuleb, kes saab söödu. Kui pall söödetud, jookseb söötja otsejoones külgjoonte sihis, pöörab terava nurga all ringi ning läheb keskväljale pallile vastu. Pall liigub väljal edasi otsejoones (joon. 39).

Näide 3. Sama, mis joonisel 39, vahega, et mängivad viis meest kolme asemel. 3. söö-

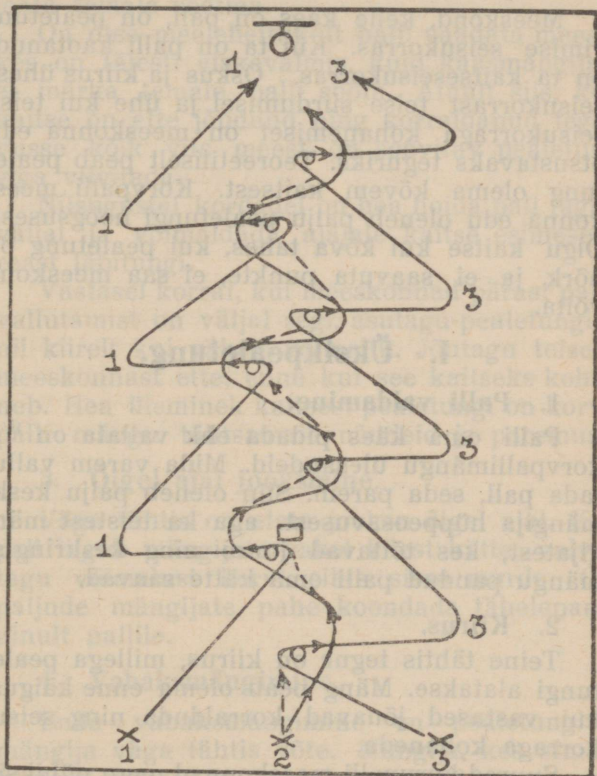


Joon. 40.

dab 2-le, kes on järgmises reas, 2. söödab 4. 4. söödab 1-le jne. (joon. 40).

Näide 4. Joonistel 38, 39 ja 40 mängijad, kes palli saavad, ristlevad söötja eest läbi. Söötja on alati mängija taga, kellele ta söödab.

Selles mängus 2. söödab 3-le, 3. pöördub ja söödab palli tagasi 2-le; 3. läheb 2. tagant küljoonte poole; 2. teeb õhus ühe sammu või



Joon. 41.

põrgatab korra palli ja sööda 1-le, kes tuleb vastassihist; 2. pärast söötmist 1-le läheb 1. taha, kes pöördub ja annab palli 2-le; 1. liigub 2-se tagant küljjoonte sihis jne. (joon. 41).

Neljas peatükk.

PEALETUNG.

Meeskond, kelle käes on pall, on pealetungimise seisukorras. Kui ta on palli kaotanud, on ta kaitseseisukorras. Oskus ja kiirus ühest seisukorrast teise siirdumisel ja ühe kui teise seisukorraga kohanemisel on meeskonna edu otsustavaks teguriks. Teoreetiliselt peab pealetung olema kõvem kaitsest. Korvpalli meeskonna edu oleneb palju pealetungi hoogsusest. Olgu kaitse kui kõva tahes, kui pealetung on nõrk ja ei saavuta punkte, ei saa meeskond võita.

I. Üksikpealetung.

1. Palli valdamine.

Palli oma käes pidada ehk vallata on $\frac{9}{10}$ korvpallimängu ülesandeid. Mida varem vallutada pall, seda parem. Siin oleneb palju keskmängija hüppeosavusest, aga ka teistest mängijatest, kes tõttavad juure ning keskringist mängu pandud palli oma kätte saavad.

2. Kiirus.

Teine tähtis tegur on kiirus, millega pealetungi alatakse. Mäng peab olema enne käigus, kui vastased jõuavad korralduda ning seisukorraga kohaneda.

Suured korvpalli meeskonnad nagu pühiksid vastased väljalt ja seda just tänuvõlgu kiirele

tegutsemisele. Kiire mäng ei tähenda muidugi metsikut lõhkumist või korratut edasi-tagasi jooksmist. See viiks palli peatsele kaotusele. Kui meeskond on saanud palli oma kätte, tegutseb ta ühtlasi ettevaatlikult, plaanikindlalt, sööda täpselt, ristleb ja teeb avausi.

Kui mõni mängijaist on viskevaba ning jookseb korvi poole, peab kaasmängija tingimata temale söötma.

On otse meeleheitlikult halb vaadata meest, kes on täiesti viskevalmis, kuid kaasmängijad ei märka temale palli sööta. Ainult siis, kui kaitse on ette jõudnud ning korraldanud tegevusse kõik viis meest, on soovitatav pealetungiga viivitada.

Niisugustel kordadel on hea hoida pall tagaväljal ja võimaldada ajajale kaitse esimesest reast läbitungi.

Vastasel korral, kui meeskonnad pärast palli vallutamist on väljal segi, asutagu pealetungile nii kiirelt kui vähegi võimalik. Jõutagu teisest meeskonnast ette, enne kui see kaitseks kohaneb. Hea üleminek kaitsest pealetungi on korvpalli mängu tähtsamaid nõudeid ja paremusi.

3. Õigel ajal jooksmine.

Väga tähtis on alata jooksu õigel ajal. Kui pall liigub mängijate vahel käest kätte, valvatu võimalust korvi sihis sisse murda. On paljude mängijate pahe koondada tähelepanu ainult pallile.

4. Vabaksmängimine.

Enda vabaksmängimine on pealetungiva mängija väga tähtis võte. Mängija, kes aimab vastase mõtteid ja suudab vabastuda vastasest, on viimasele väga kardetav.

5. Põrgatamine.

Põrgatamine on tihti üleliigne tehe korvpallis (vaata IV peatükk p. 3). On tähtis, et mängija enne palli püüaks ja siis alles üle läheks põrgatamisele, ega mitte algaks seda kohe niipea, kui pall käsi puudutab.

6. Liikumine.

Palli valitseva meeskonna mängijad olgu kogu aja liikvel. Mehed liikumisel teevad avausi, ilma et nad sellest ise teaksid.

Kui mängija on palliga välja paremal poolel, peab ta kaasmängija olema selle vasakul, sest kaitsja võib kergesti katta kahte või rohkemgi meest, kes asuvad tema ligidal, mis aga on võimatu, kui pealetungijad on väljalaiali.

7. Sööt tagasi.

Kui mängija on kindel, et palliga ettepoole liikumine on takistatud ja et kaasmängijad, kes asuvad eespool, on vastase poolt kaetud, võtab mängija, kes on palli käes hoidva mängija ligidal, söödu saamiseks koha tahapoole. Mängija, kes saab söödu taha, peab siis: a) söötma palli ettepoole, kui võimalik, b) viskama, kui ta on heas viske seisukorras, aga kui mitte, siis d) põrgatama seni, kui keegi kaasmängijatest on enese vabaks mänginud.

8. Õnne visked.

Kunagi ei tohi visata palli korvi poole umbkaudselt — hea lootusega, et ehk vahest vise õnnestub. Palli kavakindel valitsemine on kõige parem kaitse, mida teatakse. Meeskond ei tohi iialgi palli pika viskega kaotada, s. o. viskega, mis on tehtud nii kaugelt, et ei viskajal ega

kaasmängijatel ole võimalik palli tagasi võita, kui see satub korvist mööda. Ainult juhul, kui meeskond on 5—7 punkti taga ja mängu lõpuni on veel ainult paar minutit aega, on kauged visked lubatud.

9. Individueaalne tegevus.

Iga mängija peab olema individuaalseks kavakindlaks tegevuseks alati valmis. Juba enne söödu saamist ta kaalutlegu ja küsigu endalt: „kuidas talitada, et saada pall oma kätte?“

Mängija niiviisi talitades, on kindel et ta on sammukese oma vastasest ees. Pärast palli ärasaatmist peab kohe vaatama, kas pole kusagil avausi, millesse tungida.

10. Visetele järgnemine.

Hea pealetungija järgneb alati visetele, mida ta ise või mõni ta kaasmängija on teinud.

II. Meeskonna pealetung.

1. Pealetung palli mängupanekul keskringis.

Palli oma meeskonna käes hoida on 90% korvpalli mängu nõuetest ja seda mida varem, seda parem. Nagu enne öeldud, oleneb pealetungi edu suurel määral keskmängija võime- test palli juba selle mängupanekul vallata. Alati siiski see pole tähtis, sest palli mängu- paneku kombinatsioon, nimelt, kus kõik män- gijad on valmis pallile järele tõttama, vaa- tamata, kuhu see kukub, parandab keskmän- gija mängu, kuigi see on nõrk hüppamises. Pole olemas kombinatsiooni, mis oleks igal ajal tagajärjerikas. Ka parimad kombinatsioonid

näivad olevat halvad hea kaitse vastu. Selle peale vaatamata tarvitab iga meeskond, kelle keskmängija hüppab vähegi paremini vastasmeeskonna keskmängijast, kombinatsioon palli mängupanekul, enne kui meeskond tarvitab palli mängupanekul signaale, peab ta olema kindel, et ta palli selle mängupanekul vallutab. Selleks peavad mängijad tegutsema energiliselt ja kindlalt.

Kui meeskonnal on nõrk keskmängija, kuid head ajajad ja kaitsjad, kes palli pärast selle mängupanekut keskringist igasugusel tingimusel vallutavad, on parem signaale mitte tarvitada, vaid harrastada kindlat kaitsemängu, mis töötab hästi vastase ükskõik missuguse palli mängupaneku kombinatsiooni vastu.

Kui tarvitatakse kombinatsioone, milles iga mängija jaoks on määratud eraldi kohustus, on tarvilik, et üks mängijatest annaks signaale eri kombinatsioonide jaoks, et kõik mängijad teaksid, missugune kombinatsioon võetakse tarvitusele. Signaale annab harilikult keskmängija või ajajad, kuid vahel ka kaitsjad. Kasulik on signaaliandjat veerandaegade või poolaegade vahel vahetada. Võib kergesti vastaseid valele teele juhtida, kui kaks või kolm mängijat ühel ja samal ajal signaale annavad, kuna ainult üks neist signaalidest on õige.

On mitmesuguseid signaalide andmise viise, kuid iga viis olgu lihtis ja kergesti arusaadav. Märgid selleks olgu selged. Kõige parem on, et antaks iga kombinatsiooni jaoks eraldi signaal, kasutades näit. teatud kohti kehal, mis teataksid, kes mängijatest saab palli.

Näiteks: käsi pea peal, paremal või vasakul pool osutub ajajale, käsi puusas — keskmängijale ja käsi rinnal — kaitsjatele; ühtlasi on parem

käsi keha osadel märguks parempoolsetele mängijatele ja vasak käsi vasakpoolsetele mängijatele.

Need on ainult soovitusel signaalide viiside kohta. Signaali antagu pärast seda, kui korv on tehtud ja kui mängijad lähevad mängu alkohtadele, enne kohtuniku keskmängijate vahel palli ülesviskamist.

2. Pealetung palli väljaspool piirjoont mängupanekul.

Siin on kombinatsioonide arv piiramatult. Edu oleneb kiirusest, millega kombinatsioonid alustatakse. Kui vastasmeeskond jõuab asuda kaitseseisukorda, on edu võimalused nimetatud kombinatsioonidel väikesed.

Mängijad asugu kombinatsiooni algseisu niipea, kui nähakse, et pall läheb väljapoole piirjoont. Pall pandagu viibimata mängu.

Nende kombinatsioonide äraõppimine võtab palju aega. Meeles tuleb pidada, et pall mitukorda rohkem väljaspoolt piirjooni mängu panakse kui keskringist.

Mängija, kes palli mängu paneb väljaspool piirjoont, ei tohi teha halba söötu. Paljud mängijad, kes panevad palli väljaspool piirjoont mängu, vaatavad enne ka just sellele kohale, kuhu tahavad palli sööta, ja võimaldavad seega vastastele mängukäiku aimata. Mängijad, kes palli saavad, peavad söödule vastu minema. Paljud mängijad, kellele söödetakse pall, jooksevad ainult ringi, püüdes vastasest pääseda. Peab ootama, laskma vastast arvata, mis tahetakse teha, siis söösta kiirelt teatud sihis, et vastast üllatada.

3. Pealetungi süsteemid.

Treener tarvitagu mängus üht või teist süs-

teemi, et saavutada edu. Süsteem on tarvilik, kuid ainult siis, kui temaga ei liialdata.

Iga süsteem, mis surmab mängija initsiatiivi ja muudab mängijad õpetaja mängukannideks, on üldise mängu rikkumine. Töötatagu välja plaan. Selle plaani ülesehitusel aga peab arvestama mängijate initsiatiivi ja leidlikkusega.

Mängus on palju seisukordi, mis ei vasta meeskonna strateegiale. Seesugused seisukorrad jäävad mängijate eneste lahendada.

a) P i k a s ö ö d u p e a l e t u n g .

Üks mees, harilikult keskmängija, jääb oma korvi ligi ja üks kaitsjatest jääb tagaväljale (vastase korvi ligi). Kui pall tagaväljal on võidetud, järgneb esimene sööt kuni keskväljani. Või kui mees oma korvi all on vaba, siis söödetakse pall temale. Mängija, kes saab söödu, võib tegutseda kahte viisi: 1) ta tuleb oma korvi alt diagonaalselt keskväljani söödule vastu, mille järele ta kas: a) söödab ja siis liitub kaasmängijatega, et palli korvi töötada, või b) pöördub ja põrgatab ligiviskeks; 2) ta tuleb oma korvi alt keskväljani, pöördub ümber ning sööstab tagasi korvi sihis, et kaasmängijalt söödu saamiseks valmis olla.

Kui keskmängija asub oma korvi juures, katavad ajajad keskvälja ning on valmis kiirelt üle minema kaitsest pealetungile või vastupidi. Selles süsteemis on tihti tarvitusel haakehk ülepeasööt.

Mängija, enne kui ta söödab, peab kiirelt veenduma, kas mängija oma korvi all on söödu saamiseks vaba. Sööt tehtagu mängijale vähemalt pea kõrgusele.

b) Lühikesesöödu pealetung.

Otse välja mööda edasi.

Selle mängu süsteemis on kolm mängijat ühes reas ning neljas, kes reale järgneb. Söötmist tehakse peaaegu rööbiti välja otsjoontele. Üks mängija jääb tagaväljale kaitsesse. Mängijad liikudes hoiduvad koos. Sööt tehakse harva pikem kui 3 meetrit. Mõnikord isegi antakse pall käest kätte.

Harilikult viiakse pall lühikeste söötudega korvini ligiviskeks, kuid juhtub ka, et kaugemisked tarvitusele võetakse.

Risti-rästi välja mööda edasi.

Kolm meest on eellinis, üks järgneb neile ja neljas on tagaväljal kaitses.

Mängijad jooksevad edasi-tagasi, risteldes vahel palli ees, vahel palli taga, hoiduvad koos ja viivad palli edasi korvi alla.

Keskmine mängija eellinis tegutseb nagu keerdpunkt välismängijate jaoks. Kui eellini edasiliikumine on takistatud, saab söödu see, kes liinile järgneb. Samuti nagu eelmises süsteemis viiakse pall lühikeste söötudega korvi alla ligiviskeks.

Sellel mängul on ainult siis edu, kui mängijad oskavad hästi pöörduda ja sööta. Ainult suure vastupidavusega mängijad võivad nimetatud süsteemi hooaja lõpuni eduga tarvitada.

d) Ühendatud pikkade ja lühikeste söötude pealetung.

See on mõlema eelmise süsteemi segu, s. t. tarvitada teatud aeg üht süsteemi ning siis minna üle teisele süsteemile.

Harilikult annab üks kaitsjatest signaali vahetuseks.

Selle süsteemi paremused:

— vahetus annab pärast kiiret lühikese-söödu mängu puhkust;

— vastased satuvad segadusse ning nende kaitse on vähemalt natukeseks ajaks murtud.

Võtte halb külg seisab selles, et meeskond, kes süsteemide vahetust tarvitab, satub ise segadusse. Pealegi on lühikese söödu võtteid raske omandada, kui ei ole küllalt harjutatud.

e) Pealetung vastavalt ribadele.

Väli on jagatud ribadesse ja iga mängija on vastutav teatud riba eest. Nii näit. on väli jagatud kolme pikka ribasse. Ajajad ja kaitsjad liiguvad välisribades, kuna keskmängija mängib keskribas.

Mänguväli võib ka olla jagatud kolme ristosasse. Kõige keerukam on kahe nimetatud süsteemi segu.

f) Pealetung vastavalt kohtadele.

Hooaja algusel värvitakse märgid põrandale ja mängijad harjutavad nendele kohtadele söötma. Võistlusel on need kohad ette kujutatud.

Antakse teatud koht igale mängijale, kes on kohustatud söötu sellel kohal vastu võtma.

Mängijad peavad oskama vastaseid neist kohtadest eemale meelitada, et kohad söödu sinna jõudes oleksid vabad. Siht on see, et söödu vastuvõtja saaks palli just sel silmapilgul, kui ta temale määratud kohalt mööda jookseb.

g) Viie mehe pealetung.

Selles süsteemis tarvitatakse nii pikki kui ka lühikesi sööte. Sihiks on tungida läbi vastase kaitse ja saates kõik viis meest pealetungile. See on hädaohtlik mäng, iseäranis siis, kui vastased jätavad ühe mehe oma korvi alla.

Kui edasiliikumine on takistatud, tarvitatakse ringi söötmist, et avada võimalusi uueks pealetungiks.

4. Pealetungi üldise käigu kava.

Heal kombinatsioonil palli keskringis või väljapoolt piirjoont mängupanekul on oma väärtus. Suurem osa meeskondi mängivad hästi palli keskringist mängupaneku kombinatsioonidega. Siiski võidetakse pall sagedamini niisuguses mängus, kui palli keskringis või väljapoolt piirjoont mängupanekul. Vastane näit. vääratab ebaõnnestunud viskel, söödul jne. Sellepärast on parem, kui meeskonnal on olemas kindel mängu üldise käigu kava, mida püütakse seirata, kui pall on võidetud vastaselt oma kätte.

Seesuguseid mängukäigu kavasid on siiski kerge paberil näidata, kuid raske ära õppida. Kombinatsioonidega keskringist on vähem raskesti, sest pall satub mängu kindlalt kohalt ja mängijatel on aega asuda määratud kohtadesse enne kombinatsiooni algust.

Mängu ajal ei ole seesugune kavatsuste teostamine kerge. Mängijad ja pall on kogu aja liikvel. Mängu ajal alustatakse kombinatsiooniga liikuva vastase vastu, puudub kindel koht kombinatsioonide alustamiseks jne. Need negatiivsed küljed sunnivad sagedasti õpetajaid loobuma kombinatsioonidest mängu ajal. Selle asemel püüavad nad arendada kestva harjutamisega mängijates refleksiivset või alateadlikku koostööd, nii et mängijad tegutsevad enam vähem õieti ilma mingit kindlat plaani jälgimata.

Kuid niisugune õppeviis, kus ei tarvitata mingisuguseid meetodeid, tähendaks sagedasti siiski asjata aja ja jõu raiskamist.

Mängijad talitaksid ainult oma äranägemise järgi ning õpetaja ei võiks ütelda, kas mängu viis on vale või õige.

Sellepärast kõigi raskuste peale vaatamata peab hea treener mängu teatud üldvõtteid meeskonnale õpetama.

Mängimine kindla kava järgi on kõige parem rohi isekale mängijale, kes teeb pikki demonstreerivaid pörgatamisi ja praktiseerib kaugaid viskeid.

Näpunäiteid pealetungi üldkäigu õpetamiseks:

Kombinatsiooni algseis olgu lihtis omandada.

Õpetatagu meeskonnale mängu alustamist igast välja kohast.

Mitte täppis, vaid umbkaudne algseis on tarvilik kombinatsiooni algamiseks. Vahel on mängija kaetud või teeb taktilise vea. Sellepärast ei saa mäng alati ühte viisi alata.

Ei ole hää tarvitada mitut kombinatsiooni. Tarvitatagu ainult ühte ja töötatagu sellele mõned lisamängud juurde. Nad algavad ühesuguselt, kuid lõpevad mitmesuguselt. Mängu hea läbiviimine, mitte kombinatsioonide rohkus, on see, mis tarvilik.

Kombinatsioonid on eeskätt pealetungi mõttes kasulikud, kuid selle peale vaatamata peab nende moodustus olema niisugune, et palli kaotamise puhul oleks ka hea kaitsesüsteem valmis.

Välja mängukombinatsioonid peavad järele aimama moodustusi, mis on tarvitusel palli mängupanekul keskringis. Neid on siis kergem tarvitada.

Mõni kombinatsioon olgu mängijail tagavaraks, sest võib juhtuda, et esimene kombinatsioon ebaõnnestub.

Kombinatsioonide edu oleneb ainult sellest, kuidas ja kui ruttu osatakse mängus igasuguseid võimalikke olukordi kasutada.

5. Pealetung joonistel.

On kerge kombinatsioone paberile joonestada, kui need kombinatsioonid, mida võib edukalt tarvitada, põhjenevad peaaesjalikult mängu alustel: palli käsitlemisel ja keha valitsemisel. Sel põhjusel on antud ses raamatus samapalju ruumi joonistele, mis näitavad mängu aluste õppimist, kui joonistele, mis käsitlevad mängu kombinatsioone. Siin on püütud anda näpunäiteid mängu üldkäigu kohta mitmesugustes pealetungi süsteemides ja kaitse süsteemide murdmises. Iga õpetaja peab mängijate materjali kohaselt süsteemi välja töötama.

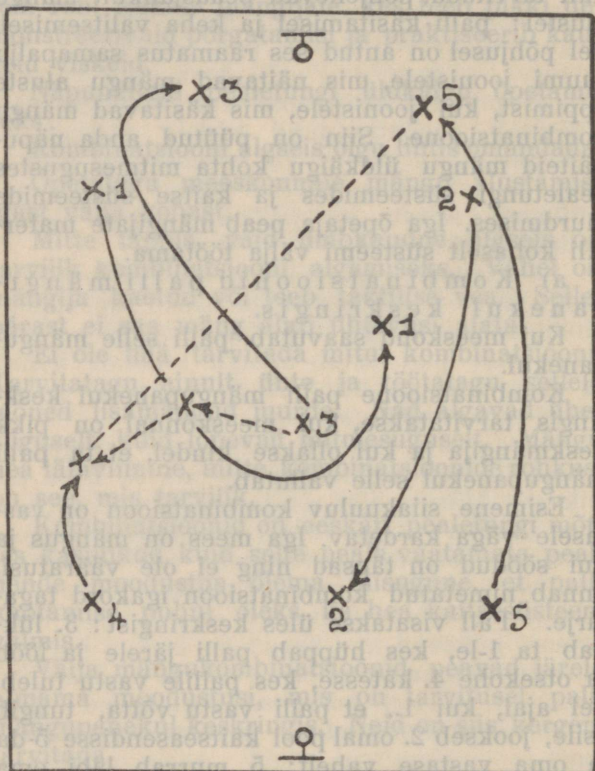
a) Kombinatsioonid palli mängupanekul keskringis.

Kui meeskond saavutab palli selle mängupanekul.

Kombinatsioone palli mängupanekul keskringis tarvitatakse, kui meeskonnal on pikk keskmängija ja kui ollakse kindel, et ta palli mängupanekul selle vallutab.

Esimene siikuuluv kombinatsioon on vastasele väga kardetav. Iga mees on mängus ja kui söödud on täpsad ning ei ole vääratusi, annab nimetatud kombinatsioon igakord tagajärje. Pall visatakse üles keskringist: 3. lükkab ta 1-le, kes hüppab palli järele ja lööb ta otsekohe 4. kätte, kes pallile vastu tuleb. Sel ajal, kui 1., et palli vastu võtta, tungib esile, jookseb 2. omal pool kaitseasendisse 5-da ja oma vastase vahelt; 5. murrab läbi oma korvi poole ja saab pika kaarsöödu 4. käest; 3. pärast algööki läheb vasakule poole väljale nii, et tema vastane ei saa söötu takistada, mis 4. teeb 5-le; kui sööt tehtud, löikab 3. küljelt sisse, et viskele järele minna või saada söötu 5-lt, kes võib olla pole heas viske seisus.

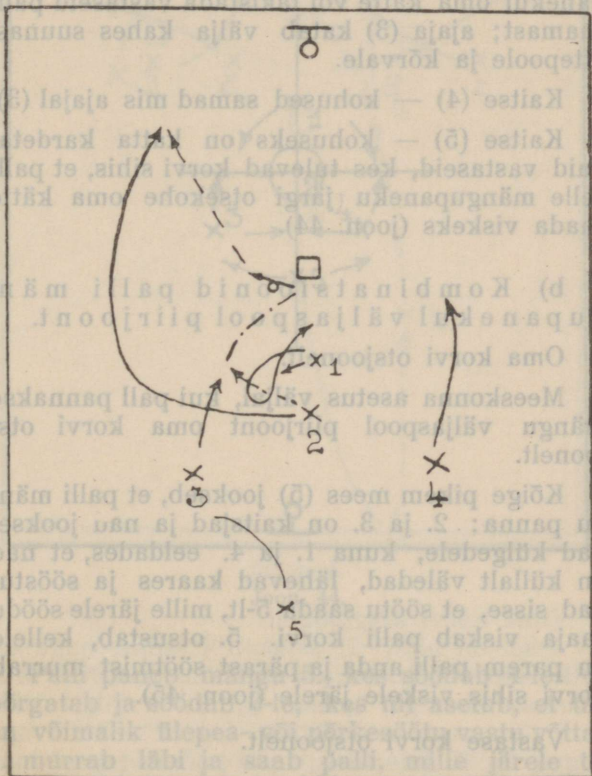
korras 1., 2. ja 4. katavad vastaseid ning on keskväljal üksteisele ligistikku ja valmis uuesti võtma söötu kas 3-lt või 5-lt juhul, kui need on ligidalt takistatud (joon. 42).



Joon. 42.

Teine kombinatsioon. Keskmängija 2. lükkab palli 1-le, kes saab palli jooksult. 1. teeb kiire söödu 3-le, kes läheneb 1-le välja küljjoonel.

3., saanud palli, pörgatab vastase kaitse poole. Kui pörgatamine on takistatud, pöör-
dub ta ning on valmis söötma 2-le, kes 3-le
järgneb; 2. läheb 3. tagant läbi küljjoone
poolt ning on valmis palli korvi viskama, kui
ta saab söödu (joon. 43).



Joon. 43.

Kui meeskond ei saavuta palli selle mängupanekul.

Järgnevaid kombinatsioone tarvitatakse siis, kui keskmängijal ei ole võimalik palli selle mängupanekul oma kätte saada.

Ajaja (1) katab mõlemad välja veerandid vasakul ja paremal, et saada palli selle mängupanekul oma kätte või takistada vastaseid palli saamast; ajaja (3) katab välja kahes suunas, ettepoole ja kõrvale.

Kaitse (4) — kohused samad mis ajajal (3).

Kaitse (5) — kohuseks on katta kardetavaid vastaseid, kes tulevad korvi sihis, et palli selle mängupaneku järgi otsekohe oma kätte saada viskeks (joon. 44).

b) Kombinatsioonid palli mängupanekul väljaspool piirjoont.

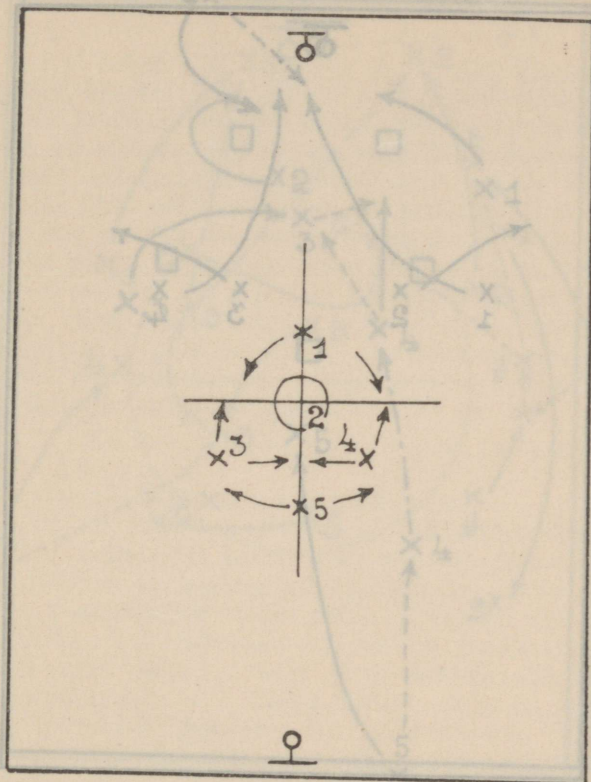
Oma korvi otsjoonelt.

Meeskonna asetus väljal, kui pall pannakse mängu väljaspool piirjoont oma korvi otsjoonelt.

Kõige pikem mees (5) jookseb, et palli mängu panna; 2. ja 3. on kaitsjad ja nad jooksevad külgedele, kuna 1. ja 4. eeldades, et nad on küllalt väledad, lähevad kaares ja sööstuvad sisse, et söötu saada 5-lt, mille järele söödu saaja viskab palli korvi. 5. otsustab, kellele on parem palli anda ja pärast söötmist murrab korvi sihis viskele järele (joon. 45).

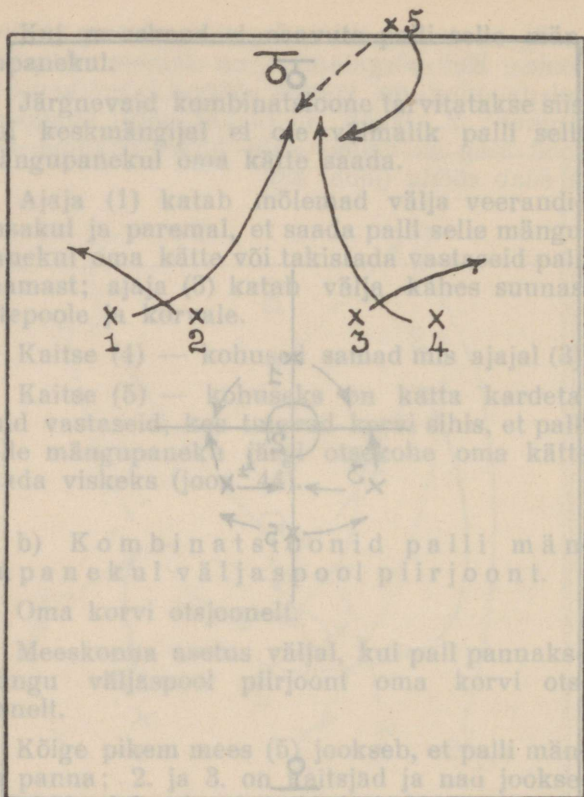
Vastase korvi otsjoonelt.

Kombinatsioon, mida tarvitatakse ootevalmis viiemehe kaitse vastu.



Joon. 44.

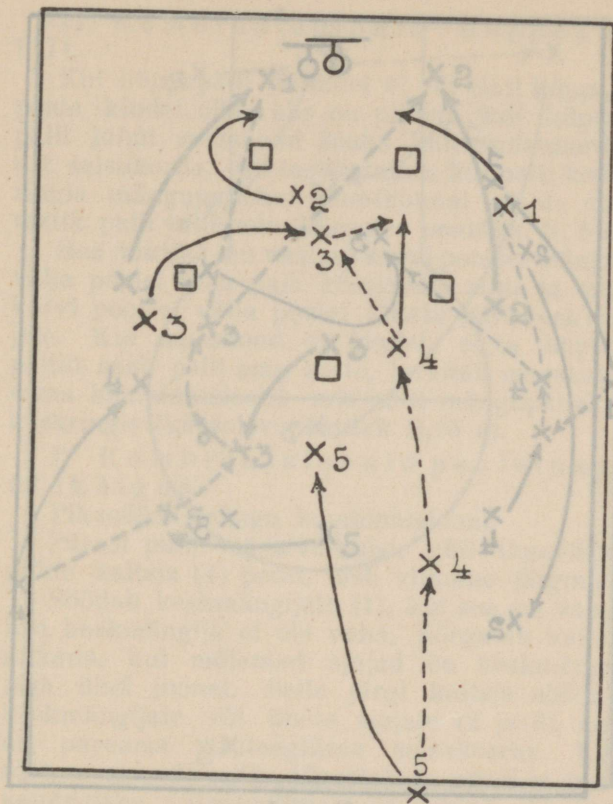
Palli paneb mängu 5., kes söödab 4-le. 4. põrgatab ja söödab 3-le, kes nii asetub, et tal on võimalik ülepea- või pörkesöötu vastu võtta. 4. murrab läbi ja saab palli, mille järele ta viskab palli korvi või söödab korvi all olevatele 1-le või 2-le (joon. 46).



Joon. 45.

Oma korvi küljjoonelt.

1-sel on pall; 2. jookseb 1. sihis, nagu tahaks söötu saada, kuid tõelikult meelitab ta 1. vastase enesega kaasa, nii et 1. vaba oleks, kui viimane läheb väljale tagasi. Samal ajal liigub ka 3. 1-se sihis, kuid pöörab tagasi oma korvi poole. Ka 4. liigub 1-se poole ja saab palli. 1. läheb kiirelt väljale tagasi viskepiir-

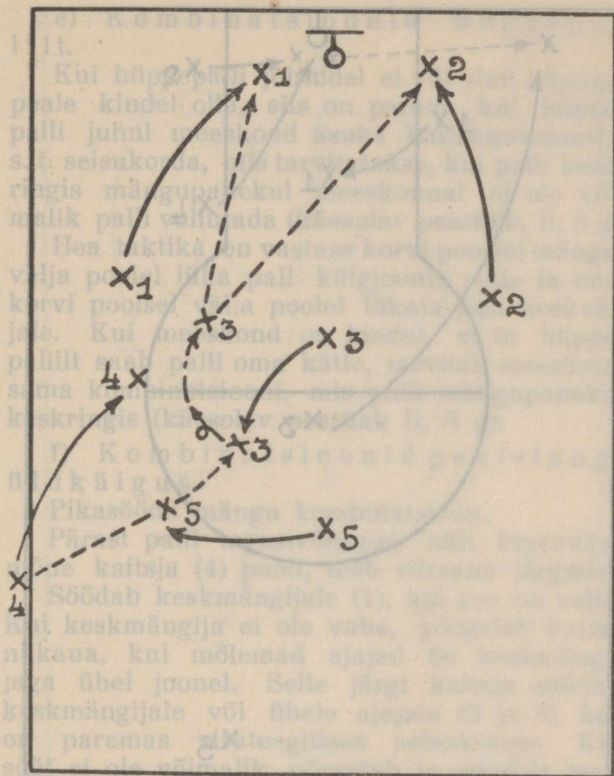


Joon. 46.

konda. 4. põrgatab palli mõned sammud ja teeb söödu kas 3. või 1., 2. ja 5. jäävad kaitseks (joon. 47).

Vastase korvi küljjoonelt.

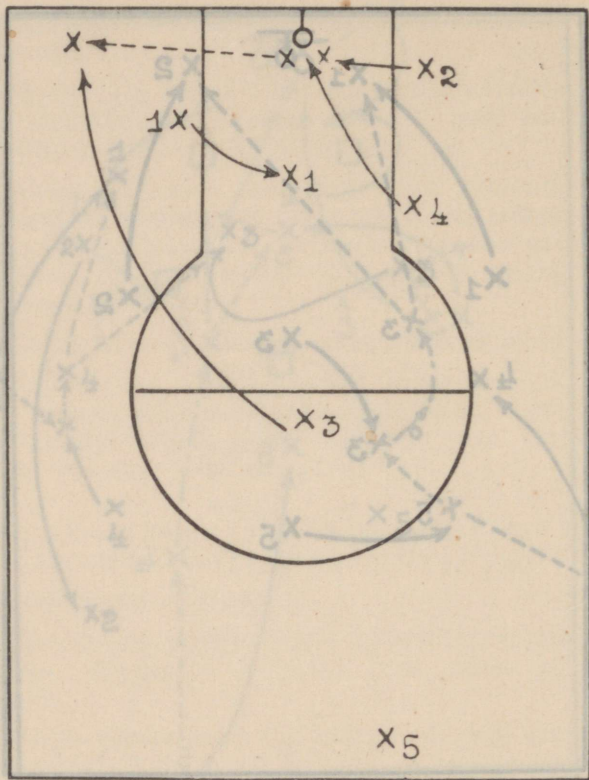
4-l on pall. 5. jookseb ja saab palli; 3. jookseb 5. sihis ja saab söödu, pöördub ning põrgatab edasi. 1. ja 2. tungivad korvi poole, et en-



Joon. 48.

kes seisavad korvi all, lükkavad siis palli uuesti viskajale, kes toimetab palli korvi.

Pealetungijad, kes viskele järele lähevad, meelitavad oma vastased enesega kaasa ja seega võimaldavad tegutsemist oma kaasmängijale, kes teeb viske, et seega võimaldada kaasmängijale paremat viset. Kui mängijad on kuhjatud ühele kohale, siis on vähem võima-



Joon. 49.

lusi nimetatud kombinatsiooni edukaks tarvitamiseks.

Ülaltähendatud kombinatsiooni paremus on silmnähtav. Ta annab vabaviskele järgijatele kindla koht, kuhu sööta. Ka viskaja on paremas seisukorras. Ta on kindlasti mõni samm omast vastasest ees, mis võimaldab temale täpsalt ja rahulikult visata (joon. 49).

e) Kombinatsioonid hüppepallilt.

Kui hüppepalli juhtudel ei või alati hüppaja peale kindel olla, siis on parem, kui hüppepalli juhul meeskond asuks kaitseseisukorda, s. t. seisukorda, mis tarvitatakse, kui palli keskringis mängupanekul meeskonnal ei ole võimalik palli vallutada (käesolev peatükk, II, 5 a).

Hea taktika on vastase korvi poolsel mänguvälja poolel lüüa pall külgjoonte sihis ja oma korvi poolsel välja poolel lükata pall keskväljale. Kui meeskond on kindel, et ta hüppepallilt saab palli oma kätte, tarvitab meeskond sama kombinatsiooni, mis palli mängupanekul keskringis (käesolev peatükk II, 5 a).

f) Kombinatsioonid pealetungi üldkäigus.

Pikasöödu mängu kombinatsioon.

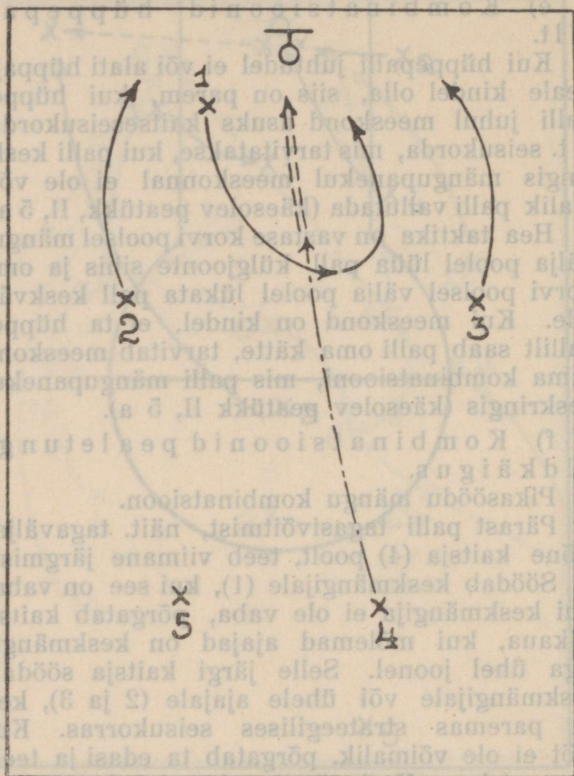
Pärast palli tagasivõitmist, näit. tagaväljal mõne kaitsja (4) poolt, teeb viimane järgmist.

Söödab keskmängijale (1), kui see on vaba. Kui keskmängija ei ole vaba, pörgatab kaitse niikaua, kui mõlemad ajajad on keskmängijaga ühel joonel. Selle järgi kaitsja söödab keskmängijale või ühele ajajale (2 ja 3), kes on paremas strateegilises seisukorras. Kui sööt ei ole võimalik, pörgatab ta edasi ja teeb kaugeviske. Keskmängija ja ajajad lähevad viskele järgi (joon. 50).

Pörgataja ja järgneja kombinatsioon.

Pörgatamine, millele järgneb kiire pööre ja sööt, kas tagasi või kaasmängijale, kes asub küljel ja kes pörgatajale on järgnenud, on heaks kombinatsiooniks mänguajal, palli mängupanekul jne.

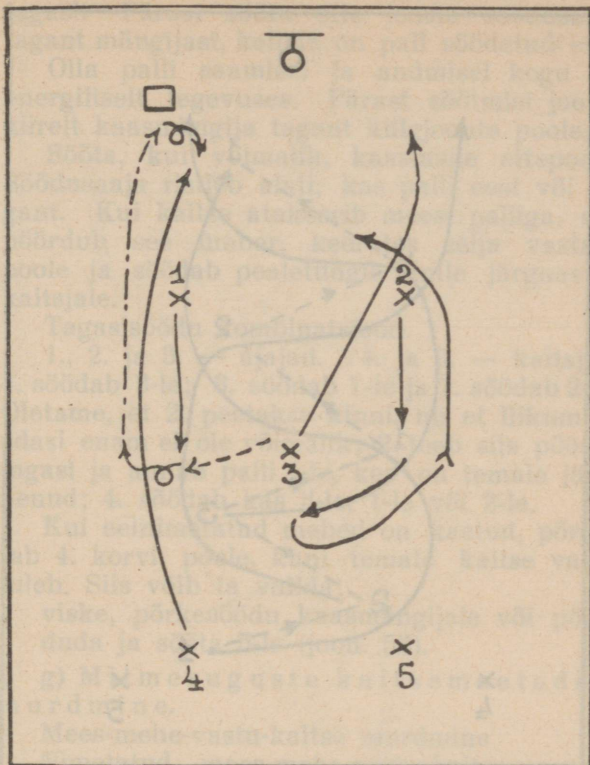
Selle kombinatsiooni peapõhimõte on, et pörgatajale peab kaasmängija järgnema. Silma-



Joon. 50.

pilgul, kui põrgataja edasiliikumine on takistatud, pöördub ta kiirelt ning annab — ega sööda — palli möödaruttavale kaasmängijale.

Harilikult hakkab mängija, kes palli saab, uuesti põrgatama. Kuid sööt on tihti palju kasulikum.

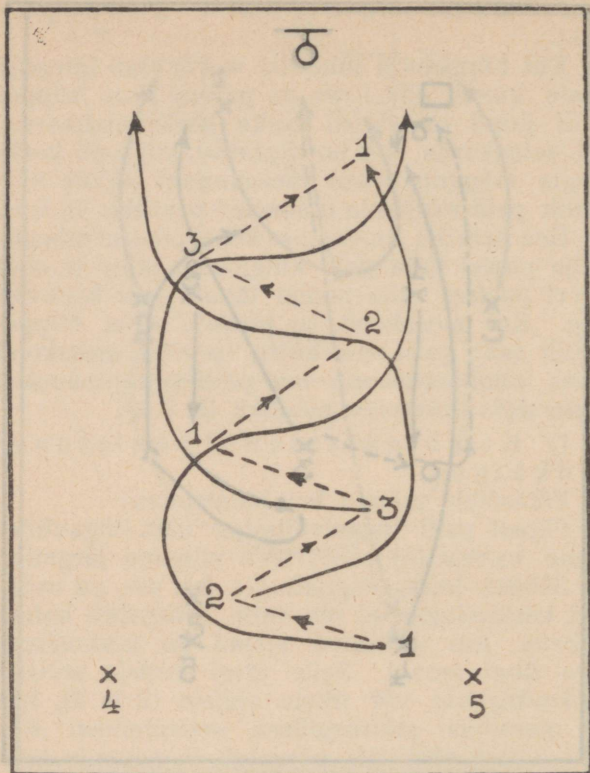


Joon. 51.

3. lükkab palli 1-le. 1. pöördub ja põrgatab, kuni vastase kaitsja tuleb temale vastu, mille järel 1. pöördub ja annab palli 4-le. 4. viskab või söödab palli 3-le (joon. 51).

Lühikesesöödu mängu kombinatsioon.

Käesolev on kolme mängija lühikesesöödu kombinatsioon ja ta väärtus seisab koostöö arendamises.



Joon. 52.

4-1 ja 5-1 pole ametit, nad liiguvad pealetungi liinil, taga. Mängu siht on seni sööta, kuni ühel mängijatest avaneb võimalus ligiviskeks (joon. 52).

Põhinõuded lühikesesöödumängus:

Mitte hoida palli oma käes, sööta kiirelt. Kui võimalik sööta ettepoole, kui mitte, siis

tagasi. Pärast söötu ette joosta söödusaaja tagant mängijast, kellele on pall söödetud ette.

Olla palli saamisel ja andmisel kogu aja energiliselt tegevuses. Pärast söötmist joosta kiirelt kaasmängija tagant külajoonte poole.

Sööta, kui võimalik, kaaslasile ettepoole. Söödusaaja ristleb alati, kas palli eest või tagant. Kui kaitse atakeerib meest palliga, siis pöördub see ümber, keerates selja vastase poole ja söötab pealetungil liinile järgnevale kaitsjale.

Tagasisöödu kombinatsioon.

1., 2. ja 3. — ajajad. 4. ja 5. — kaitsjad. 4. söötab 3-le; 3. söötab 1-le ja 1. söötab 2-le. Oletame, et 2. peetakse kinni, nii et liikumine edasi enam ei ole võimalik; 2. teeb siis pöörde tagasi ja annab palli 4-le, kes on temale järgnenud; 4. söötab kas 3-le, 1-le või 2-le.

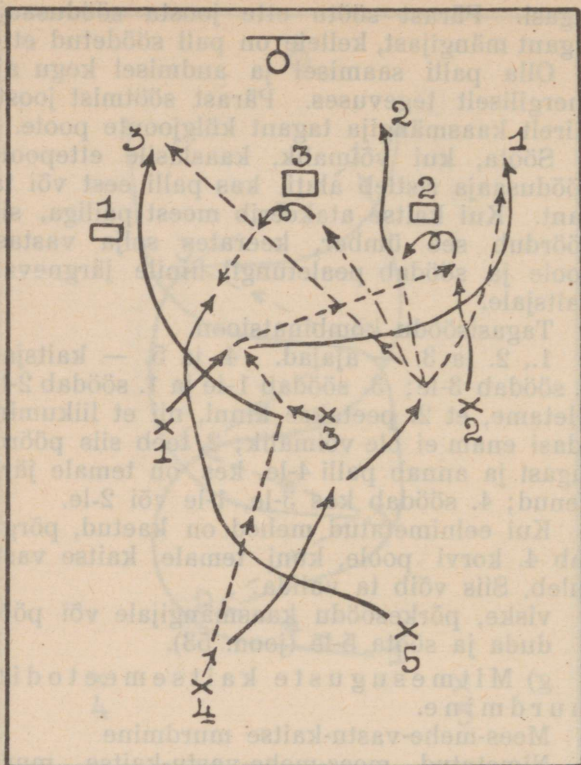
Kui eelnimetatud mehed on kaetud, pörgatab 4. korvi poole, kuni temale kaitse vastu tuleb. Siis võib ta valida:

viske, pörkesöödu kaasmängijale või pöörduda ja sööta 5-le (joon. 53).

g) Mitmesuguste kaitsemeetodite murdmine.

Mees-mehe-vastu-kaitse murdmine.

Nimetatud mees-mehe-vastu-kaitse murdmist tarvitatakse iseäranis edukalt suurel väljal. Temaga võib alata igal kohal ja ta edu oleneb sellest, kui kiirelt suudab vastase kaitse mängijale, kes palliga oma korvi poole pörgatab, vastu minna. Palli võtab tagalaualt 1., kes pörgatab nii kaua, kui vastane talle peale tungib. Siis söötab ta 2., kes teeb pörke või kaarsöödu 5-le. 5. lõikab sisse, niipea kui 2. saab palli 1-lt. 5. võib sööta tagasi 2-le, kes tuleb joostes välja küljel või annab palli 3.

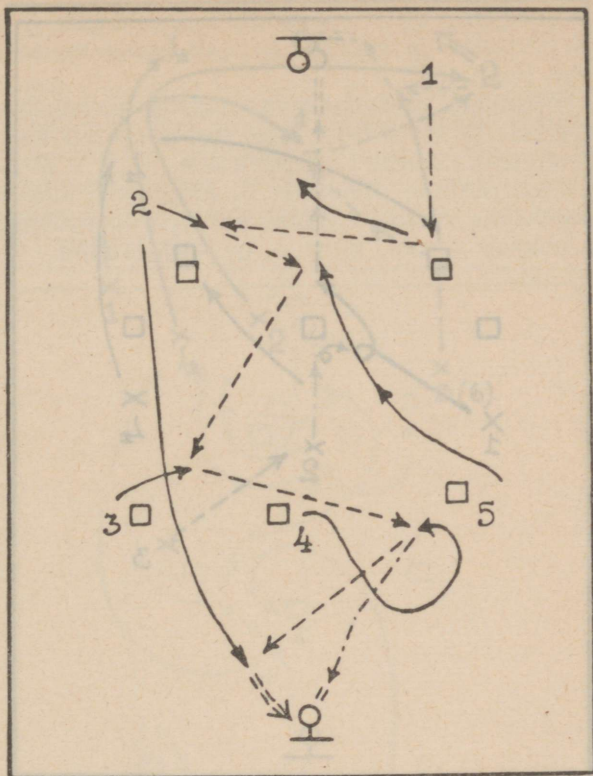


Joon. 53.

3. söödab 4-le. 2. sööstub korvi alla, nagu joonisel näidatud. 3. võib ka sööta palli haaksööduga üle oma pea 2-le. Kui 4. saab palli, põrgatab ta ligiviskeks või söödab palli 2-le (joon. 54).

Viiemehe maa-ala kaitse murdmine.

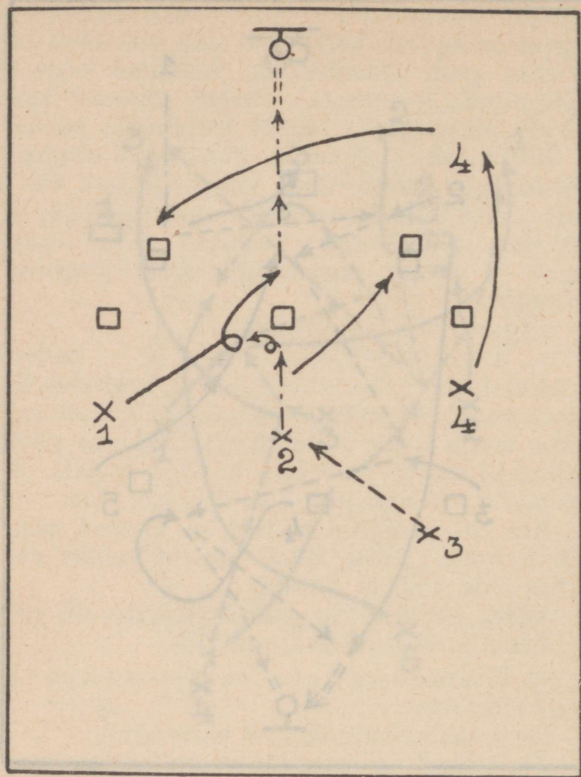
Viiemehe maa-ala kaitse murdmise peasiht on toimetada pall läbi kaitse esimese liini.



Joon. 54.

Näide 1. 3. söötab palli 2-le, 2. põrgatab ja pöördub; 2. söötab 1-le silmapilgul, kui viimane 2-st mööda jookseb. Kui tee on korvi poole lahti, põrgatab 1. otse korvi sihis. 2. ristleb oma vastase eest läbi (joon. 55).

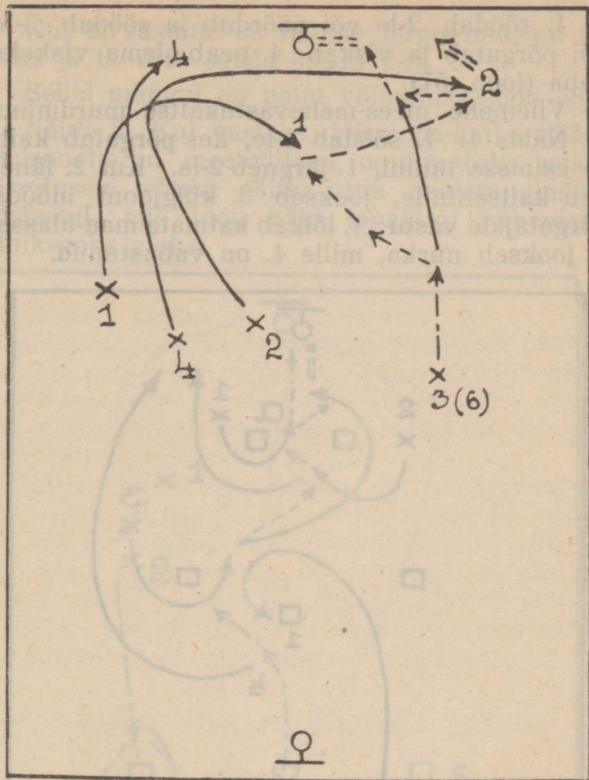
Näide 2. Keskmängija 3. põrgatab. Mõlemad kaitsjad 1. ja 4. liiguvad ühel välja küljel keskmise kiirusega. Üks neist (1) jookseb



Joon. 55.

kiirelt vabaviske kohale, kus ta saab keskmängija käest söödu. Samal ajal läheb 2. välja nurka, saab söödu ja teeb viske. Ka võib 2., kui ta ligidalt on takistatud, söödu anda 3.-le, kes sööstab korvi poole viskeks.

Kaitse 4. jookseb mänguvälja vasakult poolt söödule vastu, kui see on tarvilik. 2. läheb viskele järgi ja kui tal pole võimalik palli või-



Joon. 56.

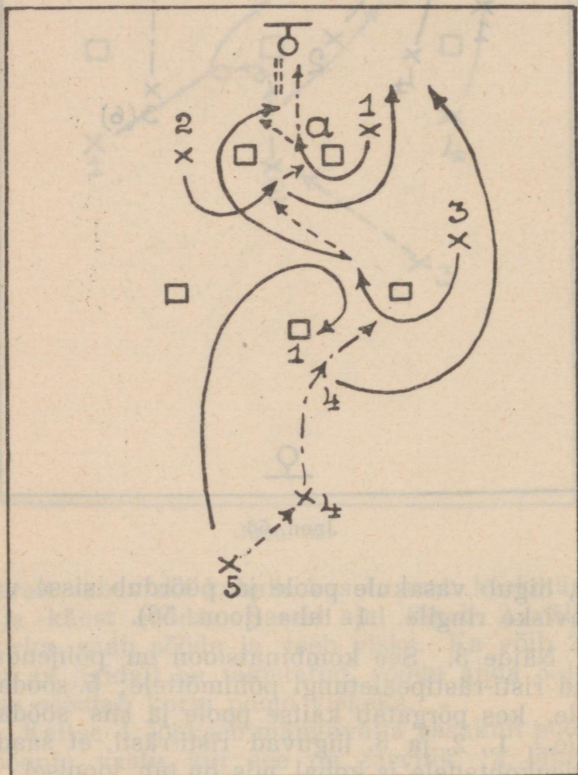
ta, liigub vasakule poole ja pöörduv sisse va-
baviske ringile. 1. taha (joon. 56).

Näide 3. See kombinatsioon on põhjenda-
tud risti-rästipealetungi põhimõttele; 5. sööda-
b 4-le, kes põrgatab kaitse poole ja siis sööda-
b 3-le. 1., 2. ja 3. liiguvad risti-rästi, et saada
seisukohtadele ja kohal, mis on täh. joonisel.

1. söödab 2-le või pöördub ja söödab 3-le või põrgatab ja viskab; 4. peab olema viskeks vaba (joon. 57).

Viiemehe mees-mehevastukaitse murdmine.

Näide 1. 1. söödab 2-le, kes põrgatab kaitse esimese liinini, 1. järgneb 2-le. Kui 2. läheb kaitseliinile, jookseb 3. külgsjoont mööda põrgatajale vastu; 4. lõikab katmata maa-alasse, 5. jookseb nurka, mille 4. on vabastanud.

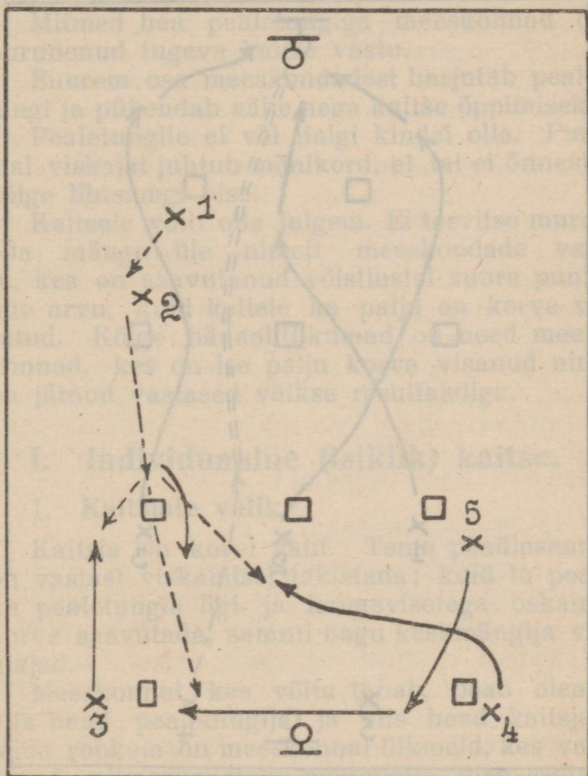


Joon. 57.

Kui 4. vastane on temale järgnenud, on 5. vaba ja ta võib saada söödu 2-lt.

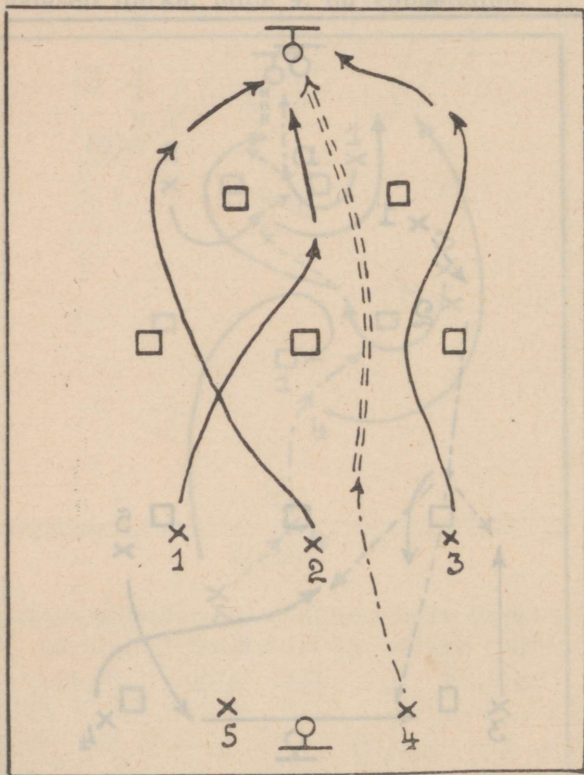
Sellel mängul on palju võimalusi (joon 58).

Näide 2. Kui vastase viiemehe-kaitse jääb ülal soovitatud meetoditega muutmatuks, peab tarvitusele võtma täitsa uue pealetungimise süsteemi, mis toob häid tagajärgi vähemalt lühikeseks ajaks.



Joon. 58.

2. ja 3., kaks kõige pikemat mängijat, lähevad igaüks omal küljel kaitse ridadest läbi; 1. tungib kaitsekeskelt; 4. põrgatab palli kuni kaitse esimese liinini, teeb pettesöödu, millele järgneb kaugevise korvi peale. 1., 2. ja 3. lähevad energiliselt pallile järgi, juhuks, kui see peaks tagasi pörkama (joon. 59).



Joon. 59.

Viies peatükk.

KAITSE.

Õeldakse, hea pealetung on kõige parem kaitse. Õige! Kui pall on oma meeste käes, ei saa vastane peale tungida. Kuid hea kaitse purustab igasuguse pealetungi ja teeb viskamise võimatuks.

Mitmed hea pealetungiga meeskonnad on purunenud tugeva kaitse vastu.

Suurem osa meeskondadest harjutab pealetungi ja pühendab vähe aega kaitse õppimiseks.

Pealetungile ei või iialgi kindel olla. Päriliskajal juhtub mõnikord, et tal ei õnnestu kõige lihtsamgi vise.

Kaitsele võib olla julgem. Ei tarvitse mures olla mängu üle nimelt meeskondade vastu, kes on saavutanud võistlustel suure punktide arvu, kuid kellele ka palju on korve visatud. Kõige hädasohtlikumad on need meeskonnad, kes on ise palju korve visanud ning on jätnud vastased väikse resultaadiga.

I. Individuaalne (isiklik) kaitse.

1. Kaitsjate valik.

Kaitsja on korvi vaht. Tema peaülesanne on vastast viskamisel takistada; kuid ta peab ka pealetungis ligi- ja kaugevisetega oskama korve saavutada, samuti nagu keskmängija või ajajad.

Meeskonnal, kes võita tahab, peab olema viis head pealetungijat ja viis head kaitsjat. Mida rohkem on meeskonnal liikmeid, kes vastavad mitmesugustele mängijaile üles seatud nõuetele, seda kardetavam see on.

Vähemalt üks kaitsjatest peab olema pikk ja tugev mängija, kes oskab hästi tagasipõrkavaid palle käsitada ja süüa mängijale, kes asub kõige paremas strateegilises seisukorras.

Teine kaitsja olgu rohkem ajaja tüüp, see olgu hea kauge- ja keskmaavisete mängija, kes on lisaks iseäranis osav pörgatamises ja süütmises. Niisugune mängija võiks olla lühikese kasvuga ja kerge kaalult, kuid tal peab olema väledust ja võitleja vaimu. Niisugune kaitsja annab meeskonnale märku pealetungiks ja viib tihti palli seni edasi, kuni kaaslased on süüdu vastuvõtmiseks vabad. Kaitsja peab kiirelt mõtlema ja otsustama, kas süüa, pöörduda või pörgatada. Tema ees on terve väli ja ta võib valida, kellele süüa. Sagedasti peab kaitsja ka jooksuma oma korvi alla ligiviskeks, misjuures ta peab olema ettevaatlik, et ta selle tegevusega ei jäta vastasele võimalust korvi visata. Hea kaitsja ei luba vastasel oma taga seista. Ta vaatab, et keegi vastastest ei asuks korvi alla ligiviskeks. Samuti läheb kaitsja vastu pörgatajale, kellel ehk õnnestus läbi murda keskmängijaist või ajajast. Lühidalt, osav kaitsja on meeskonna, kui see asub kaitseseisukorras, talutaja ja juht.

2. Kaitsja seisak.

Kaitsjal peab olema õige seisak, et ta oleks valmis iga juhu vastu. Ta osaku liikuda ette, taha ja kõrvale, nagu seisukord seda nõuab.

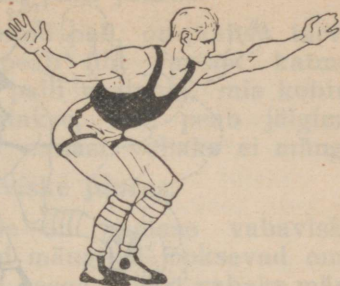
Kaitsja jalad on ligistikku, keharaskus ühtlaselt jaotatud. Jalad põlvedest painutatud, keha hüppevalmis. Käed kõrvale väljasirutatud ja küünarliigenditest painutatud. Kõht sees (joon. 60). Kaitsja tegutseb elavalt, iseteadvalt ja on kogu aja teadlik oma ülesandes, nimelt,

et ta peab korvi kaitsma ja et vastased ei tohi sööta ega visata.

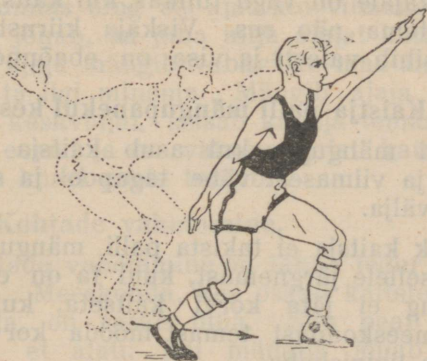
Liikudes ette—või kõrvale, pallile või mängijale järelle tarvitab kaitsja poksija sammu (joon. 61).

Kaitsja ei tohi iialgi tarvitada harilikku käiguviisi, sest siis võib ta tasakaalu kaotada, mida on raske ruttu tagasi võita (joon. 62).

Kaitsja, nagu öeldud, peab harjutama end liikuma ette, külgedele ja taha. On palju võtteid,



Joon. 60.



Joon. 61.

mis siin mängija kiirust ja liikumisvõimet arendavad.



Joon. 62.

Parim abinõu on poks. Ka jooksu harjutused paigal ja nöörihüpped aitavad kaasa ja kiirendavad mängija jalgade painduvust.

Viskajale on väga tülikas, kui kaitsja vehib käega tema näo ees. Viskaja kiirustab viskega, sihib valesti ja vise on ebaõnnestunud.

3. Kaitsja palli mängupanekul keskringis.

Palli mängupanekul asub kaitsja vastase ligidal ja viimasest vähe tagapool ja seespool mänguvälja.

Tark kaitsja ei takista palli mängupanekul ajajat sellele järgnemast, kuid ta on ettevaatlik ning ei jäta korvi kaitseta, kui keegi vastasmeeskonnast temast mööda korvi poole jookseb ligiviskeks.

Palli mängupanekul mõeldagu neljale asjale: vastasmängijale, pallile, vastasmeeskonnast kaitsjale ja söödule, mis antakse korvi alla jooksvale vastasele ligiviskeks.

4. Kaitsja hoitud palli juures.

Kui hüütakse hoitud pall, on kaitsja tarvilik. Iga mängija peab üht vastast katma. Kaitsja ei pea üksi palli vaatama, mis kohtuniku poolt üles visatakse, vaid peab jälgima oma vastast, et see ennast vabaks ei mängi.

5. Kaitsja vabaviske juures.

Vastaste katmine on vastase vabaviske ajal tarvilik. Paljud mängijad jooksevad oma korvi all ja tahavad seega ennast vabaks mängida, kuid jätavad vastased vastaskorvi all katmata.

6. Jooksva pealetungija katmine.

Mängides jooksva pealetungija vastu ei tohi iialgi temale otse vastu joosta. On ajajaid, kes seda juhtu ootavad. Niipea kui kaitsja ta peale jookseb, teeb ta kiire lähte kaitsja jooksusihile vastassuunas ning sel ajal, kui viimane ennast pöörata jõuab, on juba hilja ajajat katta.

Kui ajaja mängib vabaviske maa-alal, peab kaitsja ta ligi minema. Mängib ajaja korvist kaugel, keskväljal, seisab kaitsja temast mõni meeter eemal ja on valmis ajajat katma, kui viimane korvi poole tungib.

7. Kohtade vahetamine.

Kohtade vahetamine on tähtis tegur kaitsemängus. Meeskonda, kes oskab kaitstes kohti vahetada, on raske lüüa. Siin peab silmas pidama, et alati, kui mängija jõuab tagasi kaitse seisukorda ja leiab oma vastasmängija kaetud olevat mõne kaasmängija poolt, on tema ülesanne katta kaasmängija vastane. Lühidalt, kaitsja ja ajaja mõlemil välja poolel peavad oma vastaseid tähelepanelikult jälgima ning

teadma, kes vastastest on juba kaetud ja keda tuleb veel katta.

8. Põrgataja takistamine.

Kiiret põrgatajat ei ole võimalik takistada otse tema ette seisma jäädes. Põrgatajat takistatakse küljelt, et ära hoida kokkupõrget.

Peasiht on põrgatajat külje pealt rünnata ja teda keskväljalt külgede poole suruda. Kui see on teostatud, on põrgataja palju kaugemal korvist ja tal on vähe võimalusi heaks viskeks.

Kui põrgataja läheneb kiirelt ja kaitsja teab teda tarvitavat petteliigutusi, siis pidagu ta meeles, et ei maksa tähele panna petteliigutusi, mida tehakse külgjoonte sihis, küll aga oldagu valmis igasuguse läbimurdmise vastu keskvälja sihis.

Reegliks olgu, et mees vasakul poolel teeb petteliigutuse vasakule, aga murrab läbi paremale. Kui tal õnnestub meelitada vastast vasakule, on tal tee ligiviskeks vaba. Ei ole aga kaitsja nimetatud petteliigutusele järgnenud, on pealetungija põrgatamine nurjunud.

Kui põrgataja teeks petteliigutuse paremale ja murraks vasakule, halvendaks ta oma viske-seisukorda, kuna ta jääks korvist kaugemale ja meelitaks kaitsja oma ja korvi vahele.

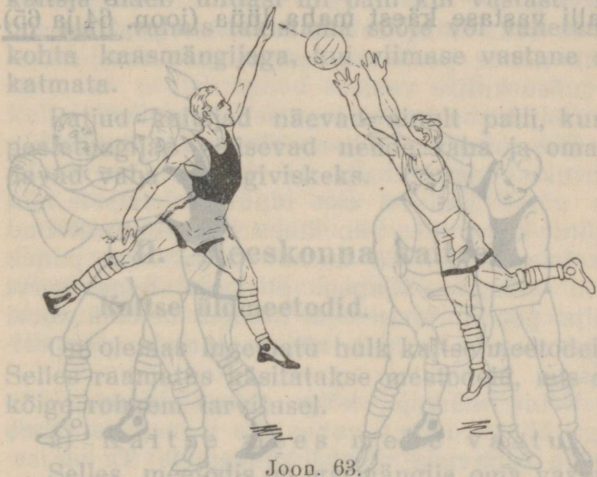
9. Pöörduja takistamine.

Tark kaitsja ei jookse iialgi mängijale peale, kes pöördub. Kui ta seda teeb, pöördub pealetungija kõrvale, meelitab kaitsja enesest mööda astuma ja võidab vaba tee korvi poole.

Õppigu kaitsja vastast korvist eemale suruma (külgjoonte poole). Parem lubada pealetungijal süüa oma kaasmängijale välja keskele, kui lasta ennast eemale meelitada ja sellega lubada vastasele ligiviset.

10. Viske takistamine.

Kui pealetungija on viskevalmis, teeb kaitsja parajal momendil hüppe üles, et viset takistada (joon. 63).



Joon. 63.

Juhtub, et viskaja teeb korvi sihis petteviske. Kui siis kaitsja üles hüppab, siirdub esimene põrgatamisele ning teeb ligiviske.

Sellepärast ärgu lastagu end pettevisetest vääratada.

11. Vastase takistamine tagant.

Väga raske on meest tagant takistada. Peaaegu iga seesugust katset tuleb lugeda veaks ja on kaitsjale kahjuks.

Siiski on kaitsjaid, kes tarvitavad eduga nimet. võtet. Nad jälgivad ajajat ligidalt, ilma et nad teda takistaksid, ja takistavad pallilendu siis, kui vastane algab söötu või viset. Kaits-

jad löövad käe teravalt pallile, millest jätkub, et söödu või viske täpsus oleks kaotatud.

Hea meetod on jälgida meest küljelt ja siis, kui ollakse pealetungijale küllalt ligidal, tarvitatakse kätt, mis on vastasele kaugemal, et palli vastase käest maha lüüa (joon. 64 ja 65).



Joon. 64.



Joon. 65.

12. Visetele järgnemine.

Niipea kui vise korvi poole on sooritatud, hüppab kaitsja õhku ja püüab tagalaualt tagasi-põrganud palli oma kätte.

Kui kaitsja on palli saavutanud ja talle vastane peale tungib, pöörab ta selja vastasele.

Vastane on petetud, kui kaitsja teeb pettesöödu vasakule ja söötab paremale või vastupidiselt.

Kaitsja võib teha ka pettesöödu ühele poole ja siirduda teises sihis põrgatamisele.

13. Palli mängimine.

Hea kaitsja mängib palli, aga mitte mängijat. Halb kaitsja valvab ainult oma vastast, mis aga on sama, kui mängu rikkumine. Hea kaitsja näeb ühtlasi nii palli kui vastast. Ta on alati valmis takistama sööte või vahetama kohta kaasmängijaga, kui viimase vastane on katmata.

Paljud kaitsjad näevad ainult palli, kuna pealetungijad pääsevad nende taha ja omandavad vaba tee ligiviskeks.

II. Meeskonna kaitse.

1. Kaitse üldmeetodid.

On olemas lugematu hulk kaitse meetodeid. Selles raamatus käsitatakse meetodeid, mis on kõige rohkem tarvitusel.

a) Kaitse mees mehe vastu.

Selles meetodis on iga mängija oma vastasmängija eest vastutav. Kooslöö kahe mängija vahel on ka siin arusaadav, kus üks kaitsja katab ajutiselt oma kaasmängija vastase.

Seda vananenud kaitsemeetodit tarvitatakse veel praegu mõnes meeskonnas, kuid niisugune mänguviis nõuab vilunud ja häid mängijaid. See meetod nõuab mõttetavust ja suurt vastupidavust, et kogu mänguaja oma vastasega mööda välja joosta suudetakse. Seda kaitseviisi on hea tarvitada niisuguse pealetungi vastu, kus meeskonna koostöö ei ole arenenud, vaid mis tugeneb täielikult üksikute mängijate üritustele, nagu põrgatamine, põiklemine ja pööramine, et end sellega kaitsjast vabaks mängida ja palli korvi poole juhtida.

b) Neljamehe kaitse.

Neljamehe kaitse seisab selles, et neli mängijat kaitsevad korvi, kui pall on vastaste käes, kuna viies, — harilikult hea viskaja, — jääb oma korvi alla.

Et seda mängijat üks vastastest peab katma, jääb nende pealetung neljameheliseks, samavulise kaitse vastu.

Neljamehe kaitse tegutseb järgmiselt:

Üks mängija, — hea viskaja ja pikk kasvult, harilikult keskmängija, — jääb oma korvi alla. Ta võtab kaitsest osa ainult vabavisete ajal võõra korvi all. Siin läheb ta ebaõnnestunud visetele järele. Ta katab vastase, kes paneb palli mängu väljapool piirjoont tema korvi välja poolel. Muul ajal mängib ta oma korvi läheduses ja on alati kiireks pealetungiks valmis.

Teine mängija, kõige parem kaitsja, jääb tagaväljale umbes vabaviske joonele ja läheb harva vabaviske ringist kaugemale. Ta on iseäranis hästi kaitses harjunud, püüab hästi tagasipõrkavaid palle ja teeb haak- ja ülepeasöõte täpsalt ja kiirelt.

Ülejäänud kolm, kaks ajajat ja üks kaitsja, töötavad pealetungis. Kui pall on kaotatud, pöörduvad nad kiirelt tagasi, katavad igaüks ühe vastase ja jäävad nende lähedusse kuni pall on tagasi võidetud. Ei ole tähtis, et peab alati üht teatud vastast katma, vaid kaetakse vastaseid, kes hetkelt läbi lähevad välja keskelt, kuhu mängijad palli kaotuse puhul tagasi jooksid.

Neljamehe kaitse on kõlbulik kitsal väljal. Ta hea omadus on, et ta võimaldab kiirelt siirduda kaitsest pealetungi ja vastupidi, mis viiemehe kaitsel puudub.

d) Viiemehe kaitse.

„Risti-rästi“, kohtade vahetusega pealetungi tarvitava meeskonna vastu on kaitse mees mehe vastu võimatu. Nimetatud pealetungi viisi tarvitatakse tänapäev õige suurel määral.

Kaitset mees-mehe vastu meetodil on nimetatud pealetungi vastu sellepärast raske tarvitada, et pealetungijad alatasa sihti muutes ja kaitsjaid kohtadelt ära meelitades end viseteks vabastavad. Sel põhjusel on kaitsjal võimatu jääda oma vastase ligi. Kulub ka palju energiat, et vastast väljal kõik aeg jälgida.

Sellele vaadates loodi selle uue pealetungi viisi murdmiseks uus kaitsesüsteem, nimelt viiemehe kaitse, millest kõige rohkem on tarvitusel viiemehe kaitse mees-mehe vastu ja viiemehe maa-ala kaitse.

Viiemehe kaitse mees-mehe vastu.

Viiemehe kaitse mees-mehe vastu seisab järgmises:

Kui pealetungis pall kaotatakse, näit. pärast viset, taganevad kõik viis meest tagaväljale, keskjoone taha. Nad pöörduvad ringi ja seavad end üles niisugusele kaugusele korvist, et vastane võib teha ainult kaugeid viskeid.

Harilikult moodustavad keskmängija ja kaks ajajat kaitse esimese liini.

Keskmängija on keskel ja ajajatest vähe eespool. Viimased asuvad kohtadele umbes 3 m kaugusele kummalegi poole keskmängijast.

Kaitse esimene liin on niipalju vastaste korvist kaugel, et need võivad tarvitada ainult kaugeid ja ebatäpsaid viskeid. 28 m pikkusel väljal oleks see liin umbes 1,5 m keskringi taga.

Mõlemad kaitsjad moodustavad teise kaitseliini umbes 4,5 m esimese taga. Iga kaitsja

asub vastase välja poolel, keskmängija ja ajaja vahel.

Kui pall on kaotatud, peavad kõik kaitsesse tagasi ruttama. Taganedes võivad nad vastaseid katta ja hoiduvad viimaste läheduses.

Juhul, kui meeskond jõuab tagasi õigel ajal, nimelt enne, kui vastased on asunud pealetungile, katab iga esimesest kaitseliinist mängija esimese pealetungija, kes tema juurest läbi jookseb ja püsib selle läheduses seni, kuni pall on tagasi võidetud.

Ajajad kaitseliinis peavad valvama, et vastane kunagi väljapoolt läbi ei pääseks. Kui kaks vastast ründavad esimese liini kaitsjat, peab viimane katma vastase, kes väljapoolt läbi tungib, jättes sisemise vastase keskmängijale või teise liini kaitsja hooleks.

Kaitsja teise liini üks mängija katab vastase, kes tuleb üle välja keskjoone, ning pole kaetud. Kui kedagi tulemas ei ole, liigub kaitsja ajaja kohale, et takistada kaugeid viskeid.

Teine mängija tagumisest kaitseliinist on vaba katma viiendat vastast, kui see peaks tulema viske territooriumile.

Peaasi, ajajad ja keskmängija ei tohi vastaseid vahetada, vaid jäävad igaüks oma vastase ligi nii kauaks, kui pall on tagasi võidetud.

Vastaste vahetamist võivad ainult kaitsjad toimetada. Kaks kaitsjat, töötades koos, võivad suure maa-ala katta. Tagumine kaitsja ei luba iial vastast oma selja taha.

Kaitse eesmärk on keelda ligiviskeid ja sundida pealetungijat kiirustama kaugete visetega.

Viimehe maa-ala kaitse.

Selles süsteemis on iga mängija teatud maa-ala eest vastutav.

Iga maa-ala on umbes 5—6 m läbimõõduga ringi suurune.

Nimetatud kaitse seisab selles, et kaitsja katab pealetungija, kes tuleb ta maa-alale, ainult kuni viimase siirdumiseni mõne teise kaitsja piirkonda.

Süsteemi nõrkuseks on, et ringid üksteist lõikavad. Niiviisi juhtub, et kaks kaitsjat katabad üht pealetungijat, kuid jätavad mõne teise vastase katteta.

Teine halb külg selles meetodis on, et ühel kaitsjal tuleb mõnikord mängida kahe pealetungija vastu. Sel juhul tuleb kaitsjal tarvitada kogu oma osavust. Ta peab vastast mängus segama ja seisma korvi ja pealetungijate vahel.

Alalise harjutamise ja koostööga võib neid nõrkusi kõrvaldada.

Viiemehe maa-ala kaitse üksikasjalisemaks selgituseks oletame, et elastiline vöö, mille pinge on alaline, on tõmmatud mängijate ümber. Oletame veel, et mängijal, kes on vöö külge köidetud, ei ole võimalik vööst välja libiseda. Kui üks kaitsja liigub, peavad ka teised kaitsjad ühes temaga liikuma.

Maa-ala kaitse meetodit on raske läbi viia. See meetod nõuab meeskonnalt suuri kogemusi.

Mängijad on jaotatud ühtlaselt ja ei kuhju selles mängus. Eriti siin on mängija kohanemisvõime tarvilikuks koostööks kaasmängijatega tähtis.

Nõuab palju kannatust ja tööd, kuni mängijad üksteist tundma õpivad ja meeskonna tööga harjuvad.

Töö-edu saavutatakse korduvate harjutustega, kaitsjate kohtadele asumises, pealetungis

kaitse ridadesse, palli kaitsest läbiviimises ja korvide saavutamises.

2. Üleminek pealetungist kaitssesse viie-mehe kaitse meetodite juures.

Kui pealetungimisel pall on kaotatud, asub meeskond kiirelt kaitssesse. Peaaegu palli kaotamise silmapilgul taganevad mõlemad kaitsjad tagaväljale, üks vabaviske ringile ja teine umbes 2 m esimese taha. Need mängijad püüvad kohtadel ja takistavad pealetungi seni, kuni kaasmängijad kaitssesse jõuavad.

Kohates pealetungijaid, katab tagumine kaitsja esimese ja eelmine kaitsja teise pealetungija.

Kaitsjad ei tohi neid pealetungijaid katta mees-mehe vastu süsteemis, vaid püüavad vastase aega viita ja pealetungimängu segadusse viia. Kui kaitsjad suudavad pealetungi peatada või seda pikaldasemaks muuta, on nende esialgne ülesanne täidetud.

Kui keskmängija ja ajajad jõuavad kohtadele tagasi, siis võib täieline kaitsmine alata. Niipea kui keskmängija ja ajajad on kohtadel, asuvad õigetele kohtadele ka kaitsjad.

Ajajad ja keskmängija ei tohi kohe pallile selga pöörata ja taganeda niipea, kui pall on kaotatud. Paljud meeskonnad vääratavad siin, mistõttu nad siis võimaluse kaotavad taganemisel palli tagasi võita.

Esimene katseliin taganeb järk-järgult. Iga mängija valib ühe vastase, jälgib teda ja püüab ta söödu läbi lõigata või täpsalt söötmast ja viskamast takistada.

3. Kaitse pärast vastase ebaõnnestunud vabaviset.

Vabaviske täideviimisel vastase poolt võtavad kaitsest osa, kaitsja meeskonnast 4 mängijat

(kaks kaitsjat, keskmängija ja üks ajaja) kuna üks ajajatest asub keskväljal.

Kaitsjad asuvad korvile lähemale ja on valmis tagasipõrkavat palli püüdma ning vastaseid palli püüdmisel takistada. Ajaja, kes on kaitses, asub vabaviske ringi keskele ja on valmis palli püüdma või takistama igat söötu, mis lükatakse välja nurka või tagasi väljale. Kaitsja meeskonna keskmängija läheb vabaviske alasse, mis on 50—100 sm korvist eemal. Tema ülesanne on palli püüda või katta igat meest, kes tuleb ja tahab tagasipõrganud viset püüda või lüüa.

Et viske ajal on hea tarvitada kaitset meesmehe-vastu, pooldavad seda ka mõned õpetajad. Niisugustes seisukordades korvi all on seda kaitseviisi kerge kasutada, kuna mängijate kuhjumisel väikesele alale on mäng piiratud.

4. Kaitse joonistel.

a) Neljamehe kaitse.

Keskmängija 3. jääb peale palli kaotust oma korvi alla. See sunnib vastaseid ühte mängijat tema ligi jätma.

Kui jõutakse vastasest ette, enne kui ta on pealetungile asunud, asub kaitsja meeskond tagaväljal kahte ritta.

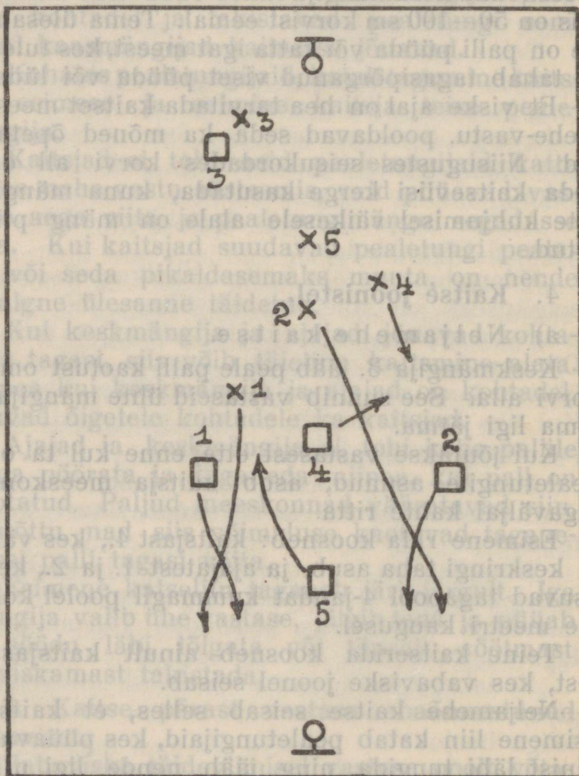
Esimene rida koosneb: kaitsjast 4., kes välja keskringi taha asub, ja ajajatest 1. ja 2., kes asuvad tagapool 4-jandat kummagil poolel kolme meetri kaugusel.

Teine kaitserida koosneb ainult kaitsjast, 5-st, kes vabaviske joonel seisab.

Neljamehe kaitse seisab selles, et kaitse esimene liin katab pealetungijaid, kes püüavad liinist läbi tungida, ning jääb nende ligi nii kauaks, kuni pall on tagasi võidetud. 5. tuleb

ette ja asendab esimese liini mängijaid kohtadel, kust viimased lahkusid. Näit. (x1.) murrab esimesest kaitseriist läbi 1. läheduses. 1. katab x1. 5. tuleb kohe ette ja asendab 1. eesliinis, x2. tuleb 2. lähedalt läbi ja kaetakse 2. poolt.

4. ja 5. katavad x4. ja x5., kui viimased juhtuvad nende juurest mööda minema (joon. 66).



Joon. 66.

b) Viiemehe kaitse mees-mehe vastu.

Kui pall on kaotatud oma korvi all, taganevad kõik viis mängijat kiirelt keskjoone taha ja jäävad pealetungi ootama.

Kaitse seab ennast üles kahte ritta. Esimene rida on 1,5 m keskjoone taga 28 m pikkusel väljal.

Esimene rida koosneb: keskmängijast 3., kes asub keskringi taha ja ajajatest 1. ja 2., kes on keskmängijast umbes 1 m tagapool ja 3 m välja külgede poole.

Tagumine rida koosneb kahest kaitsjast, 4. ja 5. Need on 4,5 m esimese kaitseliini taga. Iga kaitsja seisab keskmängija ja oma poolel oleva ajaja vahel.

Kui vastane kaitse esimesest reast läbi tungib, katab teda mängija, kes asub nimet. pealetungijale kõige lähemal ja jääb viimase juurde niikauaks, kui pall on tagasi võidetud. Sama teevad ka teised kaitsjad.

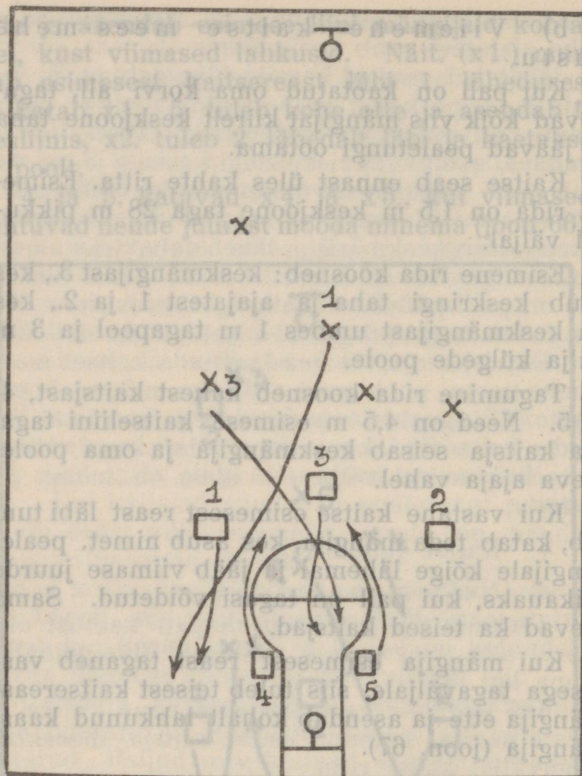
Kui mängija esimesest reast taganeb vastasega tagaväljale, siis tuleb teisest kaitsereast mängija ette ja asendab kohalt lahkunud kaasmängija (joon. 67).

d) Viiemehe maa-ala kaitse.

Viiemehe maa-ala kaitse algseis (joon. 68 ja 69).

Selgitame üksikasjalisemalt ülalnimetatud kaitse tööd. Võtame näiteks seisukorra, kus pealetungija vastane saadab kaht meest kaitse maa-ala nurkadesse. Kaitse muudab kohti järgmiselt:

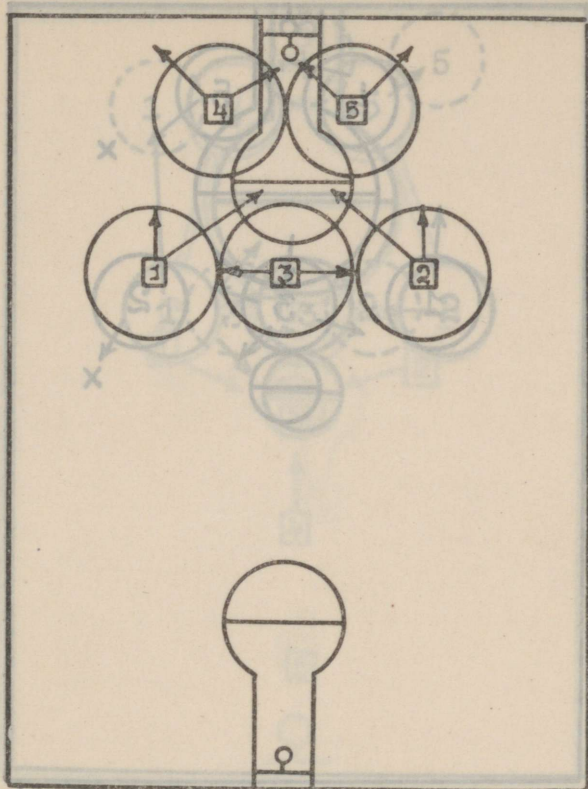
Üks kaitsja ruttab välja ja katab pealetungija. Teine kaitsja liigub omalt kohalt sa-



Joon. 67.

mas suunas kui ta kaasmängija, kuid vahe nende kahe vahel jääb endiseks.

Ajaja nõrgemal poolel (kus palli ei ole) taganeb, asub kaitsja poolt vabaksjätud kohale ja katab teise pealetungija. Kaitse keskmängija liigub külje sihis, kus ajaja taganes. Teine ajaja liigub keskmängijale järele. Kogu

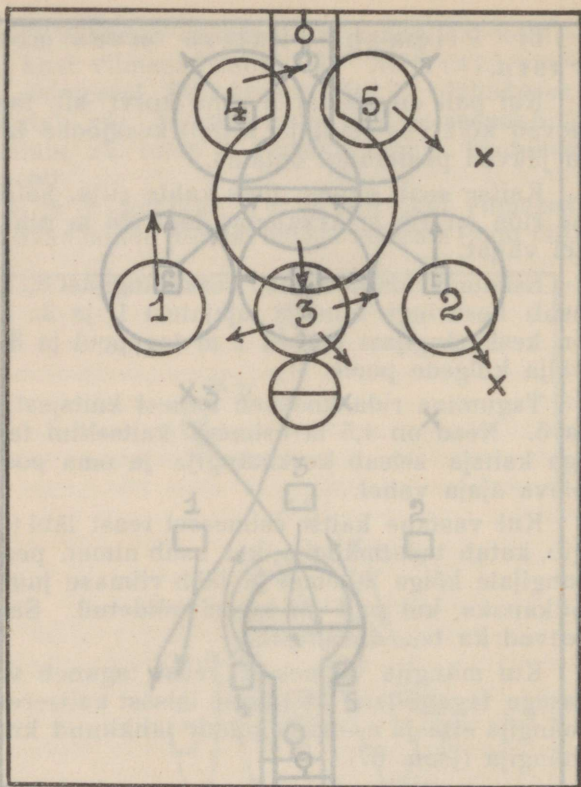


Joon. 68.

aja tuleb meeles pidada, et mängijate vahed ühesuguseks jääksid (joon. 70).

Kui pealetungiv meeskond saadab ühe mehe kaitsva meeskonna ajaja taha ja teise tema ette, mängib kaitse järgmisel.

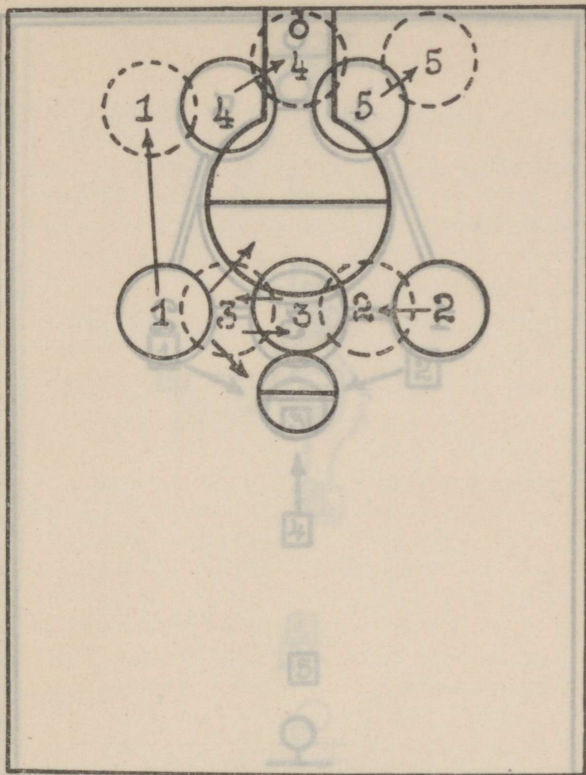
Ajaja kõvemal poolel (kus pall on) tuleb ja läheb pealetungijale vastu. Kaitsev ajaja tar-



Joon. 69.

vitab selle juures poksija sammu, mis võimaldab temale igaks üllatuseks valmis olla, takistada viskeid, pöördujaid jne. Kaitsja ajaja poolel liigub ka ettepoole, et segada vastast, kes ajaja taga asus.

Teine kaitsja liigub külgepidi, risti üle välja, oma kaasmängijale järele. Ajaja nõrgemal

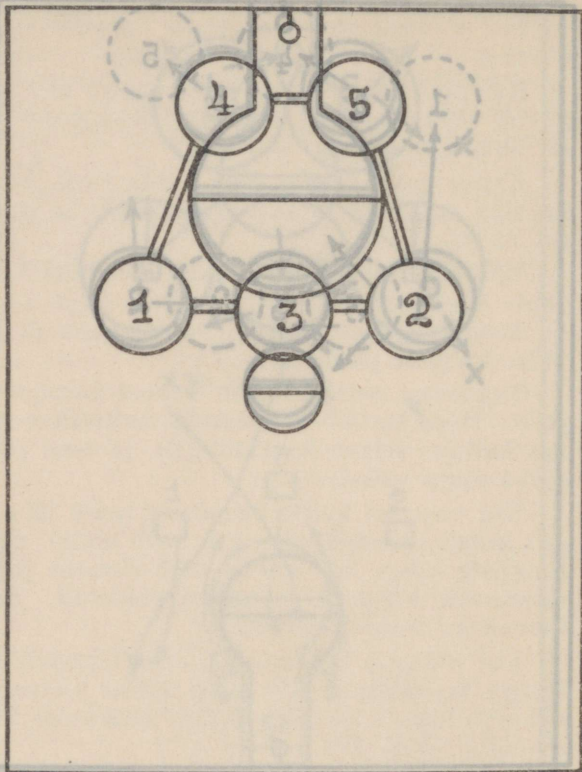


Joon. 70.

poolel nihkub vähe tagasi. Keskmängija ei muuda oma kohta (joon. 71).

Kui meeskond tarvitab ülalnimetatud kaitse-süsteemi, pole ühtegi kohta väljal, mis oleks pealetungile vaba.

See kaitsemeetod ei ole väsitav. Iga mängija liigub minimaalse kauguse ja kõige väiksema pingutusega.



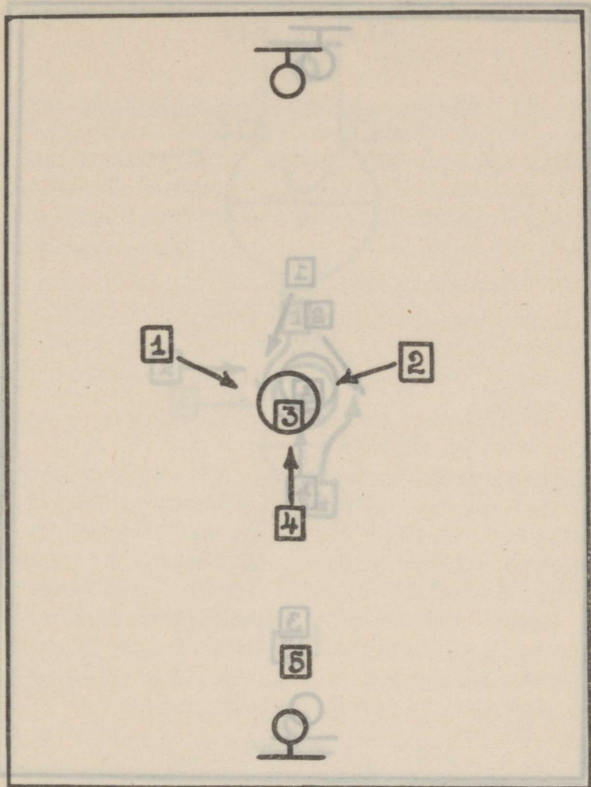
Joon. 71.

e) Erilised kaitse seisukorrad.

Palli mängupanekul, kui vastane valdab palli.

1. „Y“ asetus.

1. ja 2. kaitsevad keskringi külgedel ja 4. tagant (joon. 72).



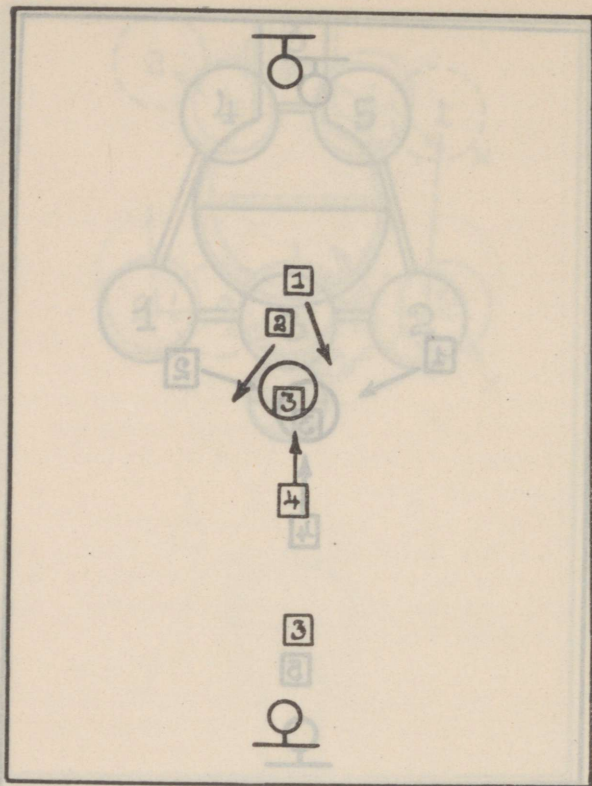
Joon. 72.

2. Joonasetus.

1. ja 2. katavad küljjooni ja 4. kaitseb tagant (joon. 73).

3. Joonasetus, kus viies mängija on joonest väljas.

1. ja 4. katavad külgi ja 2. eest (joon. 74).



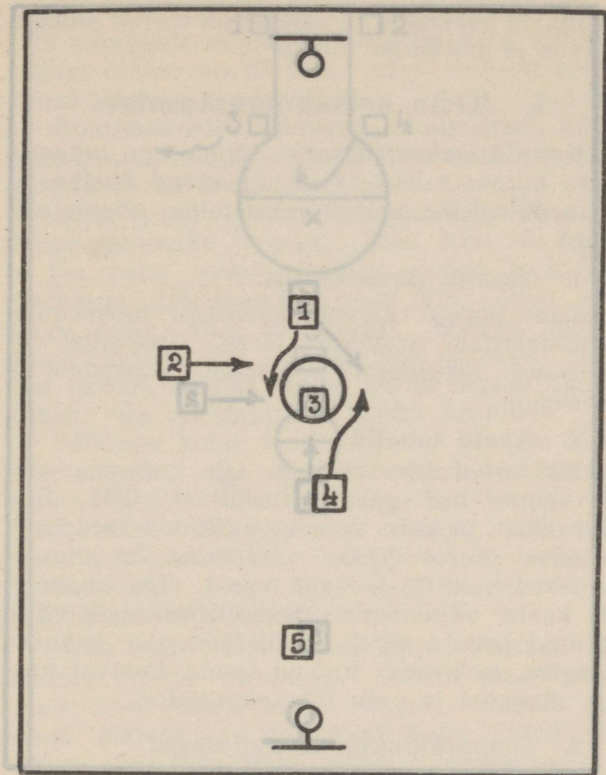
Joon. 73.

4. Sama, mis eelmine, ainult selle vahega, et 1. ja 2. katavad igaüks ühte ringi külge ja 4. — tagant (joon. 75).

Nende asetuste eesmärk on vastasmeeskonda segadusse viia.

4. Vabaviske ajal.

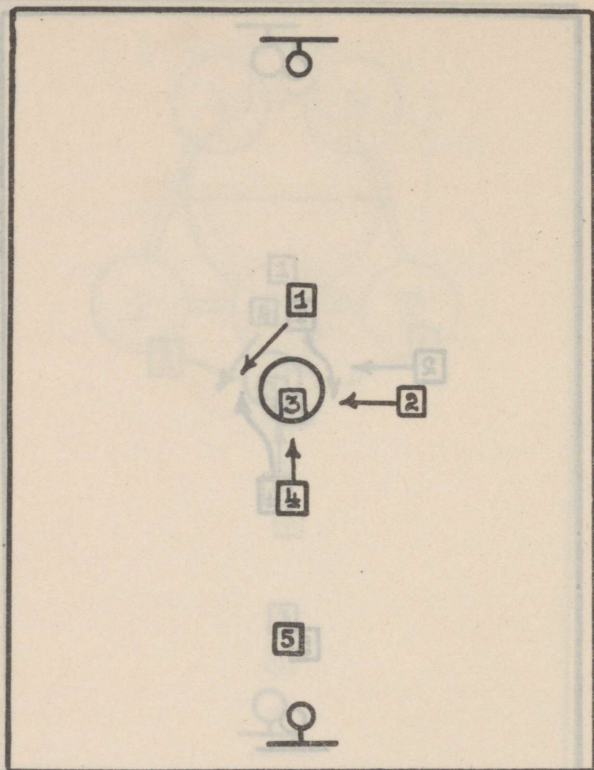
1. ja 2., kaks paremat hüppajat ja kõige pikemat mängijat, asuvad korvi mõlemal poolel.



Joon. 74.

3. ja 4., kaks paremat mängijat, on alul mõlemal pool vabaviske ringi. Üks neist on vastutav vabaviskaja eest, et teda takistada palli uuesti saada, kui see juhtub mööda mine-ma. 5. asub keskringi taga.

Oletame, et 1. sai palli. 3. siis pöördub ja liigub külgsuuna suunas ja saab 1-lt söödu. 5.



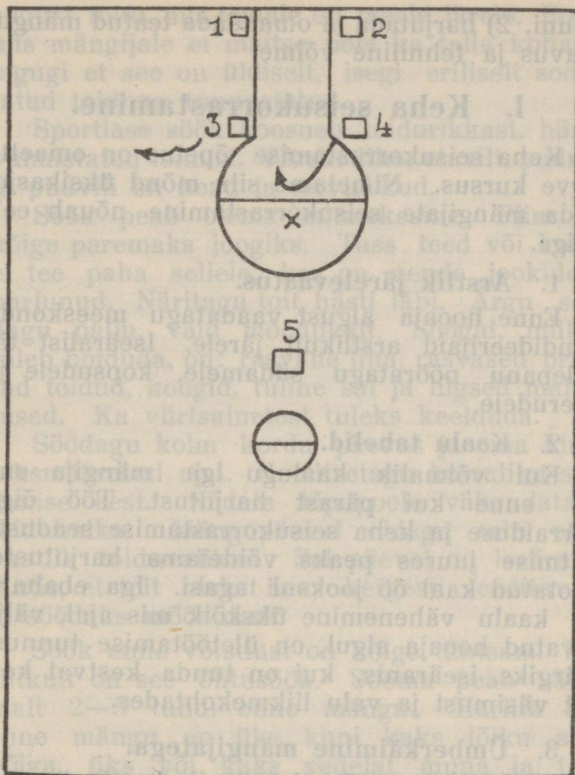
Joon. 75.

ja 4. liiguvad kiirelt oma korvi poole ja ootavad pikka söötu.

Mängu kiire käigu juures võib siin vastast üllatada (joon. 76).

5. Hüppepalli juures.

Hüppepalli juures on kaitses sama, mis keskringist palli mängupaneku ajal.



Joon. 76.

K u u e s p e a t ü k k .

HARJUTAMINE.

Harjutada tähendab: 1) arendada keha harjutuste, korraliku eluviisi ja õnnetustest ning haigustest hoidumise teel selle teguvõimsuse

tipuni, 2) harjutada ja omandada teatud mängu-osavus ja tehniline võime.

I. Keha seisukorrastamine.

Keha seisukorrastamise õpetus on omaette terve kursus. Nimetame siin mõnd üksikasja, mida mängijate seisukorrastamine nõuab eelkõige.

1. Arstlik järelevaatus.

Enne hooaja algust vaadatagu meeskonda kandideerijaid arstlikult järele. Iseäralist tähelepanu pööratagu südamele, kopsudele ja neerudele.

2. Kaalu tabelid.

Kui võimalik kaalugu iga mängija end nii enne kui pärast harjutust. Töö õige korralduse ja keha seisukorrastamise seaduste täitmise juures peaks võidetama harjutustel kaotatud kaal öö jooksul tagasi. Iga ebaharilik kaalu vähenemine ükskõik mis ajal, välja arvatud hooaja algul, on ületöötamise tunnusmärgiks, iseäranis, kui on tunda kestvat kerget väsimust ja valu liigmekohtades.

3. Ümberkäimine mängijatega.

Uuritagu iga mängijat üksikult. Igal mängijal on oma vajadused, vastavalt tema harjumustele, temperamendile jne. Hoitagu mängijaid lõbusatena ja kasvatatagu neis ühistunnet. Meeskonna liikmete vastastikkused vahekorrad otsustavad, kas meeskond on koosseisult õnnestunud või mitte.

4. Söök.

Arvamised sportlase söögi kohta on viimastel aastatel muutunud, Mängija võib süüa iga-

sugust toitu, mis temale on meele järele. Roog, mis mängijale ei maitse, pole ka talle kohane, olgugi et see on üldiselt, isegi eriliselt soovitatud toiduna tunnustatud.

Sportlase söök koosneb toidurikkast, hästivalmistatud toidust. Värske liha, aiavili, pudrud ja puuvili on head ja tervislikud.

Söök peab olema mitmekesine. Piim on kõige paremaks joogiks. Tass teed või kohvi ei tee paha sellele, kes on nende jookidega harjunud. Näritagu toit hästi läbi. Ärgu söödagu palju, vaid mõõdukalt. Söögid, millest tuleb hoiduda, on: rasvane liha, rasvased praetud toidud, koogid, tuline sai ja liigsed maiustused. Ka vürtsainetest tuleks keelduda.

Söödagu kolm korda päevas ja oma kindlaksmääratud ajal. Hoolitsetagu korraliku seedimise eest. Nädala lõpupoole vähendatagu toiduhulka. Mängupäeval oldagu eriti ettevaatlik toiduvalikus. Sel päeval on iseäranis tähtis, et toit oleks hea, kergesti seeditav ja et söödaks mõõdukalt.

Söök enne võistlust on kõige tähtsam. Harilikult on see õhtusöök. Sööma peab vähemalt 2—3 tundi enne mängu. Harilik toit enne mängu on üks kuni kaks lõiku saia võiga, üks või kaks vedelat muna ja tass lahja teed. Kui pole võimalik 3 tundi enne võistlust süüa, ärgu seda hiljem tehtagu. Siis on parem jätta vahele see toidukord.

Ei ole soovitatav liiga palju juua. Mängupäeval joomisest võimalikult loobuda. Harjutuste päevadel umbes kaks tundi enne harjutuste algust enam mitte juua.

Hommikueineks võib kohvi ainult nendele anda, kes sellega on harjunud. On parem, kui hilistel tundidel kohvi ei jooda.

5. Pesemine.

Tarvitatagu keha pesemiseks seepi, ning rohkesti. Keskmise soojusega vesi on kõige parem pesemiseks, kuid lõpetatagu pesemine alati külmavee dušiga. Võistluspäeva liginemisega vähendatagu dušivõtmist.

6. Massaaž.

Pärast tugevat võistlust aitab üldine või jalgade massaaž keha kiiremalt normaalsesse seisukorda jõuda. Liigrohke masseerimine ei ole soovitatav. Ainult teatud tüüpi sportlasi tarvitab massaaži, suurem osa atleete saavad ilma temata läbi. Harilik nähtus on, et massaažilaudadel lamavad teisejärgu sportlased, kuna „tähed“ tulevad ilma hõõrumisteta toime.

7. Isiklik tervishoid.

Tutvustatagu mängijaid tervishoiuga. On palju tervishoiu küsimusi, mille kohta mängijad pole jõudnud kindlale seisukohale.

Õpetaja võib siin mängijate heakäiguks palju kaasa aidata. Lugupeetud õpetaja arvamised jäävad õpilasse alatiseks püsima.

8. Alavorm.

Hooaja keskelt alates kuni selle lõpuni on mängijad alati hädaohus vormi kaotada.

Alavorm väljendub: viske täpsuse, vastupidavuse ja mänguhoo kaotamises, ükskõiksusel ja huvi puudumises harjutustel, tujukuses, mis harilikudel olukordadel on mängija juures võõrastavaks nähtuseks.

Seesuguste nähtuste ilmudes uuritagu nende põhjuseid.

Suuremalt osalt on siin põhjuseks peaaegu ja selgroo tsentrumite — mis on lihaste koordinatsiooni ja kontrolli keskpunktideks, — ajutine väsimus ületöötamise tagajärjel.

Ravitsemine seisab siin täielises puhkuses. Massaaž aitab kõrvaldada mürkaineid verest. Vee mõõdukas joomine mõjub samuti jätisainete kehast eemaldumiseks kaasa. On tarvilik suurendada rasva- ja suhkruainete hulka toidus. Mõneks päevaks tuleb võimlast täiesti loobuda. Magada kümme tundi päevas. Nime- tatud eeskirjade täitmine tähendaks kaotatud energia peatset tagasivõitmist.

II. Mängu osavuse omandamine.

Mängu osavust omandatakse kavakindla harjutamise järele. Mängijate vanadus, vilumus, eelhooaja pikkus ning paljud teised asja- olud määravad kindlaks harjutuse iseloomu.

1. Nädala harjutuskava enne hooaja algust.

Oletame, et on kuu esimese võistluse ni aega. Üldharjutusi on kolm korda nädalas — à üks tund. Mängijad on väikeste mängukogemus- tega. Niisugusel juhtumisel on järgmine harju- tuste kava soovitatav.

E s i m e n e n ä d a l. Kõik harjutuspäevad.
Söötmine (paigal) 20 min.

Viskamine (põrgatamine kaasa arvatud) 20 min.

Jalgade harjutus (pöörded) 15 min.

Koosmänguharjutus (üksteisele söötmine) 5 min.

T e i n e n ä d a l. Kõik harjutuspäevad.

Söötmine (paigal) 10 min.

Söötmine (jooksul) 10 min.

Viskamine (viskele järeleminemine ja põrga- tamine) 20 min.

Jalgade harjutus 10 min.

Koosmängu harjutus (söötmine) 10 min.

K o l m a s n ä d a l. Kõik harjutuspäevad.

Söötmine (paigal) 5 min.

Söötmine (jooksul) 10 min.

Viskamine (visetele järgimine, põrgatamine, söötmine) 20 min.

Jalgade harjutus (ühendatud söötmise ja viskamisega) 10 min.

Meeskonna pealetung (vastaseta) 10 min.

Meeskonna koostöö (söötmine) 5 min.

N e l j a s n ä d a l. Kõik harjutuspäevad.

Söötmine (jooksul) 10 min.

Viskamine (ühendatud söötmisega ja jalgade tööga) 15 min.

Jalgade harjutus 5 min.

Signaalide harjutus (2—3 kombinatsiooni keskringist) 10 min.

Meeskonna kaitse (vastaseta) 10 min.

Mäng (üks meeskond harjutab pealetungimist, teine kaitsmist) 10 min.

2. Nädala harjutuskava hooaja keskel.

Esmaspäeval, kolmapäeval ja neljapäeval on harjutused, laupäeval võistlus, pühapäeval puhkus.

E s m a s p ä e v.

Eelmisel võistlusel tehtud vigade harutlemine.

Söötmine (jooksul) 5 min.

Viskamine (rõhutada visetele järgimist ja ligiviskeid) 15 min.

Jalgade harjutus 5 min.

Signaalid ja pealetung vastaseta 10 min.

Mäng (rõhutada pealetungi või kaitset olenedes sellest, mis rohkem harjutust nõuab) 25 min.

K o l m a p ä e v.

Söötmine (ühendatud viskamisega) 15 min.

Jalgade harjutus 5 min.

Signaalid (ühendatud pealetungiga) 10 min.

Mäng 30 min.

N e l j a p ä e v.

Söötmine 5 min.

Viskamine (passiivse opositsiooniga) 15 min.

Signaalid ja pealetung (passiivse opositsiooniga) 15 min.

Mäng 25 min.

Töö nädala jooksul peab olema mitmekesine. Esmaspäeval pärast pühapäevast puhkust ei ole harjutustel harilikult hoogu. Sellega arvestades on ergutus tarvilik. Kui nädala lõpul on suurem võistlus, alatagu nädal kõva tööga ning antagu nädala lõpuks kiireid, kuid lühikesi harjutusmänge.

Mängupäeval on hea lühidalt korrata kombinatsioonmänge. Pärast harjutust on kerge eine ning kolmetunniline puhkus. Seesugune kava ergutab meeskonda vaimsalt. Pooletunniline hoogus harjutus päev enne võistlust, millele järgneb lühike soe ja külm duš, hoiab mängija keha võistluseks korras.

Kaks päeva enne mängu olgu meeskonna koosseis teada. Nad asuvad kiirelt ettevalmistusele. Kesknädalal ja neljapäeval on hea õpetada midagi uut meeskonna koosmänguks.

Kakskümmend mängijat meeskonnas on kõige suurem arv, missugust võib eduga ja korralikult õpetada.

Ülalantud kavad on ainult soovitusel ja näited. Kui palju ja mida harjutada, oleneb mängijatest ja harjutuste edukusest.

Kui mängijad on saavutanud teatud osavuse ja hooaeg läheneb lõpule, peab pikkadest, väsitavaist harjutustest keelduma. Rohkem meeskondi on hooaja lõpul ala- kui ülivormis.

Hooaja lõpupoole on parem meeskonnale mänguosavuse õpetamine lõpetada ja hoida ainult mängijaid lühemate ja kergemate harjutusmängudega vormis.

Seitsmes peatükk.

KORVPALL ÕPETAJA SEISUKOHALT.

I. Üldised näpunäited õpetajaile.

1. Harjutustel.

Kui meeskond on kokku kutsutud, tuleb teha korraldus, et mängijad viibiks võimalikult rohkem koos, riietuksid näiteks ühes ruumis jne. Nende kõneaineks olgu korvpall nii enne kui pärast harjutust.

Kõik mängijad peavad harjutusmängust osa võtma.

Laisklemine ja vallatlemine olgu harjutuste ajal keeldud.

Mängijate vigade kohta tehtagu märkusi.

Ärgu lubatagu mängijatel pärast harjutust seista ja sõpradega rääkida. Nad peavad enast pärast harjutust kohe pesema ja riietama.

Õpetajana mitte kaasa mängida. Õpetaja ei ole nii heas füüsilises seisukorras kui õpilane. Kui õpetaja esineb mängus halvasti, kaotab ta õpilaste lugupidamise.

Kui tarvilik, tuleb demonstreerida viskeid jne. ise.

Mitte mängu kohtunikuks olla. Õpetaja jälgigu mängijaid aga mitte palli.

Iga kolme mängija jaoks peaks olema vähemalt üks pall harjutamiseks.

Ärgu sallitagu isekust. Tehtagu märkusi mängijale, kes ennast arvab rohkem olevat kui meeskonna liige. On olemas mitu liiki isekaid mängijaid. Näiteks mängija, kes esivõistlustel tahab olla parim punktide saavutaja, aga sellega meeskonna koostööd rikub. Teiseks, mängija kes tahab, et temast lehtedes kiitvalt kirjutataks, kes teeb kõik, et seda saavutada, meeskonna heast käekäigust hoolimata. Kolmandaks mängija, kes mängib ainult oma sõpradega. Ta söötab ainult neile ja jätab mängijad, kes tõesti peaksid palli saama, tähele panemata.

Keelda parteilikkust.

Hoiduda ühe mängijaga rohkem sõbrustamast kui teisega. Kõik mängijad peavad olema ühteviisi armsad. Kaptenit tuleb kohelda samuti nagu teisi mängijaid, kuid peab meeles pidama, et meeskond teda austaks ja usaldaks.

Oldagu täppis.

Alatagu harjutustega õigel ajal. Valitagu häid harjutusi, mis on kooskõlas mitmesuguste mängus ettetulevate seisukordadega. See teeb harjutuse huvitavamaks, kaob monotoonus, mis on mängijate mänguosavuse kiire arendamise eeltingimuseks.

Enne hooaja algust töötada välja harjutuskavad: päeva, nädala ja kogu hooaja jaoks. See kindlustab üksikute harjutuste õiget aja-jaotust, harjutuste progressiivsust ja hoiab ära aja raiskamist. Mängijad olgu harjutusel tegevuses kogu aja. Hooaja alul tuleb pühendada mängu aluste jaoks rohkem aega kui hooaja keskel. Hooaja arenemisega muutub ka harjutuste kava. Kui mängu alused on omandatud

ja neis osavus saavutatud, antakse enam isiklike näpunäiteid mängu taktika kohta ja peetakse mängijaid kergete harjutustega seisukorras. Pandagu alati tähele ja keeldagu ületöötamist.

Ülalnimetatuga arvestades seab õpetaja meeskonnale kindla harjutuskava aegsalt kokku. Ainult niiviisi talitades võib saavutada järkjärgulist arenemist meeskonnas ja üksikus mängijas.

Mängu süsteem peab olema kohane mängijate omadustele. Pikad ja rasked mängijad mängivad hästi kõrget pikasöödulist mängu ja lähevad hoogsalt tagasipõrkavatele pallidele järgi. Ka tugev kaitse on seesuguste mängijatega võimalik.

Lühikesed, kerged ja kiired mängijad on head lühikesesöödu-, ligiviske- ja pöördemängus. Pealetungi peab rohkem arendama kui kaitset. Keskkoolides peab õpetama ainult üht mängusüsteemi. Keskkooli õpilasele on raske pikasöödu- ja lühikesesöödumänge korraga õpetada. Noortel poistel pole kogemusi ja neil puudub tarvilik otsustamisvõime, asjad, mis on möödapääsmatud mängu süsteemide vahetamise puhul.

Õpetaja olgu kannatlik ja alati sümpaatlik. Õpetaja julgustagu mängijaid. See ei osutu üksi õpetaja südameheadusele, vaid tahte tugevusele ja jõule. Õpetaja pole muud kui vanem vend oma mängijatele.

On aegu, kus mängijad harjutavad ükskõikselt, loiult, huvita. Mitmesugused asjaolud, nagu nõrk edasijõudmine koolitöös, kodused tülid, rahaline seisukord jne. võivad seda põhjustada. Kõige parem, mida õpetaja sel juhul võib teha, on olla tõeline sõber mängijale. See nõuab õpetajalt aega, energiat ja kannatust.

Tuleb arendada meeskonnas lojaalsust. Iga liige peab tundma ennast uhkena, et ta kuulub meeskonda. Mängijad, kes ei kohane teistega, jäetakse meeskonnast kõrvale, olgugi et nad ehk kui mängijad on igati tublid. Õpetaja olgu alati valmis tõstma ja ergutama meeskonna lojaalsust, truudust ja sõprust, milleks pikk hooaeg annab ohtrasti võimalusi.

Mängijat ei tohi sõimata.

Õpetaja vihastub sageli mängijate peale, sest tihti juhtub, et meeskond läheb väljale ülikindel võidus, aga tegelikult mängib väga halvasti. Meeskond sööb ja viskab väga hoolelt, isegi lohakalt, puudub igasugune koostöö oskus ja võitlustahe.

Sel juhul võib mõni sarkastiline ütetus anda soovitud tagajärgi. Kuid iialgi ei tohi mängijat sõimata. Kui õpetaja on õppinud tundma oma meeskonda ja selle meeoleolusid, teab ta, millal iroonilisi väljendusi tarvitada, millal mitte.

Tuleb pidada meeles, et õpetaja isiklikke harjumusi pannakse tähele ja aimatakse järele. Õpetaja ei õpeta üksi, ta juhib ka. Kuhu ta juhib, lähevad tema mängijad; õpetaja allub harjutusseadustele kui mängijadki ja samapalju, kuipalju mängijad alluvad temale. Õpetajal on õigus nõuda korralikkust ja tarvilikku tagasihoidlikkust mängijatelt ainult siis, kui talle endale ei saa nimetatu puudumist ette heita.

2. Võistlusel.

Võistlustele tuleb suhtuda tõsiselt. Mängijad kogunevad enne võistlust kogumisruumi, kus õpetaja asjalikult ja kokkuvõtlikult neile veel mõndagi seletab, nagu seisukord seda nõuab. Kergemate võistluste puhul pole alati erakordne

ergutus tarvilik. Kuid enne suurvõistlusi peab õpetaja oma kõnega mängijaid niivõrt sütitama, et nad oma suurt ülesannet järgneva 40 min. jooksul auga suudaksid täita.

Harilikumate mängude juures ei ole see, nagu öeldud, nii tarvilik. Kõne olgu tingimata hea, mida ta on ainult siis, kui mängijate hingeelu tuntakse. Nõue, millele hea õpetaja kindlasti vastab.

Mõju, mis õpetaja omab mängijate peale, on aidanud kaasa meeskonna sageli sensatsioonilistele võitudele.

Pöörata tähelepanu suurematele vigadele, mis mängijad teevad. Varumängijad pingil kuulaku õpetaja märkusi pealt. Märkida mängijate vead raamatlusse, et neid pärast mängu mängijatele seletada.

Vaheaegadel tuleb seletada vigu, mis mängijad on poolajal teinud. Seda tuleb teha iga mängijaga isiklikult. Ei tee viga, kui vigu märgitakse kõikide kuuldes. See võib mõnelegi tululikuks osutuda.

Kui meeskond on kaotanud — mida ju võib alati ja igaga juhtuda — ja on teada, et mängijad on teinud kõik, mis nad suutsid, näidagu õpetaja üles, et ta on oma mängijatega igati rahul. Tähtis ja ainuoluline ei ole ju üksi võit, vaid hea mäng, mäng, millele keegi midagi ei või ette heita.

3. Reisudel.

Võistlusreisudel pidagu mängijad end hästi ülal. „Hurraa-possid“ on saatuslikud spordi heale kuulsusele ja osutavad nõrka distsipliini. Hästi treneeritud, suurte asutiste meeskonnad peavad end sõitudel ülal nii, nagu see vastab nende asutiste aule ja kuulsusele.

II. Korvpalli õpetamise psühholoogia.

Tehtagu kindlaks, missugused mängu teh-
ted on meeskonnale kõige tarvilikumad, ja siis
õpetatagu neid seni, kuni mängijad neid täiesti
oskavad.

Kombinatsioonimäng olgu rajatud kindlale
alusele, mitte juhistele. Kõik kombinatsioonid
seisku üksteisega ühenduses.

Sagedasti on meeskonnale kahjuks, kui ta
on õppinud liig palju igasuguseid kombinat-
sioone.

Mõned lihtsad kombinatsioonid, niivõrt hästi
omandatud, et meeskond oskaks neid tarvitada
igasuguse kaitsesüsteemi vastu, annab kõige
paremaid tagajärgi. Peatutagu palju mängu
aluste algvõtete juures. Nõutagu hoogsat
mängu.

Keskmiste võimetega meeskondi, kui need
on vaimselt üles pingutatud, on sageli raske
lüüa, kuna head meeskonnad, kes lähevad
väljale kindlad võidus kannatavad mõnikord
mänguhoo puudumisel tugevat kaotust vastas-
tele, kes ei seisa nende kõrgusel.

Ei ole kaht mängijat, keda ühte viisi käsita-
takse. Uuritagu iga mängijat üksikult ja leitagu
viise, kuidas teda kohelda. Suuremat osa mängi-
jaid aidatakse, neid julgustades. Teisi sunnitakse
taga. Kasvatatagu mängijates kindlust ja usku.
Ülikindlus on kardetav; mängijatel peab olema
selge, et nad on ainult siis head, kui nad püüa-
vad anda oma kõige paremat.

Mängijaid tuleb arendada pikka; ei tule
õpetada mitut asja korraga. Õpetada üht asja
ja püsida selle juures kuni mängijad selle on
selgeks õppinud.

Kõige õigem on, kui õpetaja ei nõua, et

õpilane harjutaks ainult ühel teatud viisil ja teatud liigutustel. On ju küll olemas õige ja väär võtte, siiski on igal mängijal oma eri harjutusviise, missugustega ta võib sagedasti saavutada paremaid tagajärgi kui üldiselt tarvitavaks tunnustatud võtete ja liigutustega. Ei ole kaht mängijat, kelle liigutused oleksid viske juures ühed ja samad.

Õpetada eelkõige lihtsaid asju, suuremad omandatakse hiljem iseenesest. Korrata harjutusi iga päev.

Et saavutada edu, osaku meeskond teist meeskonda õieti hinnata. Pandagu tähele vastase nõrku külgi ja püütagu neid tubliduses ületada.

Igal tingimusel olgu meeskond tugev mängu alustes, tehnikas. See annab meeskonnale kindlust ja usku oma võimetesse.

Head tehnikat võimaldab ainult hoolas ja korralik treening, mängijate hea füüsiline seisukord ja meeskonnas valitsev loomulik õhkkond.

Hea õpetaja saadab meeskonna väljale kindlana, külmaverelisena ja otsustavana. Vastasel korral läheks meeskond ainult kaotama. Meeskonda kandku otsus võidelda kuni viimase vileni.

Kui hooaeg on alanud, hoitagu mängijad tujus. Iga mäng olgu eelmisest parem. Arvestatagu ka nõrkade meeskondadega. Need on meeskonnad, kes mõnikord võidavad häid meeskondi.

III. Korvpalli meeskondade psühholoogia.

Kuidas on võimalik, et madala mängutasapinnaga meeskonnad võivad lüüa kõrgesse mänguklassi kuuluvaid meeskondi?

Sagedasti, nagu öeldud, põhjustavad kaotusi hingeolulised motiivid.

Soov või kindlus võita, kartus kaotada — püsigu teatud piirides ja olgu õieti tasakaalustatud vastavalt mängija omadustele. Kaotushirm ja võidukindlus vahelduvad mängijates, kuid soov võita püsib lakkamatult igas meeskonnas, ühes küll passiivsel, teises aga väga aktiivsel kujul.

Ülalnimetatud omadused kokku ongi mängija moraali aluseks. Meeskonna moraal on erinev sellevõrra, kui palju iga üksik individuum, meeskonna liige, seda mõjutab. Mängu mitmesugused seisukorrad võivad meeskonna moraali muuta.

Õpetaja kohus on hoolitseda, et meeskonna moraal seisaks enne mängu tarvilikul kõrgusel. Õige meistermeeskonna pärast ei tarvitse küll õpetaja selles asjas mures olla, sest seal teavad mängijad ise, et niisugusel korral on vaja tasakaalu ja kuidas seda tasakaalu saavutada.

Harilikumalt aga on see õpetaja ülesanne, ja õige raske ülesanne, sest õpetajal ei ole võimalik näha oma mängijate vaimset seisukorda, nagu ta näeb nende füüsilist seisukorda. Kui õpetaja märkab vähimat tasakaalukaotust meeskonna moraalis, peab ta tegema kõik, et seisukorda parandada.

Vaatame üksikuid juhtumeid, mis toovad esile seisukordi, kus vaimne seisukord otsustab võidu ehk kaotuse.

Esimese juhuna võtame tugevate meeskondade kohtamise nõrkadega hooaja alul.

Nõrga meeskonna võit tugeva meeskonna üle tähendab õieti kahekordset võitu ja on seda ihaldatavam. Seesugune võit jääb püsi-

ma meeskonna ajaloosse. Harilikult aga on nõrgal meeskonnal kaotusehirm suur, võidukindlus kõikuv, soov võita üks päev passiivsem, teine aktiivsem. Sama meeleolu kõikuvust võib juhtuda võistlusegi ajal. Kui väiksemal meeskonnal on võimalik juba mängu alul punkte saavutada ja korvi hästi kaitsta, tõuseb nende meeleolu ja võidukindlus ja nad mängivad oma parima mängu.

Tugevam meeskond on halvemas seisukorras. Tahe võita on igas mehes suur. Nad tahavad hästi mängida, et hiljem seista oma kõrgusel tõsiste vastastega kohtamisel. Puudub õieti tahtmine võidelda tühisema vastasega. Kaotusekartust ei ole peaaegu olemas, sest loomulik ju on, et tugevam võidab. Kindlus võidusse on suur.

Kui võrrelda mõlema meeskonna vaimseid olukordi, on väiksema meeskonna seisukord parem. Väiksema meeskonna õpetajal ei ole vaja aega raisata meeste moraali tõstmiseks, seisukord hoolitseb ise selle eest. Kuid suurema asutise õpetajal on tarvis seisukorra pärast tõsiselt karta. Kui ta meeskonna moraali tasakaalustamiseks midagi ette ei võta, on meeskond peaaegu kindel kaotaja, kui ta just ei ole nõrgemast meeskonnast liig suures füüsilises ülekaalus.

Kui viimast juhust ei saa oletada, peab õpetaja asuma varakult tööle. Ta räägib üksikult iga mängijaga. Mängijaid, kes kardavad, et neid nõrga mängu pärast teiste mängijatega asendatakse, peab julgustama. Mängijaile, kes end passiivselt ülal peavad, tehtagu märkus. Võib ka terve seisukorra paarile mängijale südamele seada, kes siis kogu meeskonnas tunnet kaotuse vastu suurendama hakkavad.

Õpetajad tarvitavad kõiksugu võimalikke viise meeskonna aktiivsuse ülalhoidmiseks.

Üks kirjutab mängijale kirja, milles ta tema kohuseid mängu ajal meelde tuletab. Teine kõlistab mängijale õhtul koju. Kolmas külastab mängijat isiklikult ja kordab kõiki mängus ettetulevaid üksikasju.

Mõni sarnane võte, kui teda õigel ajal tarvitatakse, mõjub hästi mängijate mõttekäigu tasakaalustamisele.

Teine juhtum on, kui kaks asutist seisavad ühel ja samal tasapinnal ja kohtavad üksteist esimest korda hooajal. Mõlemad meeskonnad on ühe tugevused ja on esinenud varemalt ühesuguste tagajärgedega. Niisugusel juhul peaks mõlema meeskonna moraal olema samane. Kuid meie teame, et ta seda alati ei ole, mis on tingitud meeskondade üksikute mängijate iseloomust.

Kahtlemata on mõlemal meeskonnal tugev ja intensiivne püüe võita. Mõlemad kardavad kaotust ja mõlemad loodavad võita.

Et oleks parem seisukorda seletada, oletame, et meeskond A koosneb liig aktiivsetest mängijatest, kuna meeskonnal B on mängijad liig passiivsed.

A meeskonna õpetajal on raske ülesanne, ta peab meeste suurt võiduiha taltsutama. Kui ta seda ei tee, läheb meeskond väljale seisukorras, mida kutsutakse ülepingutuseks. Ta mängib metsikult ja ebatäpsalt, ta ei saavuta korve; ta teeb vigu. Kui niisugune seisukord on ette näha, peab õpetaja end üksikõikselt mängu suhtes ülal, ta ei kõnele meeskonnale parema koostöö tarvidusest ega harutle vastaste mängu.

Riieteruumis enne mängu aitavad jutud ja naljad meeleolu tasakaalustamiseks palju kaasa.

Kui ülalnimetatud võtted õnnestuvad, asub meeskond väljale küll tugeva tahtmisega võita, mis aga on siiski sellevõrra taltsutatud, et ta võib võidelda tarviliku külmaverelisuse ja otsusevõimega.

B meeskonna õpetaja peab võiduiha mängijates suurendama. Tema mängijad peavad muutuma aggressiivsemaks. Täiendame õpetaja võtteid mängijate aktiivsuse tõstmiseks veel mõnede näidetega. Õpetaja kordab mängijatele mängu tehnika üksikasju, harutleb vastaste mängu ja ergutab üksikult iga mängijat visale võistlusele üles. Ta võib isegi meeskonnale anda kordava loengu või kindlamaks tagajärje saavutamiseks kustutada näit. ruumis tuled ja jätta mängijad mõneks ajaks pimedasse, igaühe oma eeloleva osa üle järele mõtlema. Kui neil võtetel on tagajärgi, astub meeskond väljale hea võistlusmoraaliga.

Oletame veel üht seisukorda. Näit. on kaks võistlejat meeskonda. Esimene neist, X, on järgimööda mitu võistlust võitnud ja on üldse hooaja parimaid meeskondi. Y meeskond on neli kuni viis võistlust kaotanud.

X meeskond lõi Y meeskonda hooaja alul suure ülekaaluga. Nüüd kohtuvad meeskonnad teist ning viimast korda hooajas. X meeskonnal on võiduiha enam-vähem passiivne. Kaotusekartus on väike ja kindlus võidusse on suur. Y meeskonnal on suur soov võita ja sama suur kartus kaotada. Kuid tal on lootusi võiduks just selle tõttu, et ta teab, et X meeskond on oma võidusse ülikindel, mis aga on viimasele miinuseks. X meeskonnas peab suurendama hirmu kaotuse eest ja kindlust

võidusse vähendama. See on õpetajale raske ülesanne, seda rohkem, et ta ka ise oma meeskonna võidusse usub. Sellepärast peab ta enne enesele selgeks tegema, et ta meeskonnal, vaatamata headele väljavaadetele, on ka kaotuse võimalusi, siis suudab ta seda ka oma mängijatele tarvilikult selgeks teha. Õpetaja mõelgu sellele aegsasti. Alatagu selle mängijate moraali tasakaalustamisega vähemalt juba nädal enne võistlust peale.

Meeskonna edu nimel on lubatud mõnesugused teated, kuigi pole kindel, et need alati tööle vastavad. Näit. teatab õpetaja mõnele mängijale, et see või see vastane viskab võistlusel kindlasti 5—6 korvi. Vastase meeskonnal olevat nimelt uus ja kiire mängija, kes hiljuti saanud varumehest regulaar mängijaks jne.

On veel palju teisi teateid, mida võib vastaste kohta levitada, et mängijates hirmu äratada. Mõnikord toovad need võtted häid tagajärgi.

Y meeskonna käsitlemine sarnaneb eelpool toodud väiksema asutise meeskonna käsitlemisele nii, et ei ole vahest tähtis selle juures pikemalt peatuda.

Ülal ettetoodud näited tulevad ette hooaja keskel. Iga seisukord erineb teisest. Õpetaja uurib oma mehi ja aimab ette mängijate reageerimisvõimet. Sellest juhituna seab ta kokku meetodid oma meeskonna moraali tasakaalustamiseks. See on korvpalli õpetamises vältimatuid ülesandeid.

IV. Mängijate asendamise strateegia.

Kui meeskond lahkub väljalt kaotajana, mõtleb õpetaja kaotuse põhjuste üle järgi.

Harilikult ta ehk küsib endalt, kas ei oleks pidanud X asendama Y-t. Kas oli õige, et X oli mängus, kuid Z jäi mängust välja jne.

Veel paljud teised sarnased küsimused tekitavad mängu teatud seisukordadel esile. Õpetaja võib siin ebakindlust suuresti vähendada, kui ta juba varakult on teinud asendamiseks eeltööd, olles kogu aja teadlik selle ülesande tarvilikkuses.

Ehk küll mängijate asendamise strateegia on väga keerukas ja oleneb palju juhuslikkudest seisukordadest, siiski võib mainida üksiku asendamise üldseadustena järgmist.

Asendamisest tuleks võimalikult hoiduda. Mida kauem kõik meeskonna viis meest mängivad koos, seda parem on meeskond.

Uue mehe juurdetulek mõjub tihti koostööd rikkuvalt. On ka kahtlemata loomulik, et viiemeheline grupp, kes on vastutav võidu ja kaotuse eest, mängib paremini kui suur 10–15 liikmeline meeskond, kelle mängijad ei ole püsivalt mängus. Asendamise põhimõtte vastu leiame tõestusi korvpalli ajaloostki, kus näeme, et suured meeskonnad on koosnenud ikkagi ainult viiest mängijast, kes on peaaegu kõik aeg mängus.

Kuid siiski on teatud juhtudel tarvilik mängijaid asendada. Seda praktiseeritakse hooaja alul, eesmärgiga uurida meeste võimeid. Kuid mitte ainult seda. Tark õpetaja kasvatab mängijaid, kel tarviduse korral oleks vilumust asendada regulaarmängijaid vigastuse, haiguse ja võistluskõlbmatuse puhul.

Juhud, millal peaks mängijaid asendada.

1. Kui mängijal on ülesaamatult halb tuju. Mõnikord mängitakse nimelt halvemini kui harilikult, siiski on vähe regulaarseid mängijaid,

kes terve mängu halvasti mängivad. Ongi küsitav, kas oleks sel juhtumil kasu asendamisest, sest regulaarmängija on mängu kriitilistel silmapilkudel ikkagi mängija, kes enda läbi lööb, kuna asendaja võib kergelt alla jääda.

2. Mõnel meeskonnal on mängija, kes korve saavutab niipea, kui ta mängu läheb, olgu vastane missugune tahes. Seesugust mängijat hoitakse pingil ja teda tarvitatakse mängu kriitilistel silmapilkudel. On hea, kui meeskonnal on vankumata usk tema võimetesse. See annab meeskonnale palju kindlust.

3. Ka mängijate iseloom mängib osa asendamises. Mõni mängija on suurepärane mängija, kui tal mäng õnnestub, ja lihtsalt haletsemiseväärt, kui tal see ei õnnestu. Seda mängijat hoitakse esimesed 10—15 minutit pingil. Siis, kui ta mängu läheb, on vastased väsinud, kuid tema värske ja ta mängib hiilgavalt.

4. Paljud mängijad ei kannata tervet mängu välja. On soovitatav neid asendada uute mängijatega niipea, kui on märgata nende juures väsimust.

5. Terve meeskonna asendamine leiab ainult siis aset, kui meeskond on mängu kindel võitja, siis on asendamine soovitatav. See julgustab varumängijaid ja mõjub meeskonnale arendavalt. Kuid siisugune asendamine võib saada meeskonnale saatuslikuks, kui see on tehtud varem kui viimases veerandis.

On isegi kaotatud mängu siisugustel korradel, kus asendamine leidis aset 5 min. enne mängu lõppu ja meeskond oli 10 punkti vastasest ees.

Esimene meeskond asendatakse teisega ainult siis, kui võidupunktid on ajaga, mis veel mängida jääb, vahekorras 3 : 1 vastu.

6. Kiiret mängijat ei tohi pikaldase mängija vastu asendada ja vastupidi. Meeskonna söötmine on siis rikutud. Tähtis on, et vahetatakse mängijaid ühesuguse mängukiirusega.

7. Ka niisugune asendamine, kus ajaja läheb kaitset mängima, on väär. Ei ole olemas mängijat, kes võib ühe võistluse ajal ühelt mängukohalt teise üle minna, ilma et ta palju oma mänguosavusest kaotaks. Peab meeles pidama, et korvpall on harjumuste mäng. Kõik mängijad selles mängus spetsialiseerivad end igaüks omas osas.

V. Korralikkude harjumuste tähtsus.

Kas mängija pörgatab näit. palli ainult harjumuste järele või teeb ta iga oma liigutuse teadlikult? — Mis on õpetajale tähtsam, kas see, et mängija tegutseb alati teadlikult või alateadlikult? — Need on küsimused, millele on raske kindlakujulist vastust anda, sest on palju seisukordi, mis asja nii või teisiti tingivad.

Kui meeskond on pealetungis või kaitses, mõtlevad mängijad mängu üldisele käigule, soovitud tagajärjele ja isiklikule strateegiale.

Sel ajal, kui mängija ülahtähenatut asjale mõtleb, liigub ta väljal, söötes, visates, mängides kaitset, lühidalt — tehes kõike, mida juhus nõuab. Kõik need liigutused tehakse ilma eelmõtle miseta. Mängija liigub väljal ja käsitleb palli harjumuste järele, mida ta pikkadel harjutamistel on omandanud.

Tegelikult ei ole mängijal võimalik mõelda, kuidas sõrmi hoida, kuidas palli püüda jne.

Seega peavad kõik korvpallimängu alusvõtted olema mängijale sisse harjutatud, sest nendega ei ole mängijal pikemalt mahti aega viita,

vaid ta peab mängutaktikale mõtlema, mis röövib mängija kogu tähelepanu.

Kui oleme leidnud, et harjumustel on nii tähtis osa korvpallis, siis järgneb sellest, et korvpalli õpetaja kõige suuremaks ülesandeks on arendada mängijais õigeid harjumusi.

Õpetaja peab teadlik olema harjumuste õppimise põhimõtetes.

James annab meile harjumuste õppimise seadusi:

Uue harjumuse õppimiseks või vanast loobumiseks andutagu otsustavalt tööle.

lialgi ei tohi mõnel juhul teha erandit ja suhtuda harjutusele ükskõikselt, kuni soovitud harjumus pole täiesti omandatud.

Kasutada harjumuse omandamiseks iga võimalust.

Õpetaja ärgu rääkigu liig palju ja asjaltult, vaid valvaku õiget momenti, millal rääkida, et sellest oleks rohkem tulu. Peab olema täppis mängijate jälgimises. Peab panema neid mõtlema, tundma ja tegema ühel ajal.

Võtame James'i poolt antud juhised tarvitusele korvpalli aluste õppimises.

1. Kui õpetatakse uut osa mängust, on tarvis, et:

— iga mängija kuulaks tähelepanelikult seletust;

— saalis ei oleks mingisuguseid tähelepanu ära meelitavaid mõjusid;

— iga mängija anduks kogu hingega uue harjutuse õppimisele.

2. Mängijad harjutagu võimalikult korralikult ja hästi. Iga liigutus olgu täppis, kiire ja kerge.

Peab meeles pidama, et halvad harjumused omandatakse kergemini kui head (kui mitte kiiremalt).

3. Kui uus harjutus on selge, peab seda ka võimalikult igal soodsal juhul tarvitama ja kordama. Kui õpetaja on õpetanud meeskonnale näit. haaksöödu selgeks, siis ei ole ta töö veel sellega lõpul, vaid ta peab vaatama, et mängijad seda ka mängus õigel ajal ja õigel kohal tarvitaksid.

4. On hea, kui õpetaja parandab vea otsekohe silmapilgul, kui see on tehtud. See on väga tähtis, sest väärade liigutuste kordamine edendab vääre harjumusi.

Lõpuks peab ütlema, et:

— 99% korvpalli mängija liigutustest on harjumusliigutused;

— mängu õigete harjumuste õpetamine on õpetaja peaülesanne;

— nimetatud harjumusi peab õpetama teatud põhimõtte ja kava järele.;

— lisaks on tähtis harjutuste valik ja õpetamise viis, mida tuleb õpetajal silmas pidada.

K a h e k s a s p e a t ü k k .

KORVPALLI MÄNGU JUHTIMINE.

Korvpalli mäng on Eestis populaarsemaks saanud, kui seda arvatakse. Peaaegu igal koolil, spordiklubil, kaitseväge üksusel jne. on oma korvpalli meeskonnad. Igal laupäeval ja pühapäeval peetakse kõikides suuremates linnades võistlusi.

Võistlustel on tähtis koht kohtunikul.

Kuna kõik võistlused puudutavad nii võiteisiti noorsugu, kes õpib võistlustel lugupidamist seaduse vastu, korraaustust ja kellele mäng annab head kodanikukasvatust, tuleb suurt rõhku panna mängu korra ja seaduste

valvuri, kohtuniku, valikule. Võtaks terve raamatu, et kõiki üksikasju, mis kohtuniku ametiga on ühenduses, läbi harutada. Siin antakse ainult lühikesi hädatarvilikke näpunäiteid.

I. Kohtuniku ülesanded.

Tunda põhjalikult mängu määrusi. Hoida ennast heas füüsilises seisukorras. Jälgida palli. Olla järjekindel igas asjas. Liikuda ühtlase kiirusega ja hüüda vigu järjekindla täpsusega kogu aja. Teha otsused teravalt, selgelt ja kindlalt. Hüüda vigu nagu need olemas ega mitte pöörata tähelepanu tagajärelaua, aja ja mängijate isiklikkude vigade arvule. Juhtida ja valitseda mängu.

Olla korralik välimuselt.

II. Kohtuniku tegevus enne mängu.

Teha tarvilikud välja määrused. Teha kindlaks, kas mängitakse eri määruste järele. Teha kindlaks mängu aja pikkus ja anda sellest teada aja mõõtjatele. Tutvustada kirjatoimetajaid ja ajamõõtjaid nende kohustega. Hoia-tada ajamõõtjaid, et nad „aeg maha“ märku annavad ainult siis, kui pall on surnud.

Tutvustada ajamõõtjaid ja kirjatoimetajaid märkidega „aeg maha“, tehniline viga, isiklik viga, üks vabavise, kaks vabaviset.

Seada sekundimõõtjad korda. Anda külalis-meeskonnale valida pall ja korv.

III. Kohtuniku liikumine väljal, kui ta juhib mängu üksinda.

Tarvitada kaht kätt, kui pall hüppajate vahel üles visatakse. Visata kiirelt ja astuda

mängija taha, kes palli lööb. Seista kesk ringi sellel küljel, mis on ajamõõtjatest ja kirjatoi-metajatest kaugemal.

Hüppepalli juures, mis on külgjoonte ligidal, seista kohal, mis on välja külgjoontele lähemal.

Vaadata, et keskmängijad jääksid ringi palli mängupanekul. Hüüda täpsalt hoitud palle. Töötada pealetungi taga. Väikesel väljal töö-tada rohkem küljel.

Jälgida palli. Kui mängu uuesti alatakse, teha kindlaks, et mõlema meeskonna mängijad oleksid mänguks valmis.

Vabaviske ajal seista tagalaua all. Kohtu-nik, vabaviske ajal viskaja kõrval seistes, seis-ku temast tagapool ega talle mitte liig lähedal.

IV. Kohtuniku koostöö abikohtu-nikuga.

Õppida koos töötama abiga väiksematel võist-lustel ja harjutustel. Jätta tagaväli abi hoolde. Jälgida vigu, mis tehakse palli juures. Jõuda täielisele üksteise mõistmisele enne mängu algust.

Vabaviske ajal seista viskaja taga ja kõr-val ning saata abikohtunik tagalaua alla.

Õnnestunud vabaviske korral püüab abi palli ning viskab selle kohe kohtunikule, vii-manee ei tohi haavuda, kui abi hüüab viga, mida ta ise ei märganud.

V. Abikohtuniku kohused.

Töötada välja poolel, mis on kohtunikuta. Jälgida, et hüppeseadusi ei rikutaks. Korrata ajamõõtjatele ja kirjatoi-metajatele kõik märgid, mis kohtunik on signaliseerinud. Vabaviske

ajal seista tagalaua all ning vaadata, et mängijad vabaviske määrusi ei rikuks.

Vaadata, et mängijad üksteist ei sulustaks. Mitte jälgida ainuüksi palli, vaid panna tähele mängijaid tagaväljal.

Teatada kaptenitele kolm minutit enne vaheaja lõppu, et need teeksid tarvilikud korraldused teiseks poolajaks.

Aidata igati kohtunikku. Kui viskaja teeb pika viske, vaadata, et sellele viga ei märgitaks pärast palli väljalendu kätest.

VI. Vigade hüüdmise viis.

Hüüda vigu täpsalt ja kartmata, otsustada kiirelt, keelda vasturääkimisi. Pärast vea hüüdmist võtta pall ja joosta vabaviskejoonele. Teatada, kas viga on tehniline või isiklik. Nimetada ka, milles ja kus on määrust rikutud, näit. puutumisel või tõukamisel jne.

Nimetada mängija, kes peab vabaviske korra saatma. Keelda viimasele enne viske tegemist palli oma käes hoida; võtta ise pall ja panna vabaviskejoonele.

Tarvitada järgmisi signaale, et olla kirjatöimetajate ja ajamõõtjatega ühenduses:

a) isiklik viga: tõsta käsi üle pea ja näidata sõrmedega, mitu viset tuleb visata.

b) tehniline viga: käed risti keha ees. Näpudega näidata mängija number, kes vea tegi. Seda peab tegema siis, kui mees end viskeks valmis seab.

d) „aeg maha“: tõsta rusikas käsi üle pea.

Vaadata, et asendajad end korralikult kirjatöimetaja ja kohtuniku juures teataksid.

Märkida asendajale veaks, — kui see ei ole teatanud oma mängu tulekust kohtunikule,

niipea kui kaptenid annavad oma nõusoleku mängu jätkata.

VII. Tegevus vaheaegadel ja mängu lõpul.

Võtta kokku punktid ja teatada tulemustest rahvale.

Hoiduda eemal kõigist ja puhata. Mitte lubada õpetajaid enesega sõbrustada ja meeskonna vigadest rääkida.

Vaadata, et kaptenid on kolm minutit enne poolaja lõppu teadustatud.

Vaadata, kas pole asendajaid vaheajal sisse tulnud.

Võtta kokku ja teatada lõpptagajärg mängu lõpul.

Anda pall tagasi isikule, kes ta kohtunikule andis.

VIII. Kahe-kohtuniku süsteem.

1. Üldiselt.

Iga kohtunik töötab ühel välja poolel.

Iga kohtunik hüüab hoitud palli, määrustერიკუმისი, palli väljaspool piirjoont ja vigu poolel, kus tema töötab.

Seda süsteemi mitte tarvitada, kui kohtunikud pole õppinud koos töötama. Kahe-kohtuniku süsteemi edukus on ainult siis võimalik, kui mõlemad kohtunikud on koostöös harjunud.

See süsteem teeb mängu hoogsamaks ja säästab kohtunikkude energijat. Üks kohtunik on alati palli ees ja teine palli taga. Mäng on kohtunikkude poolt kõik aeg kaetud paremini kui ühe-kohtuniku- ja abi-süsteemis.

2. Esimene meetod.

Väli on jagatud pikuti kahte ossa. Iga kohtunik töötab ühel välja poolel. Kohtunik (A) hoiab ettepoole, kui pall liigub tema korvi sihis. Kohtunik (B) teisel välja poolel talitab, kui pall liigub tema korvi poole, samuti.

Alati on üks kohtunik palli ees ja teine palli taga. Kohtunik, kes on palli ees, võtab seisukoha tagalaua all, kui mäng vabaviske maaalasse jõuab. Vabaviske juures on üks kohtunik tagalaua all ja teine kohtunik viskaja kõrval. Kui vise on ebaõnnestunud, jälgib see kohtunik, kes korvi all seisis, mängu, kuna teine palli ees liigub.

3. Teine meetod.

Väli on jagatud risti kahte ossa. Iga kohtunik vilistab oma osas. Kohtunik, kelle poolel ei ole palli, seisab keskväljal ja ei jälgi palli, vaid peab silmas mängijaid, kes tagaväljal asuvad.

Alati, nagu öeldud, on üks kohtunik palli ees ja teine palli taga.

IX. Kohtuniku vahekord pealtvaatajatega.

Ehk küll kohtunik on mänguväljal peaasjalikult mängijate pärast, siiski tuleb tal ka pealtvaatajatega arvestada.

Kohtuniku kui ka mängijate püüdeks on pakkuda publikule parimat, mida suudetakse, siiski ei saa kohtunik talitada alati igaühe tahtmise kohaselt. Kõiki rahuldada on üldse võimatu, ja seda ei tulegi püüda. Lugupidamist väärrib kohtunik, kes teeb otsuseid kellest rippumatult, kiirelt ja kindlalt, lihtsalt, kuid vastuvaidlematult. Kohtunik kasutagu õigust

pealtvaatajaid, kes teda tema kohuste täitmisel segavad, karistada.

Vabavisete ajal on sageli publik rahutu. Kohtunik hoiatagu pealtvaatajaid, et nad viskajat ei segaks. Kui see ei aita, tuleb neid karistada, kuni nad vaikivad.

X. Lisasoovitused korvpalli kohtunikule.

On tarvilik, et iga hooaja alul kohtunikud kokku tuleksid, et mängu määrusi seletada ja tõlgitseda.

Võistlused alaku täpsalt. Kohtunik ilmugu väljale 5 minutit enne mängu algust, et veenduda, kas kõik on korras.

Kohtunik tundku määrusi nii põhjalikult ja hästi, et ta neist ei pruugi pikemalt mõelda, vaid talitab eksimatult, juhitud harjumusest, mis on pigemini alateadlik kui teadlik.

Noorel algajal kohtunikul, kes ei ole määrustega veel sellevõrra kodunenud, on sageli väga raske oma ülesannet kõigiti nõuetekohaselt täita.

Nõuab kauast praktikat, vilumust ja süvenemist, et õieti mõista mängu vaimu ja mängu nõudeid. Algajad kohtunikud mängu juhtimisel märkavad küll sageli viga, kuid löövad samas kõhklema ega hüüa viga, kuna mäng jätkub ja on juba hilja viga märkida.

Iga viga hüütakse teravalt, selgelt ja otsustavalt.

Vead, mis tehakse korvi all või viskel, on tõsised vead. Igasugune tõukamine või puudutamine viske territooriumis märgitakse ajaviitmata.

Mõned kaitsjad, et viskajat takistada, ei löö palli, vaid tõukavad viskajat, millest jätkub, et

vise nurjub. See on viga, mida peab hästi tähele panema.

Liighoolsus ei ole soovitatav. Kahtlast määruste rikkumist või viga palli käsitamises tagaväljal, mis ei anna meeskonnale mingit paremust, kuid hüütuna annaks vahest vastasmeeskonnale võimaluse korvi saavutada, pole õige veaks lugeda.

Kui aga seesugune määruste rikkumine on sündinud pealetungi territooriumis, viskel, või kui mängija on ligidalt takistatud, siis on see viga, mida tuleb märkida.

Kui mängija vastasest mööda pörgatamisel jooksu määrust rikub, on see viga. Kui aga mängija seisab palliga tagaväljal või vastasest eemal, siis ei pruugi sama määruse vastu vääratumine südametunnistuse järele veel otsekohe määruse rikkumine olla, kuna mängija ei ole sellega midagi võitnud.

Kui aga sama juhtub pealetungi maa-alas, nimelt kui pöördumise juures on jalg kohalt liikunud, või viskel, kui on jooksu määruse vastu patustatud, peab viga silmapilk hüütama.

Isiklikkude vigade juures, mis pörgatamisel ja pöördumisel ette tulevad, on sagedasti raske määrata süüdlast. Kas määruste vastu eksija oli pörgataja, pöörduja või kaitsja, või tihti kahekordne viga.

Neid küsimusi on siiski mõnikord kerge lahendada, kui silmas pidada järgmist:

Kui kaitsja seisab liikumatult paigal ning pöörduja või pörgataja temaga kokku põrkab, on viimane veas süüdlane. Kui kaitsja püüab pörgatajat tagant peatada või rünnata pöördujat ning juhtub kokkupõrge, siis on suuremalt osalt süüdi kaitsja.

Harilikult süüdistatakse kaitsjat rohkem kui pealetungijat. Selle eest hoitagu, sest vigu ei tee mitte ükski kaitse, vaid põrgataja ja pöörduja.

Ü h e k s a s p e a t ü k k .

KORVPALLI MÄNGU VÄÄRTUSED.

I. Füüsilised tulud.

Ei ole ühtki mängu, mis arendaks keha igakülgselt kui korvpall. Lisaks arendab ta sügavat hingamist, võimet alaliseks valmisolekuks ja kiireks liikumiseks. Ta arendab lihaseid jalgadel, rinnal ja õlgadel. Vähesed mängud arendavad niisugust lihaste ja närvide koordinatsiooni kui korvpall. Mäng on nii pingutav, et mängijad, iseäranis alaealised, on alalises ületöötamise hädahus. On tarvilik veel kord tuletada meelde, et mängijad oleksid hooaja alul tervislikult järele vaadatud. Kesk-koolide mängud peavad olema jagatud veeranditesse.

II. Eetilised tulud.

Korvpalli mängul on väga laialdased võimalused mängijate eetilise külje arendamiseks. Mäng on nii tehniline, et on võimalik patustada mängu vaimu vastu, ilma et rikuks määruste tähte.

Mängijates arendatagu õiget mänguvaimu. Mängitagu õiglaselt. Iha vastasele kätte maksta, kui viimane on ebaõiglaselt talitanud, kadugu ja mängijad olgu nii kasvatatud, et nad kindlasti tunneksid: parem on ausalt kaotada kui võita autult.

III. Sotsiaalsed tulud.

a) Kooli suhtes.

Ei tohi mängijaid kiita ja nende võimeid ülistada, kuid meeskonda võib tarvitada ühendavaks teguriks, mis koondab kõik õpilased asutise ümber, kasvatades õpilastes asutise vastu truudust ja lugupidamist.

Mäng ei ole õpilasele kõik. Ta ei ole eesmärk, vaid abinõu tublide, väärtuslike kodanikkude kasvatamises.

b) Seltskonna suhtes.

Hea koostöö on mängu olulisemaks sihiks. Mängijad õpivad maha suruma isekust ja töötavad meeskonna üldiseks kasuks.

Missugune seltskonna probleem oleks lahendamata, kui seltskond koosneks niisugustest liigetest, niisuguse vaimuga!

IV. Õpetaja mõju.

Noormehed jumaldavad kangelasi. Nad peavad lugu meestest, kes on füüsiliselt tugevad. Tublil õpetajal on suur mõju oma õpilastesse.

Võimalused on tema kätes mitu korda nädala. Mängijad anduvad vabatahtlikult õpetaja juhtimisele. Loomulikult on pärast harjutustunde õpetajal sama mõju mängijatele kui saalis.

Iga õpetaja sellepärast peab oskama leida soodsat juhtu oma mängijate mõjutamiseks õilsamas vaimus, nagu see on ta kohus ja ta südame-tunnistusele vastav.

A. A. Stagg, Chicago ülikoolist, kõigi Ameerika spordiõpetajate eeskuju, ütleb:

„Spordi õpetajal on piiramata mõju oma mängijate peale. Ta peab olema kodanik kõrgete ideaalidega ja elus sama ettevaatlik kui õpetaja või muu iseäralise mõjuga isik.“

V. Spordimehelikkus.

Spordimehelikkuse arendamine on tähtis probleem ja ülesanne. Kõik noorte kasvatajad peavad seda arvesse võtma.

Õpetajatel on laialdased võimalused õpetada õiglust, viisakust, ustavust ning teisi voo-
rusi seltskondliku kasvatusel ja moraali alalt, mõjuda ühistunde ja mängupuhtuse arendavalt noorsoole.

See pole saavutatav üksi kehaliste harjutuste kaudu. Need ülesanded tuleb enesele sihiks seada ja viimase taotlemiseks järjekindlalt ja püsivalt töötada.

Curtis omas „Kasvatus mängu läbi“ ütleb: „Spordimehelikkus on primitiivne eetika. See nõuab, et peab mängima õiglaselt, püüdma teha kõige paremat, et võita — ja töötama seda rohkem, mida halvemini kellegil käsi käib, naeratama kaotuse puhul, katsuma uuesti ja uuesti, kuigi ehk kordaminekut pole nii pealoota, painutama end igal jutumisel kohtuniku otsusele ja kohtama vastasest-meeskonda kui paremaid külalisi, kellele antakse kõik võimalikud soodustused.“

Kuid mäng väljal ilma järelevalveta ja juhtimiseta ei vii meid ülalnimetatud sihtidele lähemale.

Kuid siiski on spordimehelikkuse õpetus tähtsaim, mida mängijad vajavad.

Võib liialdamata öelda, et juba üksi spordimehelikkuse õpetus õigustab kehakasvatuse-süsteemi mängude õppekavva sissevõttu.

Kogemused näitavad, et mängijad spordimehelikkust ei õpi, kui neile seda ei õpetata.

Spordimehelikkuse suur eesmärk jääb kaduma, kui ainult kehaarendamise endale sihiks

seame. Oleksime kindlasti eksituses, kui seaksime endale sihiks ainult füüsilise üliinimese. Mõned ütlevad: „Oleme nõus, et kehalise ideaali kõrval peame omama ka iseloomu omadusi nagu seda on julgus, püsivus jne., kuid neid omadusi võib ka negatiivselt tarvitada. Ka kurjategijatel on julgust, püsivust ja energiat, tahtejõudu, nagu näit. oli kord Gurhis Khanil, kõigile kardetaval hunnil, nagu seda ajalugu kõneleb“.

Muidugi, osavus, jõud ja tahe teevad kodanikust ainult siis hea sportlase, kui neid omadusi tarvitatakse positiivselt.

Tugev keha ja iseloom on sportlasele tarvilikumad kui kellelegi teisele. Kodanik, kellel on nõrk keha või nõrk tahe, ei või olla hea korvpalli või jalgpalli mängija.

Ainult mängija, kes on üllas kehalt kui ka iseloomult, on suur mängija.

Mis on õige sportlase tähtsaim eesmärk? Vastus on üks, mida kinnitab suurte mängude ajalugugi, kus toonitatakse üht, nimelt, mängija ei või olla suur sportlane, kui ta on vaimselt isekas.

Isemeelne mängija on halb meeskonna liige.

Mängija ei saa olla hea sportlane, kui ta oma tundeid ei suuda valitseda. Siin peitub isekluse teine kuju, mis tarvitab füüsilist jõudu madalate ideaalide rahuldamiseks.

Ka egoistlik mängija on isekas. Ta ei mängi ei meeskonna ega rahva pärast, ta mängib ainult, et oma kuulsust tõsta.

Seltsimehelikkus ja sõprus on spordimehelikkuse ülimaid nõudeid.

Õige sportlane vaatab teist kodaniku kui sõpra, tähele panemata tema seisust, raassi või rahvust.

Nüüd, kus klassitülid ja rahvusvahelised antipaatiad ikka rohkem on maad võtmas, on tähtis luua inimestes ligemisarmastust ja sõprustunnet kõigi inimeste vastu, kes see ka ei oleks.

Tänapäev ja eestkätt inimsoo tulevik kutuvad kõiki sportlasi üles levitama ja kindlustama sõprusvaimu.

1. Spordimehelikkus ja ausus.

Mängijad teevad kõik, mis on nende võimuses, et võita. Siiski on mängijate autundele vastavalt iga võit, mis nad pole ära teeninud, neile häbiiks. Õige mängija lükkab niisugusel korral kõik õnnesoovid tagasi.

Ta on omandanud vaate, et kaotus, kui kõik on tehtud, mis võimalik, ei alanda mängijat.

Võitjana ei tohi iial teistele tunda lasta oma üleolekut või teiste nõrkuste üle naerda.

2. Spordimehe viisakus.

Mängu määrustele tuleb vaadata kui vastastikusele nõusolekule, lubadusele, mida ükski aumees ei murra.

Võõrad meeskonnad on austatud külalised ja nendega peab vastavalt ümber käima.

Ükski tegevus või ülalpidamine ei tohi paista vastasele ja pealtvaatajatele ebaaumehelikuna.

Ei tohi mingisuguseid soodustusi vastase meeskonna suhtes tarvitada, välja arvatud need, mis on mängus iseenesest mõistetavad.

Kohtunikke ja vastaseid hinnatakse nende aususe järgi. Kui nad viimases midagi soovida jätavad, lõpetatakse nendega vahekorrad tulevikus.

Mängija eetika nõuab, et allutakse vastuvaidlematult kohtuniku otsusele, olgugi et see on mõnikord väär.

Ebaaumehelikud võtted on alati lubamatud, kuigi vastasmeeskond neid tarvitab.

Teiste häid külgi tuleb kiita ja austada.

3. Neli seadust heale spordimehele.

Mängides kanda endas ikka võidusoovi ja -püüet, muidu pole vastasel huvi võistelda.

Kuid ärgu olgu võiduiha nii suur, et pettus mängu tulemustes oleks väljakannatamatu.

Püüda võita õiglaselt ja seadusepäraselt. See ei ärata vastases meelekibedust.

Tunda lõbu mängimisest, isegi siis, kui ei võideta; sest mängu ülesanne ei seisa üksi selles, et võita. Mängust ammutatagu igal juhtumisel rõõmu ja jõudu uueks võistlemiseks.

Kui mäng on võidetud, mõelda rohkem heale õnnele kui oma osavusele. See teeb alandlikuks ja mängija on valmis teistegagi võidurõõmu jagama.

4. Mehine sportlane:

a) M ä n g u s :

Mängib alati õiglaselt.

Ei peta.

Mängib energiliselt lõpuni.

Ei jäta mängu pooleli ega karda kaotust.

Hoiab alal külma verd.

Ei kaota kunagi enesevalitsemist, olgugi et temale on ülekohut tehtud.

Mängib mängu enese pärast ja oma meeskonna eduks.

Ei mängi raha või mõne muu tasu eest.

On hea kokkumängija meeskonnas.

Ei mängi tribüüni meelitamiseks.

Allub treeningu sea-
dustele. Ei pilla oma jõudusid.

Teeb oma töö nii hästi
kui suudab. Ei jäta hooletusse oma
õppimist või tööd.

Allub õpetaja või kap-
teni määrustele. Ei tagane töö eest har-
jutustel.

Toetab oma meeskonda
igal ausal viisil. Ei vea kihla.
Kihlavedamine ei ole
tarvilik lojaalsuse
ülesnäitamiseks.

Kohtleb oma vastast
ikka õiglaselt. Ei kasuta küllasõitnute
teadmatust oma ka-
suks.

Austab kohtunikke —
püsib peenetundeli-
sena ka siis, kui koh-
tuniku otsus vastase
kasuks on; nõuab, et
kohtunik sunniks
mängijaid määrusi
täitma. Ei sõima ega laida
kohtunikke kaotuse
puhul; ei kaeba ega
protesteeri.

b) Kaotuse puhul:

Tervitab võitjat — an-
nab oma vastasele
täie võiduau igal ju-
hul — õpib oma vigu
parandama nurjami-
neku kaudu. Ei näita oma pettu-
must — ega tunne
end haavatuna — ei
otsi vabandusi.

d) Võidu puhul.

On suuremeelne, aland-
lik, mõistab kaotaja
seisukorda. Ei kiitle — ega kuuluta
oma võitu igal pool.

e) Igal juhul.

On truu oma kõrge-
maile ideaalidele. Ei tee midagi, mis oleks
aumehelikkuse vastu.

Teine osa.

VÕRKPALLI MÄNGU ÕPETUS.

Analüüsides võrkpalli mängu, leiame kuus eri tegurit, mis nõuavad lähemat vaatlust, nimelt moraal, servimine, kaitse, sööt, tõste ja pealetung. Kõiki neid tegureid tuleb arendada nii isiklikus kui ka meeskonna mängus.

Isikliku mängu all tuleb mõista mängija tehnilist arenemist ja osavust üksikutes võtetes (näit. surumine pealetungimängus jne.), kuna meeskonnas on mängija võetud meeskonna üksiku lülina, kes täidab teatud kohuseid selle koostöös.

Esimene peatükk.

ISIKLIK MÄNG.**I. Moraal.**

Moraalil on tähtis osa võrkpalli mängus. Harilikult tuleb moraalil väärtus nähtavale võistluse viimaste punktide juures. Juhtub tihti esimeseklassi meeskondade juures, et üks võidab esimese mängu 15 : 5 ja kaotab teise mängu 15 : 5. Niisugused tulemused ei ole mitte niivõrt kogemuste puuduse ja määruste mittetundmise kui isekuse, hirmu jne. tagajärg.

Hirm on vist kõige suurem tegur halva mängu juures. Mitte hirm võimalikkude kehaliste vigastuste eest, vaid hirm halvasti mängida, halvasti kaitsta, sööta, tõsta, suruda. Ise-

äraniis tugev on see tunne, kui vastane servib, temal on veel vaid üks punkt mängu võitmiseks saavutada ning mängja teab, et palli halvasti käsitlemine tähendaks kaotust tervele meeskonnale ja et tema peal lasub siis kogu vastutus meeskonna kaotuse puhul.

Võrkpalli mängul puudub isiklik kokkupuutumine vastasega. Siin on kiirus tähtsaim võte. Ei aita aga ükski aju, silma, käte ja jalgade kiirus, kui on puudulik õige mängu hingeline eeldus — moraal, kui puudub tarvilik mängu vaim.

On raske täpsalt defineerida, mis on võrkpalli mängu vaim, kuid võrkpalli mängijate kõige suurem vaenlane on hirm ja see tuleb võita.

Keegi kuulus õpetaja ütles: „Teid ei lööda, kui Teie ei taha, et Teid lüüakse“ ja edasi, „kui Teie kõik aeg mõtlete, et mängite hästi, siis on väga võimalik, et Teie seda ka tõesti teete.“

Juhised, mida iga hea mängija peab meeles pidama:

1. Iga mängija eesmärk olgu võita; võit saavutatagu ainult õiglase ja puhta mänguga.
2. Ärgu oldagu isekas; jälgitagu hoolega kõiki mängijaid ja püütagu nendega koos töötada.
3. Hoitagu oma keha ja tervis korras.
4. Õpitagu mängu määrusi ja peetagu neid meeles.
5. Püütagu alati hästi mängida.

II. Servimine.

Lahtilöök — serv — on mängu tegelik algus. Servimisel pall peab minema üle võrgu

vastase poole ja niisugusesse kohta, kus palli käsitlemine teeb vastasele raskusi. On olemas kolm servimise meetodit: altkäe, pealtkäe ja külgepidi servimine.

1. Altkäe servimine.

a) Esimene viis.

Altkäe servimist esimesel viisil tehakse kas lahtise käega või rusikaga, lüües pallile keskohta (joon. 77). Niisugune löök paneb palli „surnult“ edasi liikuma ja kui edasiliikumise kiirus on kadunud, langeb pall allapoole, keereldes, mis oleneb palli õmbluse ja õhuvooliku raskusest.



Joon. 77.

b) Teine viis.



Joon. 78.

Altkäe servimise teine viis, nn. altkäe platsimine, on kõige parem ja mõjurikkam ja kõige paremini kontrollitav. Lahtilöömise silmapilgul on vasak jalg ees (parema käega mängija juures), pall vasakus käes, jalad ja käed vähe kõverdatud, keha vöö kohalt ettepoole kallutatud (joon. 78). Keha ettepoole kallutamise silmapilgul lüüakse pall parema käega vasaku käe peolt.

Löögi ajal liigub vasak käsi ühes lööva, parema käega ettepoole ja sellega võimaldab anda palli lennule suure täpsuse. See servimisviis võimaldab täita kõik neli servimisnõuet—kaugus, ligidus, laius ja kõrgus — ja neid võib täielikult kontrollida. See servimisviis on tehniliselt nii hea, et vähegi harjunud lööja võib silmad pallilt ära pöörata, et kaas- ja vastasmängijaid vaadata.

Märkus: Pall jäägu vasakusse kätte, kuni parem käsi ta umbes vöö kõrgusel käest välja lööb.

Altkäe platsimise variatsioonid:

- lüüakse rusikas käe sisemise küljega palli keskele; sarnaselt löödud pall langeb vastavalt õmbluse ja õhuvooliku raskusele;
- lüüakse rusikas käe välimise küljega; see löök paneb palli tagurpidi keerlema;
- lüüakse lahtise käe (käeranne kange ja käsi sirge) pöidla ja nimetissõrmega vasakule või paremale poole, mis paneb palli vastavalt keerlema;
- lüüakse lahtise käe (käeranne poolkange) nimetissõrme, pöidla ja peoga, mis annab löömiseks suure pinna, võimaldades head kontrolli palli üle;
- lüüakse lahtise käerandmega; tarvatakse palli kesk- või tagaväljale suunamiseks;
- lüüakse lahtise käe välisküljega, lõdva käerandmega (joon. 78). See on kõige tundelisem servimine, sest väliskülg on hea ja tundeline pind servimiseks. Selle servimisega on võimalik palli juhtida täpsalt sellele kohale, kuhu lööja soovib. Laiad, kõrged, kauged ja ligidased platsi-

mised on täiesti kontrollitavad, ja palli kontroll on mängu tähtsaim tegur.

Soovitatud on löök lahtise käe välisküljega kui käige kindlam servimisviis.

2. Pealtkäe servimine.

Pealtkäe servimisel — lüüakse peopesaga palli alumisele poolele, mis paneb palli tagurpidi keerlema. Pealtkäe lahtilöök on mõjuv võtte algajate vastu, kuid esimeseklassi mängijate vastu annab ta harva tagajärgi. Pealtkäe servimisel visatakse ühe käega pall üles ja lüüakse teise käega (joon. 79). See aga teeb võimaluks pallil ikka üht ja sama kohta tabada, mistõttu siis seesugune servimine on ebakindel ega võimalda täpsat palli platsimist, mis on servimise peäülesanne.



Joon. 79.

3. Külgepidi servimine.

Külgepidi servimist tarvitatakse harva ja ta edukus on nii kaheldav, et meie ei peatu sellel pikemalt. Selle löögi peanõrkus seisab liig suures keha pööramises, sel silmapilgul, kui palli lüüakse (joon. 80).



Joon. 80.

III. Kaitse.

Isiklik kaitse on teinud suuri edusamme tänu paljude mängijate mänguvalmis olekule ja reageerimis- ning algatusvõimele. Nii-sugused mängijad suudavad silmapilkselt seisukorda hinnata ja suudavad asuda enne kaitseiseisukorda, kui vastane on jõudnud palli lüüa.

Kõik pallid, mis on tõstetud võrgu ligidale, surutagu vastase väljale teatud terava nurga all. Hea suruja võib palli suunda muuta ja saata palli sinna, kuhu ta soovib. Vähe võrgust kaugemal olevad tõsted mängitakse vastaspoolele kesk- või tagaväljale. Palli, mis on tõstetud võrgust kaugemale, ei saa terava nurga all vastase poole sisse lüüa, vaid seda tehakse teatud kaares. Igat kaares saadetud palli on kerge käsitada ja mängitakse täpsalt tagasi.

Kaitseseisukorra võtmine, vastavalt vastase pealetungi tõstetele, nõuab tulevikus arenemist. Siin on palju arenemisvõimalusi. Kaitsja pida-gu ka meeles iga vastasmängija harilikku pal-

lide surumise suunda. Kaitsja pikkus peaks olema 160—180 sm. Ta, nagu tähendatud, olgu kiire reageerimisvõimega, välk-väle, ja alati valmis. Kaitsja ülesanne pole kerge. Ta peab vastase pealetungi hoogu takistama, oma kaasmängijagi maa-ala osa katma, iseäranis siis, kui naaber on pika kasvuga, missugune mängija harilikult on kaitsemängus saamatu. Ta peab vastu võtma palle, mida saabub igast kandist, ja söötma tõstjale korralikult. Püsivus, väledus, painduvus on selle erakorraliselt suurte ülesannetega mängija relvad. Pärast suurt võitu jätab harilik vaatleja tema teened tunnustamata, kuid tegelikult peaaegu iga hea mäng oleneb temast, välja arvatud sellest ainult tegelik punktide saavutamine — surumine. Kaitsjale langeb ka teisigi kohustusi. Näiteks võrgu ees seistes peab ta igasuguse söödu juures tegema tõste surujale ehk punktide saavutajale.

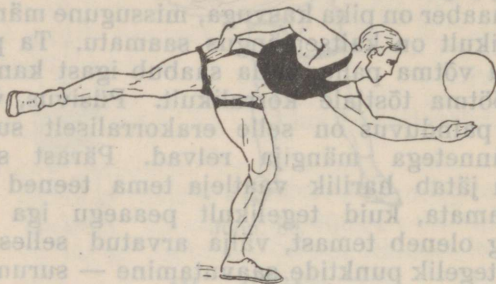
Kaitsja seisand on järgmine. Käed õla või vöö kõrgusel laiali sirutatud, küünarliigenditest painutatud, keha vööst vähe ettepoole kallutatud; jalad põlvist painutatud ja 30—40 sm. laiali. Kaitsja seisab varvastel (joon. 81).



Joon. 81.

Sellest seisandist on võimalik kiirelt igas sihis liikuda. Kaitsja tarvitaugu kingi, mille tallad ei ole libedad. Madalad kingad on eelistatavad. Kõiki palle allpool vööd mängitakse altkäe ja pealpool vööd pealtkäe. Palle, mis

jäävad väga kaugele või tulevad madalale, umbes 30 sm. kaugusele maast, tuleb võtta sukelusega ühe käega, et sööta, tõsta või mändida palli üle võrgu (joon. 82). Ühe käega sukelus lisab 10–20 sm. käe haaramispikkusele



Joon. 82.

juure, kuid seda tarvitatakse ainult erandlikel juhtumel. Peab teadma, et kukkumisel tuleb ennast rullida üle öla ja selja, vigastuste ärahoidmiseks.

Palle, mis lendavad üle pea ja millele järele minnakse, ei tõmmata iialgi üle pea tagasi, jäädes seljaga võrgu poole. Peab asetama ennast küljega võrgu poole, enne kui palli tagasi tõmmata.

Kaitse mängijal peab olema hea silm ja tarvilik instinkt, et palli hästi ja kõhklematult käsitada.

IV. Sööt.

Silmapilgul, kui pall üle võrgu tuleb, vaadatakse mängijale, kes esimeseks palli puudutab, kui kaitsjale. Selle järgmine tegevus järjekorras on söötmine. Palli peab selgelt l ö ö m a

mängijale (tõstjale), kes seisab võrgule rööbiti, viimasest 90—120 sm. eemal. Söödud tehakse altkäe (joon. 83) ja pealtkäe (joon. 84). Söödu pikkusest oleneb ka kaare suurus. „Kaitsja“, kes teeb söödu, vähendab palli kii-



Joon. 83.



Joon. 84.

rust ja keerlemist miinimumini, jättes pallile kiirusest ainult niipalju alles, kuipalju see vajab oma sihi säilitamiseks. Sööt antakse tõstjale kaares. Pall mängitakse tõstja selle külje poole, kus asub pealetungiv mängija (suruja). Peab püüdma palli nii sööta, et see satuks tõstja vöö ja õlgade vahelisse piirkonda.

Viiest võrkpalli mängu tehnilisest osast on söötmine kõige vähem tuntud. Selle tähtsust tuleb siiski rohkem hinnata ja seda osa aren-

V. Tõste.

Tõstet tarvitatakse just enne kui suruja teeb katse punkti saavutada või palli nii platsib, et vastaselt võimaluse võtab palli tagasi saata.



Joon. 85.

Tõstja peab:

1. Asuma asendisse, et ta võiks palli vastu võtta vöö ja õlgade vahelises piirkonnas, altkäe tõsteks (joon. 85) või pealkäe tõsteks üle õla piirkonnas (joon. 86).

2. Seisma näoga pealetungija poole.

3. Lööma palli umbes 2 m võrgu peale nii, et see alla tulles langeks tõstja ja suruja vahele, et võimaldada viimasele mõni samm tarvili-seks hüppeks.

Tõsted ei tohi suruja ligidale langeda. Sel korral võib suruja ainult hoota hüpata, mis ta hüppe kõrgust vähendab. Tõstja peab olema valmis vastu võtma ka madalaid sööte. Tarbekorral peab ta ka sukeldama. Temalt oodatakse head mängu igasugusest seisukorrast ja asendist.

Kaks asja on absoluutselt tähtsad:

1. Tõstel peab olema vajalik kõrgus — umbes 2 m üle võrgu. Hea kõrgus lubab peale-



Joon. 86.

tungijale heita veel enne pilgu vastase poolele, kui ta hüppele asub.

2. Palli peab tõstetama nii, et ta langedes kukuks 30 sm. võrgust eemale, tõstja välja poolele. Mida ligem tõste on võrgule, seda parem. See lubab surujal palli lõigata vastase poolele võrgu ligidale ja mida ligemale võrgule pall on surutud, seda vähem on vastasel võimalust palli vastu võtta.

Nii tuleb tõstmise juures kaht asja meeles pidada: 1) tõste kõrgust ja 2) selle võimalikku lähedust võrgule.

VI. Pealetung.

Mängu kuues ja olulisem osa on pealetung, tema kaudu saadakse punkte ja võidetakse. Servimisest pealetungini ehk surumiseni on umbes 5–6 sek. aega, kuid surumist peab tihti kordama ja läheb mõnikord mitu minutit, enne kui punkt on saavutatud või pall vastaselt tagasi võidetud. Surujaks kõlbab ainult pikk mängija. Peaaegu asjata on püüda arendada meest surujaks, kes on lühem kui 178–180 sm. Suruja olgu 178–195 sm. 182 sentimeetriline pikkus on ideaalne. Aga kaitsesse on pikem kui 182 sm mängija harva sobiv, iseäranis madalate pallide vastuvõtmisel. Surumine on siis hea, kui palli selle allalangemisel tabatakse kõrgel üle võrgu. Kuid et võrgu kõrgus maast on 244 sm., siis on kergesti mõistetav, miks suruja peab olema pika kasvu ja kätega mängija. Pallid, mis tõstetakse madalamale võrgust, ei ole surutavad. Neid palle, mis on võrgu peale tõstetud, võib mängida mitmel viisil.

Mängija, kes pealetungi alustab, on umbes meeter maad võrgust eemal. Kätt, mis on võrgule lähemal, ei tohi surumiseks tarvitada.

Palli mängitakse käega, mis on kaugemal võrgust. See võimaldab võtta hoogu ja suruja käsi ei satu nii kergesti võrku.

Surumise alguseks on „kassihüpe“ kõige parem: kahele, kolmele lühikesele, vedrutavale sammule, et saavutada hoogu, järgneb hüpe õhku.

Kõik pallid, mis on tõstetud pealtpoolt võrku, mängitakse ühe käega, et saavutada palli surumiseks suuremat kõrgust, ulatust, hoogu ja jõudu. Ühe käega mängimine võimaldab viimasel silmapilgul palli suunda muuta. Samal ajal ei sega teine käsi vaatlemist.

Madalad, kerged, kummitaldadega kingad on surujatele kõige paremad kandmiseks. Nii-suguste kingadega on võimalik saavutada hüppel suurimat kõrgust. Kõrged ja iseäranis pak-sude taldadega kingad, nagu neid tarvitatakse korvpallimängus, vähendavad hüppe kõrgust 8—10 sm. võrra. Peab kandma kingi, mis on hästi ümber jala ja sellele sobivad.

Söömisega oldagu ettevaatlik, iseäranis võist-luse päeval, sest keegi ei tee häid hüppeid ega mängi hoogsalt täie, raske kõhuga. Niipea, kui pealetungi kiirus ja jõud kahaneb, algab vas-tane oma võidukäiku. Kogu mängu ajal on pealetung see, mis vastase moraali — võidu-eeldust — murrab või tõstab.

Kahe meeskonna kohtamisel teeb meeskond, kes algab pealetungi tugeva ajuga, vastasele võimatuks oma mängu üldse alata. Sest „mida nad ei näe, ei saa nad peatada, mida nad ei peata, ei saa nad süüa, mida nad ei süüa, ei saa nad tõsta ja mida nad ei tõsta, ei saa nad suruda“.

1. Pallide surumine vastase poolele.

Pallid surutakse vastase poolele järgmiselt:

Võrgu ligidale tõstetud pallid surutaks vastaspoole võrgu ligidale.

Võrgule keskmisele kaugusele tõstetud pallid surutakse vastaspoolele umbes välja keskele.

Võrgust kaugemale tõstetud pallid surutakse vastaspoole tagaväljale.

Keskmised tõsted surutakse vastaspoolele ka risti üle välja.

a) Võrgu ligidale (0—30 sm võrgust) tõstetud pallide surumine.

Kõige mõjurikkam on surumine, kui pall on võrgu ligidale tõstetud. On tarvilik, et pall alla langedes kukuks omapoolele umbes 6—9 sm. võrgust. Peab hüppama nii kõrgele, kui võimalik ja lööma pallile peale — paremale, vasakule, kõrvale või taha — ja ta vastaste võrgumängijate vahelt läbi juhtima. Seda on raske mängida, ilma et käsi võrku puutuks, kuid see on ühtlasi kõige kindlam punktide saavutamise meetod, sest niisuguse surumise juures liigub pall ainult lühikese maa suure kiirusega ja vastasel on võimatu kaitsesse asuda.

Seesugust surumist on võimalik tegelikult tarvitada 5—6 tõstest ainult kord, sest seisukord peab olema meeskonnal väga soodus, et niiviisi mängida.

On ka kergemaid surumise viise nimetatud tõstmise puhul. Nimelt, kui tahetakse pealetungi kiirust muuta, Harilikult on vastane harjunud kiireid palle vastu võtma. On soovitatav vahel tarvitada ka kergeid surumisi. Palli tuleb puudutada vähe altpoolt keskk kohta, alt ülespoole liigutusega, mis paneb palli vastavalt keerlema. Pall juhita üle võrgu 20—30 sm. kõrguselt, nii et ta kukuks võimalikult võrgule lähemale, kahe vastase võrgumängija vahele, või mõlema võrgu- ja tagamängija vahele.

b) Võrgust keskmisele kaugusele (30—60 sm. võrgust) tõstetud pallide surumine.

Võrgule keskmisele kaugusele tõstetud pallid surutakse võrgu ja tagamängijate vahel. See on maa-ala, kus 60 protsenti kõikidest punktidest saavutatakse. Surumine sellesse territooriumi sunnib võrgumängijaid oma kohtadelt lahkuma ja paneb tagamängijad halba seisukorda, sest pallid saabuvad neile põlve ja põranda vahelisse piirkonda. Et nüüd teha söötu, peavad nad ettepoole sukelduma, ja 40 protsenti nii-sugustest söötudest ebaõnnestub.

Seda surumist peab tegema kõige jõu ja kiirusega. Mida rohkem on pallil kiirust, seda vähem on vastasel võimalusi heaks söötmiseks. Isegi siis, kui surumine on hästi peatatud, sest

palli, mis tuleb põlvedest madalamale, ei olda harjunud käsitama; ei ole tasakaalus ja sööt ei lähe täpsalt korda.

d) Võrgust kaugemale (60—90 sm. võrgust) tõstetud pallide surumine.

Võrgust kaugemale tõstetud palle ei lööda harilikult vastaspoole tagaväljale, sest pallid lendaksid sel puhul nii aeglaselt, et neid iga mängija võib kergesti käsitada. Teravad löögid tagaväljale on vähe tarvilisel. Tagamängijaid võib üllatada pikkade löökidega tagaväljale, nimelt niisugustel kordadel, kui tagamängijad võrgule liiglähedal



Joon. 87.

mängivad. Samal ajal on ühe käega tugevasti surutud pall (joon. 87), mis on sihitud tagamängijate vahele, peaaegu kindlasti võidetud.

Märkus: Peetagu meeles, et palli peab suruma nii viisi, et pöördutakse vasaku õlaga võrgu poole, mis takistab kätt võrku sattumast. Hüppe ajal tuleb keha võrgust ära pöörata. Palle, mis lüüakse tagaväljale, surutakse kiirelt ja vastasele pea kõrgusele, lootuses, et pall vastasel üle näppude lendab.

e) Võrgust väga kaugele (üle 90 sm. võrgust) tõstetud pallide mängimine.

Võrgust väga kaugele tõstetud pallid lüüakse kahe käega üle vastaspoole, servimise kohtadesse (joon. 88).

Risti üle välja pallid surutakse võrgumängijate taha või tagamängijate ette. Võrgu ligi, kuid kaugele külgsuuna poole tõstetud pall surutakse ristivälja tagameeste ette. Nii-sugusel juhul kukub pall, kui see on hästi platsitud, põrandale, enne kui mängija saab seda puudutada.



Joon. 88.

2. Suruja löögid.

Surumisel tuleb lüüa palli selle keskkohast kõrgemat, kas peaaegu lahtise käega, peoga või rusikaga. Lahtise käega on võimalik saavutada kõige suuremat käe ulatust. Kõverdatud käsi lühendab käe ulatust 6 sm. ja rusikas käsi 10 sm. võrra. See on, mida tuleb enne lööki meeles pidada.

Pealetungiva mängija tehnilised võtted:



Joon. 89.

a) Otse edasi.

Otse edasi surumisel tuleb palli lüüa keskele või selle ülemisele poolele. Kui võimalik, puudutada palli nii kõrgel võrgu peal kui võimalik, sest palli siis lüüa, kui ta juba madalamal asub, ei ole nii tagajärjerikas.

b) Lõige.

Lõige tehakse lahtise käega, kange käerandmega, tõmmates palli vasakule või paremale keerlema.

Kui pallid on peaaegu üle võrgu tõstetud, mängitakse neid sõrmedega või peoga, lükates palli alt üles.

d) Keerd.

Keerd tehakse vähe kõverdatud sõrmedega, tõmmates palli keerlema ülevalt alla, sa-

muti ka vasakule või paremale.

e) Võrgust madalamale tõstetud pallide käsitlemine.

Võrgust madalamale tõstetud palli mängitakse kaht viisi: — lüües palli üle võrgu käega, põial ja näpud välja sirutatud. Seejuures püütagu juhtida pall 3—5 sm. kõrguselt võrgust üle. Kui aga pall võrgu äärt puudutabki läheb ta siis-



Joon. 90.



Joon. 91.



Joon. 92.

ki üle, tänu keerlemisele, millesse ta käe ja käerandme vastava liigutusega viidi;

- lüües palli kahe käega, kas seistes või hüpates, vastaspoole taganurkadesse.

3. Surumisel käe tarvitamise kolm viisi.

Tõsted, mis tulevad võrgu peale või lähevad peaaegu üle võrgu, surutakse ainult painutusega käerandmest — randme liigutusega (joon. 89 ja 90).



Joon. 93.



Joon. 94.



Joon. 95.

Võrgust keskmisele kaugusele tõstetud palle surutakse poole käe õõtsuga. Silmapilgul, kui käsi palli puudutab, tuleb küünarliigendit tõsta (joon. 91 ja 92). Võrgust kaugemale tõstetud palle peab suruma terve käe tõmbega (joon. 93, 94 ja 95).

Lõpuks ei tohi unustada, et hea paremkäe suruja ei tohi oma vasakut kätt hooletusse jätta. Mängu edu nõuab mängijalt siingi mitmekülgset.

Teine peatükk.

MEESKONNA MÄNG.

I. Moraal.

Meeskonna mängu moraal sisalduvad kõik isikliku mängu moraaali elemendid. Lisame ainult juurde mõned märkused ebakindlatele meeskondadele. Ebakindel võib olla meeskond nii füüsiliselt kui mõistuslikultki.

Tuleb arendada mängijaid pikkamisi ja järkjärgult. Mängijad, kes on läbi teinud kõva distsipliinitud treeningu tugevates võistlustes, mõistavad väga hästi, mis tähendab südant, kopse jne. pingutusele sundida. Füüsilise pingutuse kõrval on sageli veel mõistuslik pingutus tarvilik. Mõlemaid peab oskama. Seesuguse võimendi jõutakse täpse, järjekindla harjutamisega ja normaalse eluviisiga ning võistluskogemustega. Noored, rohelised mängijad ja tihti ka vanad, nähes enese vastasena suurt, kuulsat meeskonda, mõtlevad, et peavad vastasest ette jõudma juba mängu alguses, et muidu ei ole lootusi võiduks. Aga sagedasti kaotatakse just niisuguse mõtte tõttu. Targad ja kogemustega mängijad algavad ja jätkavad mängu ikka samasugustena ja rahulikult, olgu vastaste punktide arv missugune tahes.

Võrkpalli mängu koostöö kõige suurem saladus seisab selles, et meeskond mängiks vabalt ja iseseisvalt sellele vaatamata, mis vastane teeb. Iga mängija olgu kindel oma kaasmängijale ja usaldagu teda. Kui keegi meeskonna liige on mänginud halvasti, kiirustatagu ja õhutatagu meeskonda, et seda viga parandada. Iga mängija olgu enese peale kindel ja pidagu meeles, et vastase tugevgi pealetung kord

väsib ja et nõrkki meeskond võib vastasele järele jõuda.

Mitte mõelda liigselt ja enneaegselt võistluse tulemustele. Kontsentreeruda, sest meeskonna hea koostöö on kindlaim võidupant.

II. Servimine.

On tähtis, et kõik mängijad meeskonnad oleksid arenenud altkäe platsimisservimises. Selle servimisega peab oskama palli platsida vastasväljale 2 ruutmeetrilisse maa-alasse.

Igal pallil, mis üle võrgu servitakse, olgu niiõelda oma mõistus, et ta lendaks teatud sihis, teatud kohale, teatud eesmärgiga, et takistada vastase ladusat palli käsitamist.

Tähtis on tähele panna vastase seisukohtiga mitte niivõrd isikuid. Mängijad, kes ainult isikutele servivad, näitavad üles halba spordimehelikkust.

Kuhu servida palle, kui on eesmärgiks vastast pallide käsitamises takistada? (Vaata joon. 96 ja 97).

Oletame, et vastasmeeskonnal on kolm surujat ja kolm tõstjat ja et surujad suruvad parema käega, siis liigub tõstja suruja ees.

Kui vastase suruja on vasaku eesmängija ja tõstja keskeesmängija kohal, siis on kasulik:

1. Servida piki välja, kaugele taha, vasaku tagamängija vasakule poole.
2. Servida piki välja, kaugele taha, parema tagamängija vasakule poole.
3. Servida piki välja, parema eesmängija paremale poole.
4. Servida piki välja, kesk-eesmängija paremale poole.

Kui igasse nimetatud nelja kohta on servitud, tehtagu endale kindlaks, missugune koht

on neist kõige nõrgem, et teada, kuhu tulevikus kõige rohkem servida.

On ka väga tähtis kindlaks teha servi vastuvõtja nõrka külge tõstjale söötmises. Mõni eelistab süüa kõrgeid, teine madalaid palle jne.

Palli ei tohi iialgi surujale servida.

Peale seda, kui vastased on teinud vahetuse, on nende suruja kesk-eesmängija ja tõstja parema eesmängija kohal. Siis tuleb:

1. Servida piki välja, kaugele taha, vasaku tagamängija vasakule poole.

2. Servida piki välja, kaugele taha, keskmise tagamängija vasakule poole.

3. Servida piki välja, kaugele taha, parema tagamängija vasakule poole.

4. Servida võrgu ligidale parema eesmängija paremale poole.

Jätta tähele panemata kesk- ja vasak eesmängija. Järgmine vahetus viib uue suruja vasaku eesmängija ja uue tõstja kesk-eesmängija kohtadele. Siin tuleb tarvitada esimest servimise viisi.

Servida tuleb nii, et pall ilma keerlemiseta õhus edasi liiguks. Palli, millel keerlemine peaaegu või üldse puudub, on raske käsitada, sest peale edasiliikumisvõime kaotamist langeb pall, vastavalt õhuvooliku ja vooliku õmbluse seisukorrale, allapoole. Vahel keerleb pall vasakule, vahel paremale, kuna pall, millel on kindel keerlemine, keerleb ainult teatud suunas, mida vastasel on kerge ette arvata ja käsitada.

III. Kaitse.

Maa-ala suurus, mida mängija kaitsma peab, on 3 meetrit lai ja 5 meetrit pikk.

1. Süsteem nr. 1. (Meeskonna kaitse, mis

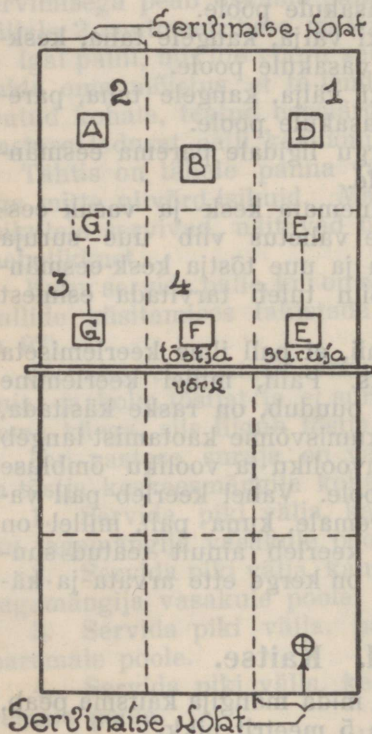
oleneb pealetungija ja kaitsja meeskondade surujate ja tõstjate asukohtadest).

a) Meeskonna kaitse vastase servimise vastu:

Kaitsja meeskonna tõstja on keskmise eesmängija ja suruja vasaku eesmängija kohal.

E ja G peavad võtma palli isegi kuni 5 m võrgust tahapoole. F peab olema nii hästi kaetud, et temal ei oleks tarvis puudutada palli

esimesena. F spetsiaalala on tõstmine. A, B ja D peavad end nii asetama, et nad mängiksid palli nii tihti kui võimalik paremalt poolt ja pealtkäre. E asukoht on 5 m võrgust tagapool, kuni on kindlaks tehtud, kes teeb söödu, ja siis alles asub ühe meetri kaugusele võrgust. F jääb seisma meeter maad võrgust eemale ja seisab seal võimalikult liikumatult, nii et ta oleks kaitsjale märklauaks söotmisel. Gasukoht on 5 m võrgust eemal, kuni ta kindlaks teeb, kes palli



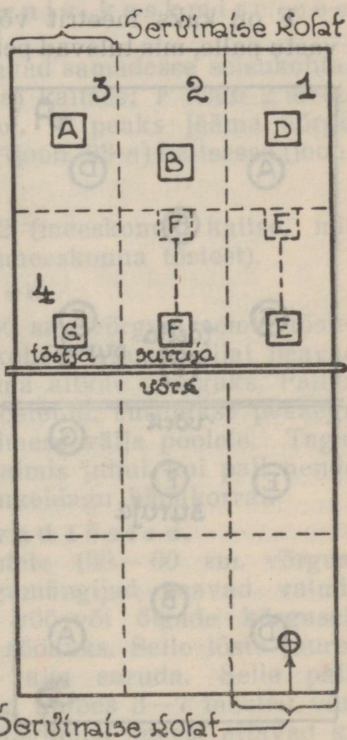
Joon. 96.

vastu võtab, ja siis alles läheneb ta võrgule nagu E-gi, ning on valmis kaaspealetungiks. A seisukoht on 2–3 m eespool tagajoont. Pallid, mis mitte kaares, väljasirutatud käte kõrgusel, üle pea lendavad, lähevad mänguväljast välja. A on valmis D-ga minema B taga asuvasse maa-alasse, kui mängu seisukord seda nõuab. B on kaitse keskpunkt. Ta mängib 4 m tagajoonest ees ja jätab kõrgelt üle pea minevad pallid A ja D hooleks, kuid ta on alati valmis F territooriumi minema ja teda aitama. D-l on samad kohused, mis A-lgi (joon. 96).

Kaitsja meeskonnas tõstja on parem eesmängija ja suruja keskmise eesmängija kohal.

Meeskonna ülesseadmine on sama kui eelmisel juhul, ainult selle erandiga, et tõstja (parem eesmängija) jääb võrgu juurde, samuti kui tegi eelmisel juhul keskmine eesmängija (joon. 97).

b) Meeskonnas kaitse vastase pealetungi (surumise) vastu.

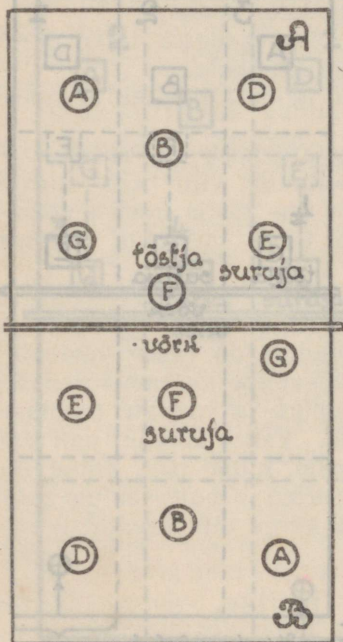


Joon. 97.

Vastase tõstja asub keskmise eesmängija ja suruja vasaku eesmängija kohal.

Kui pall üle võrgu tuleb, puudutab teda üks mängija kaitsemeeskonnast, mis on esimeseks sammuks eelolevaks vastupealetungiks. Peab olema täielikult selge, kellele pall anda. Kõige esimeseks peab tähele panema vastase tõstja asukohta, teiseks — kohta võrgul, kus vastase suruja palli puudutab, ja kolmandaks — nurka, mille all pall tuleb.

F on kaks meetrit võrgust eemal ja võtab vastu palle, mis tulevad pea kõrgusele. Mängijad



peavad nii kiirelt kui võimalik kindlaks tegema, kes palli võtab. Kui E-l palli ei tule vastu võtta, läheneb ta meetri kaugusele võrgust. F seisab meetri kaugusel võrgust paigal ja hoi-dub võtmast palle, välja arvatud need, mis otsekohe tema juurde langevad. G seisukoht on sama, mis E-lgi; ta lähe-neb võrgule samuti kui E-gi, et olla hä-dakorral abiks vas-tase pealetungi murdmiseks. B on 3 meetrit eespool ta-gajoont valmis lii-kuma ettepoole, ni-melt F taga ole-

Joon. 98 A ja B.

vasse maa-alasse. Ta ei tohi palle võtta, mis lendavad otsejoones väljasirutatud käte kõrgusel, sest need pallid lähevad väljapoole piirjoont. Kõrgel, kaares tulevad pallid, mis lähevad tema seljataha, jätab ta A ja D hooliks. Palle, mis on sihitud kahe mängija vahele, võtab see, kes seisab paremal pool. D asukoht ja tegevus on samad, mis A-lgi (joon. 98-a).

Vastasetõstja asub parema eesmängija ja suruja keskmise eesmängija kohal.

A, B, D ja E asuvad samadesse seisukohtadesse, kui (joon. 98-a) kaitse; F asub 2 meetrit võrgust tagapool. G peaks jääma võrgu juurde, samuti kui F (joon. 98-a) kaitse (joon. 98-b).

2. Süsteem nr. 2 (meeskonna kaitse, mis oleneb vastasmeeskonna tõstest).

a) Head tõsted.

Heade tõstete (30 sm. võrgust eemal tõstetud pallid) juures kolm võrgumängijat peavad ennast valmis seadma altkäe mänguks. Pallid, mis võrgu ligidale tõstetud, surutakse peaaegu otse alla, umbes esimese välja poolele. Tagamängijad olgu ka valmis juhul, kui pall nende ette surutakse, ja sukeldagu hädakorral.

b) Rahuldavad tõsted.

Rahuldavate tõstete (30—60 sm. võrgust eemal) juures võrgumängijad peavad valmis olema palli võtma vöö või õlgade kõrguselt kas alt- või ülekäe sööduks. Selle tõste juures on raske palli otse alla suruda. Selle palli maandumise koht on umbes 3—7 meetrit võrgust eemal. Kolm tagumist meest aitavad ka kaasa palli vastu võtta.

d) Halvad tõsted.

Halbade tõstete (60—90 sm. võrgust eemal) juures võrgumängijad on valmis liikuma, kuhu seisukord nõuab. Tagamängijad on samuti valmis. Palli ei saa niisuguse tõste juures teravalt suruda. Suuremalt jaolt tulevad need pallid tagaväljale, umbes teise ja viimase kolmandiku piirile.

e) Nõrgad tõsted.

Nõrkade tõstete (90 sm. ehk rohkem võrgust eemal) juures võivad mängijad ennast kaunis vabadena tunda. Enamalt jaolt tuleb pall suures kaares üle võrgu ja igal mängijal on aega palli lennu üle otsustada ja teda korralikult tagasi mängida.

Pallid, mis lüüakse tõstja ja suruja vahele, võetakse vastu suruja poolt. Tõstja on spetsialist omal alal, ja teda kasutatakse mängus ainult tõstete jaoks.

3. Sulustamine (surutavale pallile vastu hüppamine).

Esimeseklassi surujate vastu pole sulustamisel sageli tagajärgi. Suurem osa sulustatud palle ei lähe üle võrgu tagasi; nad rulluvad käsi mööda alla või neid lükatakse tõstjale niisugustesse asenditesse, et võimatu on hästi tõsta. Kui kuidagi teisiti läbi ei saa ja ollakse sunnitud surumisele vastu hüppama ning palli sulustama, siis tuleb järgmist silmas pidada:

Viia vastane katsega sulustada segadusse. Kui see ei õnnestu, siis on ka sulustamise katse tagajärjeta.

Katsutagu sulustamisega muuta surumise suunda, nii et oma meeskond võib liikuda vastavasse kaitseseisukorda oma kogu koosseisus (tervikulise üksusena). Sellel vastuhüppel ei ole sulustamise mõtet. Niisugusel silmapilgul, kui

pall on tõstetud vastaspoole väljal, peab en-nast hüppeks valmis seadma nagu surumise juureski. Rinda hoitagu võrgu ligidal, näpud pinguli ja laiali, nii et nad peaaegu võrku puu-dutavad, pea olgu võrgu poole pööratud. Käe-randmed on kanged. Silmapilgul, kui on arva-ta, et pall käsi puudutab, tuleb terve keha pin-guli tõmmata ja jääda niisugusesse asendisse nii kaua, kui pall on sulustatud või läheb käest mööda, millega suunitakse pall minema teatud nurga all läbi teatud avause.

Kui vastasmeeskonna suruja asub vasaku eesmängija kohal, hüpata väljasirutatud kätega: vasaku käega otse pallile vastu ja parem käsi vasaku kõrval. Seega peab suruja palli män-gima mänguvälja keskmisele poolkolmandikule, ning teistel mängijatel on seega võimalus en-nast vastavalt kaitsmiseks valmis seada.

Kui vastasmeeskonna suruja asub keskmise eesmängija kohal, hüpata väljasirutatud käte-ga, asetades vasak käsi otse palli ette ja pa-rem käsi vasaku kõrvale. Pallil on vaba pää-setee välja vasakule kolmandikule ja veidi vä-hemale kui poolele keskkolmandikust. Käsi võib ka vastupidiselt tarvitada, hüpates pallile vastu parema käega ja vasak käsi parema kõr-val. Pall pääseb läbi siis vastassihhist.

Kui vastase pealetungija asub parema ees-mängija kohal, hüpata pallile vastu väljasiru-tatud kätega; parem käsi asetub palli ette ja vasak parema kõrvale. Pall pääseb siis parem-poolsele kolmandikule ja umbes poolele kesk-kolmandikust. Kaitsja meeskond peab teadma ette, mida sulustaja kavatseb teha ja kuhu välja kolmandikule ta palli kavatseb juh-tida.

IV. Sööt.

Söödu täpsust võib palju parandada, kui viis mängijat täidaksid rohkem kaitsja osa, iseäranis suruja võrgu juures, et tõstja võiks olla kaitstud, nii et tal rohkem võimalus oleks paigalseista, et olla teistele mängijatele söötmise juures paremaks märklauaks.

Meeskond peab edasi-tagasi liikuma, et palli vastu võtta paremalt poolt (palli mängitagu ikka kahe käega); see on, olla seisukorras, et vasak käsi oleks vöörihma pandla kohal ja parem käsi parema puusa kohal. Palli mängitakse näppudega, nende otstega nn. „tundelikude söötude“ puhul.

Küünarnukid peab hoidma kehast eemal. Muidugi, võimalused palli hästi sööta on väikesed, kui pall tuleb suure kiirusega ja satub võrgu ligidale. Kuid keskmise kiirusega või kaares tulevaid palle peab söödetama täieliku täpsusega, eeldades, et peab teadma, kellele palli söödetakse. Viimase tegevuse peale ei pea mitte ainult mõtlema, vaid kasvatama selle endale harjumuseks. Iga kord, kui pall üle võrgu tagasi lüüakse, tuleb tõstja üles otsida ja tema peale vaadata, nii et tõstjat vaadatakse 45—150 korda ühe mängu kestvusel. Peab harjuma mängima kindla läbimõeldud kava järele. Meeskond peab seisma niisugustest mängijatest koos, kes suudavad mõelda. Kuid on veel midagi, mis kuulub meeskonna mängu ülesannete hulka. Nimelt iga mängija meeskonnas tahab, et temale palli söödetakse teatud kohta ja kõrgusele. Seda võtku söötja kindlasti arvesse ega ärgu söötku palli mängijale näit. pea kõrgusele, kui see eelistab vöökõrguseid sööte jne.

Palli teatud kõrgusse suunimisega võib saavutada õige häid tagajärgi, kuid niisugune mäng ei ole veel küllaldaselt arenenud. Kui näit. servida pall mängijale, kelle harjumuseks on servida ja tõsta pealtkäe allapoole vöö piirkonda, või mängida pall pikale mängijale õige madalale, siis võib otse üllatuda, kui suureks kasvab halbade söötude protsent. Oldagu tasakaalus ega ärgu satutagu ärritusse, kui suruja veeretab halva surumise halva söödu arvele jne. Harilikult tähendab see, et sööt oli sellepärast halb, et vastane hästi surus, tundes kaitsva meeskonna halba mängusüsteemi. Ei tohi kunagi jätta tähele panemata vastasmeeskonna nõrku omadusi, missuguseid on igal vastasel, olgu ta A või Z klassist.

V. Tõste.

Nüüd oleme jõudnud võrkpalli mängu ühe tähtsama osa juurde. Meeskonna tõus ja langus, võit ja kaotus, olenevad sellest, kui täpsalt suudavad mängijad palli surumise jaoks tõsta. Mängu võib tõstete järele mõõta samuti, nagu mõõdetakse ihu soojuse tõusu ja langust termomeetriga. Spetsialistid-tõstjad õieti juhivadki mängu. Tuletatagu meelde enesele iga mängu alul, et tõstja võrgu juures peab alati vastu võtma sööte ja et teised mängijad peavad alati, olgu seisukord missugune tahes, temale söötma. Tõstja peab suutma tõsta palle õige suurel maa-alal. Kui tõstja asub vasaku eesmängija ja suruja kesk-eesmängija kohal, peab tõstja katma peaaegu $\frac{1}{4}$ tervest väljast (külgjoonest kuni mängijani ja võrgust kuni poole väljani); kui tõstja asub keskmise eesmängija kohal, peab ta katma maa-ala, mis al-

gab 3 m sissepoole par. küljjoonest ja 2 m sissepoole vasakust küljjoonest ja võrgust poole väljani. Parema eesmängija kohal katab tõstja sama maa-ala, mis vasakugi poole tõstja.

VI. Pealetung. (Surumine.)

Oleme jõudnud punktidevõitja juurde. See on üks hästi pika kasvuga mängija, kellela ja kelle kõrgete hüpeteta pole võimalik saada ühtki punkti (kui just vastase poolel hoopis hooletud ei olda). On ehk huvitav teada, et S. M. Ward Germantowni meeskonna (U. S. A. võrkpalli meister) kõige parem suruja hüppas esivõistlustel kahe päeva jooksul kokku 5 kilomeetrit kõrgust ja tervel hooajal hüppas ta 30 kilomeetri ümber kõrgust.

1. Süsteem nr. 1. Pealetung vastavalt tühjadele kohtadele ja ribadele.

Näitame nüüd süstemaatiliselt, missugused kohad vastasväljal on kõige nõrgemad surumiste vastuvõtmiseks. Meie jagame välja ribadeks ja tühjadeks kohtadeks (vaata joonis 99). Igal meeskonnal, olgu A või Z klassist, on väljal olemas tühjad kohad. Igal väljal on kolm tühja kohta 2-meetrilise ruudu suuruses. Tähtsuse poolest seisab neist esikohal nr. 1, mis asub välja paremal poolel esiküljega võrgust 2 meetrit tagapool. Siia on kõige parem palli juhtida, sest see sunnib vastase tõstja oma surujale selja pöörama, et söödule vastu minna. Nr. 2 on teisejärgu tähtsusega tühi koht ja asub samas kohas, kus nr. 1, ainult vasakul poolel. Kõige väiksema tähtsusega tühi koht on nr. 3, mis asub keskmise tagamängija taga, ja teda kasutatakse siis, kui tahetakse vastase kaitset laiiali meelitada.

Riba A on 90—100 sm. lai ja läheb võrgust otsjooneni. See on kõige tähtsam riba, kuhu tuleb palle suruda. Head tõsted surutakse sellele ribale mitte kaugemale kui 3 meetrit võrgust eemale. Rahuldavad tõsted satuksid 6—9 meetrini ja nõrgad tõsted servimise nurka.

Riba B on 2 meetrit lai ja on teisejärgu tähtsusega, kuid ainult see osa maa-alast, mis ulatub kuni 7 meetrini võrgust tahapoole, kuna surumine tagaväljale on vähema tähtsusega.

Riba D on 2 meetrit lai ja on kolmanda järgu tähtsusega (sest pall satub tõstjale, kes seisab näoga suruja poole). Palle peab siin mängitama ainult kuni 7 meetrini võrgust tahapoole. Riba D tagaväli on suurema tähtsusega kui riba B tagaväli.

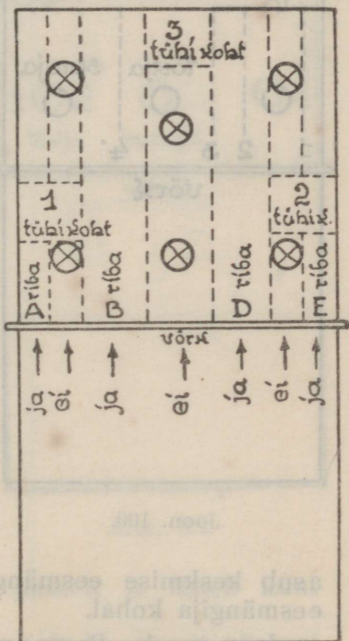
Riba E on 2 meetrit lai ja seisab tähtsuse poolest neljandal kohal. Riba E tagaväljal on suurem tähtsus kui riba D tagaväljal (joon. 99).

2. Süsteem nr. 2. Pealetung vastavalt peale tungija meeskonna tõstele.

See on võrkpalli kõige kõrgema tipuni arenenud mäng.

a) Head tõsted.

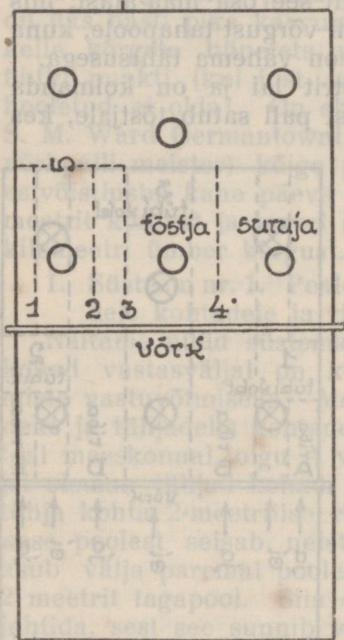
Vastase suruja



Joon. 99.

asub vasaku eesmängija ja tõstja keskmise eesmängija kohal.

Joon nr. 1. Jälgitagu joont, mis on paralleelne vastasvälja paremale külgjoonele ja mis asub külgjoonest 50 sm seespool ning mille pikkus ulatub kuni 5 meetrini võrgust, arvates võrgust otsjoone poole.



Joon. 100.

Joon nr. 2. Sel joonel on teise järgu tähtsus. Ta on 2 m paremast külgjoonest seespool ja sellele rööbiti ja asub võrgust 4,5—5 m. tahapoole.

Joon nr. 3. Sel joonel on kolmanda järgu tähtsus. Ta asub 3,5 m seespool paremast külgjoonest ja tema pikkus on samuti 5 m, arvates võrgust.

Joon nr. 4. on rööbiti vasakule külgjoonele, asub temast 3,5 m seespool ja ta pikkus on 5 m.

Joon nr. 5. on rööbiti võrgule. Ta algab nr. 3 joone lõpust ja lõpeb paremal külgjoonel (joon. 100).

Vastase suruja asub keskmise eesmängija ja tõstja parema eesmängija kohal.

Joon nr. 1. Sama, mis eelmise puhul.

" " 2. " " " "

Joon. nr. 3. Sama, mis eelmise puhul selle vahega, et ta algab joon nr. 2 lõpust ja lõpeb paremal küljjoonel.

Joon nr. 4 on rööbiti vasakule küljjoonele. Ta asub 50 sm. seespool ja ta pikkus on 5 m arvates võrgust (joon. 101).

b) Rahuldavad tõsted.

Vastase suruja asub vasaku eesmängija ja tõstja keskmise eesmängija kohal.

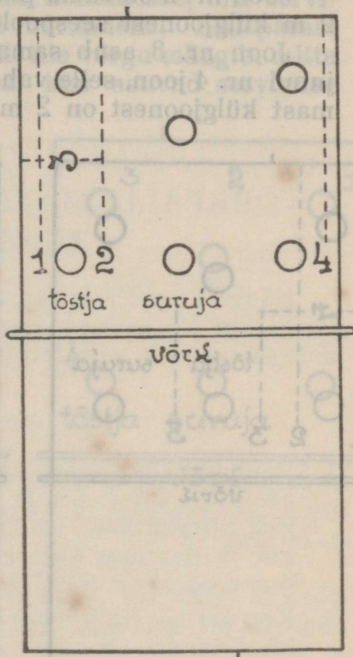
Joon nr. 1 algab 2,5 m võrgust eemal ja asub 50 sm. paremast küljjoonest seespool, ning läheb rööbiti sellele küljjoonele kuni välja otsjooneneni.

Joon nr. 2 on sama pikk kui joon nr. 1. Ta asub 2 m seespool par. küljjoonest ja on temale rööbiti.

Joon nr. 3 algab samalt kohalt, kust joon nr. 1, kuid tema pikkus on ainult 2,5 m.

Joon nr. 4 on rööbiti võrgule ja asub 5 m võrgust tagapool. Ta algab nr. 3 joonelt ja läheb kuni parema küljjooneneni.

Joon nr. 5 algab samalt kauguselt võrgust ja on sama pikk kui joon nr. 3, kuid ta asub



Joon. 101.

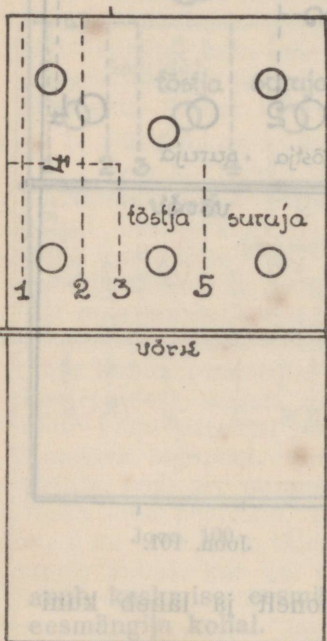
4 m vasakust külgjoonest seespool (joon. 102).

Vastase suruja asub keskmise eesmängija ja tõstja parema eesmängija kohal.

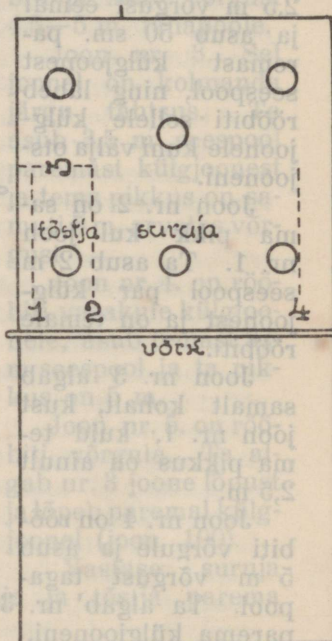
Joon nr. 1 algab 2,5 m võrgust eemal ja asub 50 sm. seespool paremat külgjoont ning lõpeb välja otsjoonel.

Joon nr. 2 on sama pikk kui nr. 1, kuid asub 2 m külgjoonest seespool ja on temale rööbiti.

Joon nr. 3 asub samal kohal, kus eelmisel juhul nr. 4 joon, selle vahega, et ta pikkus paremast külgjoonest on 2 meetrit.



Joon. 102.

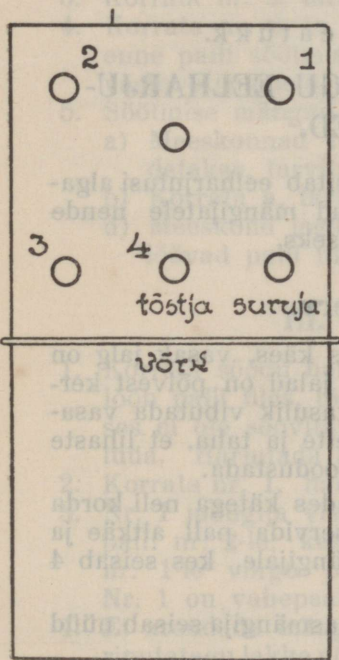


Joon. 103.

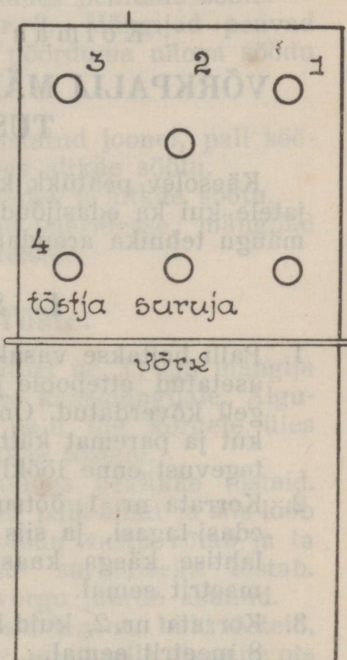
Joon nr. 4 algab 2,5 m võrgust eemal ja asub 50 sm. vasakust külgjoonest sissepoole ning on temale rööbiti (joon. 103).

d) Halvad tõsted.

Halbade tõstete juures tuleb palli mängida samuti nagu servimise juures. Kohad, kuhu tuleb suruda, on samad, mis servimise juures. Halvad tõsted juhatakse kohtadesse, mis servimise juures on leitud nõrkadena. Sellepärast peab mängija, kes palli üle võrgu mängib, mitte ainult meeles pidama, kus asuvad servimise



Joon. 104.



Joon. 105.

kohad, vaid ta peab ka meeles pidama vastasmeeskonna kõige nõrgemaid kohti, kuhu ta kaasmängijad harilikult servivad.

Hea taktika on, kui meeskonna parim suruja asub võrgu ääres samal ajal, kui vastaste kõige parem suruja seal asub jne. Sellega hoitakse ära, et vastane liig palju punkte ei saavutaks ja seega meeskonna moraali ei rikuks. Mängija peab teadma, mis ta kaasmängijad kavatsevad asudes uutele seisukohtadele pärast iga vahetust (joon. 104 ja 105).

K o l m a s p e a t ü k k .

VÕRKPALLI MÄNGU EELHARJUTUSED.

Käesolev peatükk käsitab eelharjutusi algajatele kui ka edasijõudnud mängijatele nende mängu tehnika arendamiseks.

I. S e r v .

1. Palli hoitakse vasakus käes, vasak jalg on asetatud ettepoole ja jalad on põlvest kergelt kõverdatud. On kasulik vibutada vasakut ja paremat kätt ette ja taha, et lihaste tegevust enne lööki soodustada.
2. Korrata nr. 1, õõtsutades kätega neli korda edasi-tagasi, ja siis servida pall altkäe ja lahtise käega kaasmängijale, kes seisab 4 meetrit eemal.
3. Korrata nr. 2, kuid kaasmängija seisab nüüd 8 meetrit eemal.
4. Korrata nr. 3, kuid kaasmängija seisab teisel pool võrku.

5. Servida kaasmängijale, kes seisab teisel pool võrku, kuid vahetab oma asupaika.
6. Korrata nr. 1, kuid tarvitada pealtkäe jne. servimist.

II. Sööt.

1. Mängijad asuvad üksteise vastu ja löövad palli korduvalt teineteisele.
2. Mängijad asetuvad ringis 2,5 meetrit üksteisest eemal ja löövad palli käest kätte, tarvitades altkäe sööte.
3. Korrata nr. 2, tarvitades pealtkäe sööte.
4. Korrata nr. 2 ja nr. 3. Mängijad peavad enne palli söötmist pöörduma näoga söödu vastuvõtja poole.
5. Söötmise mängud.
 - a) Meeskonnad rivistatud joonel, pall söödetakse, tarvitades altkäe söötu.
 - b) Korrata a, tarvitades pealtkäe söötu.
 - d) Meeskond jagatud paaridesse, mängijad löövad palli üksteisele.

III. Tõste.

1. Korrata söödu harjutust nr. 1; iga mängija lööb palli üles, tõstes kaasmängijale. Algu- ses ei ole soovitav palli liig kõrgele üles lüüa. Harjutada altkäe tõsteid.
2. Korrata nr. 1, harjutades pealtkäe tõsteid.
3. Nr. 1 mängija viskab palli õhku ja siis lööb palli nr. 2-le, kes söödu vastu võtab ja ta nr. 1-le võrgu peale surumiseks tõstab. Nr. 1 on vahepeal võrgu juurde asunud.
4. Et arendada mängijaid tegema häid tõsteid, riputatagu lakke nööri, nii et selle alumine ots oleks õigel kaugusel ja kõrgusel üle võrgu. Iga tõste peab nööri alumist otsa puuduta-

ma. Mängijad peavad niikaua harjutama, kui nad tõstmise on selgeks õppinud. Paljudel mängijatel on hirm tõsta palli liig võrgu ligidale ja seega tõstetakse pallid liig kaugemale võrgust. Sellest pahast harjumusest ei saa lahti muidu kui ainult harjutamisega.

IV. Kaitse.

1. Mõlemal pool võrku seisab üks mängija. Nr. 1 on kaitsja. Nr. 2 viskab palli üle võrgu nr. 1-le, kes lööb palli õhku.
2. Korrata harjutust nr. 1, kuid mängija nr. 1 lööb palli, selle asemel, et teda visata.
3. Korrata harjutust nr. 2, kuid mängija nr. 2 söötab palli ühele kaasmängijale oma meeskonnast.
4. Kombineeritud tõsteharjutus kaitseharjutusega. Üks mängija söötab tõstjale, kes tõstab palli kaasmängijale ja viimane lööb palli üle võrgu kaitsjale.]

V. Pealetung.

1. Ilma pallita. Mängija võtab paar jooksumammu, hüppab õhku ja lööb käega, mis on võrgust kaugemal, kujutletava palli pihta.
2. Üks mängijatest seisab toolil ja hoiab palli õhus võrgu peal. Surujad hüppavad ja löövad pallile lahtise käega ülemise poole pihta. Suruja peab palli kõik aeg silmas pidama.
3. Kaasmängija viskab palli õhku ja suruja teeb sama, mis nr. 2.
4. Korrata harjutust nr. 3, tarvitades söötu, tõstet ja surumist. Asetada teisele poole võrku kaitsja, kes surumise vastu võtab.