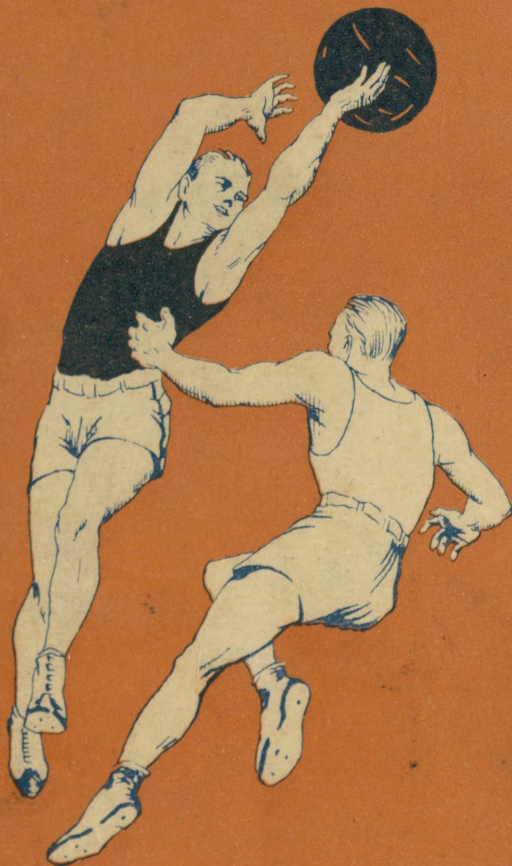


KORVPALL

H
N
I
L
E
R



E. K.-Ü. „POSTIMEHE” KIRJASTUS, TARTU

A-11032

~~8~~
~~7-4~~



KORVPALLIMÄNGU ÕPETUS

H. NIILER

Eesti Spordi Keskliidu käsipalliõpetaja

2. trükk

TARTU, 1938

KORVPALLIMÄNGU
ÕPETUS

i 291166238

TARTU ÜLIKOOLI
RAAMATUKOGU

E. K.-Ü. „Postimehe“ trükk, Tartus 1938.

Eessõna 2. trükile.

Korvpallimängu õpetuse 2. trükk on tingitud selle tarvidusest. 1. trükk ilmus 1930. aastal Kaitsevägede Staabi VI Osakonna kirjastusel „Korv- ja võrkpalli õpetuse“ nime all.

Viimastel aastatel on eriti Eestis ja Euroopas kiiresti arenenud korvpallimängu tehnika, taktika ja õpetamismetodid.

Kirjutasin selle raamatu, et mitte maha jääda üldises arengus.

Käesoleva raamatu kirjutamisel olen kasutanud tegelikke kogemusi, paremaid õpperaamatuid, ajakirju jne. Kuid kõige rohkem on mulle andnud mängijad ise, kelle püsisvat tööd ja leidlikkust pean siinjuures eriliselt esile tõstma. Ma mõtlen eeskätt Eesti rahvusmeeskonna liikmeid ja Tartu NMKÜ mängijaid, kelledega olen töötanud mitu hooaega.

Raamatu kirjutasin eeskätt õpetajaile, kuid teda võivad kasutada ka meeskonna kaptenid ja mängijad, täiskasvanud või alaealised. Eesmärgiks on, et mitte ainult õpetajad ei oleks teadlikud mängu teoreetilistest küsimustest, vaid et ka iga üksik eesti mängija tunneks mängu põhjalikult.

Lõpuks avaldan südamlikku tänu härradele A. Kalamehele ja A. Illile, kes olid selle raamatu koostamisel mulle abiks. Ühtlasi tänan „The Athletic Journal Publishing Company“ toimetust, kes lahkelt lubanud kasutada omi ülesvõtteid ning jooniseid.

1. Peatük k.

TEHNIKA.

1. Kõikide spordialade, nii ka korvpallimängu aluseks on tehnika. Mida kõrgemal tasemel mäng, seda parema tehnikaga mängijad. Tehnika areneb aastast aastasse, ning mängija, kes tahab areneda ja püsida paremate mängijate keskel, on sunnitud süvenema enam ja enam mängu tehnikasse, täiendades endisi oskusi, õppides uusi võtteid jne.

Seda ei mõista algaja. Ta tahab kohe mängida. See on loomulik, sest mängimine on huvitav, tehnika õppimine aga sageli monotoonne ning tüütav.

Aga sellest peab üle saama. Ükski hea viiuldaja ja klavermängija ei saavuta head mänguoskust ainult mängides. Ta harjutab tundideviisi, ka siis veel, kui ta on hea mängija, tehnikat. Sellega ta viimistleb oma võimeid, et olla vaba teose väljendamiseks.

Vaid hea tehnika on hea ning sisuka mängu eeldus. Ka elukutselised jalgpalli- ja pesapallimängijad teavad sama. Pesapallimängija, kes USA-s teenib aastas kuni 100 000 dollarit, harjutab oma kätt kuudekaupa, enne kui ta mängima hakkab. Seepärast pandagu rõhku mängu tehnika omandamisele ja harjutatagu palju, iseäranis noores eas. Mänguvõime areneb hiljem, kui tugevnevad siseorganid ja lihased ning kasvavad vastupidavus ja jõud.

Tehnikat arutades käsitlen esimeses järjekorras keha valitsemist ja seejärel palli käsitsemist, sest palli käsitsemine eeldab õiget keha valitsemist.

I. Keha valitsemine.

2. Mängija peab valitsema oma keha, et käsitseda palli ning tegutseda pealetungil ja kaitsel.

Oskus keha valitseda on hea korvpallimängu alus ja see omandatagu juba enne, kui asutakse mängu enese juurde.

Oma kiirete söötudega ja pörgatamistega, akrobaatiliste visetega, välkkiirete lähetega, peatumistega, suuna muutmistega, pööretega jne. korvpallimäng nõuab mängijalt hästi tasakaalustatud kehaasendit ja viimistletud jalgade tegevust.

Keha tasakaalustamise võimet ühes jalgade tegevusega nimetame lihtsalt kehatehnikaks.

Kuid keha valitsemise all tuleb mõista veel rohkem. Ei aita üksi sellest kui mängija keha on vaid heas, tasakaalustatud asendis ja ta omab viimistletud jalgade tegevust. Ta peab pealetungil ja kaitsel suutma oma keha asetada teatud kohta ja vahekorda vastavalt kaasmängijate ja vastaste asukohtadele. Niisugust tegevust nimetame keha taktikaks.

Niisiis keha valitsemine laiemas mõttes haarab enesesse pealetungija keha tehnikat ja taktikat ja kaitsja keha tehnikat ja taktikat.

A. Pealetungija keha tehnika ja taktika.

3. Kiire mängija ei ole alati hea pealetungimängija. Ta on vaid siis hea, kui ta suudab igal silmapilgul oma keha üle peremees olla ja oma liigutusi õieti ajastada, s. t. tegutseda just õigel silmapilgul, mitte hilja ega vara.

Hea pealetungi aluseks on allpoolkirjeldatud osavuste põhjalik omamine. Neid osavusi peab oskama käsitada üksikult kui ka seoses.

a. Lähe.

4. Peab lähtuma, et vastasmängijast vabaks mängida ja üle minna kaitsest pealetungile või vastupidi.

Kerges harkseisus ja poolkükis kassitaoline ning tasakaalus keha asend on õige lähteasend. See võimaldab kiiret lähtumist igas suunas.

Näiteks, kui mängijat takistatakse ligidalt, ei ole eesmärgita edasi-tagasi tormamisest kasu. Siin olgu põhimõtteks: lähtu hilja ja kiirelt! Kaks, kolm esimest sammu tehtagu kiired, et saavutada edumaad. Ka esineb juhtusid, kus tuleb tarvitada petteliigutusi vastase seisukohast väljameelitamiseks enne, kui lähtutakse.

b. Jooks.

5. Pealetungija peab oskama muuta oma jooksukiirust. Mängimine vaid ühe tempoga, olgu kas või kõige kiire-

maga, ei anna tulemusi, sest vastane kohaneb kiirusega ja vastab kohase kaitsemänguga.

Raske on aga takistada mängijat, kes sihikindlalt muudab jooksukiirust.

Mängus kasutatagu kolme jooksukiirust: sörkjooksu nn. ajaviitemängus; harilikku kiirust, mida dikteerib vastav mängutempo; nn. löiget — välkiiret jooksu — hetkelise edumaa saavutamiseks vastase ees.

d. Peatumine jooksult.

6. Peatumine toimugu kerge hüppega, kusjuures jalad maanduvad peaaegu üheaegselt. Keha olgu pärast peatumist täielikult tasakaalustatud, et oleks võimalik lähtuda igas suunas.

Pilt 1.

Peatumine jooksult.

Mängija peatub kerges sammseisus. Juhitagu tähelepanu kehaasendile (poolkükk, keha raskuspunkt madalal ja taga).



Peatutagu sammseisus juhul, kui vastane asub kaugel. Ligimängus peatumisel pööratagu hüppega selg vastase poole, asetades end vastase ja palli vahele.

Erijuhtumina esineb peatumine ühel jalal, kus kiirel jooksul asetatakse vaid üks jalg maha, misjärel hüpatakse õhku ja söödetakse üle vastase sirutatud käte. Säärast peatumist tarvitagu nn. kiire ülemineku pealetungil ja nn. maa-ala kaitse vastu.

e. Jooksusuuna muutmine.

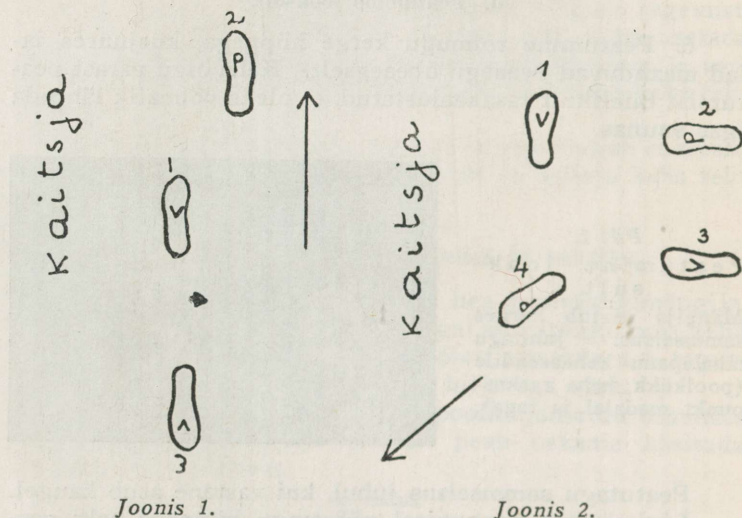
7. Kui jooksvat pealetungijat takistab vastane, siis vabanegu ta viimasest jooksusuuna muutmisega.

Jooksusuunda muudetakse kolmel viisil.

Joon. 1. pealetungija, et vabaneda vastasest, peatub ühel jalal, ühtlasi viies keharaskuse teisele jalale, ja läh-
tub tuldud suunas. Säärast võtet tarvitagu näit. ligidalt

takistatud pealetungija jooksul oma korvi suunas, vastasest vabanemiseks või söödu saamiseks.

Joon. 2. suuna muutmine on sama eesmärgiga. Seda võtet tarvitatagu suurema kiirusega jooksul, kui eelmisel juhul. Vastasest vabanemiseks ja söödu vastuvõtmiseks mängija peatugu vasakul jalal, kallutades kere vasakule (kui vastane on takistamas vasakult), tasakaalustagu keha kohe järgmise sammuga ja siis lähtugu söödusaamiseks või vastasest vabaks mängimiseks kavatsatud suunas.



Joonis 1.

Joonis 2.

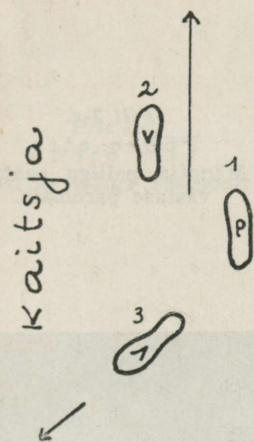
Joon. 3. näidatud peatumist tarvitatagu liivastel ja savistel väljakutel, sest neil on peatumine raskendatud.

Peatutagu sammseisus ja seejärel lähtutagu söödu saamiseks või vastasest vabaks mängimiseks kavatsatud suunale lähemal oleva jalaga.

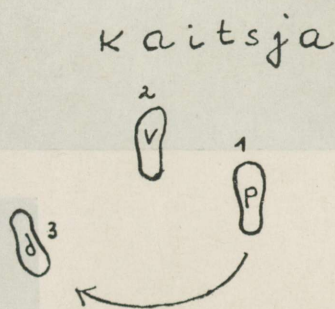
g. Pöörded.

8. Kui pealetungija on paigal ja teda ründab vastane, põigeldagu pöördega temast eemale. Pöörde suund ette või taha oleneb sellest, kas vastane on ründamas eest või tagant.

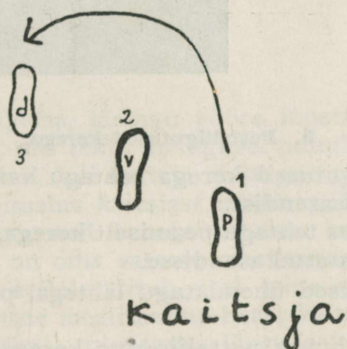
Kui vastane ründab eest, pööratagu taha, kusjuures pöördejalg jääb maha astudes vaba jalaga taha kuni 180°, vasavalt tarvidusele (joon. 4).



Joonis 3.



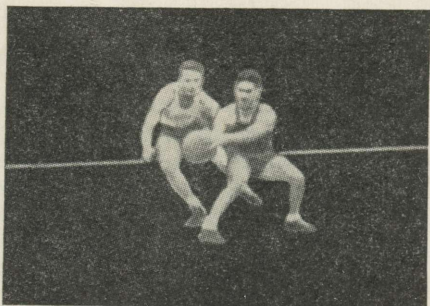
Joonis 4.



Joonis 5.

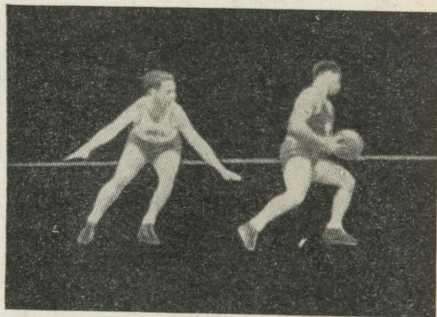
Vastupidi, s. o. pööre ette tehakse, kui vastane ründab tagant. Pöördejalg jääb maha ning vaba jalaga astutakse eestpoolt kuni 180° , vastavalt tarvidusele (joon. 5).

Pöördeid ei tehta ainult paigal olles, vaid ka siis, kui pealetungijat ründab põrgatamisel vastane. Neil juhtudel enne peatutagu, seejärel tehtagu pööre.



Pilt 2-a.

Pööre ette.
Mängija palliga peatab
vastase paremale.



Pilt 2-b.

Pööre ette
ja pöörab vasakule, astu-
des

h. Petteliigutused kerega.

9. Petteliigutused kerega tehtagu vastase meelitamiseks heast kaitseasendist.

Petteliigutus tehtagu peamiselt kerega, kusjuures keha jäägu tasakaalustatud asendisse.

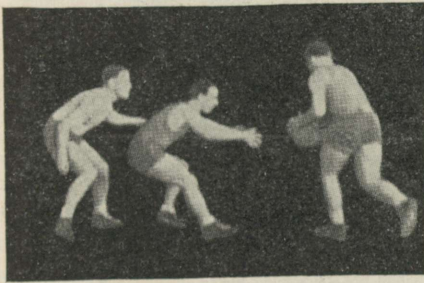
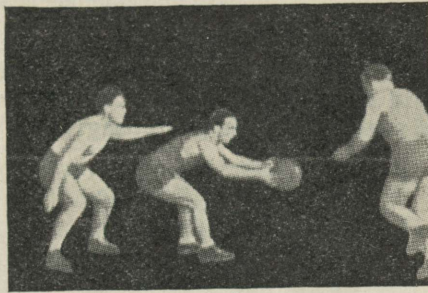
Petteliigutused ühendatagu lähtega, pöördtega ja suunamuutmisega.

Näiteks: tehtagu petteliigutus kerega paremale, misjärel lähtutagu vastupidises suunas; tehtagu pettesamm taha, ühes kere kallutamisega taha, meelitades vastane ligidale, ja siis lähtutagu vasakule või paremale; tehtagu petteliigutus kerega paremale, siis vasakule ja lähtutagu paremale.

Petteliigutuse sooritamisel pandagu tähele vastast ja tema liigutusi ning kasutatagu tema nõrkusi.

Nii näiteks võib petteliigutuseks olla pööre taha. Juhtub, kui vastane järgneb pöördetele ja liigub kohale, kus

Pilt 2-d.
Pööre ette
parema jalaga eestpoolt



Pilt 2-e.
Pööre ette
ja söötes palli järgne-
vale kaasmängijale.

peaks pööre lõppema, jäetagu pööre lõpetamata ja lähtu-
tagu läbi avause, mis tekib niisugusel puhul kaitsja ja pöö-
raja vahele. Juhul, kui kaitsja ei järgne pöördele, avaneb
pealetungijal võimalus kaitsjast mööda pääseda pöördega.

10. Petteliigutused kerega tehakse ka koos palliga.
Nende ülesanne on oma vastase meelitamine heast kaitse-
asendist. Kuid sellele liitub veel teine eesmärk, nimelt
kaasmängija vastase meelitamine heast kaitseasendist.

Esimesel juhul toimitagu järgmiselt: petteviskega
meelitatagu vastane hüppama õhku ja põrgatagu vastasest
mööda ligiviskeks korvi; tehtagu petteviske, millele järgneb
sööt kaasmängijale; tehtagu pettesööt järgneva viskega
korvile, või pettesööt ühes ning järgneva põrgatamisega
teises suunas.

Teisel juhul tehtagu näit. pettesööt kaasmängijale,
meelitades kaasmängija vastane söödu läbilõikamisele ja
kui viimane seda teeb, söödetagu korvi alla lõikavale kaas-
mängijale.

i. Sulustamine ja katmine.

11. Sulustamise ja katmise eesmärgiks on luua hetkeks olukordi, mil teatud vastasmängijad, kes pealetungijaid ligidalt takistamas, on lülitatud välja mängust, et nad ei saaks takistada pealetungijaid.



Pilt 3. Sulustamine.

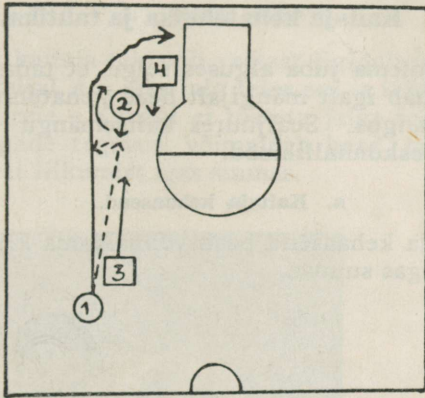
Mängija valges särgis nr. 29 sulustab vastasmängijat (mustas) ja sööb palli järgnevale kaasmängijale.

Joon. 6. on selgitatud sulustamise põhimõtte. See võte eeldab, et kaitsjad takistavad pealetungijaid mees mehe vastu kaitsemeetodiga.

Ajaja 1 sööb palli oma kaasmängijale 2-le ning läh-
tub söödule järele. 2, saades palli, sööb selle tagasi 1-le.
Ühtlasi pöörates oma vastasele ette. 2, püüdes palli, põrga-
tab ligiviskeks korvi.

Selle võttega lülitatakse mängust välja 1 takistaja 3,

¹ Mainitud sulustamine ja katmine on seadusepärane vaid siis, kui nende sooritamisel pealetungija ei põrka kokku kaitsjaga.

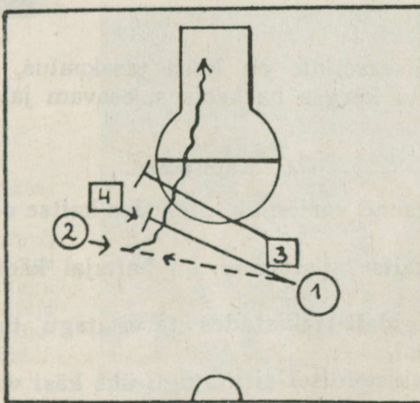


Joonis 6.

kes oma vastasele järgnedes põrkab kokku oma kaaslasega 4-ga või 2-ga. Ta peab 1-e takistamiseks jooksuma ümber 4 ja 2, kuid selle ajaga on 1 vaba korvi põrgatamiseks ligi-viskeks.

Joon. 7. on selgitatud katmise põhimõtte. Ka see võte eeldab, et kaitsjad mängivad mees vastu kaitset.

1, söötes palli 2-le, järgneb söödule ja peatub 2 vastase, 4 ees teda hetkeks kattes. 2, püüdes palli, ootab, kuni ta vastane kaetud, ja siis põrgatab korvi ligi-viskeks.



Joonis 7.

B. Kaitsja kehatehnika ja taktika.

13. Peab olema juba alguses selge, et tänapäeva korvpallimäng nõuab igalt mängijalt head kehatehnikat ja taktikat kaitsemängus. Sealjuures kaitsemängu peavad õppima kõik meeskonnaliikmed.

a. Kaitsja kehaasend.

14. Kaitsja kehaasend peab võimaldama kiirelt liikuda ja tegutseda igas suunas.



Pilt 4.

Kaitsja kehaasend.

Õiges kaitseasendis on keha tasakaalus, poolkükkis, kõht sees, jalad kerges harkseisus, osavam jalg pisut teisest ees.

b. Käte asend.

15. Käte asend varieerub, olenedes kaitse olukorrast ja süsteemist.

Maa-ala kaitse süsteemis on kaitsjal käed sirutatud kõrvale.

Vastast ligidalt takistades tarvitatagu takistamiseks kõverdatud käsi.

Viskaja takistamisel sirutatagu üks käsi viske takistamiseks, kuna teise käega takistatagu võimalikku söötu või põrgatamist.

d. Jalgade tegevus.

16. Kui kaitsja takistab vastast ligidalt, ta jalad liiguvad kui poksijal, s. o. üks jalg teise ees ja teine tõmmatakse esimesele järele. Kunagi ei tõsteta jalga teisest üle. See sugune jalgade tegevus võimaldab head tasakaalustatud keha ja kiiret liikumist igas suunas.



Pilt 5.

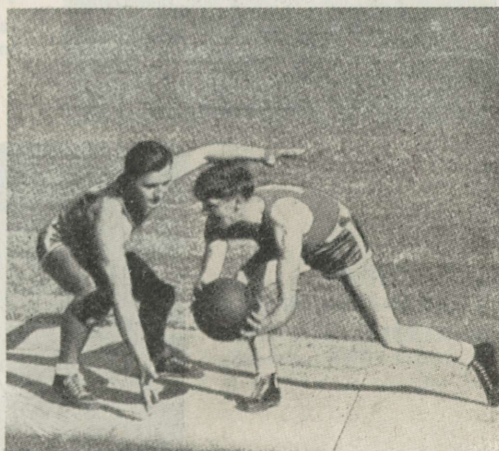
Kaitsja tegevus.

Kaitsja on korvi ja vastase vahel, keha poolkükkis, käed küünarnukkidest kõverdatud.

Pilt 6.

Kaitsja tegevus.

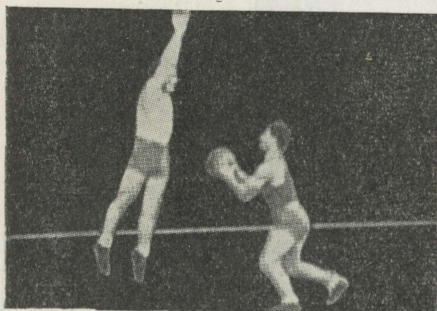
Kaitsja liigub korvi ja vastase vahel. Juhitagu tähelepanu kaitsja keha tasakaalustatud asendile.



Pilt 7.

Kaitsja tegevus.

Kaitsja takistamas vastase haakviset. Ta keha on korvi ja vastase vahel, pallile ligema käega takistab viset.



Pilt 8-a.

Vale takistamine.
Mängija palliga petteviskega meelitab kaitsja õhku

Pilt 8-b.

Vale takistamine.
ja pörgatab ligiviskeks korvi.



Hüppamine ja sukeldumine on lubatud vaid erakordsetel juhtudel, näiteks, kui ollakse täielikult kindel, et pall on lahkunud vastase kätest.

Vastasel korral viskaja meelitab petteliigutusega kaitsja õhku, samal silmapilgul pörgatades temast mööda.

e. Kaitsja asukoht.

17. Kaitsja asukoha kohta on maksev kindel seadus, millest peab kinni pidama, iseäranis siis, kui pealetung toimub pealetungi korvi läheduses. Seda seadust nimetatakse „kolmnurga-seaduseks“, mida selgitab joon. 8.

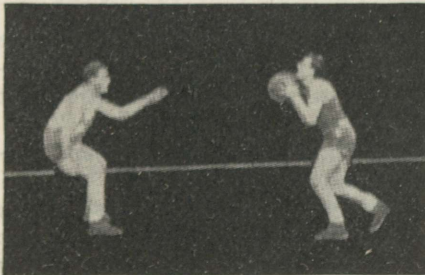
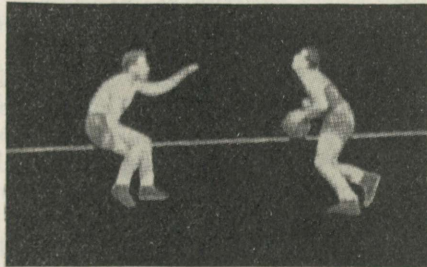
g. Valmisolek.

20. Üldiselt on kaitsja halvemas olukorras kui pealetungija. Viimane tegutseb vastavalt oma kavatsustele, kuna esimene peab aimama pealetungija kavatsusi ja sellepärast on kaitsja mängus ikka mõned hetked pealetungijast taga.

21. Kaitsja ei tohi teha üleauseid liigutusi ja pingutusi. Ta liikugu kergelt ja ettevaatlikult ja koondagu oma jõudu kiirele ning otsustavale tegevusele.

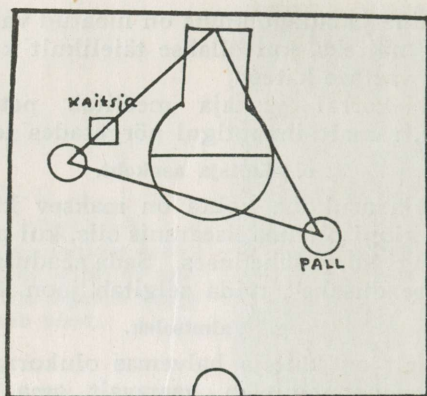
Pilt 9-a.

Õige takistamine. Mängija palliga püüab meelitada kaitsja õhku.



Pilt 9-b.

Õige takistamine, kuid võtte ebaõnnestub. Kaitsja jääb korvi ja vastase vahele.



Joonis 8.

22. Kaitsja õppigu tundma oma vastaseid. Ka kõige paremal mängijal on teatud harjumused, milledest ta ei suuda loobuda. Näiteks, mängijad enamasti pöörduvad vaid ühele poole, sooritavad häid viskeid vaid teatud asendist ja kohtadest, söödavad teatud viisil, teevad vaid teatud petteliigutusi, lähtuvad vaid teatud suunas.

Neid nõrkusi peab kaitsja taipama ja kasutama. Näiteks, on teatud mängijal harjumuseks pöörded ja põrgatamisega kaitsjast läbi murda. Seda võtet võib paralüüeerida sellega, et ei läheneta pealetungijale liiga ligidale. Sellega on ta pealetungi parem relv, pööre ja põrgatamine, võetud ja ta vastu on edaspidi kerge mängida, muidugi juhul, kui ta oma mängutaktikat ei muuda.

23. Mõned mängijad arvavad, et nad hästi takistavad pealetungijat, kui viimane saavutab vähe punkte. See on ühe külgnel ülesannete mõistmine.

Kaitsja peab meeles pidama, et sama tähtis kui visete takistamine on söötude läbilõikamine, söötmisele ja põrgatamisele kiirusatmine, põrgatajate peatumine või vähemalt hoitud palli saavutamine.

Alles siis, kui ta suudab kõiki neid võtteid vastase juures läbi viia, on ta hea kaitsja-mängija.

Kõik ülal loetletu nõuab kaitsjalt suurt valmisolekut ja erksust. Kui arvestada veel seda, et ka pealetungija kõik aeg püüab võtetega vastasest pääseda ja ennast korvi alla

vabaks mängida, siis on korvpallimäng peale kõige muu hingeline võitlus kahe vastase vahel ja murdub ning kaotab see, kes enne hingeliselt väsis või sportlaste keeles, kellel „närvid läbi põlevad“.

h. Kaitsja tegevus.

24. Vastavalt mängu käigule ja palli asukohale väljakul kaitsja puutub kokku vastastega, kellel on pall, ja vastastega, kes ilma pallita liiguvad ta läheduses. Vastavalt sellele on ka kaitsja tegevus.

1. Palli omava pealetungija takistamine.

25. Kui tuleb läheneda mängijale, kelle käes pall, siis lähenetagu vastasele poksijasammuga, kusjuures osavam jalg liikugu ees; ühtlasi kogu aeg jälgitagu vastase jalgu ja palli. Lähenetagu poksijasammuga sellepärast, et jooksusammuga võib kergelt vastasest mööda joosta ja tasakaalu kaotada. Poksijasammuga on võimalik kiirelt liikuda ja peatuda, kaotamata tasakaalu.

26. Jälgitagu vastase jalgu ja palli ja mitte silmi ja keret sellepärast, et silmadega ja kerega püüab vastane meelitada kaitsjat vale suunda, et siis lähtuda vastassuunas. Jalad aga näitavad, mis suunas vastane kavatsseb lähtuda.

Palli peab pidama silmas juba sellepärast, et palli pärast käib kogu aeg võitlus ja ta silmist kaotamine tähendab mängukäigu kaotamist. Korvpallimängu algpõhimõtte on, mängida palli ja sellest algpõhimõttest tuleb kinni pidada.

27. Lähenedes ärgu lastagu end meelitada pettelii-gutustega välja õigest asukohast, vaid rahulikult jälgitagu vastast ja oldagu valmis iga ta kavatsusele õieti reageerida.

28. Pikaldane kaitsja ärgu läheneda kiirele pealetungijale liiga ligidale, vaid peatugu temast 1—1,5 m kaugusel. Vastasel juhul kiirem pealetungija saavutab mõlema mängija lähtudes edumaa.

29. Lähenetagu nii, et pealetungija on sunnitud liikuma külgjoonte suunas. Jätta tähele panemata pettelii-gutused külgjoonte suunas, — sellega tahab vastane teed puhastada keskele murdmiseks.

30. Kui lähenedes pealetungijale ta on sunnitud tegevusele ja ta hakkab põrgatama, siis sunnitagu teda liikuma

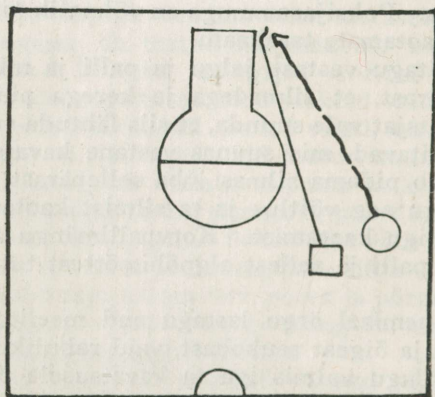
külgjoonte suunas, tõrjudes teda külgjoonte suunas, ja peetagu oma asukohta korvi ja põrgataja vahel, s. t. joostes tema kõrval, olles ise alati vähemalt rinnaosa ees.

31. Jooksul ühtutagu ta põrgatamise rütmiga ja parajal silmapilgul löödagu pall käega alt üles liigutusega ta kätest.

Parem, kuid raskem on muidugi saada pall enda valdusesse, ja teha seda kas palli näpates või palli põrgatades vastase kätest.

32. On aga vastasel õnnestunud põrgatamisega lähtuda sisevälja suunas, asutagu põrgataja ja korvi vahele ja tõrjutagu vastane külgjoonte suunda.

33. Juhul aga, kui kaitsja näeb, et ta ei jõua enam põrgataja ja korvi vahele, s. t. kui põrgatajal on õnnestunud kaitsest läbi murda, ei tohi kaitsja palli järele haarama hakata, vaid peab spurtima kõige lähemat teed mööda korvi alla kohale, kus põrgataja peaks sooritama viske (joon. 9).



Joonis 9.

Sinna jõudes tõrjub ta pallile lähemal oleva käega vastase viset.

34. On juhtumeid, kus pealetungija kaitsja lähenemisel ei söösta põrgatama, vaid jääb paigale ja sunnib kaitsjat tegevusele.

Sel puhul läheneda ettevaatlikult, sundides vastast nii, et ta jääb palli ja kaitsja vahele. Kaitsja jääb korvi ja vas-

tase vahele, liikudes kaasa vastavalt vastase pööretele ja püüab sirutatud käega alt üles liigutusega vastase kätest palli lüüa.

Ei ole otstarbekohane lüüa pall vastase kätest ülevalt alla liigutusega, sest käsi võib libiseda pallilt ja peatuda vastase käsivarrel, mida kohtunik võib märkida veana.

35. Kaitsja võib pealetungijat-pöörajat petta pettesamuga ette, nagu tahaks ta tingimata vastaselt palli saada. Pealetungija, arvates, et kaitsja tuleb temale liiga ligidale, pöördub. Sel silmapilgul tõmbub kaitsja tagasi ja pöörduja osutub näoga ja palliga kaitsja vastu. Nüüd on kaitsjal kerge palli haarata.

36. Palli võib ja peabki vastase kätest näppama, ja seda lubab ka mängumäärus. Haaratagu siis pall, välkkiirelt surutagu vastasele lähemal olev õlg alla ja, pöörates selg vastasele, rebitagu pall ta kätest ning lähtutagu vastasuunas.

2. Pallita mängija takistamine.

37. Kui pall on kaitsja kaasmängija kätes, kuna kaitsja vastane liigub väljakul pallita, tuleb kaitsjal siiski tegutseda ja kogu aja valvel olla, et söötu läbi lõigata või vähemalt saavutada hoitud palli.

38. Siinjuures pidagu kaitsja kinni kolmnurga-seadusest. Tema asukoht korvi ja vastase vahel võimaldab temale hästi jälgida palli käiku ja vastast.

Sellest asukohast on tal kerge lõigata läbisööte, söötes pallile vastu või kätt välja sirutades. Kui ta seda ei jõua ning ta vastane jõuab palli püüda, jääb kaitsja korvi ja vastase vahele, vastast ligidalt takistades ja sundides teda tegevusele (söötmisele või põrgatamisele) või saavutades hoitud palli.

39. Kogu kaitsemängu ajal kaitsjad omavahel üksteist ergutagu, juhtigu teise tähelepanu mängu käigule, näiteks: minu mees on nr. 5, võta sina nr. 11; mine vastasele vastu; võta pall laualt; takista viset jne. jne.

40. Mida kaugemal on vastane korvist, seda kaugemal võib kaitsja olla vastasest. Näiteks, on vastane oma korvist eemal 12 meetrit, võib temast eemal mängida 2—2,5 m. See vahe väheneb, mida lähemale oma korvile tuleb vastane. Korvi all näiteks mängitagu vastasega peaaegu vastastikku. Ka oleneb kaitsja asukoha kauguse vastase viske-

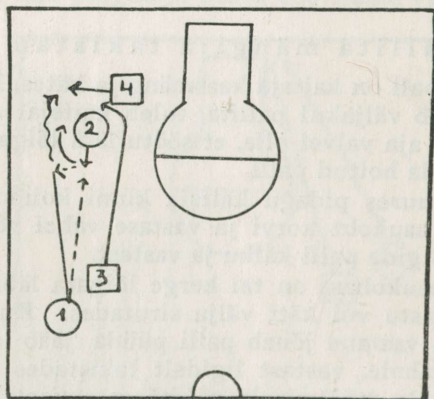
võimest. Mida halvem kaugeviskaja on vastane, seda vähem muret on ta ligidalt takistamisega kaugel korvist.

41. Kaitsja, kui ta juba on ligidalt takistamas vastast, jäägu oma vastase juurde niikauaks, kuni kaitsja meeskond on palli tagasi võitnud.

42. Viimasel ajal pealetungijate tarvitatud sulustamiste ja katmistest vastu valmistagu kaitsjad endid iseäranis. Pealetungi kahjutukstegemine nõuab kaitsjalt olukorra kiiret taipamist, üksteise tundmist ja head koostamängu.

Sulustamine tehakse kahjutuks kahel teel.

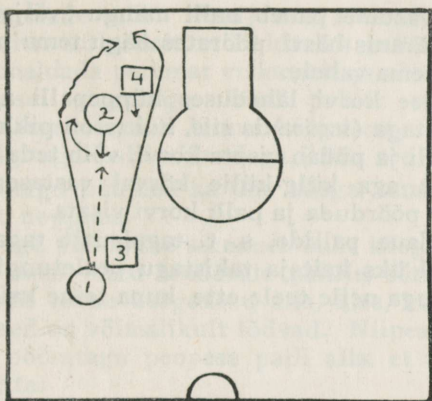
Et pääseda sulustamisest, kaitsjad vahetavad vastaseid, nagu näeme joon. 10. Kaitsja 3, nähes, et ta ei jõua oma vastasele 1-le järele, hüüab oma kaaslasel 4-le, et viimane takistaks 1-te. Niipea kui 1 jõuab 4-ni, 4 takistab 1-te, kuna 3 takistab 4.



Joonis 10.

Ka on võimalik sulustamisest hoiduda järgmiselt. Kaitsja 3, aimates vastaste mängu, hoidub sulustamisest, taganedes vastasest pisut varem kui harilikult ning jookseb sulu tagant vastasele vastu, nagu näeme joon. 11.

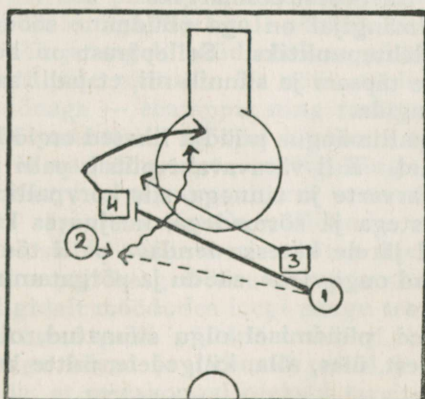
Katmist välditagu, astudes katjast samm tagasi ja lähutagu oma vastast takistama, nagu näeme joon. 12. Siin 4, olles kaetud 1 poolt, astub sammu tagasi ja lähtub takistama oma vastast 2.



Joonis 11.

43. Iseäranis peetagu silmas vastast pärast seda, kui ta on söötnud palli. Siis astutagu mõned sammud tagasi, et jääda vastase ja korvi vahele, teda veel tugevamini takistades.

44. Kui keskelt palli mängupanekul vastasmeeskond saavutab palli, kaitsja takistagu oma vastast, asudes korvi ja vastase vahele, tõrjudes teda külgsuuna suunas. Kunagi ei tohi vastane asuda kaitsja selja taga.



Joonis 12.

45. Kui vastane paneb palli mängu „väljast“, takista tagu teda iseäranis hästi, pöörates nägu tema poole ja asudes korvi ja tema vahele.

46. Vastase korvi läheduses hüppepalli ajal seistagu vastase selja taga (iseäranis siis, kui ta on pikk). Kui vastane saab palli ja püüab visata korvi, võib teda siiski takistada. Seistes aga külg-külje kõrval vastasega, võib viimane osavalt pöörduda ja palli korvi visata.

47. Tagalaua pallide, s. t. tagalaualt tagasipõrkavate pallide puhul üks kaitsja takistagu pealetungijaid, jäädes laia harkseisuga neile teele ette, kuna teine kaitsja püüdku saada palli.

II. Palli käsitsemine.

A. Püüdmine.

48. Korvpalli püüdmisetechnika erineb oluliselt mõnede teiste pallimängude püüdmise, näiteks jalgpalli väravavahi püüdmise tehnikast, sest viimasel on püüdmise eesmärk hoopis teine kui korvpalluril. Väravavaht on sunnitud pärast püüdmist ründavate vastaste tõttu palli varjama. Sellepärast sarnaneb ta püüdmine kahmamisega, kusjuures püüdmine on iseenesest eesmärgiks.

Korvpallimängijal on aga püüdmine söödu, viske või põrgatamise lähtepunktiks. Sellepärast on korvpallimängus püüdmine täpsam ja sünnib nii, et palli saaks välkkiirelt edasi mängida.

49. Korvpallimängus püüdjä lihased on lõdvad, ta keha tasakaalustatud. Kui väravavaht püüab palli peopesadega ja isegi küünarvarte ja rinnaga, siis korvpallimängija teeb seda sõrmeotstega ja sõrmedega, kusjuures käed ja kogu keha annavad järele kätte lendava palli tõukele. Püüdmise lõppasend ongi viske, söödu ja põrgatamise lähteasendiks.

50. Sõrmed püüdmisel olgu suunatud, olenedes palli lennu kõrgusest, üles, alla, külgedele, mitte kunagi pallile vastu.

51. Püüdmise algul puutuvad palli vaid sõrmeotsad, pärast ka sõrmed, nii et pärast püüdmist on näha valgust

palli ja peopesade vahel. Sealjuures sõrmed haaravad palli tagant ja mitte külgedelt, et hoida ära palli lendamist läbi käte ja võimaldada paremat viskamsit ja söötmist.

Püüdmisel sirutatagu käed pallile vastu (sõrmed suunatud, olenedes palli lennu kõrgusest, üles, alla, küljele) ja jälgitagu palli silmadega, kuni see puutub sõrmi.

52. Õpitage püüdma ka ühe käega, samuti kukkuvaid palle maast noppima.

Ühe käega püüdmine sarnaneb kahe käega püüdmisega. Sirutatakse käsi vastu lendavale pallile, sõrmed suunatud olenedes palli lennu kõrgusest, alla, üles, küljele, kusjuures käelihased on võimalikult lõdvad. Niipea kui pall puutub sõrmi, pööratagu peopesa palli alla, et viimane jääks peatuma kätte.

Ühe käega püütagu ebatäpsaid sööte, mis on sihitud liiga kõrgele või kaugemale püüdjast.

Pall nopitagu maast juhul, kui seda ei jõuta õhus püüda. Noppimisel ärgu lastagu pall õhku pörkuda, vaid hetkel, kui pall puutub maad, nopitagu see kättesse. Noppimisel olgu sõrmed suunatud alla ja hästi pöranda ligi. Samuti olgu käte lihased lõdvad.

53. Püüdmise vead olenevad püüdjast, kes ei jälgi palli silmadega, vaid pöörab silmad korvi või vastase poole enne, kui pall on käes. Teine püüdja viga on, et ta ei hoi a sõrmi küllalt laiali, mille tagajärjel võib pall kätest libiseda. Edasi võib peituda püüdmise ebaõnnestumine püüdja kanges kättes, mille tagajärjel pall pörkab kätest.

Ka on söötja sageli süüdi halvas püüdmises, sest ta söödetud pall pole püütav. Ta sööt on liiga madal, või kõrge, ühe sõnaga — ebatäppis ning raskelt püütav.

Iseäranis patustavad söötjad lühikeste söötude andmisel sellega, et nad ei arvesta, et ligimängu juures tuleks sööta palju suurema täpsusega, sest vastuvõtja ei saa kiirelt liikudes täpsalt arvestada pallilendu. Nii jääb ligimängu juures söödu püütavuse vastutus täielikult söötjale.

Ta söötku pall kergelt kaasmängija sirutatud kättesse ja viimase ligidalt möödudes isegi pangu temale pall kätte. Edasi mõjustavad palli püüdmist tuuled, halb valgustus, tolmuised, liiga kõvad ja pehmed pallid jne. Siinjuures tuleb mainida, et meeskonnal oleksid tarvitada harjutamiseks head, puhtad, õigete mõõdetega ja kaaluga pallid. Sageli on meeskonna kaotuse põhjuseks just see, et mängi-

jad harjutavad vanade ning halbade pallidega ja ei suuda võistluse kestel harjuda heade pallidega.

54. Püüdja ajastugu, s. t. jooksku pallile vastu õigel silmapilgul, mitte hilja ega vara, söötjaga, kui viimane on püüdmisel. Püüdja jääb paigale ja sööstab pallile vastu alles silmapilgul, kui söötja on palli püüdnud ja on valmis söötmiseks. Kui püüdja sööstaks palli püüdmiseks kaasmängija suunas enne, kui viimane on palli püüdnud, peab ta jooksukiirust vähendama ja vastane jõuaks teda takistada.

55. Kui aga pall on söötja käes ja püüdja on takistatud, ajastagu söötja ja söötku alles siis, kui püüdja ennast vabaks mängib.

56. Kas peab igale söödule vastu jooksma, või võib sööte vastu võtta ka paigal seistes?

Üldiseks põhimõtteks on, et peab igale söödule vastu jooksma, või vähemalt astuma. Samuti on üldiseks põhimõtteks, et söötjalt ei anta äraliikuvale ja vastase taga seisvale mängijale sööte.

Ülalmainitud põhimõttest väljavõttena võiks olla juhtum, kus ajaja on kaitsjast palju pikem, või ajaja asub kaitsja taga vähemalt 4—5 meetrit. Kuid söödu pikkuse suurenemisega kasvab söödu läbilõikamise hädaoht.

Kui vastast pole ligidal, võiks palli püüda ka paigal asendis, kuid ka siis tuleb alati silmas pidada, et söödu pikkuse suurenemisega tõuseb selle söödu läbilõikamise hädaoht.

Niisiis võiksid paigal-püüdmise erandiks olla lühikesed söödud kaasmängijale, kelle läheduses ei viibi vastane.

57. Kui ollakse takistatud, näidatagu leppemärgiga söötjale koht, kuhu pall tuleb sööta, ise aga lähtutagu kiirelt sinna kohta palli püüdmiseks. Nii ei söödeta takistatud kaaslasele palli sinna, kus ta seisab, vaid oletatavasse kohta, kust kaasmängija peab püüdma.

58. Viimaste aegade hea kaitseoskuse tulemusena ei suuda pealetungija end kuigi palju vastasest vabaks mängida.

Pealetungijad on õnnelikud, kui saavutavad vastase ees mõnikümmend sentimeetrit edumaad. Sellega on muutunud püüdmine suureks kunstiks.

Kui näiteks pealetungija mängib külgjoonte lähedal, peab loomulikult ta vastane asuma seespool, korvi ja pealetungija vahel.

Sellega on püüdjal võimalik püüda sööte, mis tulevad külgjoone suunas.

Siis sirutagu pealetungija, pöörates selg vastase poole, käed külgjoone suunas, jäägu ootama söötu, ja kui see tuleb, astugu mõned sammud söödule vastu ja püüdku pall.

Kui aga kaitsja seisab püüdja taga keskväljal, on olukord ja püüdmise tegevus teissugune. Niisugusel korral võib kaitsja lõigata läbi söödud, mis tulevad püüdja pea või vöö kõrgusele. Ainuke võimalus püüdjale söötmiseks on sööta ta ette ja alla sirutatud kättesse.

Seisab aga pealetungija kaitsja taga, on temale võimalik sööta vaid siis, kui viimane jõuab kaitsja ette, astudes parema (vasaku) jalaga kaitsja kõrvale ja vasakuga (paremaga) pooleldi kaitsja ette ja sirutades käed paremale, ootab söötu.

Juhtub aga, et pealetungija on kaitsja selja taga manguväljaku keskel, võib püüdja lähtuda vastu söötjale, meelitades kaasa kaitsja. Silmapilgul, kui vastane on püüdjale ligidal, muudab püüdja jooksusuunda ja lähtub oma korvi suunas. Selle võttega ta vabaneb vastasest ning temale võib sööta üle vastase pea, kuid ainult juhul, kui viimasel on vastase ees mõned meetrid edumaad. Aga olgu mainitud ka siin, et säärase üle pea söödu püüdmise võimalus väheneb söödu pikkuse kasvamisega ning korvi ja püüdja vahelise maa kahanemisega.

Mängib püüdja vastane jälgivat kaitset, mis küll määrustevastane, kuid siiski sageli esinev, jäägu püüdja rahulikult paigale ja alles viimasel hetkel sööstku söödule vastu.

B. Söötmine.

59. Enne hooaja algust tehtagu kindlaks meeskonna pealetungi taktika ja vastavalt taktikale valitagu ka söödud.

Näiteks ei ole otstarbekohane tarvitada haaksööte sulustamisel ja katmisel, vaid altkäe-sööte jne.

60. Söötmisel olgu mängija tasakaalustatud asendis. Et söötmine peab olema väga täppis, siis olgu ka alus, kust sööt väljub, kindel ning tasakaalus.

Algajale tähendab see seda, et ta mõlemad jalad olgu söödu ajal maas.

Edasijõudnu võib sööta ka õhus, kuid sel tingimusel, et ta õhus oma keha üle pemees on ja suudab õhus olles igas suunas palli sööta.

61. Söötmisel on oluline randmete ja sõrmede viibe, mis annab palli lennule täpsust ja kiirust.

62. Söödetagu nii, et pall oleks püütav. Söötja tundku ja arvestagu kõiki püüdmissiga ühenduses olevaid raskusi ja peenusi.

63. Söötja tehku kindlaks kaasmängija ja koht, kuhu ta söödab. Lubamatu on vaid häälekõla järgi söötmine. Enne söötmist nähtagu kaasmängijat, ta liikumist, käte asendit. Kuid sellest üksi ei piisa. Pandagu tähele ka püüdja ja palli lennutee ümbruses olevaid vastaseid. Alles siis, kui olukord on selge, järgnegu sööt. Muidugi sündigu olukorra selgitamine välkkiirelt.

64. Ligidalt takistatud püüdjale söödetagu, nagu eespool juba mainitud, vastavalt tema nõuetele.

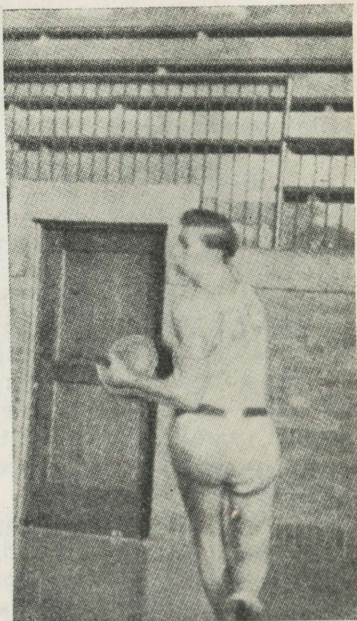
Kaugel liikuvale püüdjale, kes ei ole ligidalt takistatud, sihitagu söödud pealtpoolt vööd ja altpoolt õlgu.

Korvi alla lõikavale püüdjale söödetagu nii, et püüdjal ei oleks tarvis teha enne viskamist üleliigseid liigutusi.

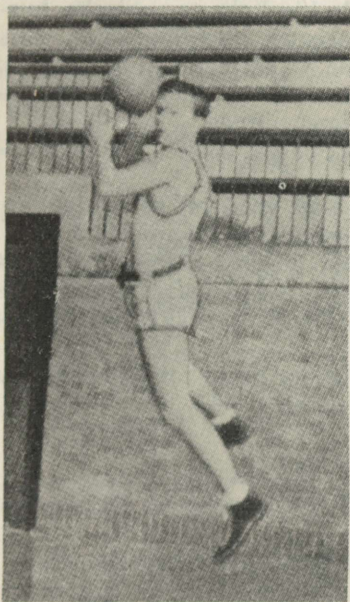
65. Kõik söödud sooritatagu kiirelt, välja arvatud ligisöödud. Mida vähem söödu ajal pallil vinti, seda parem.

66. Keelatud on sööta kaitsja taga asuvale kaasmängijale, välja arvatud juhud, mis on ette nähtud.

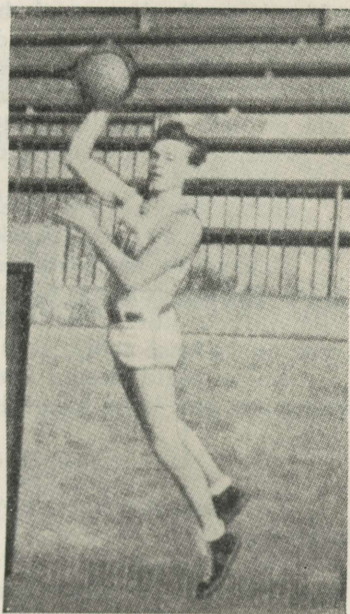
67. Kui söötja on ligidalt takistatud ja tal ei ole võimalik sööta, viidagu petteliigutusega vastane välja heast kaitseasendist, ühtlasi asetades kere palli ja vastase vahele. Seejärel söödetagu pall.



Pilt 10-a. Haaksööt.



Pilt 10-b. Haaksööt.



Pilt 10-d. Haaksööt.

68. Ligidalt takistatud söötja hoidku palli vastase eest, asudes palli ja vastase vahele kerega, küünarnukkidega, põlvega jne.

Söötude liigid.

69. Söötude liigitamise lihtsustamiseks jaotatakse söödud ühe ja kahe käega sooritatavateks söötudeks.

a. Ühe käega söödud.

1. Haaksööt.

70. Ei tarvitata enam sirge käega haaksöötü. Selle asemel tarvitatakse kõverdatud käega haaksöötü, mis sarnaneb kivi- või pesapalliviskega.

Selle söödu juures juhitagu tähelepanu järgmistele asjaoludele.

Sööttes jooksub söötja taga seisvale kaasmängijale, toimub hüpe õhku vasakult jalalt, millele järgneb õhus keha

pööre kaasmängijate asukohtade kindlaks tegemiseks, kusjuures pall asub kõverdatud paremas käes õla kohal. Siis söödetakse küünarvarre, randme ja sõrmede kiire viiepega, millele järgneb tasakaalustatud maandumine mõlemale jalgale, et oleks võimalik lähtuda igas suunas.

Haaksöötu võib sooritada ka paigal seistes, näoga kaasmängija poole.

Haaksöödu tegemisel esinevad vead on sõrmede tõmbamine palli alt, sööt tasakaalustamata asendist jne.

Haaksöötu tarvitatakse nn. maaala-kaitse esimesest reast läbitungimiseks, kiire lüleminekul kaitselt pealetungile, väljaku nurkadest keskväljakule ja keskväljakult väljaku nurkadesse söötmiseks.

Kui ei osata vasaku käega sööta haaksööte, tõmmatagu söötmisel pall kahe käega üle parema õla.

2. Vöö sööt.

Vöösöödu sooritamisel juhitage tähelepanu järgmistele asjaoludele.

Pall hoitakse põlve ja vöö vahel allapööratud sõrmedega paremas (vasakus) käes. Pall söödetakse õlgade ja küünarvarre ning randmete ja sõrmede kiire vibutusega, kusjuures kogu käe tegevus sarnaneb piitsa- või lainetaolise liigutusega, kusjuures jalad ja kere aitavad söödule kaasa ning käsi ja keha järgnevad palli lennusuunas.

Suurem vöösöödu viga on käetõmme alt üles, mis annab pallile soovimatut vindi. Selle asemel tuleks arendada randme ja sõrmede viibet, mis annavad pallile tagant hoogu.

Vöösöötu tarvitatakse sulustamisel ja katmisel.

3. Sööt tagasi.

72. Pall hoitakse vöö kohal tagasi- ja ülespoole pööratud peopesal. Söötmisel tõstetakse pisut küünarnukk ja pall lennutatagu käest randme ja sõrmede viiepega.

Seda söötu tarvitatakse sulustamisel, kusjuures sulustaja, jõudes palliga vastasmängija lähedusse, selle asemel, et pöörduda ja sööta vöösööduga temale järgnevale kaasmängijale, söötab palli taha ülalmainitud võttega.

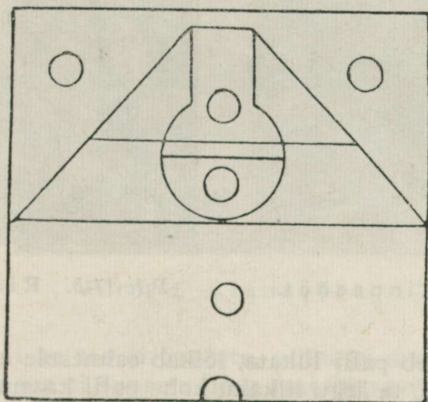
Sellega söötja säästab aega, kuid seda söötu on raske viimistleda ning ta nõuab mängijalt täielikku üksteise mõistmist.

4. Palli mängupanek hüppepalli ajal.

73. Palli mängupanek hüppepallilt kuulub ka ühe käega söötude liiki, sest siin tegelikult söödetakse pall kaasmängijale.

Hüppepalli juures pandagu tähele järgmist.

Mängija võtku korralik lähteasend hüppeks. Keha poolkükkis, jalad lühikeses sammseisus, palli lükkav käsi kõverdatud öla või pea kohal. Keskringis seistes pandagu tähele, et jalad asuksid ringis, ja ärgu astutagu keskjonele. Hüppaja ajastagu hüpe, st. ta hüpaku õhku alles siis, kui pall on jõudnud lennu kõrgemasse tippu ning hakkab



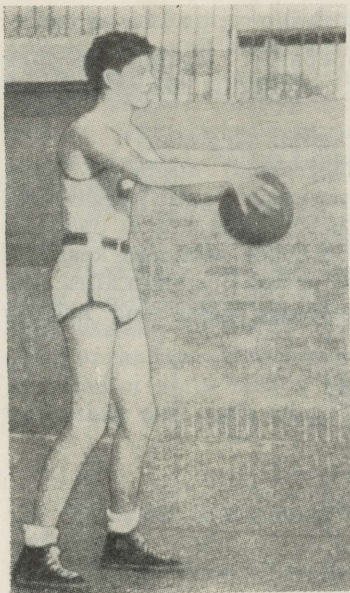
Joonis 13.

vajuma. Võimsa hüppega keha ja kätt sirutades tabatagu pall sirutise kõrgemas tipus. Siis lükatagu, mitte löödagu, pall sõrmeotstega vastavale kaasmängijale, millele järgneb maandumine, valmis lähtuma igas suunas.

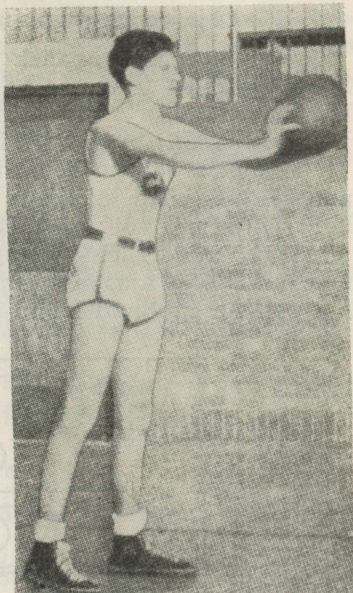
Kui vastane hüpet tehes tõukab, pöördutagu temale külj.

Pärast maandumist, kui vastane püüab sulustada, takistades liikuda eesväljakule, võib temast pääseda: astudes samm tagasi ja siis lähtudes eesväljakule, või pettes kerega vastane ühes ja lähtudes teises suunas; või möödudes vastasest pöördega.

Kui hüppaja märkab, et vastane sellele kaaslasele, kel-



Pilt 11-a. Rinnasööt.



Pilt 11-b. Rinnasööt.

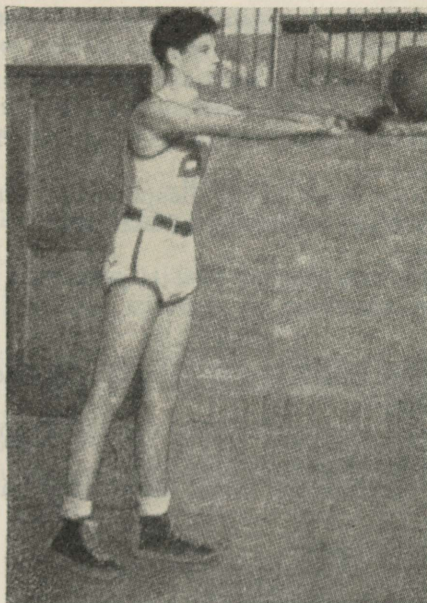
lele ta kavatseb palli lükata, lõikab esimesele ette, püüdes palli vallutada, ta ärgu lükaku kohe palli kaasmängija suunas, vaid hüpitagu pall ja siis lükaku see üle vastase kaasmängijale.

5. Tagalauapallide käsitsemine.

74. Tagalauapallide, s. t. tagalaualt põrkavate pallide käsitsemine võiks kuuluda söötude liiki, sest siin on ka tegemist teatud viisil söötmisega.

Tagalauapalle käsitsetagu järgmiselt. Kui pall visatakse korvile, asugu mängijad neile määratud maa-aladele korvi all, nagu näitab joon. 13.

Ka siin on tähtis palli lennu ajastamine, s. t. pallile ei tule järele hüpata enne, kui ta on põrganud vastu lauda või korvi. Alles siis, kui ollakse kindel, kuhu pall kukub, hüpatagu võimsalt pallile vastu, püüdes seda saavutada hüppe kõrgemas tipus. Nüüd lükatagu või visatagu pall korvi. Kui see osutub võimatuks, siis söödetagu kaasmän-



Pilt 11-d. Rinnasööt.

gijale, ja kui ka see ei õnnestu, püütagu saavutada hoitud pall; kui ka see ei õnnestu ning vastane saavutab tagalauapalli, kiirustatagu vastast söötmisele või põrgatamisele.

b. Kahe käega söödud.

1. Vöösööt.

75. Vöösöödu sooritamisel juhitaugu tähelepanu järgmistele asjaoludele.

Pall hoitakse põlve ja vöö vahel allapööratud sõrmedega kätes. Pall söödetakse kätest õlgade ja küünarvarte ja randmete ja sõrmede kiire viiega. Muus osas on maksev sama, mis ühe käega vöösöödu juures.

Vöösöotu järgnevale kaasmängijale sooritatakse ka kiirelt liikumiselt ja pärast põrgatamist.

Mängija kiirel liikumisel, hüppel õhku või põrgatamisel, olles takistatud, pööraku õhus selg vastase poole, hoides palli kätes vöökohal, tehku kindlaks järgnevate kaas-

mängijate asukohad ning küünarvarte, randmete ja sõrmede viiepega söotku pall kõige paremas asukohas olevale kaasmängijale.

2. Rinnasööt.

76. Rinnasöödu sooritamisel juhitage tähelepanu järgmistele asjaoludele.

Pall hoitagu rinna kohal ülespööratud sõrmedega kätes. Pall söödetagu õlgade ja küünarvarte ja randmete ja sõrmede viiepega.

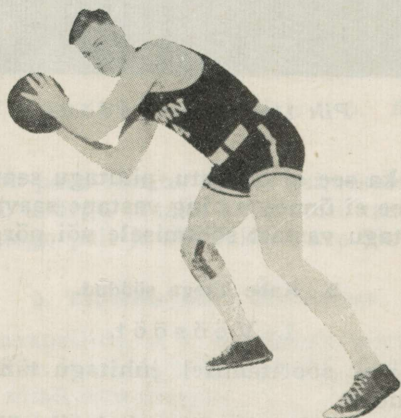
Rinnasöötu tarvitatakse risti ja piki välja jooksu pealetungil.

3. Õlasööt.

77. Õlasöödu sooritamisel juhitage tähelepanu järgmistele asjaoludele.

Pall hoitagu parema (vasaku) õla kohal ning söödetagu käsivarte, randmete ja sõrmede viiepega.

Õlasöötu tarvitatakse kiirel üleminekul kaitses pealetungile.



Pilt 12. Õlasööt.

4. Pörkesööt.

78. Pörkesöödu sooritamisel juhitage tähelepanu järgmistele asjaoludele.

Pall hoitagu käes nagu rinna- või õlasöödul ning söödetagu kaasmängijale pörkega. Pörke koht asugu vastase jala kõrval.

Põrkesöötu tarvitatakse maa-ala kaitsel ja pikkade vastaste vastu läbimurdmisel.

Ka sulustamisel tarvitatakse põrkesöötu, kusjuures sulustaja, seistes seljaga vastase poole, ei sööda, vaid põrgatab palli vastase käe alt möödajooksvale kaasmängijale

5. Lööksöö t.

79. Lööksöödul juhitaagu tähelepanu järgmistele asjadele.

Kättesse lendav pall jäägu hetkeks peatuma sõrmedele, misjärel ta lükatagu sõrmede ja randmete viiepega kaasmängijale.

Lööksöötu tarvitab ligidalt takistatud püüdja, kui ta näeb, et palli püüdmise juhul vastane vallutaks palli või saavutaks hoitud palli.

Lööksöödud võivad sageli ebaõnnestuda, sellepärast tarvitatagu ülalmainitud söötu vaid siis, kui teda on hästi õpitud.

D. Viskamine.

80. Vise on korvpallimängu olulisem osa. Mängija omagu kõiki mängu voorusi ja oskusi. Kui ta ei suuda visata korve, on ja jääb ta siiski nõrgaks lüliks oma meeskonnas.

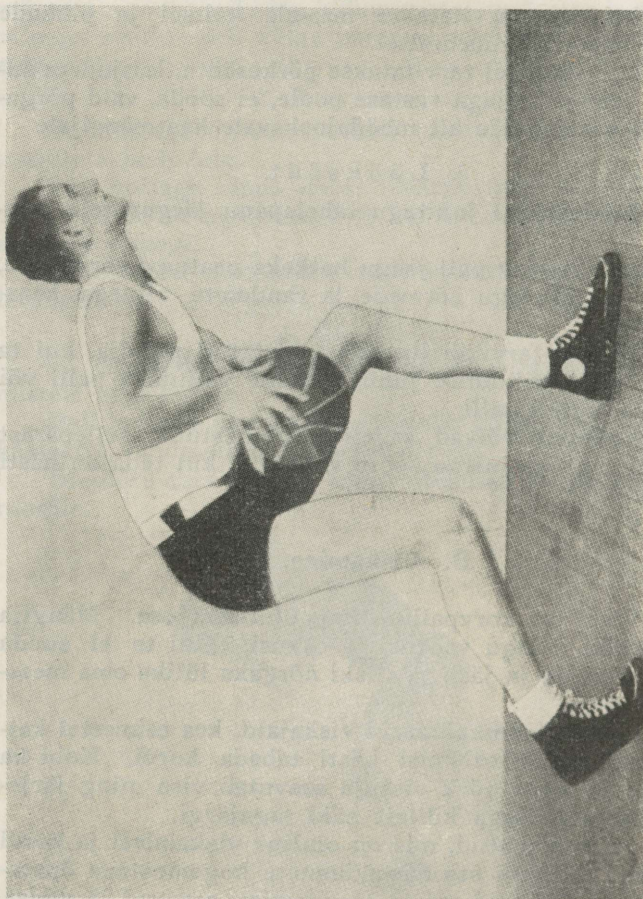
On olemas loomupäraseid viskajaid, kes esimestel katsetel suudavad võrdlemisi hästi tabada korvi. Kuid ka keskmine ja isegi nõrk viskaja saavutab visa ning järjekindla harjutamisega küllalt häid tagajärgi.

On palju arutatud, mis on oluline viskamisel ja korvi tabamisel. Suurem osa aastakümnete kogemustega õpetajaid, kes on jälginud visete sooritamist, arvavad järgmist.

Kõige olulisem viskaja omadus on nn. lihasetunne. See eeldab värsket ning puhunud närvikava ja lihaste head koordinatsiooni. Sageli mängijad ei tea, mispärast, kuid nad „tunnevad“ endid valmis viskamiseks ja kaasmängijate hoiatustele vaatamata viskavad võib-olla isegi võimatust asendist või kohast, kuid saavutavad korvi.

Lihasetunnet arendatakse seotud silmadega visete sooritamisega ja põrgatamisega.

Teine viskaja omadus on hea silmamõõt. Siinjuures peab tähendama, et liiga suur pingutus silmadega korvi



Pilt 13. Pallihoid vöösööduks.

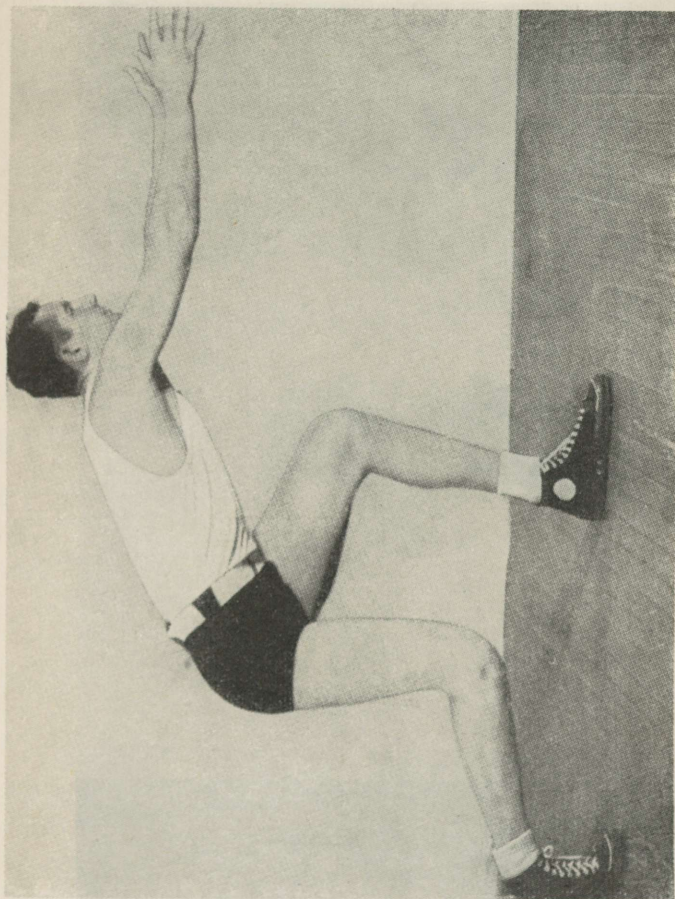
Juhitagu tähelepanu sõrmede haardele, mis ei ulatu üle palli poolitaja. Sama sõrmede haardega võib sooritada ka rinnaviset, tõstes palli rinnale,

kindlakstegemisel ei ole soovitatav, sest see toob enesega kaasa lihaste kangestumise.

Korvi kindlakstegemisel tuleb seada märgiks korvi rõnga esimene äär juhul, kui püütakse visata pall korvi ilma tagalaua abita.

Kui pall visatakse korvi, tarvitades tagalaua abi, seatagu märgiks ettekujutatav punkt tagalaual, mille vastu visates pall põrkab korvi.

Edasi tuleb rõhutada viskaja head tasakaalu. Harilik



Pilt 14. Vössöödu lõpp.
Sõrmede tegevus näitab, et pall on lahkunud sõrmede otstelt.

vise sooritatakse, mõlemad jalad maas, kusjuures jalad ei tõuse maast enne, kui pall on kätest lahkunud. Ei ole soovitatav teha viskeid, üks jalg õhus, välja arvatud, kui selleks on eriline põhjus, sest ühel jalal keha tasakaalustamine on raske.

Muidugi võib sooritada viskeid ka igasugustes raskestes asendites, kuid alati olgu sealjuures eelduseks, et viskaja oleks oma keha üle peremees. Iseäranis pikad mängijad näivad selles suhtes nõrgad. Niipea kui nad õhku



Pilt 15. Rinnaviske lõpp.

Sõrmede tegevus näitab, et pall on lahkunud sõrmede otstelt, nagu vöösöödu juures.

tõusevad, on nende keha tasakaalustamata, ja nende mööda-
visete protsent on sellepärast väga suur.

Nende meeste vabanduseks peab aga ütleva, et korvi
all takistatakse iseäranis pikad mehed hästi. Neid tõuga-



Pilt 16. Vale pallihoid rinnaviske sooritamisel. Kuna sõrmed haaravad palli üle palli poolitaja, ei ole võimalik viskamisel head sõrmede tehnikat.

takse, hoitakse ja lükatakse. Kuid see näib olevat paratamatu. Seepärast on viskaja tähtsaim ülesanne hea tasakaalu saavutamiseks teadliku ja sihikindla võimlemisega seada korda oma keha ja jalad.

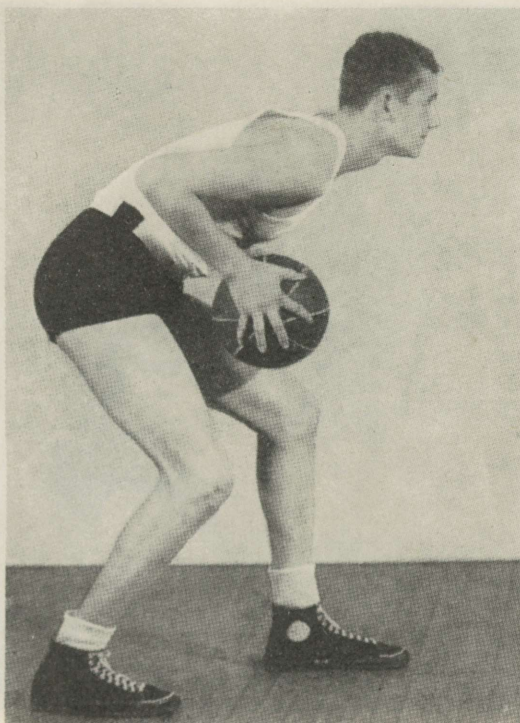
Järgmine viskaja oluline omadus on lihaste lõtvus. Sel-



Pilt 17. Vale lõpp rinnaviske sooritamisel. Sarnase sõrmede asendiga lõpeb vise, kui palli haaratakse nagu pildil 16.

lest on juba teiste sõnadega manitud eespool, kuid on tarvilik lähemalt selgitada selle omaduse tähtsust.

Kangete käte, selja ja õlavöö lihastega mängijad ei suuda kunagi hästi visata.



Pilt 18. Pallihoid haakviskel ja söödul. Sarnase haardega (sõrmed on üle palli poolitaja) on võimalik palli käsitseda haakviskeks ja sööduks.

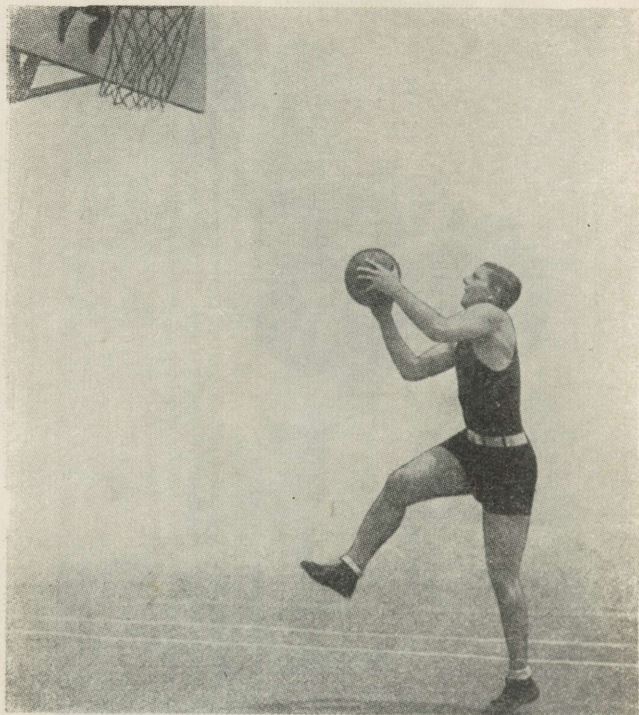
Lõtv lihas võimaldab head lihaste koordineerimist ja viimane tabavust.

Viset ettevalmistavaid liigutusi tehtagu pingutamatu, kuna viske lõppmomendil läbib kogu keha kerge pingutus viske kontsentreerimiseks.

Harjutades pangu viskaja hoolega tähele oma viskeid, eriti ebaõnnestunuid, ning leidku viimaste vigu.

Näiteks, palli hoitakse valesti, keha pole tasakaalus, käte tegevus, palli lennukaar, viske tugevus, pörkenurk jne. võivad olla valed. Need vead parandatagu kohe.

Viskaja tehku endale harjumuseks pallile järele minna tagalauapallide käsitlemiseks.



Pilt 19-a. Ligivise.
Mängija ärahüppel.

Samuti harjutagu viskeid jooksult kui ka seisult.

Ligivisked, s. t. visked, mis sooritatakse kuni 5 m kauguselt korvist, visatagu vahenditult või tagalaua kaudu korvi.

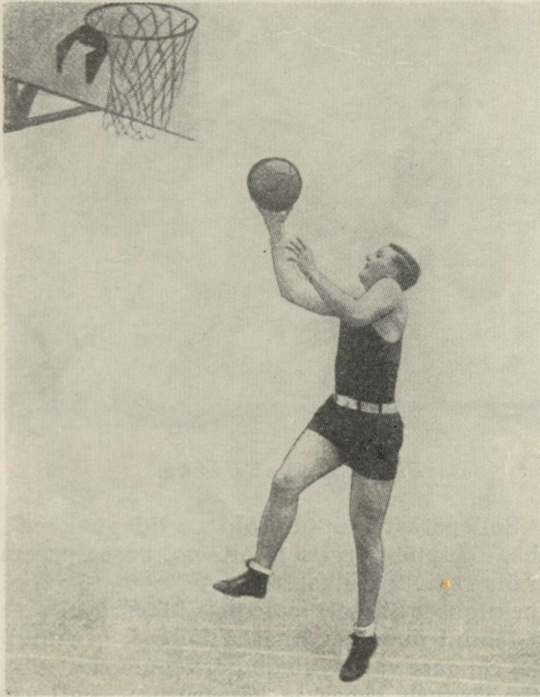
Kaugevisked, s. t. visked, mis sooritatakse kaugemalt kui 5 m korvist, visatagu tagalaua abita.

Visete liigid.

81. Visked jagunevad ühe ja kahe käega viseteks.

a. Ühe käega visked.

Ühe käega visked sooritatakse kuni 5 m kauguselt korvist.



Pilt 19-b. Ligivise.
Mängija õhus. Algab viskekäe sirutus.

1. Ligivise.

82. Ligivise sooritatakse korvi lähedusest kas seisult või jooksult, pärast põrgatamist või söödu püüdmist.

Seisult vise sooritatakse järgmiselt. Pall hoitakse mõlemas kätes, rinna kohal. Nüüd lükatakse pall parema käega silme eest korvi suunas, sihtides korvi esimest äärt või tagalaua ettekujutatavat pörkepunkti, sealjuures olgu pall ülespööratud sõrmedel. Pall lükatakse käest sõrmede kerge viipega, andes pallile kerge vastupäeva vint.

Jooksult või põrgatamiselt on viske sooritamine raskem.

Parema käega viskaja palli püüdmisel hüpaku õhku vasakult jalalt. Hüpe on suunatud kõrgusesse, mitte kau-



Pilt 20-a. Haakvise.

gusesse. Sellepärast hüppel õhku viidagu keha raskuspunkt taha. Hüppe kõrgusele aitavad kaasa parema põlve ja vasaku õla rebimine üles.

Hüppe alguses on pall mõlemas kätes.

Keha lennul õhku on lihased lõdvad. Lennul viskaja sihhib korvi rõngast või tagalaua pörkepunkti.

Sellele järgneb keha- ja käesirutus. Pall asub nüüd parema käe ülespoole pööratud sõrmedel.

Sirutise kõrgeimas tipus viskaja lükkab palli üle korvi-ääre või tagalaua abil korvi, misjärel ta kergelt maandub mõlemaile jalale, et lähtuda igas suunas.

2. Haakvise.

83. Viskaja seisab korvi läheduses, näoga korvi poole, hoides palli mõlemas kätes. Ütleme, et vastane takistab teda vasakult. Siis viskaja, hoides palli pisut kõverdatus parema käe sõrmedel, teeb parema jalaga sammu kõrvale või astub vasaku jalaga parema eest läbi ja hüppab õhku paremalt (teisel juhul vasakult) jalalt ning haagitaolise liigutusega lükkab palli tagalaua kaudu korvi.

84. Haakviset võib tarvitada ka juhul, kui viskaja seisab vabaviske joonel, seljaga korvi poole, kusjuures kaitsja asub ta selja taga.

Kui tahetakse sooritada viset üle vasaku õla, juhitaagu



Pilt 20-b. Haakvise.

vastane petteliigutusega paremale, misjärel tehtagu kiire samm vasakule. Pall asub sel ajal ettesirutatud kätes.

Nüüd hüpatagu vasakult jalalt õhku, pöördudes korvi poole ja hoides palli paremas käes, ning haagitaolise liigutusega visatagu pall korvi.

Haakviske vead on järgmised.

Palli käes hoides ärgu surutagu seda vastu küünarvart, vaid ta asugu natuke kõverdatud käe ülespööratud sõrmedel.

Viskel lastakse pall käest lahti liiga vara. Pall las- tagu käest lahti hüppe ja käe sirutuse kõrgemas tipus.

3. Löökvise.

85. Löökviset tarvitavad pikad ja head hüppajad män- jad, kes, olles ligidalt takistatud, ei jõua püüda tagalaualt põrkavat palli. Selle asemel võimsalt õhku hüpates nad lükkavad palli sõrmeotstega korvi.



Pilt 21-a. Haakvise.

Selle viske juures on oluline hüppe ajastamine, s. t. õige ärahüppe-momendi kasutamine, kusjuures hüpatagu õhku alles siis, kui pall on põrganud vastu korvi või tagalauda ning on teada tema lennu suund. Palli peab puutuma hüppe ja käesirutuse kõrgemas tipus. Hetkel, mil pall kukub sõrmedele, annavad need pörkele järele ja alles siis nad lükkavad palli korvi.

b. Kahe käega visked.

1. Rinnavise.

86. Rinnavise on kõikide visete alus. Pall hoitakse mõlemas ettesirutatud, kuid pisut kõverdatud kätes rinna kohal. Ülespööratud sõrmed hoiavad palli nii, et palli ja peopesade vahel on näha valgust. Eest vaadatuna sõrmed haaravad palli tagumist poolt, kusjuures põidlad on sirutatud peaaegu vastastikku. Kere on pisut ette kallutatud, jalad põlvest kõverdatud, lühikeses kõndseisus. Silmad pööratud korvile.

Enne viset lihaste lõdvendamiseks langetatakse pisut keha. Samal ajal sõrmed ja randmed koos palliga teevad ringitaolise liigutuse ette. Seejärel sirutuvad käed ja viskavad palli randmete ja sõrmede viiepega korvi suunas, pöörates peopesad korvi poole. Jalad jäävad maha, kuni pall



Pilt 21-b. Haakvise.



Pilt 21-d. Haakvise.

lendab kätest välja ja keha järgneb viske suunale. Siis keha tasakaalustamiseks asetatakse tagumine jalg ette.

Rinnaviske vead on järgmised.

Viskaja keha on püsti. Sageli puudub ettevalmistav liigutus lihaste lõdvendamiseks. Ka on pallihoid vale. Edasi, ei sirutata viskel käsi täielikult välja korvi suunas. Ka hüpatakse viskel õhku.

2. Rinnavise tõukega.

87. Olles ligidalt takistatud, on võimatu sooritada rinnaviset. Niisuguses olukorras visatagu pall korvi tõukeviskega rinnalt.

Selle viske algasend on sama, mis rinnaviskelgi, selle vahega, et pall hoitakse rohkem rinna ligidal.

Et ligidalt takistatud olukorras ei ole aega teha ettevalmistavaid liigutusi, siis viskaja, vastasest pääsemiseks, astub sammu tagasi, ja enne kui teisel sammul jalg puudutab maad, ta käte sirutamise, randmete ja sõrmede viiepega lennutab palli korvi.

3. Peavise.

88. Peaviset harrastavad pikad mängijad. Pall hoitakse pea kohal ülessirutatud kätes. Pall lennutatakse korvi randmete ja sõrmede viiepega.

89. Seda viset võib tarvitada ka juhul, kui viskaja seisab vabaviske joonel, seljaga korvi poole, pall ettesirutatud kätes, olles tagant ligidalt takistatud.

Kui tahetakse sooritada viset üle vasaku õla, petetagu vastane petteliigutusega paremale, misjärel hüpatagu mõlemailt või vasakult jalalt õhku, pöördudes korvi poole, hoides pall ülessirutatud kätes. Hüppe kõrgeimas tipus lükatagu pall sõrmede ja randmete viiepega korvi.

4. Vabavise.

90. Suuremad ja tasavägisemad mängud võidetakse enamasti vabavisetega. Sellepärast pandagu erilist rõhku vabaviske harjutamisele. Mängijad sageli ei oska hinnata selle viske harjutamise tähtsust, sest kogemused näitavad, et vabaviske tulemused võistlustel on väga tujukad. On tõsi, et vabaviske edu oleneb esmajoonel viskaja meelekindlusest, kuid meelekindlus tõuseb harjutamisega. Ameerika õpetajad näiteks nõuavad mängijailt vähemalt 100 vabaviset päevas! Vaid niisuguse harjutamisega muutub vabaviske täpsus kaljukindlaks ning suudetakse edukalt visata. Ameerika vabaviske-võistlustel tabatakse 400 katsest 398! Vabaviske sooritamisel juhitaugu tähelepanu järgmistele asjaoludele.

Viskaja keha asend on viske aluseks. Keha olgu tasa-kaalus. Parem asend selleks on hark- või lühike sammseis. Eest vaadatuna allasirutatud sõrmed haaravad palli tagant, jättes palli ja peopesade vahele vahe.



Pilt 22. Rinnavise.

Juhitagu tähelepanu jalgade asendile ja sõrmede viipele.

Viskel viskaja jalad pisut kõverduvad põlvedest, misjärel käed ja keha sirutuvad korvi suunas. Pall lendab kätest nende sirutuse kõrgeimas tipus.

Enne viset puhatagu pisut ja hingatagu sügavalt. Viset sooritatagu rahulikult, ruttamata, püüdes palli lennutada üle rõngaääre.

E. Põrgatamine.

91. Põrgatamine on korvpallimängu ilus alus, kuid isekad mängijad põrgatavad liig palju, mille all sageli kannatab meeskonna koostöö. Ka tekitab liigne põrgatamine



Pilt 23-a. Peavise.

kokkupõrkeid ja toorest mängu. Neil põhjusil on tahetud põrgatamine isegi mängust välja jätta.

Kuid teiselt poolt räägib põrgatamise poolt nii mõnigi ta hea omadus ja põrgatamine on jäetud mängu tingimustel, et see õieti kätte õpetataks ja õigetel juhtudel kasutataks.

Niisugustel alustel on põrgatamine tugevaks relvaks igale mängijale ja meeskonnale.

92. Põrgatamisel on õieti kaks ülesannet: palli kiire edasiviimine ja palli katmine vastaste eest.

Esimesel juhul põrgatades lükatakse pall pikkade põrgetega edasi, joostes pikkade sammudega.

Teisel juhul põrgatades lükatakse pall lühikeste põrgetega edasi. Joostakse lühikeste sammudega poolkükkis, kusjuures keha asetseb palli ja vastase vahel.

93. Valitsegu üldine seadus, et enne põrgatamist tuleb pall püüda kätte, siis heita pilk väljakule ja kui puudub sööduvõimalus, alustada põrgatamist.

94. Põrgatamisel ärgu löödagu, vaid lükatagu palli sõrmeotstega.

95. Olulisem kui põrgatamine on kiirelt põrgatamiselt peatumine. Ainult see mängija, kes suudab põrgatamisel igas olukorras peatuda, tohib põrgatada võistlusel, sest sageli näeme mängus olukordi, kus põrgataja kaas-



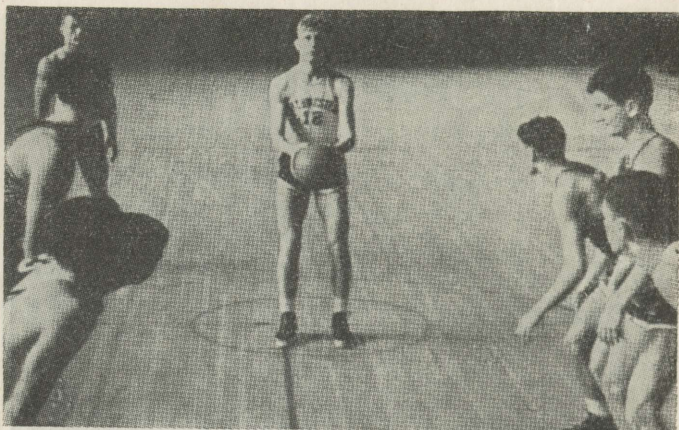
Pilt 23-b. Peavise.



Pilt 23-d. Peavise.

mängija on vaba ja hüüab söötu, kuid pörgataja oma oskamatuses hilineb, sest ta ei suuda silmapilkselt peatuda ja sellega kaob korvi saavutamise võimalus. Ei osata ka palli noppida pörgatamiselt, kui vastane on ründamas; sellega võib pall sattuda vastasele saagiks.

Peatumine pörgatamisel sooritatakse maa ligidal, lükates palli käega vastu maad, kusjuures käsi jääb alalisse



Pilt 24-a. Vabavise. (Vaade eest.)

kokkupuutesse palliga, ning noppides selle pörkemomendil mõlemasse kätte.

Kui vastane on eest ründamas, tõstetagu pall pärast noppimist õla kohale, asetades keha palli ja vastase vahele, või raskematel juhtudel pöörates selg vastase poole, hoides palli vastasest eemal sirutatud kätes.

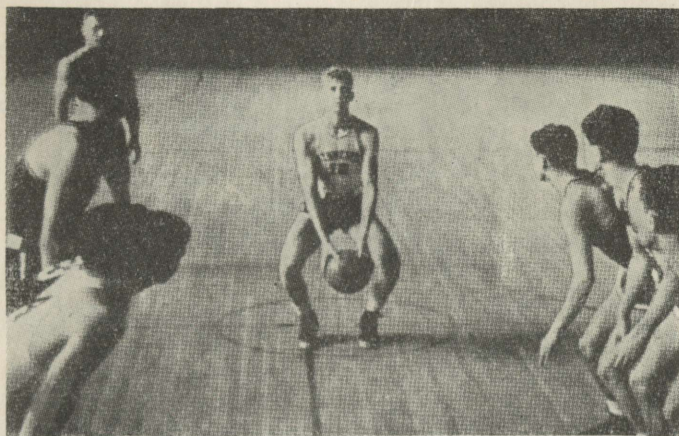
96. Põrgatamisel vaadatagu ringi heade sööduvõimaluste märkimiseks ja oldagu valmis palli noppima ja söötma.

97. Olles tagant ligidalt takistatud ja vastasest mööda pöörates ning põrgatamist alustades, käsitsetagu palli välimise käega, s. o. käega, mis on vastasest kaugemal, ja asetatagu keha palli ja vastase vahele.

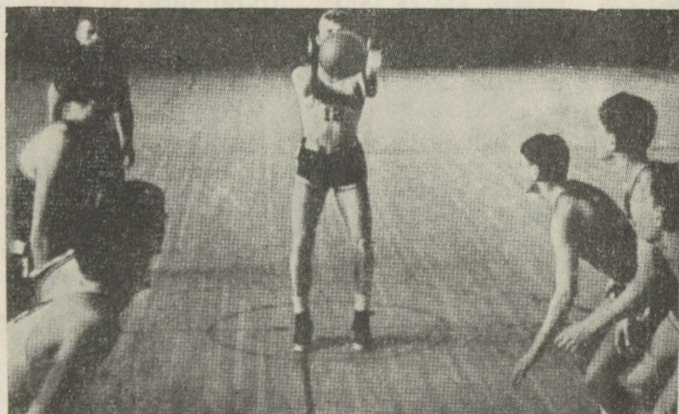
98. Vastasest mööda põrgatades asetatagu vastasele ligem jalg ja kere palli ja vastase vahele, käsitsedes palli vastasest kaugemal oleva käega.

99. Peab teadma, millal ja kus väljakusoas on lubatud põrgatamine.

Põrgatada võib oma kui ka vastase korvi all pärast palli saavutamist tagalaualt, kusjuures ei suudeta visata või sööta. Siis põrgatatagu küljjoone suunas, kaitstes palli vastase eest, ja mängitagu end vabaks viskamiseks või söötmiseks.

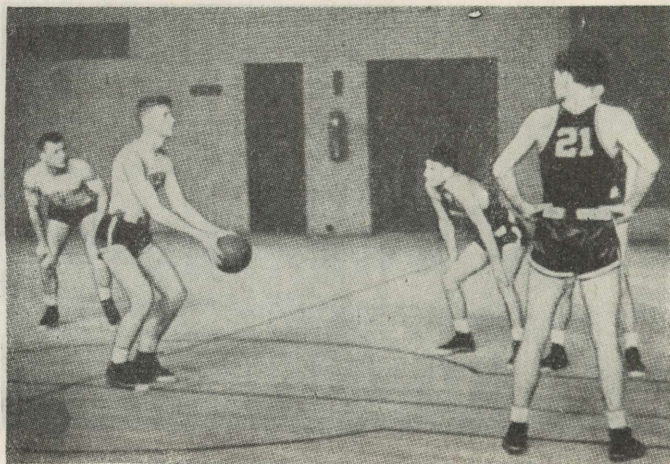


Pilt 24-b. Vabavise.

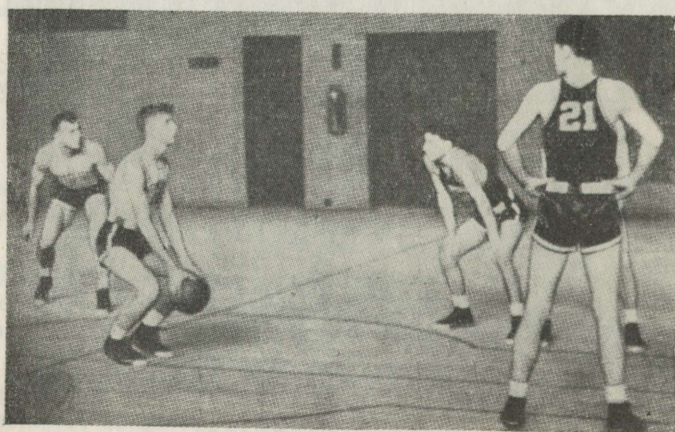


Pilt 24-d. Vabavise.

Põrgatada võib ka juhul, kui kõik kaasmängijad on takistatud, nii et neile ei ole võimalik sööta. Põrgatamisega viidetakse aega ja meelitatakse enese vastu mõni vastane seni, kuni mõni kaasmängijaist saab vabaks söödu vastuvõtmiseks.



Pilt 25-a. Vabavise. (Vaade küljelt.)



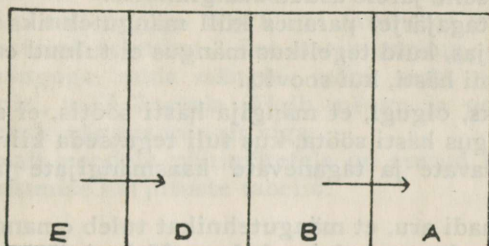
Pilt 25-b. Vabavise.

Edasi, peab põrgatama, kui vastasmeeskond on asunud eesväljakul kaitsesse.

See põrgatamine on ettevalmistuseks järgnevale rünnakule.

Ka peab põrgatama, kui pealetungija ja korvi vahel ei ole vastast. Põrgatagu palli korvi ligiviskeks.

Jagades mänguväljaku osadesse näeme, et teatud väljakuosades on põrgatamisel teatud ülesanded (joon. 14).



Joonis 14.

Maa-alal A põrgatatakse pall ligiviskeks korvi juhul, kui korvi ja pealetungija vahel ei ole vastast. Ka põrgatatakse sel maa-alal küljjoonte suunas pärast tagalaualt põrkavat palli, mida ei suudeta visata või süüa.

Maa-alal B põrgatatakse küljjoonte suunas, meelitades vastaseid või aega viites, et siis süüa mõnele vabaksmängivale kaasmängijale.

Sellel maa-alal põrgatatakse vastasele ligi, peatatakse, pöördutakse ja süüdetakse järgnevale kaasmängijale.

Maa-alal D põrgatatakse juhul, kui vastane on ootamas kaitseformatsioonis eesväljakul.

Ka põrgatatakse sellel maa-alal läbi vastase kaitse 1. rea, kui see peaks asuma sel maa-alal.

Maa-alal E mängija pärast tagalaualt põrkava palli saavutamist, kui ta ei suuda kellelegi palli süüa, põrgatab küljjoone suunas, et end vabaks mängida.

III. Harjutused tehnika omandamiseks.

100. Oli ajajärk, mil arvati, et mäng õpitakse mängimisega. Harjutusel mängis üks meeskond teise vastu ja mängiti kogu harjutustund. Kuid tulemused ei olnud kuigi tagajärjerikkad. Küll tõusis mängijate vastupidavus, kuid

üldine mängutase jäi siiski pikale harjutusele vaatamata võrdlemisi nõrgaks.

Siis tuldi mõttele, et tuleb õppida mängutehnikat eraldi. Tuleb viimistleda keha valitsemist ja pallikäsitsemist ning selle järele asuda mängimisele.

Selle tagajärjel paranes küll mängutehnika igas üksikus mängijas, kuid tegelikus mängus ei tulnud esile õpitud osavused nii hästi, kui sooviti.

Näiteks, olgugi, et mängija hästi söötis, ei suutnud ta siiski mängus hästi sööta, kus tuli tegutseda kiirelt põikleivate, ründavate ja taganevate kaasmängijate ja vastaste vahel.

Siis saadi aru, et mängutehnikat tuleb omandada võistlustel ettetulevates olukordades. Hakati jäljendama tehnikaharjutustel võistlusolukordi, näiteks, sooritama viskeid jooksul, kusjuures vastane oli viskajat takistamas; jooksul söötma, seades vastu kaitsemängijaid jne.

Viimasel ajal on paljud õpetajad aja säästmise mõttes hakanud mängutehnikat õpetama mitte üksi võistlusolukordades, vaid ka selles pealetungi- ja kaitseformatsioonis, mida kavatsetakse mängida.

Ülalmainitud arenemist tähele pannes võiksime seada üles järgmised tehnika omandamise põhimõtted, jaotades mängutehnika omandamist astmetesse.

Algaja õppigu keha valitsemist pikaldasel liikumisel ning palli käsitsemist paigal seistes. Ta sooritagu liigutusi pikka ning teadlikult ja kontrolligu kogu aja oma tegevust, saavutades sellega täpsust ja liigutuse õiget läbiviimist.

Kui pallikäsitsemine hästi omandatud paigal seistes, harjutatagu seda liikumisel, kiirendades järk-järgult liikumistempot.

Keha valitsemist harjutatagu järjest kiireneval liikumisel.

Kui pallikäsitsemine ja keha valitsemine omandatud jooksul, õpitagu sama võistlusolukordades. Näiteks, seatagu põrgatajatele teele ette vastased, viskajad visaku takistatud olukordades jne., kusjuures kasvagu järk-järgult takistamise raskus. Alguses näiteks vastased vaid seisku väljakul, seejärel vastane takistagu, kuid ilma käte abita, siis kätega ja lõpuks kogu jõu ja kiirusega.

On ka see aste läbi tehtud, õpitagu mängutehnikat, s. o. palli käsitlemist ja keha valitsemist vastava pealetungi ja kaitse formatsioonis, s. o. mängijad sooritagu vastavaid harjutusi, liikudes kindlaksmääratud suunas ja kohtadel.

Lõpuks on mängijatele tarvilik ka tegelik harjutusmäng. Siin nad õppigu õigel ajal tarvitama vastava olukorrale vastavat tehnikat. See harjutusmäng ei sarnane harjutusmänguga, mida mängiti mõni aasta tagasi, kus vaid mängiti, vaid õpetaja jälgib mängu ja peatab selle, kui ta märkab mängus mingit viga.

Vastavalt nendele põhimõtetele on seatud kokku tehnika omandamise harjutuste tabelid.

Harjutused.

A. 1. aste.

Keha valitsemine.

Selgitada keha valitsemise tarvilikkust, nagu tähendatud punktides 2 ja 3.

Pealetungija keha tehnika ja taktika.

Lähe.

101. Harjutus 1. Õpetaja selgitab lähte eesmärgi ja asendit (p. 4).

Mängijad on joonel õiges lähteasendis. Nad lähtuvad kästud suunas.

Peatumine jooksult.

102. Harjutus 2. Õpetaja selgitab kolme peatumisviisi (p. 6).

Mängijad on joonel. Nad lähtuvad ja peatuvad kästud viisil.

Jooksu suuna muutmine.

103. Harjutus 3. Õpetaja selgitab kaks jooksu suuna muutmise viisi (p. 7).

Nad algul käies sooritavad vastavaid liigutusi, pärast järjest muutes harjutust ikka kiiremaks.

Pöörded.

104. Harjutus 4. Õpetaja selgitab mõlemaid pöörded (p. 8). Mängijad on joonel. Nad sooritavad vastavad harjutused.

Kaitsja kehatehnika ja taktika.

Keha, käte ja jalgade asend ning jalgade tegevus.

105. Harjutus 5. Õpetaja selgitab keha, käte ja jalgade tegevust (p. 13, 14, 15, 16).

Mängijad on joonel vastavas asendis. Vastavalt käsklusele nad liiguvad edasi, tagasi, paremale, vasakule.

Palli käsitsemine.

Püüdmine.

105. Harjutus 5. Õpetaja selgitab keha, käte ja jalgade asendit ja jalgade tegevust (p. 13, 14, 15, 16).

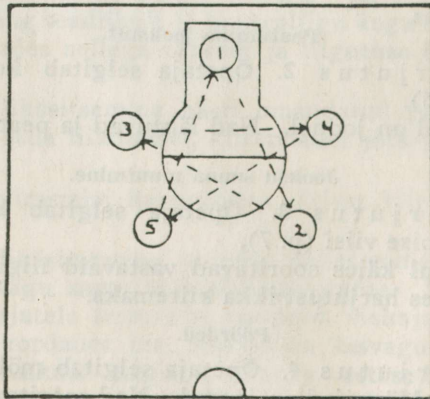
Mängijad seisavad ringis viie kaupa gruppides, 3—4 meetrit üksteisest eemal. Igal viiel mängijal on üks pall. Pall söödetakse ühe mängija kätest teise kätte, kusjuures iga söötja jätab söötmisel vahele oma naabri (joon. 15). Õpetaja jälgib püüdmise täpsust.

Söötmine.

107. Harjutus 7. Õpetaja selgitab söötmise üldised põhimõtted (p. 59, 60, 61, 62).

Mängijad asuvad viieliikmelistes rühmades ringis, 3—4 meetrit üksteisest eemal, nagu näeme joon. 15. Pall söödetakse ühe mängija kätest teise kätte, kusjuures iga söötja jätab söötmisel vahele oma naabri.

Harjutatakse ühe ja kahe käega vöö-, rinna-, öla-, pörke- ja lööksöote (p. 71, 75, 76, 77, 78, 79).



Joonis 15.

Viskamine.

108. Harjutus 8. Õpetaja selgitab viskamise üldised põhimõtted (p. 80, 81).

Mängijad asuvad joonel. Vastavalt käsklusele nad võtavad vastava viskeasendi ja sooritavad viskeliigutused ilma pallita vastavalt p. 83, 84, 86, 87, 88, 89, 90.

109. Harjutus 9. Mängijad seisavad kolonnis 2—3 meetrit korvist eemal. Iga mängija järjekorras harjutab harjutuses 8 ettenähtud viskeid palliga. Pärast viske sooritamist nad asuvad kolonni lõppu.

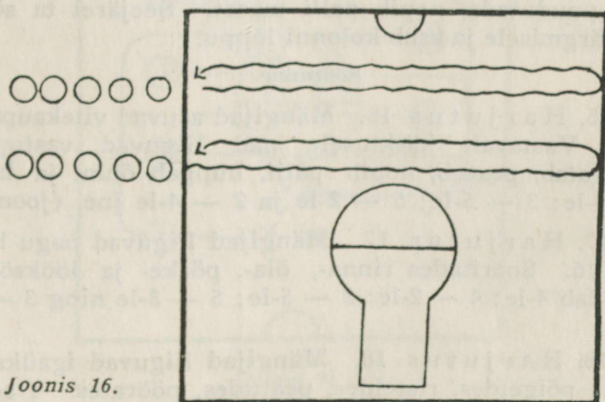
Põrgatamine.

110. Harjutus 10. Õpetaja selgitab põrgatamise üldised põhimõtted (p. 91, 92, 93, 94, 95, 96).

Viieliikmelised meeskonnad kolonnidena asuvad väljaku küljjoonel. Kolonni esimene põlvitab ühel põlvel, pall kätes. Vastavalt käsklusele ta põrgatab palli lahtiste ja pärast kinniste silmadega. Seejärel mängija annab palli tagaseisjale, kes sooritab sama harjutuse.

111. Harjutus 11. Sama, mis harjutus 10, kuid selle vahega, et mängija põrgatamist lõpetades nopib palli slimapilgul, kui see vastu maad põrkab.

112. Harjutus 12. Sama, mis harjutus 10, kuid selle vahega, et põrgataja pikaldaselt liigub edasi poolkükasendis vastas küljjooneni ja tagasi, ning noppides palli, söödab kolonnis järgmisele mängijale, asudes ise kolonni lõppu jne., jne. (joon. 16).



Joonis 16.

B. 2. aste.

Keha valitsemine.

Pealetungija keha tehnika ja taktika.

Lähe.

113. Harjutus 13. Mängijad on lähteasendis kahel joonel mõlemal pool keskjoont, 1,5 m teineteisest eemal. Õpetaja seisab kahe joone vahel keskjoone otsas. Üks mängijaskond on „kull“, teine „kiri“. Õpetajal on metall-raha. Visates raha õhku ja seda püüdes ta hüüab vastavalt, missugune raha pool jääb üles, kas k-k-k-ull või k-k-k-iri.

Hüütud mängijaskond pööraku välkkiirelt ja joosku üle väljaku otsjoone. Vastased aga püüdku põgenejaid tabada. See mäng arendab valmisolekut ja kiiret lähtumist.

Pöörded.

114. Harjutus 14. Mängijad asuvad joonel. Vastavalt käsklusele nad lähtuvad, peatuvad ja sooritavad vastavaid pöörded.

Palli käsitsemine.

Püüdmine.

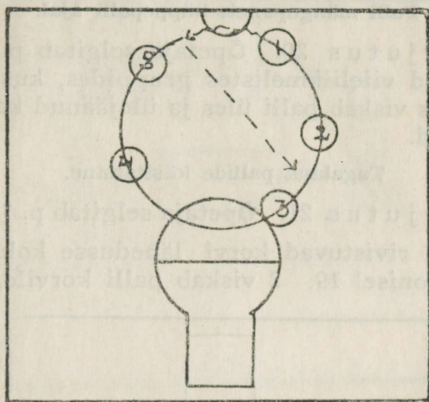
115. Harjutus 15. Mängijad asuvad kolonnis korvist 5—6 m kaugusel. Kolonni esimene viskab palli vastu tagalauda, ning joostes kohale, kus pall võiks kukkudes maad puudutada, nopib palli maast. Seejärel ta söödad palli järgmisele ja asub kolonni lõppu.

Söötmine.

116. Harjutus 16. Mängijad asuvad viiekaupa ringides. Vastavalt käsklusele nad liiguvad vastupäeva. 1 pörgatab, peatub, nopib palli, hüppab õhku ja haagib palli 3-le; 3 — 5-le; 5 — 2-le ja 2 — 4-le jne. (joon. 17).

117. Harjutus 17. Mängijad liiguvad nagu harjutuses 16. Sooritades rinna-, õla-, pörke- ja lööksöödud. 1 söödad 4-le; 4 — 2-le; 2 — 5-le; 5 — 3-le ning 3 — 1-le jne.

118. Harjutus 18. Mängijad liiguvad igaüks oma suunas põigeldes, risteldes, peatudes, pöörates. 1 söödad

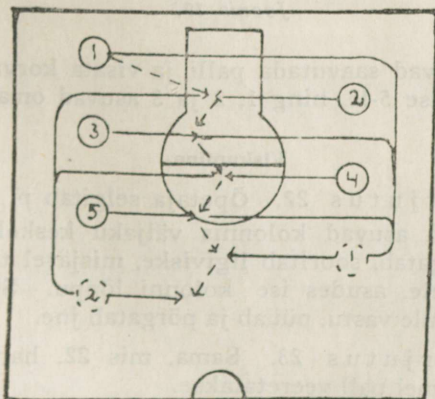


Joonis 17.

2-le; 2 — 3-le; 3 — 4-le; 4 — 5-le ja 5 — 1-le jne. Püüdjä tulgu söödule vastu ja söötja lähtugu söödu suunas.

119. Harjutus 19. Mängijad asuvad väljakul, nagu näitab joon. 18.

1 söötab vastujooksvale 2-le; 2 — 3-le; 3 — 4-le jne. Pärast söötmist 1 lähtub söödu suunas ja pöörab vastasküljoontpidi joone otsa jne.



Joonis 18.

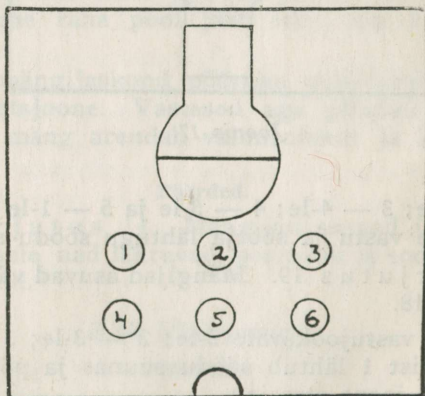
Palli mängupanek hüppepalli ajal.

120. Harjutus 20. Õpetaja selgitab p. 73. Mängijad harjutavad viieliikmelistes gruppides, kusjuures kaks hüppavad, üks viskab palli üles ja ülejäänud kaks püüavad lükatud pallid.

Tagalaua pallide käsitlemine.

121. Harjutus 21. Õpetaja selgitab p. 74.

Mängijad rivistuvad korvi lähedusse kolme kolonni, nagu näha joonisel 19. 2 viskab palli korvile, misjärel 1,



Joonis 19.

2 ja 3 püüavad saavutada palli ja visata korvi. Seejärel pall söödetakse 5-le, ning 1, 2 ja 3 asuvad oma kolonnide lõppu.

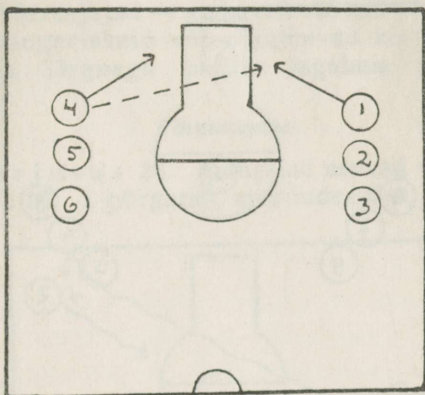
Viskamine.

122. Harjutus 22. Õpetaja selgitab p. 82.

Mängijad asuvad kolonnis väljaku keskel. Kolonni esimene põrgatab, sooritab ligiviske, misjärel ta palli söödab järgmisele, asudes ise kolonni lõppu. Söödu saaja jookseb söödule vastu, püüab ja põrgatab jne.

123. Harjutus 23. Sama, mis 22. harjutus, kuid söötmise asemel pall veeretatakse.

124. Harjutus 24. Mängijad on kahes kolonnis, nagu näitab joon. 20. 4 söödab 1-le; 1 viskab; 4 võtab palli

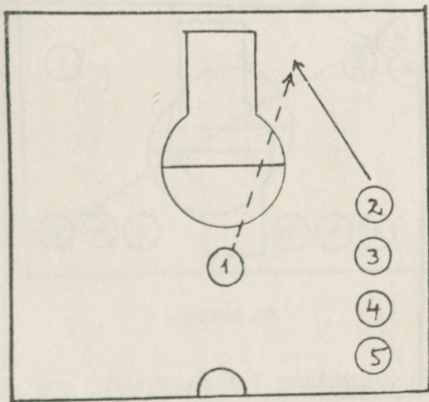


Joonis 20.

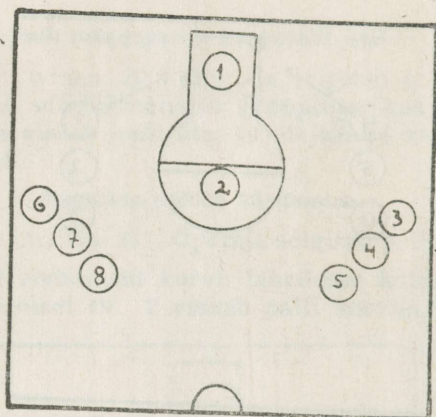
tagalauvalt, söötab vöösööduga 1-le ja asub 3 taha; 1 söötab 5-le ja asub 6 taha jne.

125. Harjutus 25. Mängijad asuvad väljakul, nagu näitab joon. 21. 1 söötab korvi alla lõikavale 2-le; 2 viskab ja asub 1 kohale; 1 võtab tagalauvalt palli, söötab 2-le ja asub 5 taha jne.

126. Harjutus 26. Mängijad asuvad väljakul, nagu näha joon. 22 tarvitades viskamiseks 3 palli. 1 ja 2 soo-



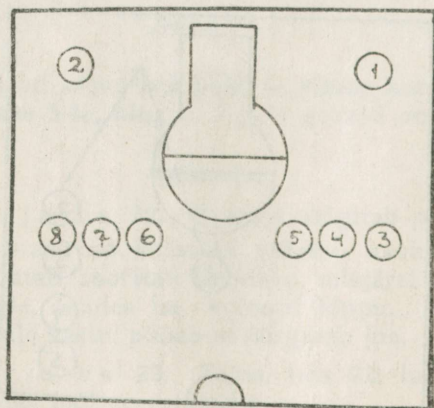
Joonis 21.



Joonis 22.

ritavad vabaviskeid. (Siin õpetaja selgitagu p. 90.) 3, 4, 5, 6, 7 ja 8 sooritavad kaugeid viskeid või ligiviskeid pörgatamiselt. Natukese aja pärast 1 ja 2 vahetavad kohad 3 ja 4-ga jne. Ülalnimetatud harjutus on otstarbekohane mängijate soojendamiseks enne võistlust.

127. Harjutus 27. Samade eesmärkidega kui harjutus 26. Mängijad asuvad väljakul, nagu näha joonisel 23.

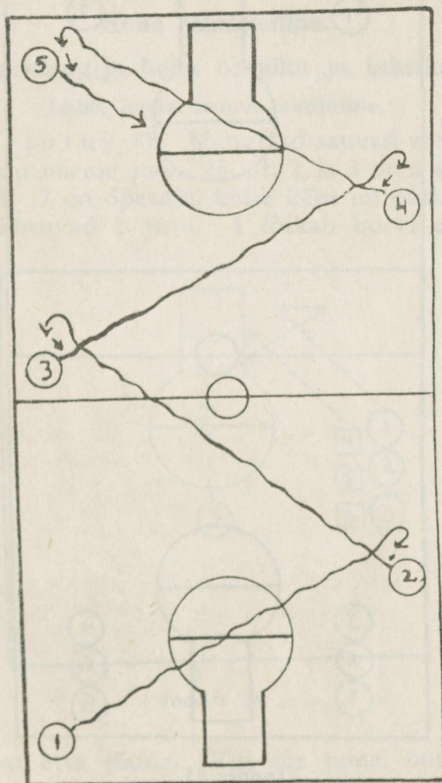


Joonis 23.

1 ja 2 — ääreaajad — viskavad nurkadest, kuna 3—8-ni sooritavad kaugeviskeid või põrgatavad korvi ligiviskeks. Kaugeviskaja järgnegu pallile tagalaua palli käsitsemiseks.

Põrgatamine.

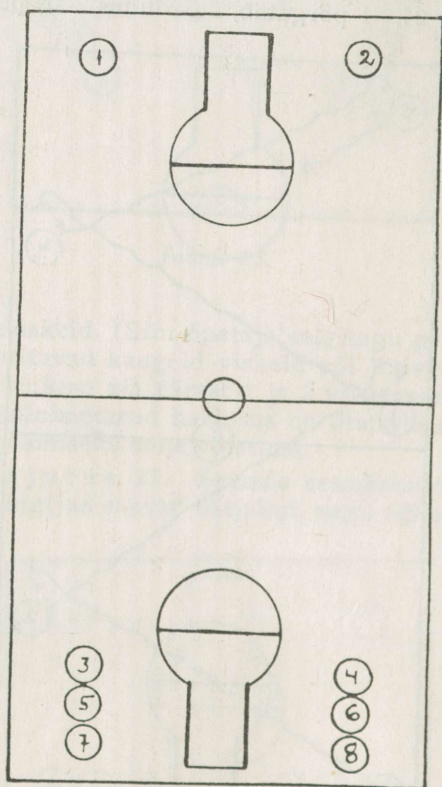
128. Harjutus 28. Mängijad asuvad väljakul, nagu näitab joonis 24. 1 põrgatab, möödudes 2-st, peatub, nopib



Joonis 24.

palli ja pöördub. Niipea kui 1 peatunud, lähtub 2 3 suunas. 2 möödudes 1-st, saab palli viimaselt, põrgatab jne. 5 saades palli põrgatab 3 suunas jne.

129. Harjutus 29. Mängijad asuvad kolonnides otsjoonel. Vastavalt käsklusele kolonnide esimesed põrgatavad vastasotsjoone suunas. Nad peatuvad ja nopivad palli keskjoonel, otsjoonel ja tagasi põrgatades keskjoonel ja lähtejoonel, misjärel nad söödavad palli järgmisele kolonnis jne.



Joonis 25.

130. Harjutus 30. Mängijad asuvad kahes kolonnis ühel otsjoonel, kuna teisel otsjoonel asuvad kaks mängijat 1 ja 2, nagu näitab joon. 25.

Vastavalt käsklusele 3 ja 4 kiirelt põrgatavad 1 ja 2 suunas. Õpetaja teise signaali järel mängijad peatugu,

noppigu pall ning söotku otsjoonel seisvatele kaaslastele, kusjuures 3 söödab 1-le ja 4 söödab 2-le. Nii 3 kui ka 4 viskavad ja võivad see mängijaskond, kes teisest varem saavutab korvi. 1 asub 7 ja 2 asub 8 taha, kuna 3 asub 1 ja 4 asub 2 kohale.

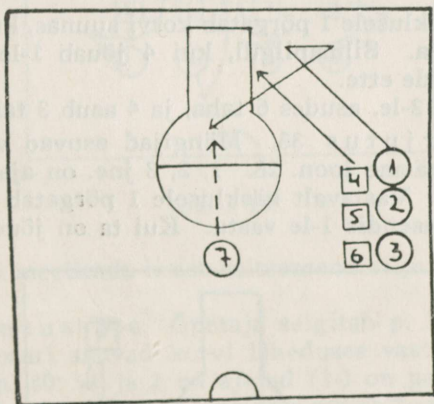
D. 3. aste.

Keha valitsemine.

Pealetungija keha tehnika ja taktika.

Lähe, jooks, suuna muutmine.

131. Harjutus 31. Mängijad asuvad väljakul kahes kolonnis, nagu näeme joon. 26. 1, 2 ja 3 on ajajad; 4, 5 ja 6 — kaitsjad. 7 on õpetaja, kelle käes on pall. Vastavalt käsklusele lähtuvad 1 ja 4. 1 löikab korvi alla, püüdes

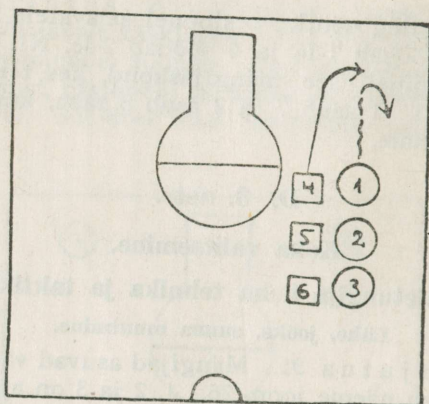


Joonis 26.

jooksuga 4-st ette jõuda. Kui see temal õnnestub, õpetaja söödab temale. Kui 1 näeb, et ta ei jõua vastasest ette, ta muudab jooksu suunda (p. 7) ja, lähtudes õpetaja suunas, saab viimaselt söödu. Nüüd asub 1 6 taha ja 4 3 taha jne.

Pöörded.

132. Harjutus 32. Mängijad asuvad väljakul kahes kolonnis, nagu näeme joon. 27. 1-1 on pall, 4 on kaitsja.

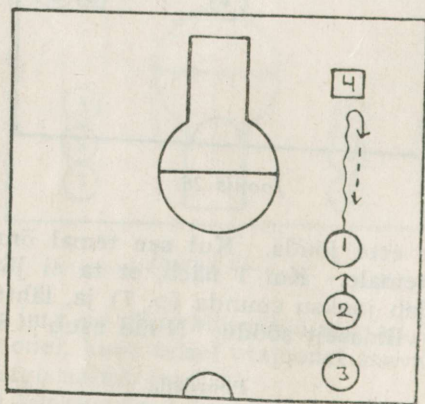


Joonis 27.

Vastavalt käsklusele 1 pörgatab korvi suunas, kuna 4 püüab teda takistada. Silmapilgul, kui 4 jõuab 1-le ligidale, 1 sooritab pöörde ette.

1 söötab 2-le, asudes 6 taha, ja 4 asub 3 taha jne.

133. Harjutus 33. Mängijad asuvad väljakul kolonnis, nagu näeme joon. 28. 1, 2, 3 jne. on ajajad palliga, 4 on kaitsja. Vastavalt käsklusele 1 pörgatab 4 suunas, 4 liigub kaitseasendis 1-le vastu. Kui ta on jõudnud 1 ligi,



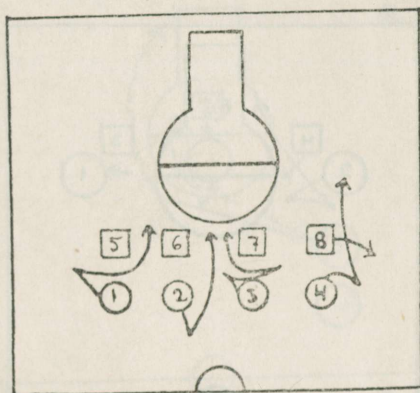
Joonis 28.

viimane peatub, nopib palli ja teeb pöörde taha ning sööb palli 2-le, asudes ise 4 kohale. 4 asub 3 taha jne.

Petteliigutused.

634. Harjutus 34. Õpetaja selgitab p. 9.

Mängijad asuvad kahel joonel paarikaupa, näod vastastikku, nagu näitab joon. 29. 1, 2, 3 ja 4 on ajajad, 5, 6, 7 ja 8 on kaitsjad. 1, 2, 3 ja 4 püüavad petteliigutustega



Joonis 29.

oma vastast meelitada heast kaitseasendist ja lähtuda korvi suunas.

Harjutus 34-a. Õpetaja selgitab p. 10.

Kaks paari asuvad korvi läheduses vastastikku, nagu näitab joon. 30. 1 ja 2 on ajajad (1-l on pall), 3 ja 4 on kaitsjad. 1 vastavalt juhtnööridele püüab 3 meelitada heast kaitseasendist ja saavutada korvi või petta 4 kaitseasendist ning sööta 2-le. Seejärel vahetavad mängijad kohad.

Sulustamine ja katmine.

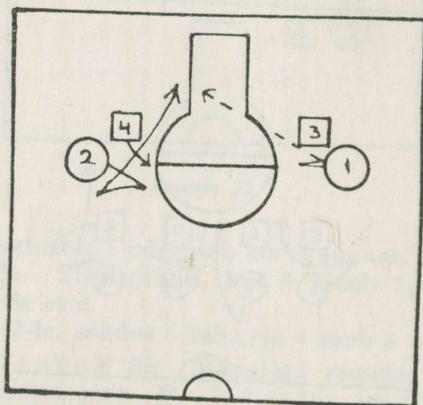
135. Harjutus 35. Õpetaja selgitab p. 11.

Mängijad asuvad väljakul, nagu näitab joon. 31-a. 3-l on pall, sööb 1-le vastusirutatud kätesse ja sööstab söödule järele. 2 on kaitsja, püüab söötu läbi löigata. Kui see teemal ei õnnestu, peab ta jääma korvi ja 1 vahele ja takistama 1-he viset. 1, nähes, et ta ei saa visata, sööb 3-le,

ühtlasi pöörates ja sulustades 2-te nii, et viimane ei küüni 3 takistama. 3 pörgatab palli ligiviskeks korvi. 3 asub 2, 2 1-he kohale ja 1 asub kolonni lõppu.

136. Harjutus 36. Õpetaja selgitab p. 12.

Mängijad asuvad väljakul, nagu näitab joon. 31-b. 3-1 on pall, söötab palli 1-le, ning sööstab söödule järele. 2 on kaitsja ja püüab lõigata läbi söötu. Kui see tal ebaõnnestub, peab ta jääma 1 ja korvi vahele. 3 jookseb aga 2 ette,



Joonis 30.

teda hetkeks kattes. Sel silmapilgul 1 pörgatab ligiviskeks korvi. 3 asub 2, 2 1-he asemele, ning 1 asub kolonni lõppu.

137. Harjutus 37. See harjutus ühendab harjutused 35 ja 36, ühtlasi andes harjutusele tugevama võistluse ilme. Mängijad asuvad väljakul, nagu näitab joon. 32. 1, 3 ja 5 on ajajad; 2, 4 ja 6 — kaitsjad. 3-1 on pall ja söötab selle vastujooksvale 1-le, sööstes ise söödule järele. 2 püüab takistada 1-te ja 4 3-me. Kui 3-1 õnnestub saavutada oma vastase 4 ees edumaad, 1 söötab 3-le, kes palli pörgatab ligiviskeks korvi.

Ei õnnestu 3-1 võte ja 4 suudab teda takistada, 1 ei sööda 3-le, vaid ootab, kuni 3 jookseb 1 vastase 2 ette. Silmapilgul, kui 3 katab 2-te, 1 pörgatab ligiviskeks korvi.

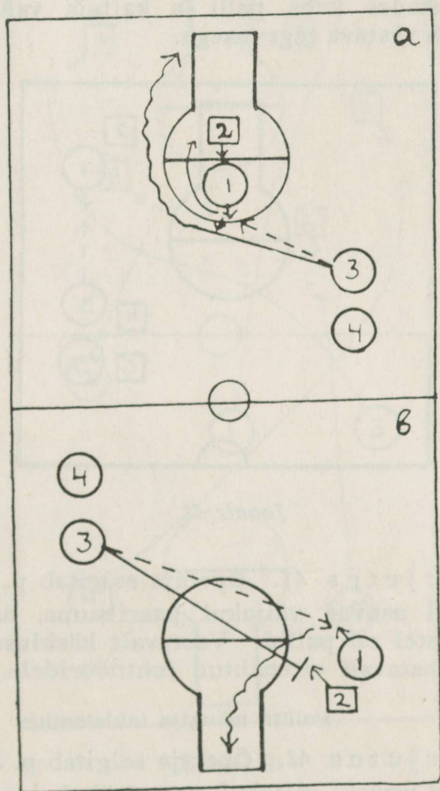
1 asub 6 ja 2 5 taha, ning 4 1-he ja 3 2-he asemele jne.

Kaitsja keha tehnika ja taktika.

Palliga pealetungija takistamine.

138. Harjutus 38. Õpetaja selgitab p. 17, 24, 25, 26, 27, 28, 29.

Mängijad asuvad väljakul paarikaupa 3—4 m üksteisest eemal. Üks on ajaja, teine kaitsja.

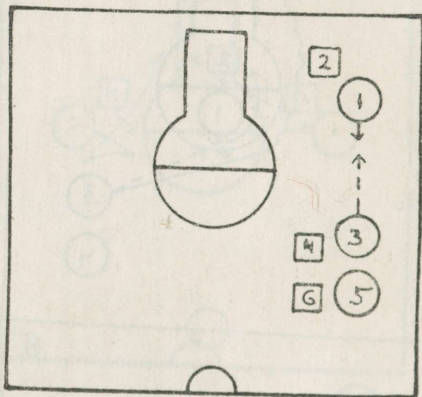


Joonis 31.

Kaitsja lähenegu ajajale ettenähtud juhtnööridel. Ajaja püüdku kaitsja lähenedes kaitsjast läbi murda, millele kaitsja vastab vastavate võtetega.

139. Harjutus 39. Õpetaja selgitab p. 30, 31, 32, 33. Mängijad asuvad väljakul, nagu harjutus 38. Ajaja püüab palliga kaitsjast mööda põrgatada, millele kaitsja vastab ettenähtud võtetega.

140. Harjutus 40. Õpetaja selgitab p. 34 ja 35. Mängijad asuvad väljakul paarikaupa 2 m üksteisest eemal. Ajaja kaitsja rünnates ei tungi kaitsjast läbi, vaid pöördub, asetades keha palli ja kaitsja vahele, millele kaitsja vastab vastava tegevusega.



Joonis 32.

141. Harjutus 41. Õpetaja selgitab p. 36. Mängijad asuvad väljakul paarikaupa, näod vastastikku. Ajajatel on pallid. Vastavalt käsklusele kaitsjad tegutsevad vastavalt ettenähtud juhtnööridele.

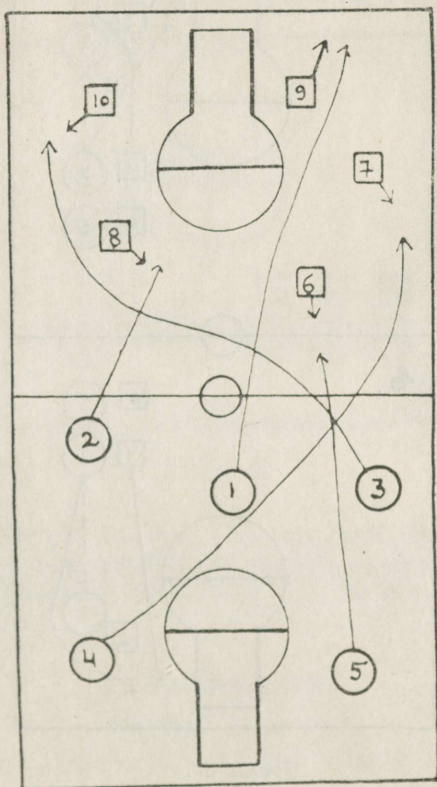
Pallita mängija takistamine.

142. Harjutus 42. Õpetaja selgitab p. 37 ja 38. Mängijad asuvad väljakul, nagu näitab joon. 33. 1—5 on pealetungijad, 6—10 kaitsjad.

Vastavalt käsklusele püüavad 1—5 vastastest läbi murda, kasutades sealjuures petteliigutusi, suunamuutmisi, pöördeid, kiiruse muutmist jne. 9 takistagu 1, 10 — 3-me; 8 — 2-te; 7 — 4 ja 6 5-t ja tegutsegu vastavalt juhtnööridele.

143. Harjutus 43. Õpetaja selgitab p. 20, 21, 23, 39, 40, 41, 43, 44, 45, 46, 47.

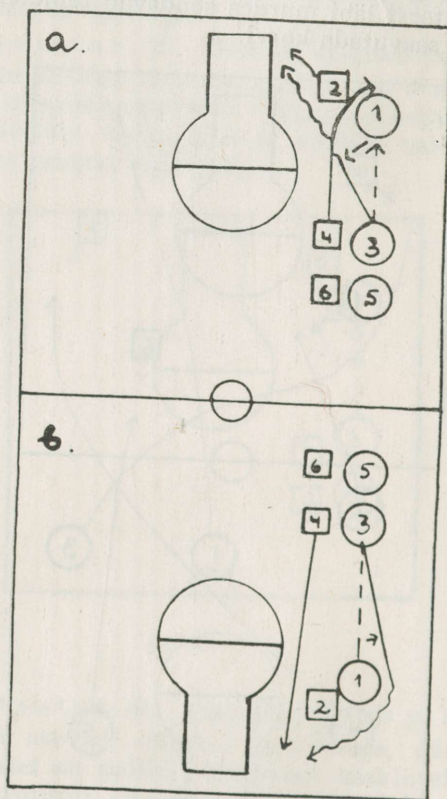
Mängijad sooritavad sama harjutuse, mis 42, kuid selle vahega, et kaitses läbi murdes söödavad teineteisele palli, ning püüavad saavutada korvi.



Joonis 33.

Mängitagu määruste kohaselt. Õpetaja märgib iga viga, jooksu, väljas ja hoitud palli jne. Kui kaitsja meeskond saavutab palli või pealetungija kaotab palli määrustevastase mängu läbi, kaitsja meeskond paneb palli mängu otsjoonelt, ning pealetungija meeskond asub kaitsesse jne. See harjutus on tegelik mäng, kuid õpetaja rõhutab ja

kontrollib vaid kaitse mängu, peatades mängu, kui üks kaitstajatest ei tegutsenud juhtnööride kohaselt, ning selgitades ta viga.



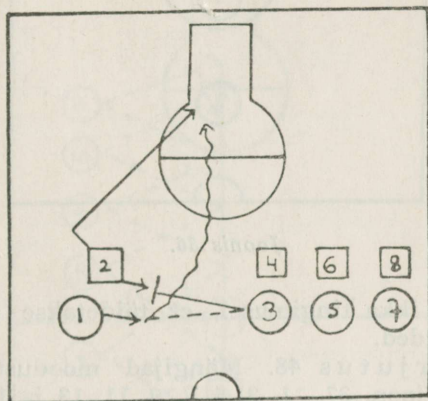
Joonis 34.

Vastumäng sulustamisele ja katmisele.

144. Harjutus 44. Õpetaja selgitab p. 42.
Mängijad asuvad väljakul, nagu näitab joon. 34 a. 1, 3 ja 5 on ajajad, 2, 4 ja 6 kaitstjad. 3 söötab palli 1-le ning algab tavaline sulustamine. 4 nähes, et ta ei suuda takistada 3, ta hüüab 2-le, et viimane takistaks 3, ise rutates takistama 1-te. Seejärel asub 4 2 ja 3 1 asemele, kuna 2 asub 5 ja 1 6 taha jne.

145. Harjutus 45. Mängijad asuvad väljakul, nagu näitab joon. 34 b. Mäng algab, nagu harjutuses 44. 4 ai- mates sulustamist, taganeb ja jookseb sulust mööda 3-le korvi alla vastu. Mäng jätkub nagu harjutuses 44.

146. Harjutus 46. Mängijad asuvad väljakul, nagu näitab joon. 35. 1, 3, 5 ja 7 on ajajad, 2, 4, 6 ja 8 — kaits-



Joonis 35.

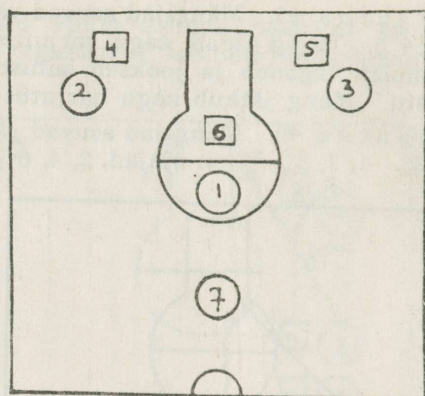
jad. 3 söötes 1-le jookseb 2-le ette, teda hetkeks kattes. 2, seda nähes, taganeb ja katte tagant astudes takistab 1-te korvi saavutamast. 3 asub 1 ja 4 2 asemele, kuna 1 asub 8 ja 7 taha.

Palli käsitsemine.

Püüdmine ja söötmine.

147. Harjutus 47. Õpetaja selgitab p. 54, 55, 56, 57, 58.

Mängijad asuvad väljakul, nagu näitab joon. 36. 1, 3 ja 5 on ajajad; 2, 4 ja 6 — kaitsjad; 7 — õpetaja. Ajajad peavad vastavalt juhtnööridele jooksma söödule vastu. Õpetaja söödab palli õieti tegutsevale ajajale. Viimane söödab palli õpetajale tagasi. Kaitsjad mängivad vastavalt kaitse juhtnööridele, tegutsedes kõik aeg korvi ja vastase vahel ja olles valmis lõikama läbi sööte. Kui harjutus õpitud, võivad mängijad pärast õpetaja söötu omavahel sööta 1—3

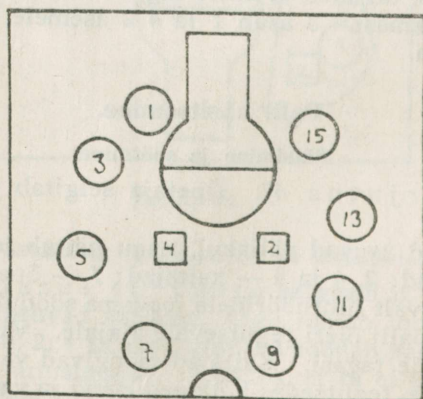


Joonis 36.

söötü, kuid ikka tingimusel, et täidetakse püüdmise ja söötmise nõuded.

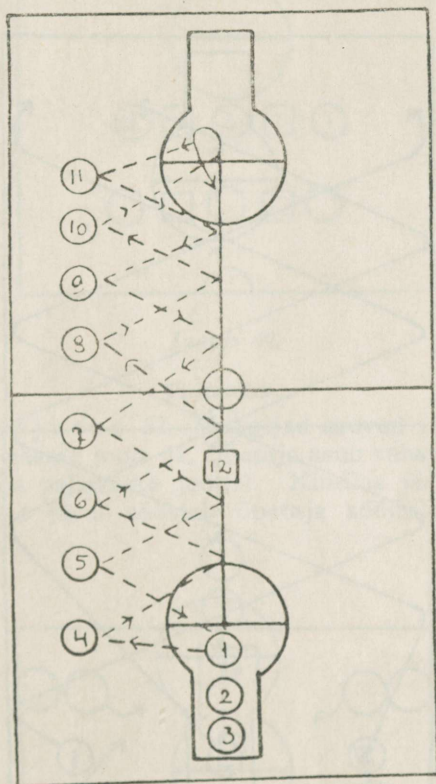
148. Harjutus 48. Mängijad moodustavad ringi, nagu näitab joon. 37. 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13 ja 15 on ajajad, 2 ja 4 — kaitsjad. Ajajad püüavad palli sööta mööda 2-st ja 4-st.

149. Harjutus 49. Mängijad asuvad väljakul, nagu näitab joon. 38. 1 söötis 4-le lähtub vastaskorvi suunas.



Joonis 37.

4 söödab tagasi 1-le jne. Tagasi tulles 1 asub 11 kohale, 11 10 asemele jne. 4 asub 3 taha. 12 on kaitsja, kes harjutusel kaugelt takistab jooksjat.

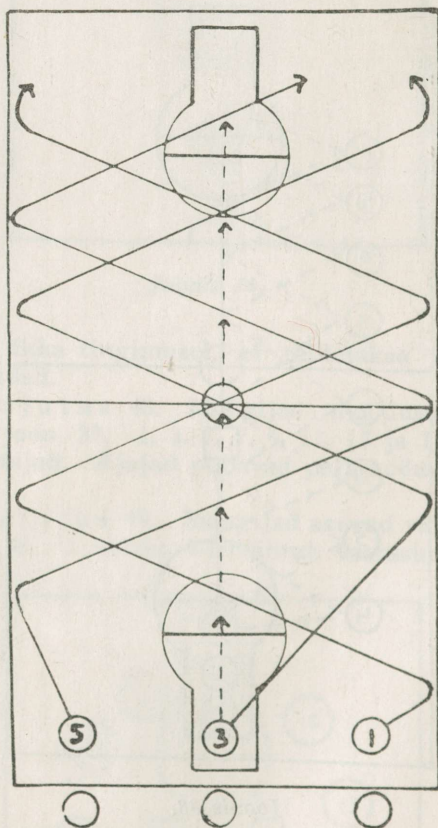


Joonis 38.

150. Harjutus 50. Mängijad asuvad kolmes kolonnis väljaku otsjoonel, nagu näitab joon. 39. 3-1 on pall. 1, joostes küljjooneni, löikab tagasi keskväljaku suunas ning saab söödu 3-lt. 3 söötes jookseb 1 tagant läbi küljjoone suunas. 5 teeb sama, mis 1, kuid vastassuunas ja saab söödu 1-lt jne.

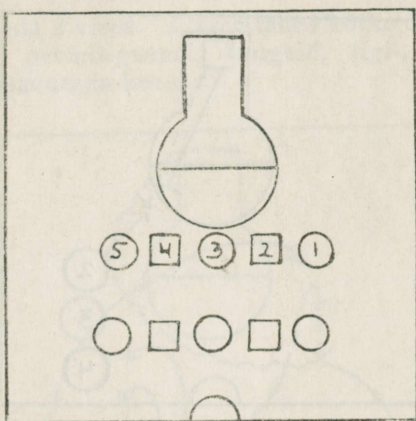
Tagalaua pallide käsitlemine.

151. Harjutus 51. Õpetaja selgitab p. 47, 74 ja 85.
Mängijad asuvad kolonnides, nagu näitab joon. 40. 1,
3 ja 5 on ajajad, 2 ja 4 — kaitsjad. 3-1 on pall. 3 viskab



Joonis 39.

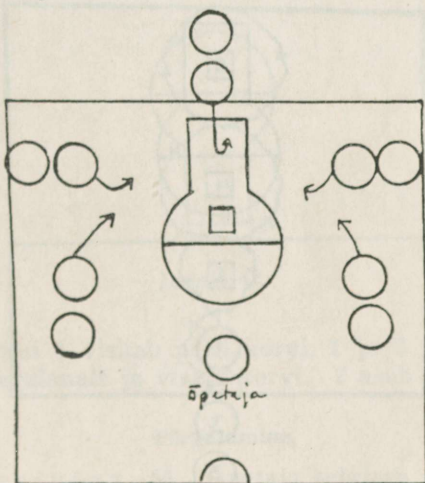
palli korvile ning kui see korvilt või tagalaualt põrkab, läh-
tuvad ajajad palli püüdma. Ajajad ja kaitsjad tegutsevad
vastavalt juhtnööridele ja mäng lõpeb siis, kui on tehtud
korv või üks kaitsjatest palli saavutanud.



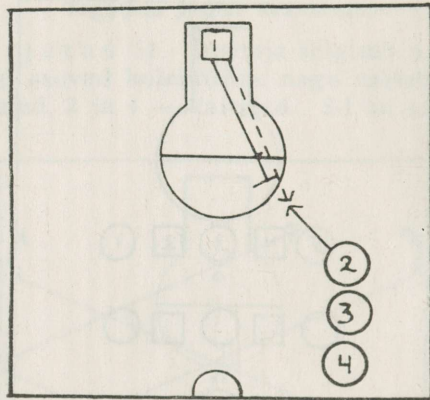
Joonis 40.

Viskamine.

152. Harjutus 52. Mängijad asuvad väljakul gruppides, nagu näeme joon. 41. Õpetaja asub vabaviske ala kaarel ja kaitsja vabaviske joonel. Kindlas järjekorras üks mängija teise järel sööstab õpetaja söödule vastu, ning



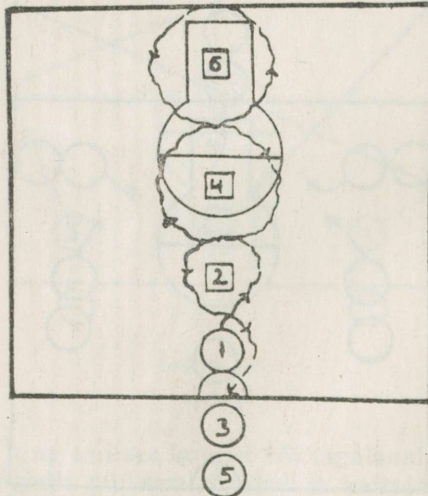
Joonis 41.



Joonis 42.

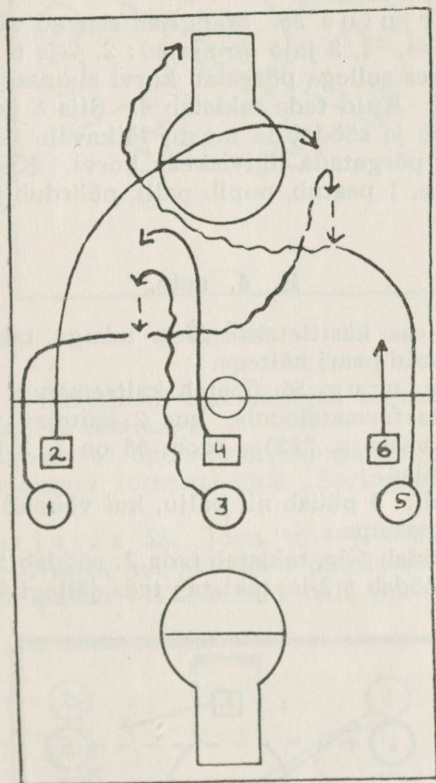
jooksult sooritab viske, ühtlasi käsitsedes tagalaua palli. Kaitsja püüab kergelt takistada viskajat. Mõne aja pärast vahetavad kohti.

153. Harjutus 53. Mängijad asuvad väljakul, nagu näitab joon. 42. 1 söötab palli vastu jooksvale 2-le, püüdes



Joonis 43.

ühtlasi takistada 2 viset. 2, tarvitades kõike õpitud oskust (põrgatamist, petteliigutusi, kaugeid, ligi-, haakviskeid jne.), püüab saavutada korvi.



Joonis 44.

Niipea kui 1 viskab palli korvi, 1 ja 2 püüavad seda saavutada tagalaualt ja visata korvi. 2 asub 1 kohale ja 1 4 taha.

Põrgatamine.

154. Harjutus 54. Õpetaja selgitab p. 98.

Mängijad asuvad väljakul, nagu näitab joon. 43. 1 põrgatab korvi suunas ja tagasi, möödudes 2-st, 4-st ja 6-st

ja tegutseb juhtnööridele p. 98. 2, 4 ja 6 kergelt takistavad põrgatajat.

Pärast põrgatamise sooritamist 1 asub 2, 2—4, 4 6 kohale ja 6 asub 5 taha.

155. Harjutus 55. Mängijad asuvad väljakul, nagu näitab joon. 44. 1, 3 ja 5 on ajajad; 2, 4 ja 6 on kaitsjad. 3-1 on pall, kes sellega põrgatab korvi suunas, püüdes saavutada korvi. Kuid teda takistab 4. Siis 3 peatub, nopib palli, pöörduv ja söötab ta tagant löikavale 1-le, kes omakorda püüab põrgatada ligiviskeks korvi. Kui 1-te takistab ta vastane, 1 peatub, nopib palli, pöörduv ning söötab 5-le jne.

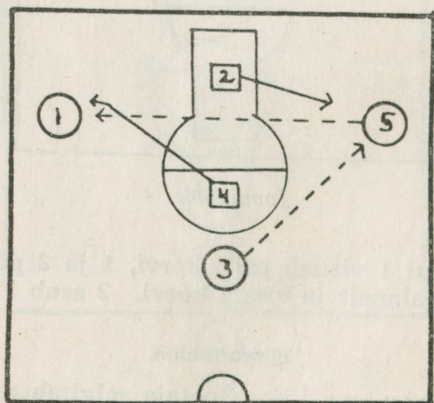
E. 4. aste.

Et seda osa käsitletakse ühes mängu taktikaga, siis piirdun siin vaid paari näitega.

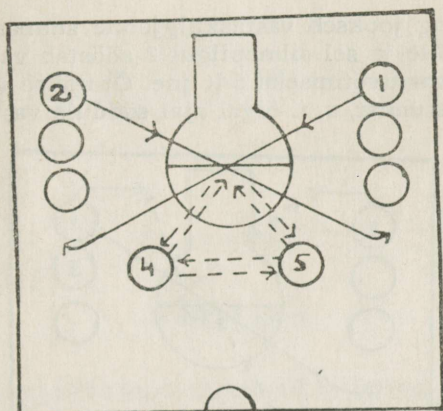
156. Harjutus 56 õpetab kaitsemängu tehnikat ja taktikat kaitseformatsioonis, kus 2 kaitsjat mängivad 3 ajaja vastu (vaata p. 222). Joon. 45 on 1, 3 ja 5 ajajad; 2 ja 4 — kaitsjad.

3-1 on pall. 4 püüab nii palju, kui võimalik, takistada 3, peaks see viskama.

Kui 3 söötab 5-le, takistab teda 2; söötab 5 1-le, takistab teda 4; söötab 5 3-le, takistab teda jällegi 4 jne. Kogu



Joonis 45.

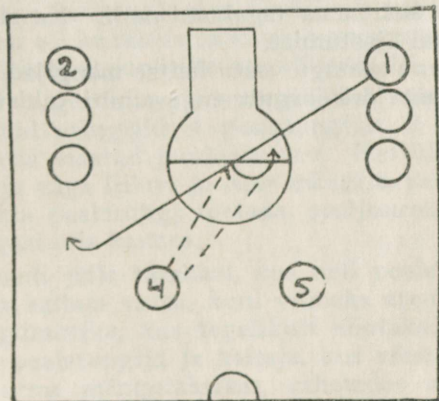


Joonis 46.

selle kaitse formatsiooni ajal kaitsjad tegutsevad vastava keha tehnikaga ja taktikaga.

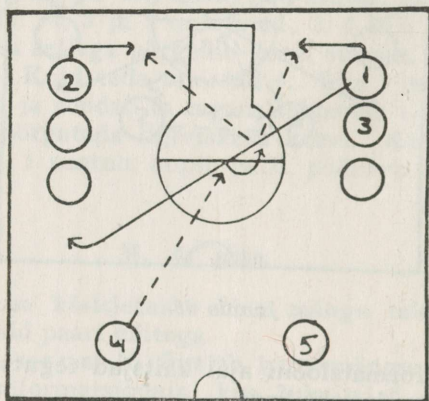
157. Harjutus 57 õpetab pealetungimängu tehnikat ja taktikat pealetungi formatsioonis „Springfield 8“ (vaata p. 191).

158. Harjutus 58. Joon. 46 4 ja 5 söödavad palli teineteisele. Niipea kui näiteks 4 püüab, sööstab 1 vabaviske joonele, püüab 4-lt söödetud palli, peatub, söötab ta-



Joonis 47.

gasi 4-le ning jookseb vastasküljjoone suunas. 4 söötab nüüd palli 5-le ja sel silmapilgul 2 sööstab vabaviske joo-
nele söödu vastuvõtmiseks 5-lt jne. Õpitakse vastavat teh-
nikat ja ajastumist, s. t. õigel ajal söödule vastujooksmist.



Joonis 48.

Joon. 47 1 püüdes palli vabaviske joonel sooritab pöörde ette, nagu tahaks ta visata või sööta, astub siis ta-
gasi ja söötab 4-le, joostes vastasküljjoone suunas.

Joon. 48 1, püüdes palli, söötab 3-le, kes viskab. 1, 3 ja
2 on valmis käsitsema tagalaua palli. Ka siin õpitakse
tehnikat kõrval ajastumist.

Järgmisena seatagu vastu kaitse mängijad, kes alguses
kergelt, pärast järk-järgult tugevamini takistavad peale-
tungijaid.

2. peatükk.

TAKTIKA.

159. Korvpallimängu algaastail oli mängutaktika võrdlemisi vähe arenenud. Ajajad mängisid oma korvi ümbruses, keskmängija keskväljakul ja kaitsjad vastase korvi juures. Kaitstes iga mängija takistas oma vastasmängijat. Võistlused lõppesid võrdlemisi väikese punktide arvuga.

Kui mäng arenes, siis tugevdati pealetungi keskmängija jaga nii, et kolm pealetungijat (2 ajajat ja keskmängija) mängisid kahe kaitsja vastu. Saavutatud punktide arv võistlustel kõikus 60—100 vahel.

Pealetungi halvamiseks töi kaitsemeeskond keskmängija kaitseesse. Kuna nüüd pidi keskmängija mängima ajajat ja kaitsjat, nõudis see keskmängijalt suurt vastupidavust ning kaitse ja pealetungi oskust. Keskmängija tol ajal oli meeskonna parim mängija. Harilikult valiti selleks pikk mängija, sest oli ka tähtis palli saavutamine keskelt mängupanekul. Visatud punktide arv vähenes 30—40-le.

Jällegi tugevdati pealetungi ühe mängija, kaitsja, võrra. Nüüd mängisid 4 pealetungijat 3 kaitsja vastu. Jällegi tõusis visatud punktide arv. Harilikult oli neljas pealetungija väga liikuv ja osav mängija, kes õigel ajal ja õieti mõistis pealetungi toetada, sealjuures, kui olukord nõudis, tagasi olla kaitstes.

Siis loodi jälle tasakaal, kus neli pealetungijat mängisid nelja kaitsja vastu, kuni viimaks arenes välja praegune mängutaktika, kus tegelikult nõutakse, et iga mängija oleks pealetungija ja kaitsja, kus võistluse ajal peab sageli muutma mängutaktikat, vahetades vastavalt tarvidele pealetungi või kaitse formatsioone. Korvpallivõistlus tänapäev on huvitav, kuid raske võitlus kahe vastase

vahel, milles mängib hästi meeskond, kes valib oma meeskonna materjalile vastava kõige kohasema taktika ja kes seda taktikat oskab kohandada vastase pealetungi ja kaitse mänguga.

160. Korvpallimäng on meeskonnamäng. Üksik mängija, kui hea ta ka ei oleks, kui tal ei ole häid kaasmängijaid, ei suudaks suuremat korda saata. Olgu mängijad isiklikult kui tublid tahes, kui nad ei tööta koos, moodustavad nad siiski keskpärase ja isegi nõrga meeskonna. Samal ajal keskmiste võimetega, kuid hea koostööga meeskond võib saavutada häid tulemusi.

Meeskonna koostöö sarnaneb masinaga. Ei täida masinas väikenegi rattake oma kohuseid, on masin rikkis. Sama asi on ka meeskonnaga. Jääb väliselt mulje, et meeskonnal on midagi korrast ära, kuid tegelikult üks mängijaist on nõrk või hooletu oma ülesannete täitmisel.

161. Pandagu suurt rõhku meeskonna koostööle või taktika õppimisele. Iga üksik mängija olgu teadlik kaitse ja pealetungi käikudest. Eestis on vaid üksikud mängijad, kes põhjalikult tunnevad meeskonna taktikat. Suurem osa mängijatest vaid mängib. Kuidas ja miks, seda nad ei tea. Iga mängija taktilised teadmised ja oskused olgu nii kõrged, et ta suudaks õieti hinnata mängus ettetulevaid olukordi, et võida vastavalt õieti tegutseda.

162. Selle peatüki eesmärk on anda ülevaatlik pilt parimatest taktikalistest võtetest, parimatest maailma meeskondadest. Kuid neid tarvitades oldagu siin ettevaatlikud. Iga taktika on meeskonna aastakümnete töö vili, mis kohandatud mängijate võimetega või on omane vastavate võimetega mängijatele. Sellepärast ei saa neid vtteid otsekohe kopeerida. Nende üle lugedes, tuleb nad läbi töötada ja siis kohandada, valmistades oma taktiline kava vastavalt meeskonna võimetele. Kohandatud kava harjutades tuleb ette võtta ehk nii mõnigi muudatus kavas ning alles aastate jooksul omandab meeskond omapärase mängu.

I. Pealetung.

163. Pealetungitaktika eeldab iga üksiku mängija kõrget tehnikat. Mida keerulisem ja raskem on taktika, seda parem olgu mängutehnika.

Headel taktikutel on mängutehnika nii selge, et nad ei tarvitse mõelda sellele, kuidas püüda, visata jne. Mängutehnika on neile saanud harjumuseks.

Algaja aga ei saa mängida keerulist mängu, sest ta peab veel palju mõtlema tehnikale. Algajaile aitab mängimiseks pealetungija ja kaitsja keha tehnikast ja taktikast ja mõnedest üsna lihtsatest pealetungi ja kaitse taktika põhimõtetest.

164. Õpetajad vaidlevad sageli selle üle, kas igale mängijale on tarvis ette näha kindel liikumine ja tegevus, või peaksid nad tegutsema harjumuste kohaselt, s. t. töötades küll üldiste põhimõtete järgi, ühtlasi kasutades oma äranägemise järgi teatud olukordi.

See oleneb mängija võimetest ja ettevalmistuse aja pikkusest. Kui on tegemist algajatega või on aeg ettevalmistusteks lühike, peaks meeskond mängima ettekirjutatud kava järgi.

Teine asi on, kui meeskonna ettevalmistuseks on palju aega ja mängijad kogenud. Kahtlemata on teine mängimisviis palju parem ja kindlam.

165. Pealetungitaktika kindlaksmääramisel arvestatagu mängijate tehnilisi võimeid ning kehalisi omadusi.

Nii näiteks nõuab sulustamine ja katmine häid vöösoote, pöördeid ja lähteid. Pika söödu ja kaugevisetega pealetung nõuab häid haaksöote ja tagalaua pallide käsitlemist.

Oleks vale lühikesekasvulistele mängijatele õpetada pikasöödulist ja kaugevisetega mängu. Samuti oleks vale pikakasvulistel mängijatel mängida lühisöödulist ja madalat mängu.

166. Ehk küll pealetungitaktika on mitmesugune, siiski on olemas siin oma teatud üldised põhimõtted, mis on maksivad pealetungitaktika kohta.

Need põhimõtted on järgmised.

167. Olulisemaid saladusi pealetungimängus on üleminek kaitsest pealetungile. Loen meeskonda pealetungijaks, kui ta on vastaselt saavutanud palli, asugu sealjuures meeskond ükskõik kus kohal mänguväljakul. Vastupidiselt, meeskond asub pealetungist kaitsesse, kui ta kaotab palli.

Ülalnimetatud üleminekutes peitubki heade meeskondade saladus.

Harilikult on üleminek kaitsest pealetungi kiirem kui pealetungist kaitseesse, sest esimesel juhul on üleminek loomulikum, kuna mängijate näod on suunatud oma korvi poole. Teisel juhul peavad mängijad enne ümber pöörduma ja siis lähtuma.

Üleminek on tähtis sellepoolest, et pallisaavutaja meeskond püüab saata eesväljakule, oma korvi alla rohkem pealetungijaid, kui vastasmeeskond kaitsjaid.

168. Kui see võte õnnestub ja osutub pealetungis vähemalt ükski mängija rohkem kui kaitstes, see tähendab olukorda, kus 4 pealetungijat mängivad 3 kaitsja vastu, või 3 pealetungijat 2 kaitsja vastu, või 2 pealetungijat 1 kaitsja vastu, on läbimurre kerge. Niisugust üleminekut nimetatakse kiireks üleminekuks.

169. Kui kiireks üleminekuks ei ole võimalusi või see ei õnnestu juhtudel, kus kaitse meeskond on suutnud omi mängijaid tagasi tõmmata või kui pallisaavutaja mängija ei ole suuteline palli kiirelt eesväljakule saatma, ning kõik pealetungijad on takistatud, või lähtuvad pealetungijad liiga hilja eesväljakule, ei ole mõtet kiire mänguga vastaste tihedatesse ridadesse tormata, sest see toob kaasa paratamatu palli kaotuse. Sel juhul tarvitagu pikaldast üleminekut. Antagu siis aega pealetungijatele tungida vastaste ridadesse, end seal korraldada, tõmmates vastase kaitse laiali, et siis täpse, ettekavatsetud ning ajastatud mänguga purustada vastase kaitset.

Üleminek niisiis on, vastavalt olukordadele, kas kiire või pikaldane, olenedes pealetungi meeskonna lähtevõimest, pallisaavutaja esimesest söödust või vastasmeeskonna asukohast väljakul.

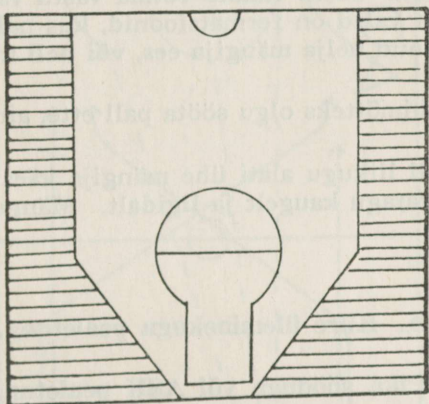
170. Kiirel üleminekul peetagu silmas järgmist. Tehtagu kindlaks, missugune mängija lähtub eesväljakule esimesena, missugune teisena jne. Esimene lähtuja lähtugu silmapilgul, kui vastasmeeskond sooritab korviviske, või keegi kaasmängijatest saavutab palli. Sama teeb ka mõni hetk hiljem teine pealetungija, kuid alles siis, kui on täitsa kindel, et pall on oma meeskonna valduses.

Need kaks mängijat moodustavad eesväljakul tugi-punktid, kuhu võib palli sööta tagaväljakult.

171. Palli saavutades on tähtis esimene sööt. Palli saavutaja peab olema suuteline silmapilkselt hindama seisukorda. Ta peab nägema korruga kõiki mängijaid, nende

liikumist, nende vastaste tegevust jne. ja vastavalt sellele tegutsema.

Loomulik on, et eeskätt tuleks sööta eesväljakule tugi-punkti. Kui see katse osutub võimatuks, söötku ta mõnele kaasmängijale tagaväljakul, kuid ikka olgu põhimõtteks sööta kaugemale kui lähemale ja ikka hädaohutumatesse kohtadesse, s. t. kohtadesse, kus kaitsjad ei armasta viibida. Need kohad on märgitud joon. 49. Osutub ka see võtte võimatuks, näiteks juhul, kui vastane hästi ligidalt takistab, põrgatagu ta külgjoone suunas vastasest vabane-miseks, millele järgnegu sööt kaasmängijale.



Joonis 49.

Söödud olgu kiired ja täpsad. Püüdjad püüdmisel asetagu keha palli ja vastase vahele.

Kokkuvõtteks, kiirel üleminekul peab palli saavutaja taipama silmapilkselt, kas on võimalus 4:3, 3:2 ja 2:1 vastu mängimiseks. Kui on, söödetagu eesväljakule, kui ei ole, tarvitatagu pikaldast üleminekut.

172. Mõned meeskonnad, et mängijates mitte segadust tekitada, mängivad alati pikaldast üleminekut. Neil on vaid üks taktika, kuid see-eest on nad kindlad, et ei juhtu segadusi. Kahe taktika asemel nad õpivad vaid ühe, kuid see-eest kindlalt ja hästi kätte.

Nende kohta peab ütleva, et üks relv on hea, kuid kaks relva on veel parem, sest kui ei aita üks, aitab teine.

173. On ka meeskondi, kes tarvitavad ainult kiiret üleminekut, kuid see paratamatult igal juhul ei õnnestu, sest leidub ikkagi vastane, kes suudab sama kiirelt mängida, pidurdades pealetungi, ning siis sarnaneb meeskond metsiku hobusekarjaga, kes lõhub ja murrab, kuid eesmärki ei saavuta, lõpuks väsides.

Üleminek olgu kooskõlastatud kaitse mänguga, et palli kaotamisel üleminek pealetungist kaitseks oleks kerge. Teoreetiliselt oleks parem meeskonna pealetungi formatsioon niisugune, kus 2 mängijat liiguksid palli ees ja kaks palli taga. Niisuguses formatsioonis palli kaotuse puhul on kaitse enam-vähem valmis võtma vastu vastase atakki. Teoreetiliselt valed on formatsioonid, kus palliga mängija liigub ülejäänud nelja mängija ees, või neli mängijat palli ees.

174. Põhimõtteks olgu sööta pall ette, ainult harukordadel taha.

175. Pall liikugu alati ühe mängija käest teise kätte. Korve saavutatagu kaugelt ja ligidalt. Mängu kiirus olgu vahelduv jne.

A. Kiire üleminekuga pealetung.

a. Pika sööduga või ASK pealetung*.

Pealetungi põhimõtted.

176. Kaitse mängija palli saavutamise silmapilgul tehku kindlaks, kas on võimalusi 4:3; 3:2; 2:1 vastu mängimiseks (p. 167 ja 168).

Samal hetkel selleks määratud mängijad palli saavutamise puhul peavad lähtuma eesväljakule (p. 170). Teatud juhtudel võib jätta esimese lähtuja kogu aeg oma korvi juurde, et sööt eesväljakule oleks kergem.

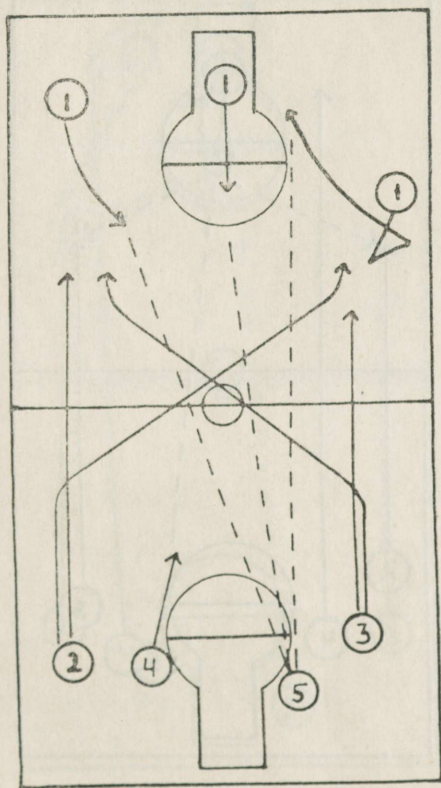
177. Oletame, et joon. 50 5 saavutab palli tagalaualt. 1 asub kogu mängu ajal eesväljakul ning ei võta osa kaitsemängust.

5 püüab sööta 1-le. 1, nagu näha, manööverdab mitmeti oma vastasest pääsemiseks ja ajastab söödule vastujooks-

*) Mainitud pealetungi tarvitab edukalt 1937. a. meister ASK.

mist, s. t. ta jookseb söödule vastu alles siis, kui pall tema suunas lendamas.

Söödu ajal lähtuvad 2 ja 3, joostes eesväljakule rööbiti külgjoontele või risteldes keskväljakul, ning püüavad sinna jõuda kiiremini kui nende vastasmängijad.



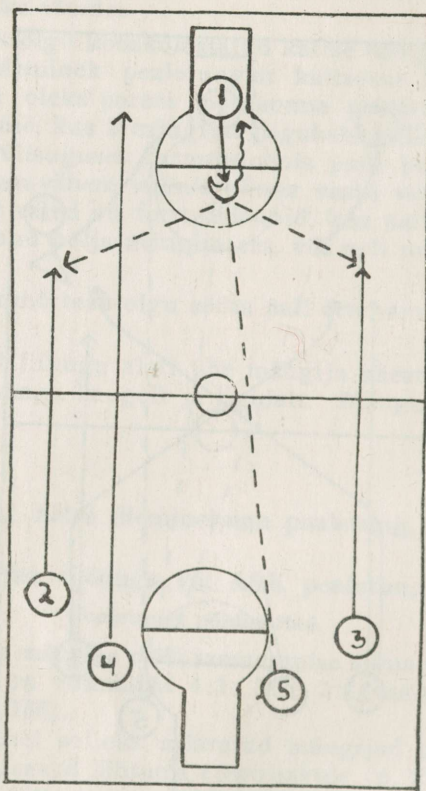
Joonis 50.

Joon. 51. 1 palli püüdes võib teha järgmist. Ta petab vastase ühele ja pöörduv teisele poole, ning põrgatab ligi-viskeks korvi.

Asudes hea viske asendis ta viskab palli korvi (p. 84 ja 89).

Kui ülalmainitud kaks juhtu osutuksid võimatuks, ta ootab 2 ja 3, söötes ühele nendest.

Pisut hiljem kui 2 ja 3 lähtub eesväljakule ka 4. Tema ülesanne on lõigata korvi alla, kui ta kaaslased on takistatud.



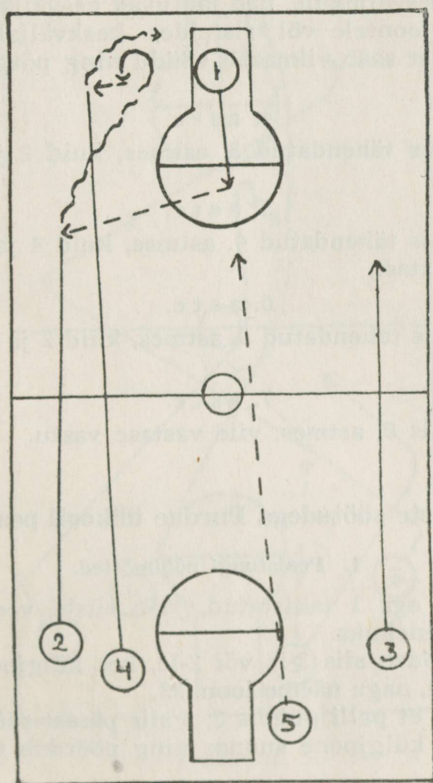
Joonis 51.

1 olles takistatud, söötab 2-le (3-le). 2 (3) pörgatab korvi ligiviskeks. Kui teda selles takistatakse, ta peatub, pöörduv ja söötab 4-le, kes omakorda püüab pörgatada ligiviskeks korvi (joon. 52). On ka 4 takistatud, on kiire üleminek kujunenud. Pall söödetakse tagasi keskväljakule ja algab kaitse ajastatud murdmine (p. 169).

2. Pealetungi õppimine.

1. aste.

178. 1 on oma korvi läheduses. 4 ja 5 vastase korvi all. Õpetaja viskab palli vastu tagalauda. 4 või 5 püüab



Joonis 52.

palli ning sööda 1-le, kes ajastab söötjaga, s. t. jookseb söödule vastu alles siis, kui pall õhus lendamas.

2. aste.

Sama, mis tähendatud 1. astmes, kuid 4 ja 5 tegevust takistab vastane. 4 (5) takistab vastast palli püüdmisel,

kuna ta kaaslane püüab palli (p. 47). Mäng jätkub nagu 1. astmeski.

3. aste.

Mängust võtavad osa ka 2 ja 3. Nad asuvad tagaväljakul silmapilgul, kui õpetaja viskab palli vastu tagalauda. Söödu ajal eesväljakule, nad lähtuvad eesväljakule, joostes rööbiti külgjoontele või risteldes keskväljakul. Jõudes 1-ni, üks neist saab viimaselt söödu ning põrgatab ligiviskeks korvi.

4. aste.

Sama, mis tähendatud 3. astmes, kuid 2 ja 3 takistab üks vastane.

5. aste.

Sama, mis tähendatud 4. astmes, kuid 4 ja 5-t takistavad kaks vastast.

6. aste.

Sama, mis tähendatud 5. astmes, kuid 2 ja 3 takistavad kaks vastast.

7. aste.

Sama, mis 6. astmes, viie vastase vastu.

b. Lühikeste söötudega Purdue ülikooli pealetung *).

1. Pealetungi põhimõtted.

179. On aga 1 takistatud, jääb siiski veel võimalusi kiireks üleminekuks.

5 (4) söötab siis 3-le või 2-le, kes külgjoonelt löikab söödule vastu, nagu näeme joon. 53.

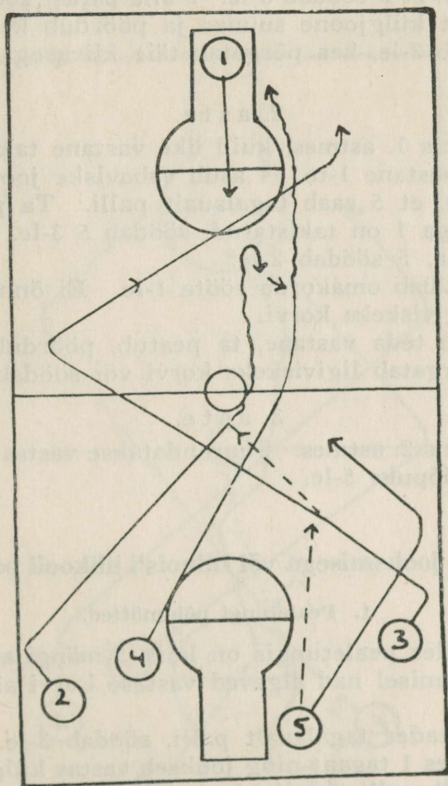
Oletame, et palli püüdis 3, 5 siis pärast söötmist jookseb 3 tagant külgjoone suunas ning pöördub tagasi keskväljakule.

3 püüdes palli püüab omakord sööta 1-le. Osutub see võimatuks, 3 söötab vastujooksvale 2-le ning järgneb söödule 2 tagant külgjoone suunas ja pöördub keskväljakule.

4, nähes, et pall on läbinud keskjoone, järgneb pealetungile, valmis korvi alla löikama või söötu saama, peaksid vastased takistama kaasmängijaid.

*) Mainitud pealetung on tarvitusel suure eduga Purdue ülikooli meeskonnas W. R. Lamberti juhtimisel.

2 püüdes palli, püüab sööta 1-le. On aga 1 takistatud, 2 põrgatab korvi suunas. Takistab teda vastane, 2 peatub, pöördub ja söötab 1-le, 4-le või 3-le.



Joonis 53.

Kui 1, 3 või 4 ei suuda kaitsest läbi murda, söödetakse pall keskväljakule ja algab kaitse ajastatud murdmine.

2. Pealetungi õppimine.

1. aste.

180. 1 on oma, 4 ja 5 vastase korvi all, 2 ja 3 asuvad vabaviskeala kaarel.

Õpetaja viskab palli vastu tagalauda.

Silmapiilgul, kui 4 või 5 saavutab palli tagalaualt, 2 ja 3 lähtuvad külgjoonte suunas ja siis pöörduvad keskväljakule.

Oletame, et 5 söötab 3-le. 5 siis pärast söötmist jookseb 3 tagant külgjoone suunas ja pöördub keskväljakule.

3 söötab 2-le, kes põrgatab täie kiirusega ligiviskeks korvi.

2. aste.

Sama, mis 1. astmes, kuid üks vastane takistab 4 ja 5 ning teine vastane 1-te. 4 asub vabaviske joonel.

Oletame, et 5 saab tagalaualt palli. Ta püüab sööta 1-le. Kui aga 1 on takistatud, söötab 5 3-le. Osutub ka 3 takistatuna, 5 söötab 2-le.

2 (3) püüab omakorda sööta 1-le. Ei õnnestu see, ta põrgatab ligiviskeks korvi.

Takistab teda vastane, ta peatub, pöördub ja söötab 4-le, kes põrgatab ligiviskeks korvi või söötab 1-le.

3. aste.

Sama, mis 2. astmes. Suurendatakse vastaste arvu 3-le, siis 4-le ja lõpuks 5-le.

d. Ristirästi jooksmisega või Illinois'i ülikooli pealetung *).

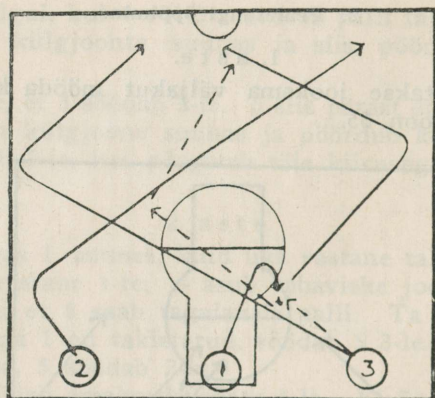
1. Pealetungi põhimõtted.

181. Selles pealetungis on kõik 5 mängijat kaitses ja palli saavutamisel nad algavad vastase korvi alt rünnakut eesväljakule.

5, saavutades tagalaualt palli, söötab 3-le. 3 söötab 1-le, järgnedes 1 tagant ning jookseb vastas külgjoone suunas. 1 söötab palli tagasi 3-le ja lähtub külgjoone suunas. 3 söötab vastujooksvale 2, ning jätkab jooksu vastas külgjoone suunas jne. Söödetakse pall käest kätte, kuni jõutakse hea viske asendisse. Ristlemisega vastased sattuvad teineteisele jalgu ja sellega vabaneb viskeks mõni pealetungijatetest.

4 järgneb pealetungile ja on valmis kaasmängijaid abistama, kui neid takistab vastane (joon. 54).

*) Seda pealetungi, formatsiooni tarvitab Illinois'i ülikool õpetaja Meanwelli juhatusel.

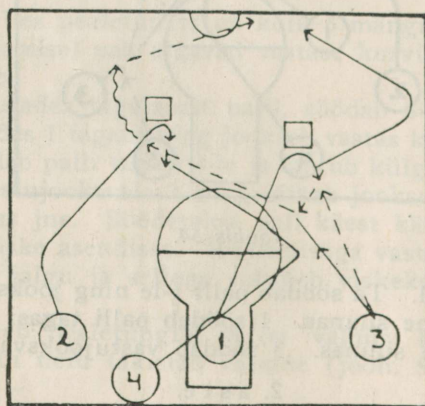


Joonis 55.

abistama kaasmängijaid, kui neid takistab vastane. Oletame, et joon. 56 2, saades palli, on takistatud. Ta siis peatub, pöördub ja sööda järgnevale 4-le, kes otsekohe või pärast paari pörget sööda 2-le, ning mäng jätkub nagu tavaliselt.

3. aste.

Sama, mis 2. astmes, kuid seatakse vastu 3, 4 ja lõpuks 5 vastast.

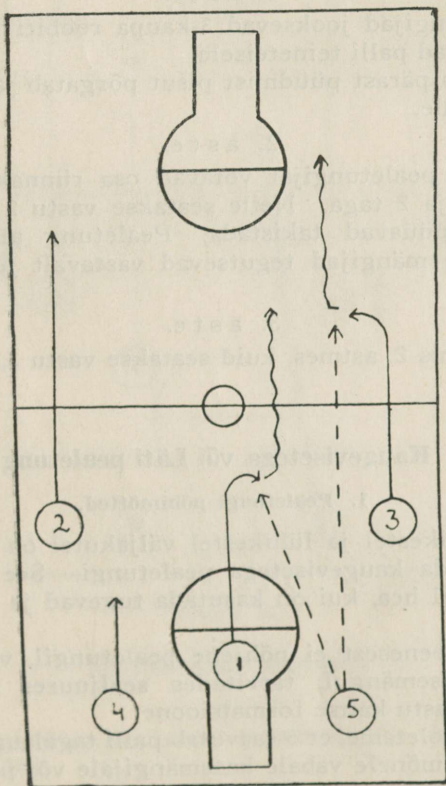


Joonis 56.

c. Rööbiti küljoonte või Filippiinide pealetung *).

1. Pealetungi põhimõtted.

183. Joon. 57 oletame, et 5 saavutas palli tagalaualt. Sel silmapilgul 2 ja 3 lähtuvad kiirelt eesväljakule, olles valmis 5-lt söötu saama. Nad jooksevad rööbiti küljoonte.



Joonis 57.

Oletame jälle, et palli sai 3. 3 siis põrgatab ligiviskeks korvi või söötab vabale 2-le või 1-le.

*) Selle pealetungi kehatuseks oli Filippiinide olümpia-meeskond Berliinis, kes äratas seal üldist imestust.

Kui aga 2 ja 3 on takistatud, 5 söödab palli 1-le. Viimane põrgatab täie kiirusega oma korvi suunas ja kui teda takistab vastane, söödab palli vaba olevale 2, 3-le või temale järgnevatele 4-le, 5-le.

2. Pealetungi õppimine.

1. aste.

184. Mängijad jooksevad 3-kaupa rööbiti küljjoontele ning söödavad palli teineteisele.

Mängija pärast püüdmist pisut põrgatab ja siis söödab kaasmängijale.

2. aste.

Kõik 5 pealetungijat võtavad osa rünnakust. 2 ees, üks keskel ja 2 taga. Neile seatakse vastu 2 vastast, kes pealetungi püüavad takistada. Pealetung algab vastase korvi alt ja mängijad tegutsevad vastavalt juhtnööridele (p. 183).

3. aste.

Sama, mis 2. astmes, kuid seatakse vastu 3, 4 ja lõpuks 5 vastast.

g. Kaugevisetega või Läti pealetung*.

1. Pealetungi põhimõtted.

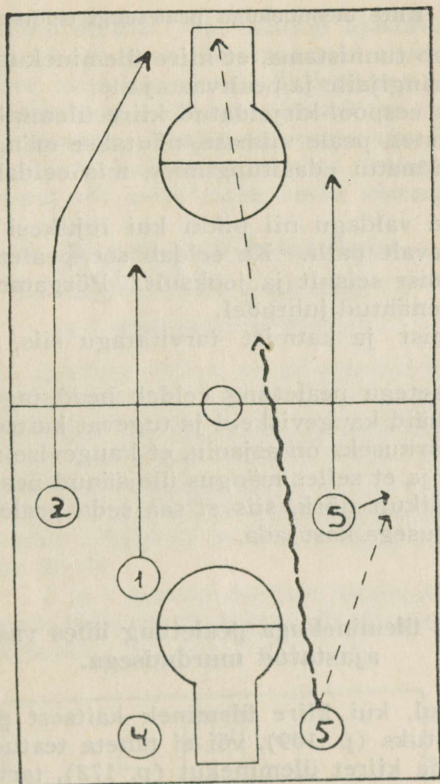
185. Väikestel ja lühikestel väljakutel on otstarbekohane kasutada kaugevisetega pealetungi. See taktika on iseäranis veel hea, kui on kasutada tugevad ja pikad mängijad.

Mäng iseenesest ei põhjene pealetungil, vaid heal ja tugeval kaitsemängul, tarvitades sealjuures maa-ala ja mees-mehe vastu kaitse formatsioone.

Joon. 58 oletame, et 5 saavutab palli tagalaualt. Ta kas söödab palli mõnele vabale kaasmängijale või põrgatab ise oma korvi suunas.

10—15 m kauguselt sooritatakse vise korvile, kuna 1, 2 ja 3 püüavad saavutada tagalaualt palli, peaks pall mitte korvi minema.

*) Seda pealetungi kasutas Läti kuni 1937. aastani, väikeses Riia konservatooriumi saalis nii heade tagajärgedega, et välismeeskonnad 7 aasta jooksul suutsid lätlasi võita vaid kolmel korral.



Joonis 58.

2. Pealetungi õppimine.

1. aste.

186. Õpitakse käsitsema tagalauapalle (p. 121 ja 151; joon. 19 ja 40).

2. aste.

Õpitakse söötma ja viskama jooksult ja seisult.

3. aste.

5 pealetungijat mängivad 5 kaitsja vastu. Tagalaualt saavutatud pall püütakse söötmise või põrgatamise abil viia viske kaugusele, millele järgneb vise korvile ja 3 pealetungija järeleminek pallile, peaks see mitte korvi tabama.

h. Kiire üleminekuga pealetungi eeldused.

187. Peab tunnistama, et kiire üleminekuga pealetung on huvitav mängijaile ja pealtvaatajaile.

Kõikides eespool-kirjeldatud kiire üleminekuga pealetungi moodustes, peale viimase, nõutakse mängijailt kiiret ning järelejätmatut edasitungimist, mis eeldab suurt vastupidavust.

Mängijad valdagu nii pikki kui lühikesi sööte, ning käsitsegu osavalt palli. Ka eeldab see pealetung mitmekesist viskamist seisult ja jooksult. Põrgatamist tarvitagu vaid ettenähtud juhtudel.

Sulustamist ja katmist tarvitagu siis, kui avaneb juhus.

Kaugevisetega pealetung eeldab head tagalauapallide käsitsemist, häid kaugeviskeid ja tugevat kaitset. Viimase pealetungi nõrkuseks on asjaolu, et kaugevise mõnel õhtul ebaõnnestub, ja et selles mängus ülejäänud pealetungi tehnika on harilikult nõrk, siis ei saa seda pealetungi mitte igakord edukusega kasutada.

B. Pikaldase üleminekuga pealetung ühes vastase kaitse ajastatud murdmisega.

188. Juhul, kui kiire üleminek kaitsest pealetungile osutub võimatuks (p. 169), või ei taheta teatud põhjustel üldse tarvitada kiiret üleminekut (p. 172), tarvitagu pikaldast üleminekut, kuid tehtagu sealjuures vahet kahe erijuhu vahel ja tegutsetagu vastavalt.

Need erijuhud on, kui pealetung peab murdma vastaste maa-ala või mees-mehe vastu kaitset.

Üldiselt aga tegutsetagu targu ja rahulikult, sest sihita tormamine viib palli kaotusele.

Pikaldase pealetungi eeltingimuseks on, et vastase kaitse tõmmataks laiali nii palju, kui see võimalik.

Sellepärast saadetagu mängijad eesväljakule vastaste ridadesse, neid väljakule nii asetades, et kaitse on sunnitud mängima laiali.

Vastaste ridadesse saadetud mängijad moodustavad tugipunktid, kuhu on võimalik palli saata.

Kui ülalnimetatud katse on õnnestunud ning mängijad on määratud kohtadel, algab juba varem kokkulepitud

vastastest läbimurdmine. See sünnib ajastatult, s. t. iga üksik mängija täidab oma ülesande vaid täpsalt määratud hetkel — mitte hilja ega vara. Sellepärast on harilikult pikaldase üleminekuga pealetung ühenduses vastase kaitse ajastatud murdmisega. Pealetung, nagu juba öeldud, teostub vastavalt sellele, kuidas vastane on pealetungi takistamas, kas maa-ala või mees mehe vastu kaitsega.

a. Maa-ala kaitse murdmine.

1. Tartu NMKÜ pealetung *).

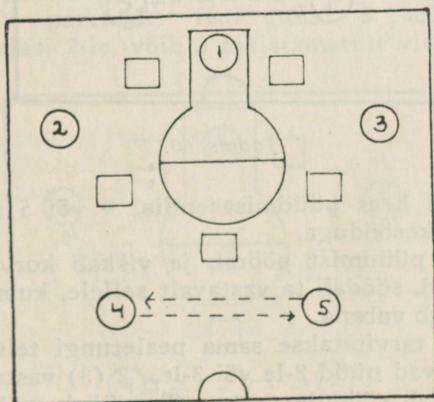
(1). Pealetungi põhimõtted.

189. Nagu igasugu kaitse, nii ka maa-ala kaitse murdmine on kõige lihtsam kiire üleminekuga pealetungiga.

Käesolevaga aga oleatme, et see ei õnnestunud ja vastased on ootamas pealetungi maa-ala kaitse formatsioonis pealetungijate korvi ümbruses.

Sel juhul pealetungijad ei kiirusta, vaid saadavad osa mängijatest kaitse ridadesse, kuna osa liigub palliga pikka-misi eelmistele järele.

Joon. 59 1, 2 ja 3 asuvad nendele määratud kohtadele, kuna 4 ja 5, palli teineteisele söötes või põrgatades, toovad palli üle keskjoone.



Joonis 59.

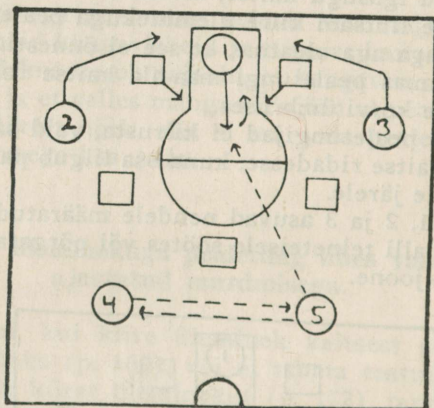
*) Mainitud pealetungi tarvitab Tartu NMKÜ tagajärjekalt „Russi“ kuulsa maa-ala kaitse vastu.



Et kaitset hästi laiili tõmmata, asuvad 1, 2 ja 3 võimalikult teineteisest eemal: 2 ja 3 meeter sissepoole küljjoont ja 2—3 m otsjoonest eemal; 1 umbes korvi all.

4 ja 5, jõudes üle keskjoone, ei sööda palli otsekohe kaitse ridadesse, vaid see hoitakse esialgu väljaspool kaitse ridu, kus 4 ja 5 seda teineteisele söödavad. Pall söödetagu kaasmängijale kaitse ridadesse vaid tingimusel, et sööt ja püüdmine õnnestuvad, s. t. kui söödule vastujooksja kaasmängija suudab vastasmängijast vabaneda ja asuda heasse püüdmisasendisse.

Joon. 60 sööstab 1 vastava leppemärgi järel vabaviskejoonele söödule vastu.



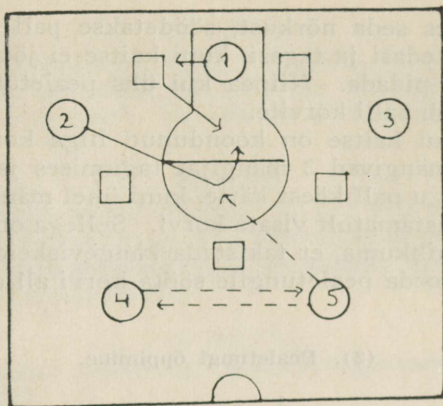
Joonis 60.

Kui 1 on heas püüdmisasendis, 4 või 5 söödab 1-le haak- või pörkesööduga.

1 pärast püüdmist pöörab ja viskab korvile. On ta aga takistatud, söödab ta vastavalt sellele, kumb kaasmängijatest osutub vabana.

Joon. 61 tarvitatakse sama pealetungi teist moodust. 4 või 5 söödavad nüüd 2-le või 3-le. 2 (3) vastavalt leppemärgile sööstab söödule vastu. Ta püüab, pöörab ja viskab korvile. On ta takistatud, ta söödab vabale 1-le.

Takistatakse kaks ülalnimetatud juhtumit, olgu siis, et on võimata sööta vastujooksvale kaasmängijale kaitse ridadesse või mõnel muul põhjusel, söödetakse siis ühele

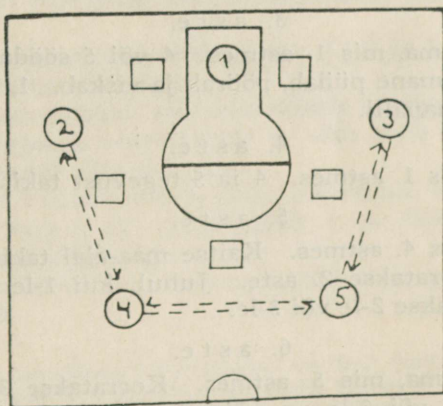


Joonis 61.

kahest kaitse ridadesse ülejäänud kaasmängijale. Neist on üks kindlasti vaba palli korvi viskama.

Valitsegu ikka arusaamine, et juhul, kui korvi all olev pealetungija on takistatud, ta siis söotku tagasi 4 või 5-le.

Joon. 62 pealetung kasutab jällegi maa-ala kaitse üht nõrkust — nimelt maa-ala kaitse pikaldast liikumisvõimet. Oletame, et pall on 5 käes. Maa-ala kaitse vastavalt liigub pallile vastu paremale. Kui nüüd 5 söötab kiirelt 4-le ja see edasi 2-le, võib 2 takistamatult visata korvi.



Joonis 62.

Kasutades seda nõrkust, söödetakse pall 2, 4, 5 ja 3 vahel kiirelt edasi ja tagasi, kuni kaitse ei jõua palli tem-poga sammu pidada. Niipea kui üks pealetungijatest on vaba, ta viskab palli korvile.

Juhul, kui kaitse on koondunud liiga korvi alla, või kui kaitstes mängivad 3 mängijat tagumises ja 2 esimeses reas, söödetagu pall käest kätte, kuni ühel mängijal avaneb võimalus takistamatult visata korvi. Sellega on kaitse sun-nitud laiali nihkuma, et takistada kaugeviskeid ja see või-maldab omakorda pealetungile sööta korvi all olevale maa-alale.

(2). Pealetungi õppimine.

1. aste.

190. Mängijad 1, 2, 3, 4 ja 5 asuvad tagaväljakul. Õpe-taja viskab palli vastu tagalauda, mille püüab 4 või 5. Sel ajal 1, 2 ja 3 asuvad neile ettenähtud kohtadele eesvälja-kul (joon. 59), 4 ja 5 toovad palli üle keskjoone, seda pör-gatades või teineteisele söötes.

2. aste.

Algus sama, mis 1. astmes. 4 või 5 söödab nüüd palli vabaviske joonele sööstvale 1-le, kes pöörab ja viskab palli korvile. 1, 2 ja 3 käsitsevad tagalauapalli. Selles harju-tuses ajastagu 4 ja 5 söötu, s. t. nad söotku silmapilgul, mil 1 jõuab vabaviskejoonele. Mitte hiljem ega varem.

3. aste.

Algus sama, mis 1. astmes. 4 või 5 söödab nüüd 2-le või 3-le. Viimane püüab, pöörab ja viskab. 1, 2 ja 3 käsit-sevad tagalauapalli.

4. aste.

Sama, mis 1. astmes. 4 ja 5 tegevust takistab vastane.

5. aste.

Sama, mis 4. astmes. Kaitse maa-alal takistavad kaks vastast. Korratakse 2. aste. Juhul, kui 1-le on võimatu sööta, söödetakse 2-le või 3-le.

6. aste.

Algus sama, mis 5. astmes. Korratakse 3. aste. Ju-hul, kui 2-le või 3-le on võimatu sööta, söödetakse 2-le, 3-le või 1-le.

7. aste.

Kaitses mängivad nüüd 5 vastast, kusjuures igaüks asub temale määratud maa-alal ja takistab iga sinna-sattuvat pealetungijat. Korratakse 2., 3., 5. ja 6. astme harjutused.

8. aste.

Algus sama, mis 7. astmes. 2, 3, 4 ja 5 söödavad palli kiirelt käest kätte (joon. 62), kuni avaneb võimalus sööta mõnele vabale kaasmängijale, kes viskab korvile. 1, 2 ja 3 käsitsevad tagalauapalli.

9. aste.

Sooritatakse peletung võistlustingimustes, kasutades õpitud võtteid.

2. Springfieldi 8*).

(1). Pealetungi põhimõtted.

191. Teine näide maa-ala kaitse läbimurdmiseks on nn. „Springfieldi 8“.

Joon. 63 eeldame, et 5 võtab palli tagalaualt ja et vastane taganeb pärast palli kaotamist oma tagaväljakule, asudes maa-ala kaitse formatsiooni. 5 söötab 1-le. Samal ajal 2 ja 3 jooksevad kiirelt eesväljakule ning asuvad määratud kohtadele küljjoonte lähedal.

1 söötab 4-le ning jookseb määratud kohale eesväljakul.

Ülalnimetatud liikumisega on 1, 2 ja 3 asukohtadel alustada 8-taolist liikumist.

4 ja 5 põrgatades või teineteisele söötes on ka jõudnud üle keskjoone eesväljakule ja võib alata vastaste maa-ala kaitse ajastatud murdmine.

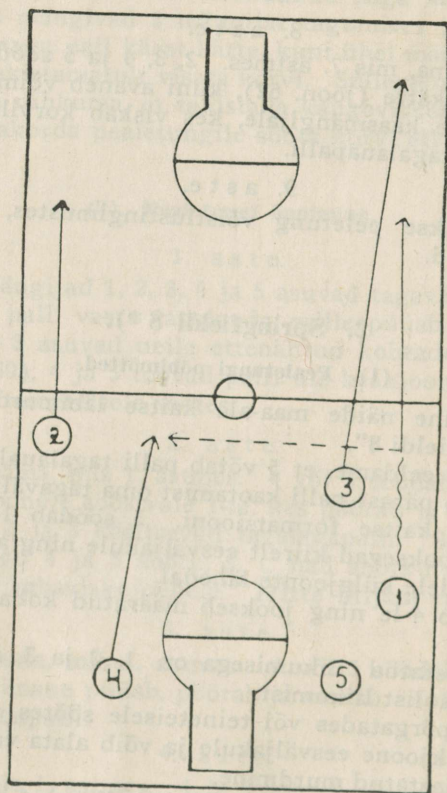
Joon. 64 3 paneb tähele palli, mis liigub 4 käest 5 kätte ja tagasi. Niipea kui palli püüab 4, ta löikab vabaviske joonele ja saab söödu 4-lt.

3 jooksul peatub sammseisus, pöörab ja viskab korvile, kui võimalik.

*) Seda pealetungiformatsiooni tarvitab Springfieldi ülikool ja ta on suutnud sellega võita kuulsaid ülikoole, nagu Harvard, Yale jt. Pealetungi nimetatakse „8“ sellepärast, et selles formatsioonis mängijad liiguvad number 8 taoliselt.

On 3 takistatud, sööda ta 1-le või 2-le, olenedes sellest, kes on vaba.

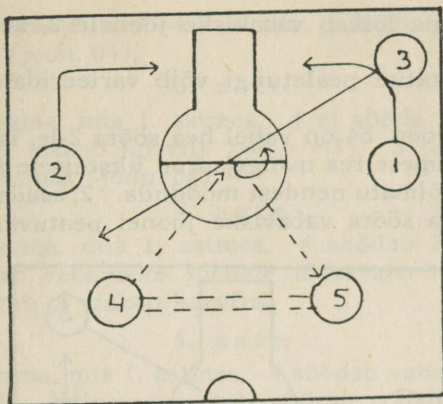
Ei õnnestu temal ülaltähendatud tegevused, ta sööda tagasi 4-le või 5-le.



Joonis 63.

Kuid 4 ja 5 ei saa sööta igal juhul 3-le, sest viimane võib olla ligidalt takistatud, või asuvad kaitse 1. rea mängijad teineteisele nii ligidal, et on võimatu nendest mööda sööta jne.

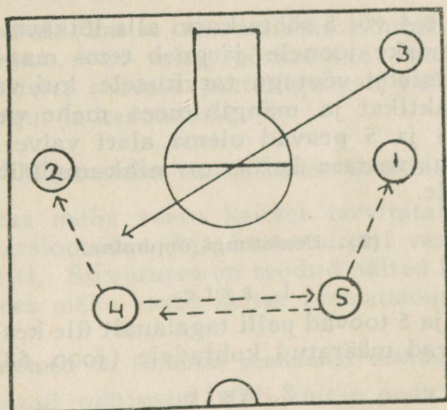
Siis sööda 4 või 5 kas 2-le või 1-le, olenedes sellest, kes neist on vaba. 1 või 2 viskavad siis korvile (joon. 65).



Joonis 64.

Kui 3 on lõiganud vabaviske joonele ning ta ei saa söötu või ei saa visata korvile ega sööta 1-le või 2-le, siis esimesel juhul peatudes hetkeks ja teisel juhul söötes palli tagasi 4 või 5-le, ta jookseb vastasküljjoone suunas, nagu näitab joonis 66. 2 seda nähes liigub väljaku nurka.

Nüüd on pealetung samas formatsioonis, nagu joon. 64, kuid selle vahega, et kaks pealetungijat asuvad vasakul ja üks paremal küljjoonel.

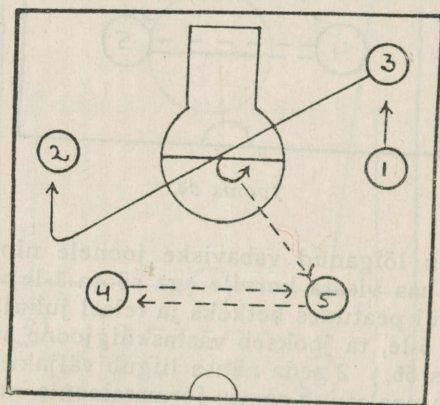


Joonis 65.

Järgmisena lõikab vabaviske joonele 2, kes saab palli 5-lt, jne.

Ülalnimetatud pealetungi võib varieerida mõnede võtetega.

Näiteks joon. 64 on vahel hea sööta 2-le, iseäranis siis, kui kaitse esimese rea mängijad on üksteisele liiga ligidal, et 4 ja 5 on võimatu nendest mööduda. 2, saades palli, võib kerge vaevaga sööta vabaviske joonel peatuvale 3-le.



Joonis 66.

Edasi võib 4 või 5 sööta korvi alla lõikavale 1-le juhul, kui 3-le vabaviske joonele järgneb tema maa-alas kaitse. Eriline variatsioon võetagu tarvitusele, kui vastane muudab kaitse taktikat ja mängib mees vastu kaitset.

Lõpuks 4 ja 5 peavad olema alati valvel ja lõikama korvi alla, kui vastase kaitse on nihkunud ühele mänguväljaku küljele.

(2). Pealetungi õppimine.

1. aste.

192. 1, 4 ja 5 toovad palli tagalaualt üle keskjoone ning 1, 2 ja 3 asuvad määratud kohtadele (joon. 63).

2. aste.

Algus sama, mis 1. astmes. 4 ja 5 söödavad teineteisele. 3 ootab silmapilku, mil 4 püüab palli. 3 siis lõikab

vabaviske jooele, saab 4-lt söödu, peatub, pöörab ja viskab korpile (joon. 64).

3. aste.

Algus sama, mis 1. astmes. 4 ei sööda 3-le, vaid 1-le või 2-le, kes viskab korpile (joon. 65). 3 jookseb vastasküljjoone suunas (joon. 66).

4. aste.

Algus sama, mis 1. astmes. 4 sööda 2-le, kes omakorda sööda vabaviske jooele lõikavale 3-le. Viimane peatub, pöörab ja viskab korpile.

5. aste.

Algus sama, mis 1. astmes. 4 sööda vabaviske jooele lõikavale 3-le. Viimane peatub, pöörab, sooritab petteviske ja sööda 1-le või 2-le, kes viskab korpile.

6. aste.

Algus sama, mis 1. astmes. 4 sööda 3-le vabaviske jooele. 3 sööda tagasi 4-le või jookseb vastasküljjoonele. 2 asub väljaku nurka ning lõikab vabaviske jooele, niipea, kui 5-l on pall (joon. 66), jne.

7. aste.

Kõik ülalnimetatud harjutused õpitakse maa-ala kaitse formatsioonis asuvate vastaste vastu.

3. Maa-ala kaitse murdmise eeldused.

193. Maa-ala kaitse murdmiseks nõutakse kiireid ja ajastatud rinna-, vöö- ning pörkesööte; kaugeviskeid ja viskeid pöördelt; osavaid petteliigutusi; mängu olukorra õiget hinnangut ja kasutamist.

b. Mees mehe vastu kaitse murdmine.

194. Mees mehe vastu kaitset tarvitatakse mitmesugustes formatsioonides. Iga formatsiooni vastu tegutsegu pealetung eriti. Siinjuures on toodud näited kõige rohkem esinevate mees mehe vastu kaitse formatsioonide purustamiseks.

1. Kaitsemeeskond on ootamas pealetungi sealtpoolt keskjoont.

195. Teatud põhjustel võib kaitse oodata pealetungi oma tagaväljakul, kuna vastane peab palli tooma niikuinii 10 sekundi jooksul üle keskjoone kaitse ridadesse.

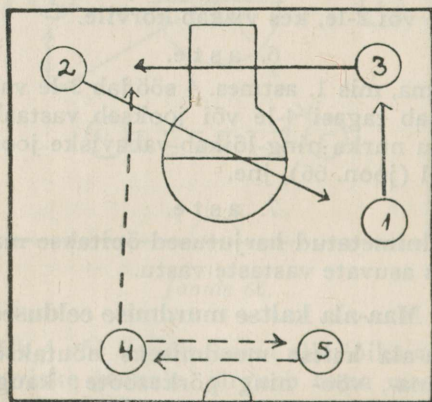
Silmapilgul, mil pall läbib keskjoone, algab kaitsjate tegevus, kusjuures kaitsjad takistavad mees mehe vastu kaitse formatsioonis.

Vastavalt kaitsjate takistamise tehnikale ja taktikale peab kohanema pealetung ning tegutsema vastavalt.

(1). Eesti rahvusmeeskonna pealetung*).

a. Pealetungi põhimõtted.

196. Takistavad kaitsjad pealetungijaid mitte küllalt ligidalt, on võimalik kaitsest läbi murda, kusjuures teatud pealetungija loob oma korvi lähedusse oma kaasmängijale tühja koha, nagu näitab joon. 67.



Joonis 67.

Oletame, et vastane on ootamas pealetungi sealpool keskjoont ja et 4 ja 5 toovad palli üle keskjoone.

1, 2 ja 3 asuvad määratud kohtadele. Seejärel nende liikumine sarnaneb kolmnurgaga.

Niipea kui 4 ja 5 on läbinud keskjoone, 2 lähtub diagonaalselt üle väljaku vastasküljjoone suunas, luues ühtlasi tühja koha korvi all, kuna vastane järgneb temale.

*) Seda võtet tarvitas Eesti rahvusmeeskond Eesti-Läti maavõistlusel detsembris 1929. a., lüües lätlast 20 punktiga.

Hetk hiljem lähtub 3 2 kohale. Ka tema loob sellega tühja koha oma kaasmängijale 1-le korvi all.

4 või 5 võib sööta 3-le või 1-le, olenedes sellest, kes paremas korvi viskamise olukorras.

4 või 5 võib sööta ka 2 vabaviske joone kohale. 2 püüab, pöörab ja viskab korvile.

Kui püüdes 3, 2 või 1 on takistatud, ta söötab vabale 3, 2 või 1-le või korvi all lõikavale 4 või 5-le.

Osutub ka see võimatuks, söödetakse pall tagasi 4-le või 5-le; 1, 2 ja 3 asuvad uuesti määratud kohtadele ning algab uuesti kaitse murdmine.

b. Pealetungi õppimine.

1. aste.

197. 4 ja 5 toovad palli, pörgatades või teineteisele söötes, tagalaualt üle keskjoone; 1, 2 ja 3 jooksevad eesväljakule nende määratud kohtadele.

2. aste.

Sama, mis 1. astmes. Silmapilgul, mil 4 ja 5 jõuavad üle keskjoone, 2 lõikab 1 kohale. Hetk hiljem 3 lõikab 2 kohale ja siis 1 lõikab 3 kohale jne. 4 või 5 söötab kord ühele, kord teisele jooksjale.

3. aste.

Sama, mis 2. astmes. 1, 2 ja 3 takistavad vastaseid mees mehe vastu kaitse formatsioonis.

4. aste.

Sama, mis 3. astmes. Ka 4 ja 5 takistavad vastased.

5. aste.

Harilik mäng kahe vastasmeeskonna vahel. 4 ja 5, saatutades palli, toovad selle üle keskjoone; 1, 2 ja 3 asuvad kiirelt määratud kohtadele. 4 või 5, valides soodsa juhu, söötab 1, 2 või 3-le, kusjuures 4 ja 5 on alati valmis lõikama korvi alla, saama kaasmängijalt söötu ja viskama korvile.

Pealetungi eeldused.

198. Kiire lähtumine, visked jooksult ja pörgatamiselt.

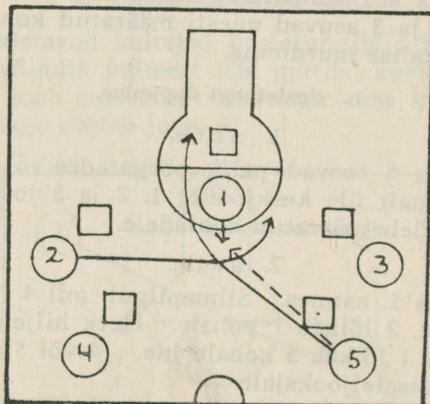
Täpsed ja kiired söödud jooksult. Osavad petteliigutused.

(2) USA Olümpiameeskonna pealetung *).

Pealetungi põhimõtteid.

199. Takistavad kaitsjad pealetungijaid ligidalt, on võimalik kaitses läbi murda sulustamisega ja katmisega.

200. Joon. 68 oletame, et 4 ja 5 toovad palli põrgatades või teineteisele söötes üle keskjoone eesväljakule ja et 1, 2 ja 3 asuvad määratud kohtadele.



Joonis 68.

Nüüd 4 või 5 söödab 1-le kõrgele pea kohale sirutatud kättesse, samal ajal lähtudes söödule järele. 2 lähtub 5-st pisut hiljem 1 eest läbi.

Nii 5 (4) kui ka 2 eesmärk on kiire lähtega saavutada edumaa vastase ees, saada palli 1-lt ning põrgatada ligi-viskeks korvi.

2 lähtub hiljem kui 5 kahel põhjusel. Esimene põhjus on, et 2 ja 5 ei põrkaks teineteisega kokku, ja teine, et juhul, kui 5-l ebaõnnestub läbimurre, teeb seda 2.

1 võib sööta 3-le või 2-le, pöörata ja põrgatada ligi-viskeks korvi, visata korvile (pp. 84. ja 89.).

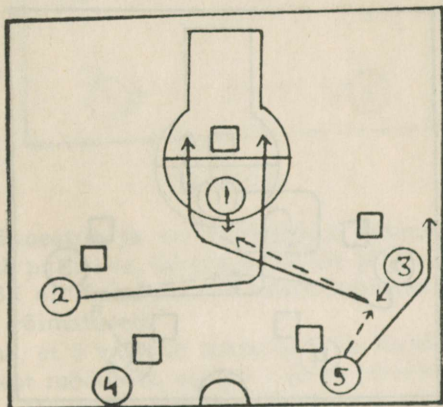
Ei õnnestu ülalnimetatud võtted, söödab 1 palli tagasi 4-le või 5-le ning ülaltähendatud mäng algab uuesti.

*) Kirjeldatud mängu tarvitas USA olümpiameeskond Berliinis.

4 või 5, kui nad vabad, sooritavad kaugeid viskeid korvile. Siis 1, 2 ja 3 käsitsevad tagalaua palle.

Ülalmainitud pealetungil on mitmesugused variatsioonid, kuid neid võib kasutada vaid normaallaiusega väljakutel. Toon siin mõned võimalused.

Oletame, et joon. 69 5 söötab 3-le. 3-1 on siis kaks võimalust: sööta 1-le ja söödule järgneda, saades palli 1-lt; või sööta 5-le, kes järgnes oma söödule.



Joonis 69.

Juhul, kui saab 1, 2 jookseb hetk hiljem kui 3 1 eest läbi palli saamiseks juhul, kui 1 ei saa sööta 3-le.

1 võib sööta 3-le või 2-le, pöörata ja põrgatada ligiviskeks korvi, visata korvile (pp. 84 ja 89).

Ei õnnestu ülalmainitud võtted, söötab 3 või 1 palli tagasi 4-le, ülejäänud asuvad määratud kohtadele, ning ülaltähendatud mäng algab uuesti.

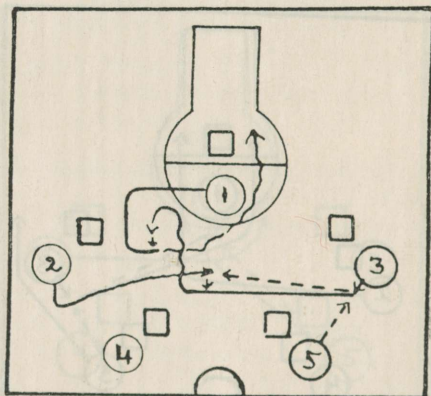
Joon. 70 on näidatud veel üks võimalus. Oletame, et 5 söötab 3-le. 3 ei sööda 1-le, vaid ta vastu jooksvale 2-le ja järgneb söödule. 2 püüab, peatub, pöörab ja söötab tagasi 3-le.

Saades palli, 3 põrgatab ligiviskeks korvi. Takistab teda teel vastane, 3 peatub, pöörab ja söötab palli 1-le. 3 ei sööda 1-le, vaid ta vastu jooksvale 2-le ja järgneb söödule. 2 püüab, peatub, pöörab ja söötab tagasi 3-le. Saades palli, 3 põrgatab ligiviskeks korvi. Takistab teda teel vas-

tane, 3 peatub, pöörab ja sööb palli 1-le. 1, saades palli põrgatab ligiviskeks korvi või sööb 2 või 3-le.

3, juhul, kui 2 on takistatud, sööb korvi alla liikuvale 5-le.

Ülalmainitud pealetung põhjeneb pealetungijate kiirel ristlemisel väljaku keskel, mille tagajärjel mõni kaitsja kaotab oma vastase ja pealetungija, märgates, et ta on vaba, põrgatab ligiviskeks korvi.



Joonis 70.

Joon. 71 on näidatud Springfieldi 8 pealetungi variatsioon juhul, kui vastane takistab mees mehe vastu kaitsesformatsiooniga.

4 ei sööda vabaviske joonele lõikavale 3-le (joon. 64), vaid 2-le ja järgneb söödule. 2-l on kaks võimalust: ta sööb vabaviske joonele lõikavale 3-le või temast mööduvale 4-le. 3 sööb korvi alla lõikavale 4-le.

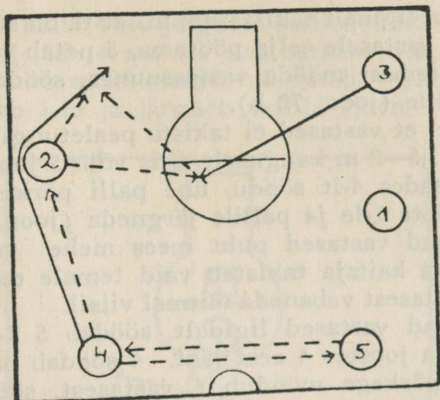
Pealetungi õppimine.

1. aste.

201. 4 ja 5 toovad palli tagaväljakult eesväljakule, 1, 2 ja 3 asuvad määratud kohtadele.

2. aste.

Alguses sama, mis 2. astmes. 4 ja 5 takistavad vastaseid. 4 ja 5, läbides keskjoone, söödavad teineteisele, kogu aeg püüdes ennast mängida oma korvi ja vastase vahele.

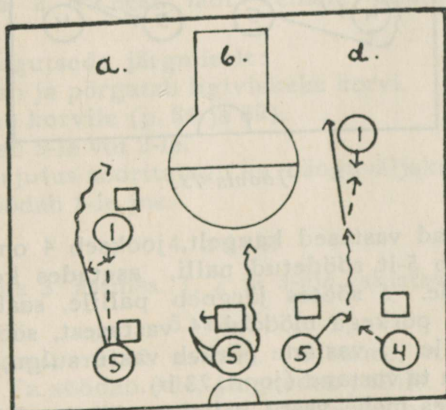


Joonis 71.

Kui võtte õnnestub ja on saavutatud edumaa vastase ees, 4 (5) söötab palli 1-le, lähtudes pallile järele.

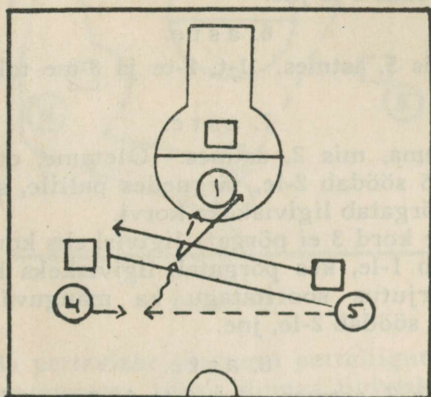
4-1 ja 5-1 on mainitud edu saavutamiseks kasutada mitmesugused võimalused:

Oletame, et 5 vastane takistab teda ligidalt, siis võib 5 oma vastasest mööduda, söötes 1-le ja kiirelt lähtudes pallile järele. Mainitud lähtega saavutab 5 edumaa oma vastase ees sellepärast, et ta vastane enne lähtumist peab pöörduma ringi, mis võtab aega (joon. 72 a).



Joonis 72.

5 söödab palli 4-le, järgneb pallile, kuid ei jookse 4 eest läbi, vaid jääb 4 vastase ette hetkeks peatuma. Silmapilgul, kui 4 vastane kaetud, põrgatab 4 palliga 5 selja tagant, söödab 1-le ja järgneb pallile (joon. 74).



Joonis 74.

3. aste.

Algus sama, mis 2. astmes. Oletame, et 5 vabaneb vastasest. Ta siis söödab 1-le ja järgneb söödule. Hetk hiljem jookseb 2 1 eest läbi, temale määratud suunas (joon. 68).

1 võib tegutseda järgmiselt:

Ta pöörab ja põrgatab ligiviskeks korvi.

Ta viskab korvile (p. 84 ja 89).

Ta söödab 5-le või 2-le.

Sama harjutus sooritatagu ka mänguväljaku teiselt küljelt, kus 4 söödab 1-le jne.

4. aste.

Sama, mis 3. astmes. 1, 2 ja 3-me takistavad vastased.

5. aste.

Algus sama, mis 2. astmes. Oletame, et 5-1 on pall (joon. 69). Ta söödab 3-le, järgnedes pallile. 3-1 on kaks võimalust. Ta söödab 1-le ja järgnedes pallile, jookseb 1 eest läbi või söödab 5-le.

1 kas pöörab ja pörgatab ligiviskeks korvi; viskab korvile või söödab 3-le või 2-le. 5, saades palli, pörgatab ligiviskeks korvi.

Sama harjutus sooritatagu ka mänguväljaku teiselt küljelt, kus 4 söödab 2-le jne.

6. aste.

Sama, mis 5. astmes. 1-t, 2-te ja 3-me takistavad vastased.

7. aste.

Algus sama, mis 2. astmes. Oletame, et 5-1 on pall (joon. 70). 5 söödab 2-le, järgnedes pallile, saab palli tagasi 2-lt ja pörgatab ligiviskeks korvi.

Järgmine kord 3 ei pörgata ligiviskeks korvi, vaid peatub ja söödab 1-le, kes pörgatab ligiviskeks korvi.

Sama harjutus sooritatagu ka mänguväljaku teiselt küljelt, kus 4 söödab 2-le, jne.

8. aste.

Sama, mis 7. astmes. 1-t, 2-te ja 3-me takistavad vastased.

9. aste.

Sooritatagu pealetung, kasutades järjestikku kõik ülalmainitud võimalused. Iga kord, kui pealetung on takistatud, söödetagu pall tagasi 4 või 5-le; 1, 2 ja 3 asugu määratud kohtadele ja alustagu uuesti läbimurdmisega.

(3) Oregoni ülikooli pealetung. *)

Pealetungi põhimõtted.

202. Pealetung mees mehe vastu kaitse murdmiseks, kus sulustamine vaheldub pörgatamisega, söötmisega ja osavate petteliigutustega, on esitatud järgmistel joonistel.

Joon. 75 mängijad asuvad määratud kohtadele pärast seda, kui 1, 4 ja 5 töid palli tagalaualt eesväljakule.

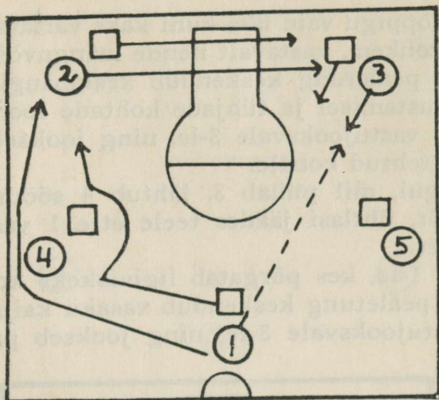
Igale mängijale on määratud täpsed ülesanded.

Vasak ajaja 2 ja parem ajaja 3 peavad oskama:

visata korvile väljaku nurgast;

sooritada petteviske ja pörgatada ligiviskeks korvi;

* Ülalmainitud pealetungi kasutab heade tulemustega USA Oregoni põllumajandusülikooli meeskond õpetaja Hageri juhatusel.



Joonis 75.

sooritada petteviske järgneva petteliigutusega ühes ja põrgatamisega teises suunas ligiviskeks korvi; sooritada petteviske ja hüpitada pall üle vastase; visata haakviskeid; läbi viia ettenähtud mängu taktikat; käsitsemata tagalaua palle jne.

Vasak kaitsja 4 ja parem kaitsja 5 ja keskmängija peavad oskama:

visata kaugelt;

visata jooksult vabaviske joone kohalt ühe või kahe käega;

kiirelt peatuma vabaviske joonel;

sooritada petteviskeid vabaviske joone kohalt ja kiirelt sötma ajajatele;

sooritada pettesöote vabaviske joone kohalt ja viskama;

sooritada pettesöote paremale (vasakule) ja põrgatada vasakule (paremale);

juhul, kui tal ei ole palli, sooritada petteliigutust paremale (vasakule) ja lähtuma vasakule (paremale)

söödu vastuvõtmiseks kaasmängijalt;

vaheldada söötmist, viskamist, põrgatamist;

abistada teineteist;

peatuda kiirelt põrgatamiselt jne.

Joonistel on käesolev pealetungi formatsioon esitatud mitmesugustes võimalustes.

Algajad õppigu vaid üks kuni kaks variatsiooni, edasi-
jõudnud — rohkem, vastavalt nende mänguvõimele.

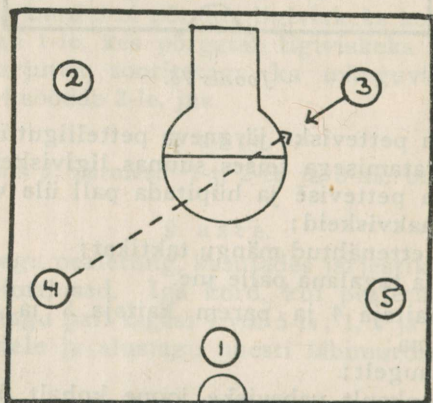
Joon. 75 pealetung keskendub keskmängija ümber ja
põhjeneb sulustamisel ja tühjade kohtade loomisel.

1 söödab vastujooksvale 3-le, ning jookseb 4 tagant 2
poolt vabaks tehtud kohale.

Silmapilgul, mil püüab 3, lähtub 4 söödule vastu ja
saab palli 3-lt, ühtlasi jäädes teele ette 1 vastasele, teda
hetkeks kattes.

4 söödab 1-le, kes põrgatab ligiviskeks korvi.

Joon. 76 pealetung keskendub vasaku kaitsja 4 ümber.
4 söödab vastujooksvale 3-le, ning jookseb pallile järele.

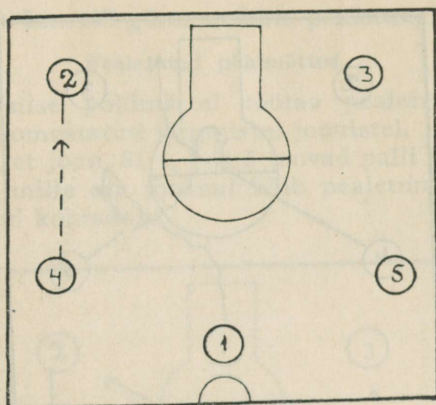


Joonis 76.

3 püüab, pöörab ja põrgatab ligiviskeks korvi. Takistab
teda selleks vastane, ta peatub, pöörab ja söödab järgne-
vale 4-le, kes omakorda püüab põrgatada ligiviskeks korvi.

Joon. 77 pealetung samuti keskendub vasaku kaitsja
ümber. Söödule jookseb vastu seekord 2. 4, söötes, lähtub
pallile järele. 2 püüdes püüab põrgatada ligiviskeks korvi.
Takistab teda selles vastane, ta peatub, pöörab ja söödab
korvi suunas löikavale 4-le, kes põrgatab ligiviskeks korvi.

Joon. 78 pealetung keskendub parema kaitsja ümber.
1 püüab põrgatada korvi suunas. Takistab selles teda vas-
tane, ta peatub, pöördub ja söödab korvi suunas löikavale
5-le, kes põrgatab ligiviskeks korvi.

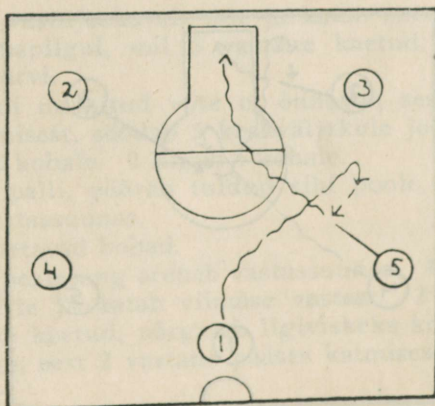


Joonis 77.

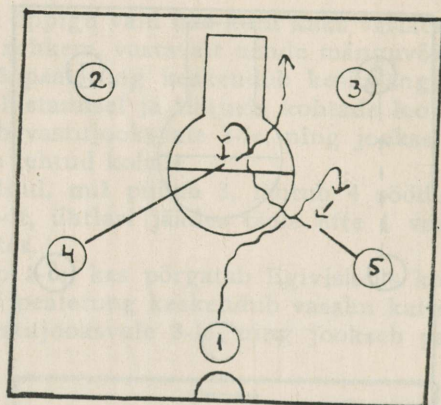
Joon. 79 on joon. 78 tähendatud pealetungi jätk. Nimelt 5, põrgatades ja olles takistatud, peatub, pöördub ja söötab järgnevale 4-le, kes omakorda püüab põrgatada ligiviskeks korvi.

Joon. 80 pealetung keskendub ajajate ümber.

4 põrgatab korvi suunas ja teda takistab vastane. 4 peatub, pöördub ja söötab ta tagant lõikavale 3-le, kes püüab põrgatada ligiviskeks korvi. Takistab vastane ka 3, vii-



Joonis 78.

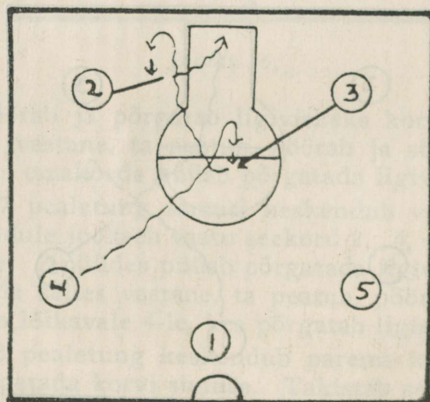


Joonis 79.

mane peatub, pöörduv ja söödab kuni suunas jooksvale 2-le. 2 teeb sama, mis 4 ja 3.

Pealetungi õppimine.

203. Mängijatele tehtagu selgeks nende ülesanded. Samuti õppigu nad vastavad osavused. Nüüd võetagu läbi üks pealetungi moodus teise järel, kusjuures pealetungijaid takistavad alguses 1, siis 2, 3, 4 ja lõpuks 5 vastast.



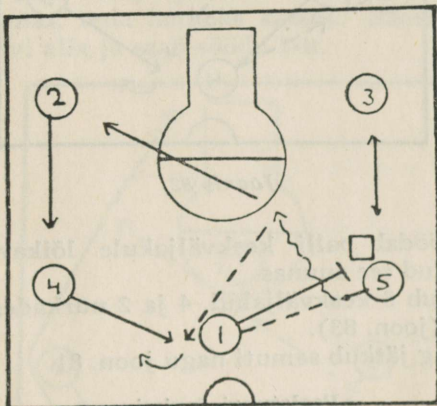
Joonis 80.

(4) Luwelli gümnaasiumi pealetung.*

Pealetungi põhimõtted.

204. Katmise põhimõttel töötav pealetungi format-sioon on iseloomustatud järgmistel joonistel.

Oletame, et joon. 81 1, 4 ja 5 toovad palli tagaväljakult eesväljakule, mille aja jooksul kõik pealetungijad asuvad neile määratud kohtadele.



Joonis 81.

1 söötab vastujooksvale 5-le ja katab hetkeks viimase vastast. Silmapilgul, mil 5 vastane kaetud, 5 põrgatab ligiviskeks korvi.

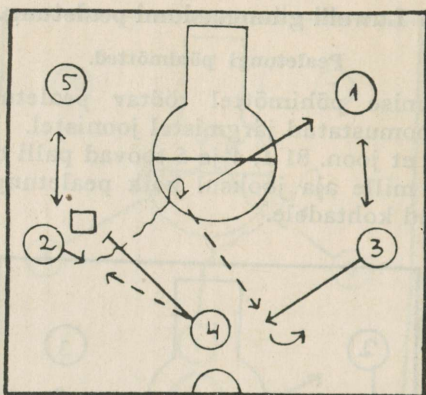
Juhul, kui mainitud võte ei õnnestu, sest 5 vastane pääseb 1 katmisest, söötab 5 keskväljakule jooksvale 4-le, ise lähtudes 2 kohale. 2 liigub 4 kohale.

4 saades palli, pöörab tuldud sihi poole, ning pealetung algab vastassuunas.

3 ja 1 vahetavad kohad.

Joon. 82 pealetung areneb vastassuunas. 4 söötab vastujooksvale 2-le ja katab viimase vastast. 2 silmapilgul, mil ta vastane kaetud, põrgatab ligiviskeks korvi. Ei õnnestu see võte, sest 2 vastane pääses katmisest ja takistab

* Ülalmainitud pealetungi esitab Ben Neff'i juhatusel Luwelli gümnaasiumi meeskond San Franciscos.



Joonis 82.

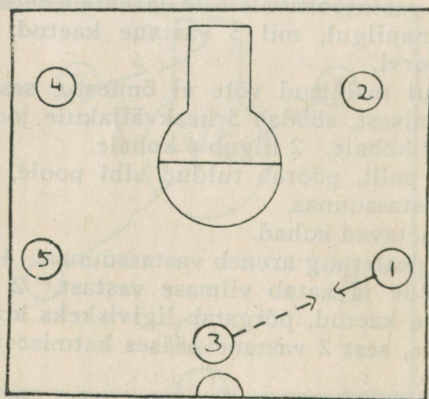
viimast, 2 sööda palli keskväljakule löikavale 3-le, kes pöörduv tuldud tee suunas.

Nüüd asub 3 keskväljakul, 4 ja 2 nurkades ja 5 ning 1 külgjoontel (joon. 83).

Pealetung jätkub samuti nagu joon. 81.

Pealetungi õppimine.

205. Õpitagu pealetung üksikute osade kaupa, nagu näidatud joonistel. Siis takistatagu pealetungi alguses 1,

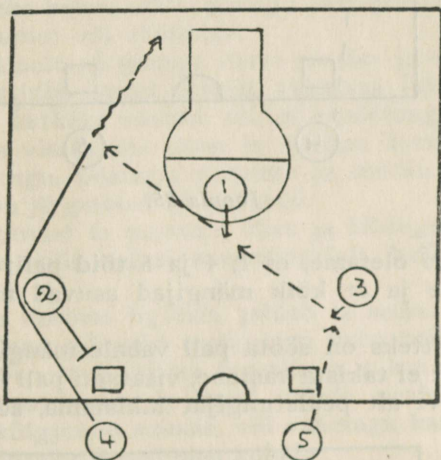


Joonis 83.

siis 2, 3, 4 ja lõpuks 5 vastast. Pealetungil olgu liikumine pidev, alustades murrab kord ühelt, kord teiselt küljelt.

206. Oletame juhtu, kus vastased takistavad tagaväljakult palli toovaid 4 ja 5-t enne keskjoone üleminekut nii osavalt, et viimased ei suuda enne 10 sek. möödumist palli üksteisele üle keskjoone mängida.

Et vältida 10 sek. määruse rikkumist, joon. 84, 5 söö-
dab palli üle oma vastase pea 3-le. 3 söödab 1-le. 2 jookseb
4 vastase suunas, teda hetkeks kattes. Samal silmapilgul
4 sööstab korvi alla ja saab söödu 1-lt.



Joonis 84.

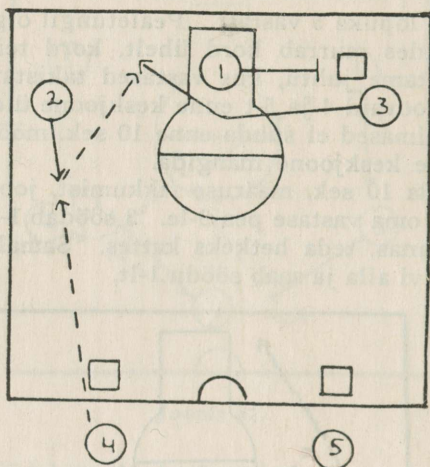
Joon. 85 on kirjeldatud p. 206 juhuse teine lahendus katmise teel. 4 söödab 2-le. Samal ajal 1 katab 3 vastast, ning viimane lähtub korvi alla söödu saamiseks 2-lt.

(5) Nebraska ülikooli või Kanada olümpiameeskonna pealetung *).

a. Pealetungi põhimõtted.

207. Sulustamist ja katmist ühendatult näitab järgmine pealetung.

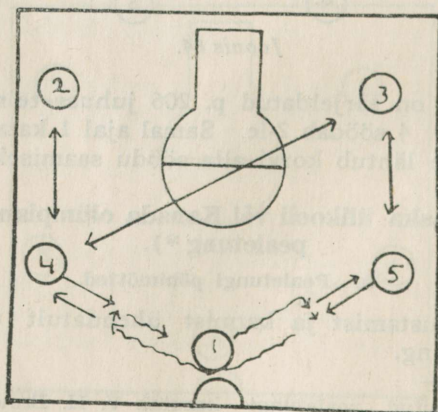
* Ülalmainitud pealetungi kasutab V. H. Brovni juhatusel Nebraska ülikooli meeskond ja Kanada Olümpiameeskond Berliini olümpiaadil 1936.



Joonis 85.

Joon. 86 oletame, et 1, 4 ja 5 töid palli tagaväljakult eesväljakule ja et kõik mängijad asuvad määratud kohtadel.

Põhimõtteks on sööta pall vabale mängijale ja juhul, kui viskajat ei takista vastane, visatagu pall korvile. Tuleb kaitsja korvi alt pealetungijat takistama, söödetagu pall



Joonis 86.

kaitsja poolt mahajäetud alasse lõikavale kaasmängijale. Igal mängijal on kindlad ülesanded ning pealetungi edu oleneb ülesannete läbiviimisest.

Palli omav pealetungija püüdku visata korvile, kuid sealjuures on tal mitmesugused võimalused:

ta söotku korvi suunas lõikavale kaasmängijale;

ta sooritagu petteviske enne söötmist või visakamist;

ta sooritagu pettesöödu korvi suunas lõikavale kaasmängijale enne viset või põrgatamist;

ta sooritagu petteviske või söotku ja põrgatagu ligi-viskeks korvi, või sooritagu pettepõrgatamist enne viskamist või söötmist;

ta pikaldaselt põrgatagu korvi suunas ja söotku kaasmängijale, peaks selleks avanema juhus;

ta katku hetkeks vastast nii, et pealetungija kaaslane saaks visata üle tema ja vastase korvile;

ta põrgatagu, peatugu, pööraku ja söotku tagasi.

Söötjal on järgmised võimalused:

päras söötmist ta peatugu ühes ja lähtugu teises suunas ja saades palli tagasi kaasmängijalt, kellele ta palli söötis;

takistagu vastane ligidalt, püüab ta sama, mis eelpool mainitud. Enne söötmist asetagu ta keha palli ja vastase vahele. Ebaõnnestub tal see tegevus, s. t. kui vastane jääb kõigile vaatamata tema ja korvi vahele, pealetungija lähtugu vastas-küljjoone suunas, või vahetagu kaasmängijaga kohad, või pööraku tagasi oma kohale;

takistab vastane kaugelt, ta visaku korvile;

ta katku vastast nii, et kaasmängija saab visata korvile üle tema ja ta vastase.

Pallita mängija:

kui ta liigub väljaku küljele, lõigaku korvi suunas söödu vastuvõtmiseks. Takistab teda vastane kaugelt, ta visaku kaugelt korvile;

vastase petmiseks korvi alt ta jooksku küljjoone suunas;

ta liikugu kaasmängija kaitsja kohale, kui viimane lõikab korvi suunas;

püüdes palli ta asetagu keha palli ja vastase vahele.

Kogu pealetungi ajal mängijad vahet pidamata petavad, söödavad, lõikavad ja viskavad, s. t. mängijad ja pall on alalises liikumises.

Läbimurdmiseks on mitmed võimalused. Ebaõnnestub üks, katsetatakse teist, kolmandat, neljandat jne.

Allpool kirjeldatud pealetung arendab iga üksiku mängija ettevõtlikkust ja võimeid, kusjuures iga aastaga võimalused läbi murda muutuvad ikka raskemateks ja huvitavamateks.

Joon. 68 oletame, et 1, 4 ja 5 tõid palli üle keskjoone ja pealetungijad asusid määratud kohtadele.

2 ja 3 — ajajad — peavad olema head püüdjad, oskama püüda ligidalt takistatud olukorras. Nad peavad taipama, millal visata, sööta, katta kaasmängija vastast. Nad olgu head tagalaua pallide käsitsejad. Nad olgu osavad petjad ja hinnaku mängu olukordi õieti.

4 ja 5 — kaitsjad — peavad olema kiire otsustamise võimega mängijad, agressiivsed, head söötjad, kaugeviskajad, hea ajastamise meelega. Kuna nad on pealetungi alustajaiks, nad peavad õieti hindama mängu olukorda ja teadma, kellele sööta. Kaitses nad peavad oskama peatuda vastase kiiret üleminekut.

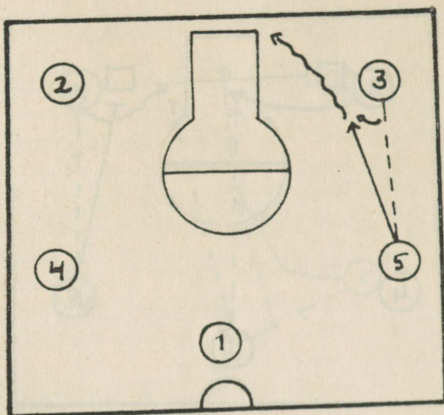
1 — keskmängija, peab olema hea söötja. Ta olgu meeskonna loomulik juht. Ta alati kõnelgu, julgustagu ja juhtigu meeskonda. Ta olgu kiire korvi alla lõikaja, hea põrgataja ja kaugelt viskaja. Ta on harilikult meeskonna väiksem ja kiirem mängija, parim söötja ja põrgataja.

Mängijad enne pealetungimist vahetavad kohad nii, et samade võimetega vastased mängivad vastamisi. Mängitakse puht mees mehe vastu kaitse vastu, tuuakse kaitsjad korvialuselt maa-alalt välja keskväljaku külgsuonte ligidale (joon. 86).

Joon. 87 5 söödab vastujooksvale 3-le. Viimane asetab keha palli ja vastase vahele. 5, sööstes pallile järele, saab selle tagasi 3-lt ja põrgatab ligiviskeks korvi. 2 ja 5 käsitsevad tagalaua palli, kuna 1, 4 ja 5 on valmis asuma kaitseesse, peaks see olema tarvilik.

Joon. 88 on algus sama, mis joon. 87. 5. vastane, aimates 5 tegevust, jääb korvi ja 5 vahele, takistades seega 5 tungimist korvi alla.

3, seda nähes, ei sööda tagasi 5-le. See tegevus on signaaliks 5-le. 5 nüüd jookseb 3 vastasele ette, viimast hetkeks kattes. 3 silmapilgul, mil 5 katab ta vastast, põrgatab 5 tagant ligiviskeks korvi.

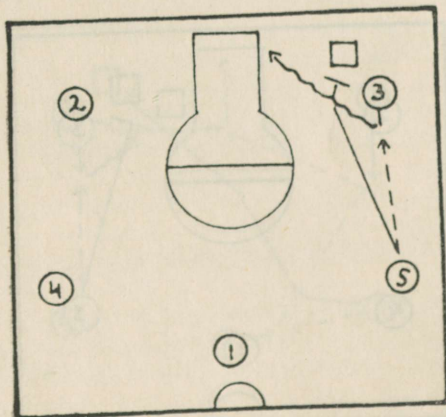


Joonis 87.

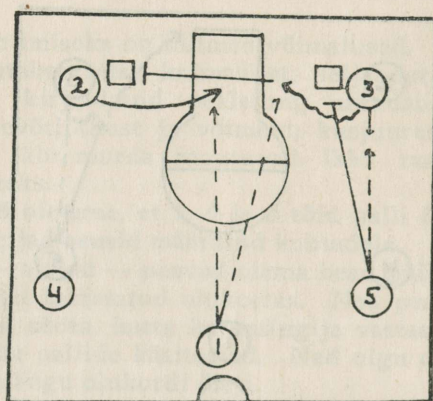
5 ja 2 käsitsevad tagalaua palli, 1, 3 ja 4 on valmis asuma kaitsesse, peaks olukord seda nõudma.

Joon. 89 on algus sama, mis joonisel 88.

3. vastane, aimates pealetungi võtet, astub sammu tagasi, vältides seega katmist, ja lähtub korvi alla takistama 3-me. 3 seda nähes peatub ja söötab tagasi 1-le ning joostes risti üle väljaku, katab hetkeks 2 vastast. Samal silmapilgul 2 löikab korvi alla, saades söödu 1-lt.



Joonis 88.

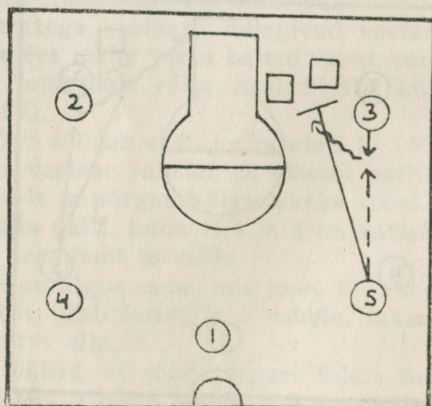


Joonis 89.

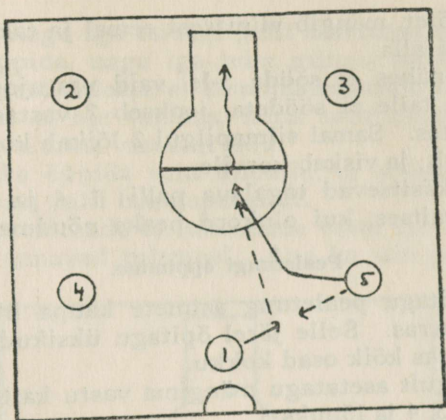
2 ja 3 käsitsevad tagalaua palli, 1, 4 ja 5 on valmis asuma kaitsesse, peaks olukord seda nõudma.

Joon. 90 on eelmiste mängude moodus. 3 püüdes palli ja märgates, et tema kui ka 5 vastane mängivad nendest kaugel, põrgatab korvi suunas, kuna 5 moodustab temale katte, mille üle 3 viskab korvile. Murrab üks kaitsjatest kattest läbi, 3 pöörduv ja söötab palli tagasi 5-le.

Järgmistel joonistel pealetung murrab läbi kaitsesüdamet.



Joonis 90.

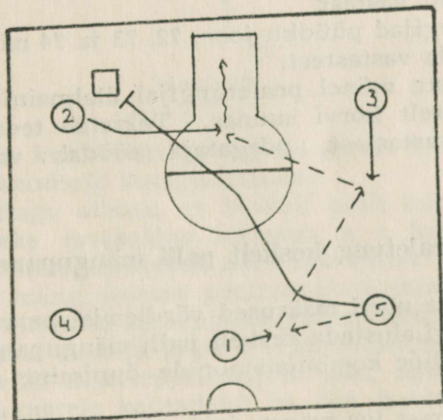


Joonis 91.

Joon. 91 5 söötab mitte 3-le, vaid 1-le ja lõikab väljaku keskelt korvi suunas. 1 söötab 5-le tagasi ning viimane pörgatab ligiviskeks korvi.

Takistab teda teel 2 või 3 vastane, ta söötab kaasmängijale, kes on vaba. 2 ja 3 käsitsevad tagalaua palli; 1, 4 ja 5 on valmis tegutsema kaitses, peaks olukord seda nõudma.

Joon. 92 on algus sama, mis joon. 91. Kuid 5 vastane,



Joonis 92.

aimates 5 võtet, mängib viimasest eemal ja takistab ta pääsemist korvi alla.

1 seda nähes ei sööda 5-le, vaid vastujooksvale 3-le. 5, nähes, et talle ei söödeta, jookseb 2 vastase ette, teda hetkeks kattes. Samal silmapilgul 2 löikab korvi alla, saades söödu 3-lt, ja viskab korvile.

2 ja 5 käsitsevad tagalaua palli; 1, 4 ja 5 on valmis tegutsema kaitses, kui olukord peaks nõudma.

Pealetungi õppimine.

208. Õpitagu pealetung astmete kaupa üksikute jooniste järjekorras. Selle järel õpitagu üksikud osad ühenduses ja lõpuks kõik osad kokku.

Järk-järgult asetatagu mängima vastu kaitsjaid. Alguses 1, siis 2, 3, 4 ja lõpuks 5.

2. Kaitse meeskond takistab pealetungijaid ligidalt kogu väljakul.

209. Ülalnimetatud kaitset tarvitatakse siis, kui pealetungijad püüavad aega viita; või on teada, et pealetungijad ei ole harjunud, kui neid takistatakse tagaväljakul; või on pealetungijad head kaugeviskajad, ühe sõnaga — kaitse tahab vastase pealetungi hävitada viimase algusse.

Niisuguses olukorras peavad pealetungijad asuma üksteisest võimalikult kaugel eemal, et üks kaitsja ei saaks takistada kaht vastast.

Pealetungijad püüdku joon. 72, 73 ja 74 näidatud võttega vabaneda vastastest.

Ei õnnestu mõnel pealetungijal ülalmainitud võtte, ta põrgatab kiirelt korvi suunas. Takistab teda üks kaasmängijate vastastest, põrgataja söötab vabale kaasmängijale.

D. Pealetung keskelt palli mängupanekul.

210. Kuna uued määrused võrdlemisi harva võimaldavad pealetungi alustada keskelt palli mängupanekul, siis ei ole hüppepallide kombinatsioonide õppimine enam suure väärtusega.

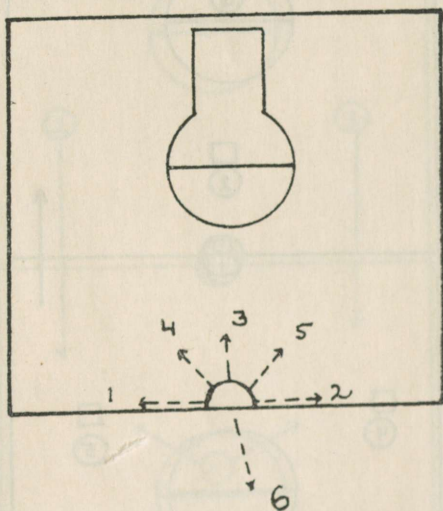
Sellegipärast iga mängu jooksul pannakse pall keskelt mängu 5—7 korda ja selle saavutamine on siiski kasulik

meeskonnale, nagu iga teinegi palli saavutamine, ja tuleks sellepärast õppida, nagu iga teist mängu taktikat.

Üldiselt peab ütlema, et kombinatsioonide keskelt palli mängupanekul ei ole tulukas, kuna selle õppimiseks pühendatud aeg ei anna vastavat tulu.

Siin tuleks õppida vaid niipalju, et meeskond saavutaks palli pärast palli mängupanekut.

Vaid väga nõrkade meeskondade vastu tarvitatud kombinatsioonid annavad tulemusi. Aga ka siin peab ütlema,



Joonis 93.

et paar lihtsat, kuid hästi õpitud on parem kui hulk, raskeid ja pealiskaudseid kombinatsioone.

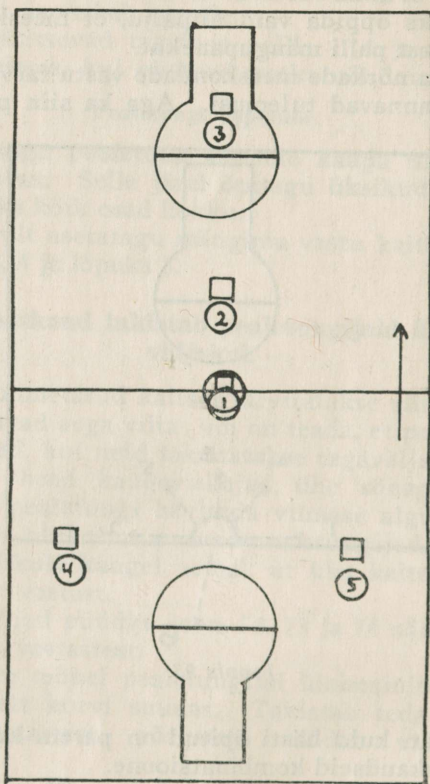
Alati peetagu silmas, et keskelt palli mängupanekul pealetung oleks tasakaalus kaitsega, s. t. kui juhtumisi peaks keskelt mängupanekul palli saavutama, peab olema valmis kaitse mäng vastase pealetungi tõrjumiseks.

Tehtagu kindlaks ka leppemärgid, milledega tähendatakse palli lennu suunda ja palli vastuvõtjat kaasmängijat.

Näiteks võib olla leppemärgiks käsi, mis asetatakse keha mitmesugustele kohtadele; ka viis, kuidas kaasmängija astub ringi, võib olla leppemärgiks; edasi, astumise viis, sirutatud sõrmede arv, numbrid jne.

Näiteks tarvitades numbritega leppemärke võib olla leppemärkide süsteem järgmine:

Keskmängija hüüab kolm numbrit, milledest näiteks 2 on leppemärgiks.



Joonis 94.

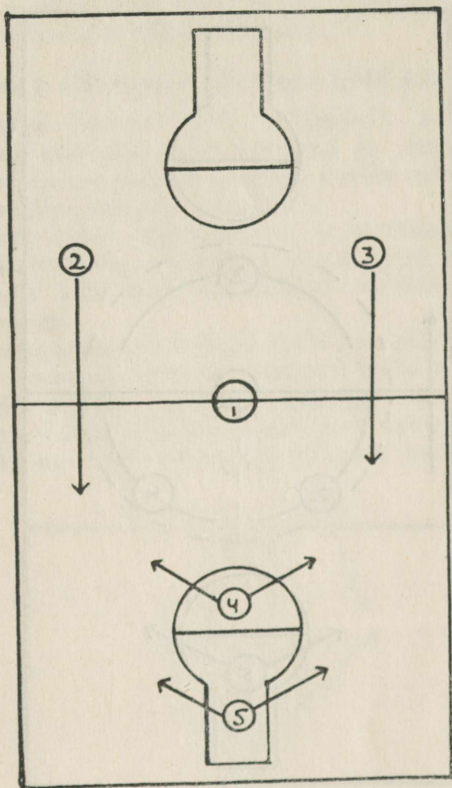
Olgu näiteks meeskonnal kuus leppemärki (1, 2, 3, 4, 5 ja 6). Keskmängija teab, kuhu ta palli lükkab iga leppemärgi puhul (joon. 93).

Samuti teab iga mängija, missugust leppemärgiga palli ta peab saavutama.

Nii võiks parem ajaja püüda 2-te ja 5-t; vasak ajaja 1-te, 3-me ja 4-ja ning parem kaitsja 6-t.

Palli keskelt mängupaneku puhul võivad tekkida 3 erisugust olukorda.

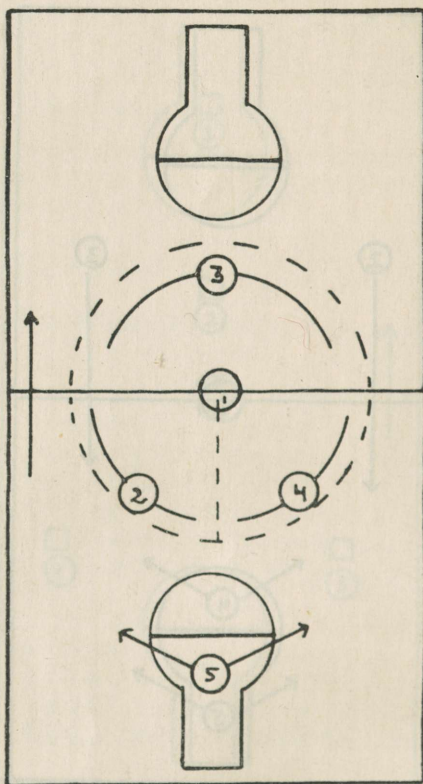
Võib olla olukord, kus oma meeskonna keskmängija on kasvult palju pikem kui vastasmeeskonna keskmängija



Joonis 95.

ja on teada, et ta saavutab kõik pallid hüppelt. Sel puhul meeskond asetsegu väljakul, nagu näitab joon. 94. 3 — ajaja asub oma korvi ligidal; 2 — ajaja vastakeskmängija taga; 4 ja 5 — kaitsjad, tagaväljakul. Niisuguses formatsioon on pealetung väljakul hästi laiali, mis võimaldab head ja takistamatut söötmist. Palli kaotamise puhul on selles formatsioon ka kaitse korras.

On aga mõlemail meeskondadel võrdse hüppevõimega keskmängijad, nii et kord üks kord teine hüppaja suudab hüppel palli lükata määratud kohale, asugu meeskond väljakule, nagu näitab joon. 95.



Joonis 96.

Niisuguses formatsioonis ajajad 2 ja 3 on võimelised asuma kaitsesse, peaks vastane saavutama palli ning samas ka asuma pealetungile, peaks oma meeskond saavutama palli. Selles formatsioonis on kaitse korras.

Kolmas olukord tekib, kui vastasmeeskonna keskmängija on oma keskmängijast palju pikem ja on teada, et ta saavutab kõik pallid hüppelt.

Sel puhul võiks tarvitada joon. 96 näidatud formatiooni.

2, 3 ja 4 igaüks on vastutavad määratud maa-ala eest ja pallid, mis sinna lükatakse, peab saavutama vastav mängija.

5 asub vastase vabaviske joonel, valmis takistama iga vastast, kes korvi alla peaks löikama.

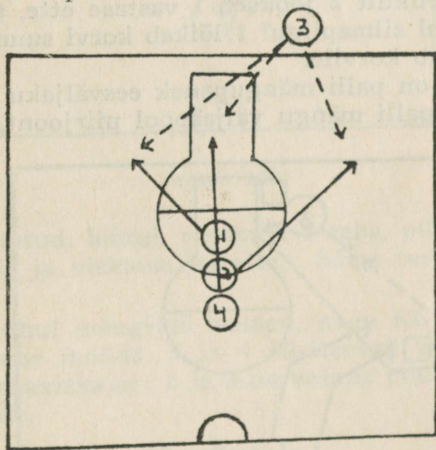
E. Pealetung väljaspool piirjoont palli mängupanekul.

211. Saatis vastane palli väljapoole piirjoont, peab pallile lähem mängija selle valdama ja määrustepäraselt väljaspool piirjoont mängu panema, söötes suhteliselt kõige paremas asukohas asuvale mängijale.

Niisugune kiire tegutsemine on parimaks vahendiks pallide käsitsemiseks. Juhul, kui mainitud kiire tegevus osutub mingil põhjusel võimatuks, tarvitatagu kindlat, ajastatud mängu.

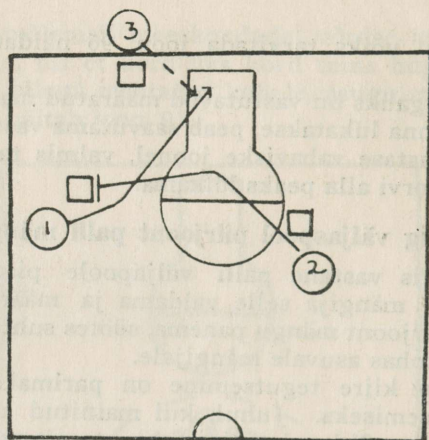
Palli mängupanija ei rutta palli mängupanekuga, vaid ootab, kuni kaasmängijad on jõudnud neile määratud kohtadele, ja siis söödab, nagu kavatsatud. Muidugi ei tohi kogu tegevus võtta rohkem aega kui 5 sekundit.

Joon. 97 on palli mängupanek oma korvi otsjoonelt.



Joonis 97.

3 ootab kuni 1, 2 ja 4 rivistuvad vabaviske joone taha kolonni ja hakkavad korvi alla löikama. 1 lähtub vasemale, 2 paremale, 4 oma korvi suunas.



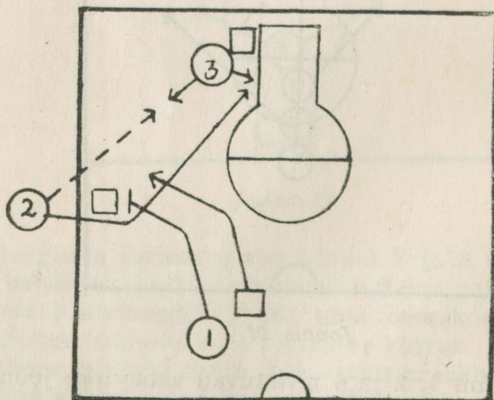
Joonis 98.

3 söödad kaasmängijale, kel on parim viskevõimalus.

Joon. 98 on palli mängupanek oma korvi otsjoonelt.

3-1 on pall. 2 teeskleb, nagu tahaks ta söödule vastu joosta. Tegelikult 2 jookseb 1 vastase ette, teda hetkeks kattes. Samal silmapilgul 1 löikab korvi suunas, saab 1-lt palli ja viskab korvile.

Joon. 99 on palli mängupanek eesväljaku küljjoonelt. 2 paneb palli mängu väljaspool piirjoont, söötes 3-le.



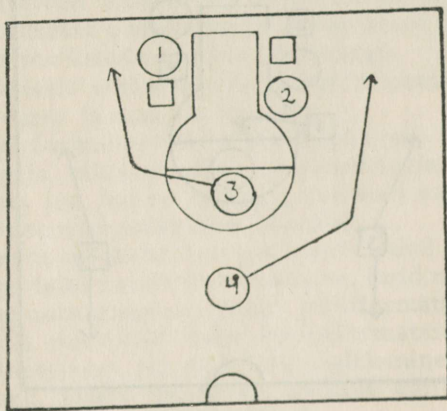
Joonis 99.

1 jookseb 2 vastase ette, teda hetkeks kattes. Samal silmapilgul 2 löikab korvi suunas, saab palli 3-lt ja viskab korvile.

G. Pealetung pärast möödavisatud vabaviset.

212. Siin tehtagu vahet kahe erijuhu vahel. Üks on, kui oma, teine, kui vastasmängija on sooritamas vabaviset. Esimesel juhul tegutsevad 3 kaaslast, nagu näeme joon. 100.

Pärast möödavisatud palli püüavad 1 ja 2 käsitseda tagalaua palli. Vabaviske sooritaja 3 püüab teha sama. On



Joonis 100.

ta aga takistatud, lähtub vasakule 1 taha, püüdma 1 poolt lükatud palli ja viskama korvile. Sama teeb 4, lähtudes 2 taha.

Teisel juhul mängijad asuvad, nagu näitab joon. 101. Viskab vastane mööda, 5 ja 4 käsitsevad tagalaua palli; 1 takistab vabaviskajat; 2 ja 3 on valmis püüdma korvi alt tulevaid sööte.

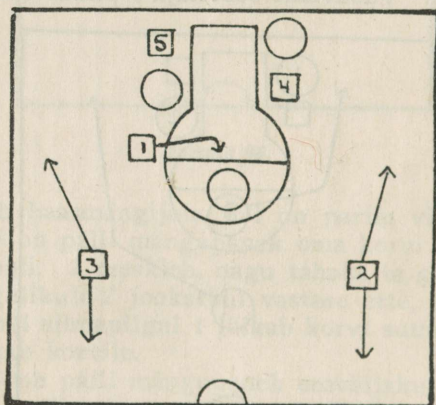
II. Kaitse.

213. Uued mängumäärused, mis on kaotanud palli mängupaneku keskelt pärast saavutatud korvi ja annavad palli meeskonnale, kellele korv oli visatud, sunnivad isearaliselt rõhutama kaitse tööd.

Vanasti meeskond saavutas palli keskelt, saavutas korvi ja jällegi võis palli saada keskelt. Nüüd peab pärast korvi saavutamist palli vastaselt tagasi võitma tugeva ja hea kaitse tööga.

Sellega on kaitsele seatud suuremad ülesanded kui varem.

Arvati kaitse tööd soodustada 10 sekundi määruisega, sundides vastast tooma palli 10 sekundiga tagaväljakult eesväljakule. Kuid normaalväljakutel ei anna ka see mingisuguseid soodustusi kaitsele.



Joonis 101.

Sest ka eesväljakul mängides võib pealetungija meeskond palli hoida kaitsest eemal ja aega viita.

Niisugune ajaviitmise küsimus on tekitanud palju vaidlusi. Berliini olümpiamängudel Lõuna-Ameerika ja Lõuna-Euroopa meeskonnad ei tahtnud tunnustada ajaviitmist, nimetades mainitud tegevust ebasportlikuks.

Nad pooldasid igal juhul agressiivset pealetungi, kusjuures pealetung peab palliga igal juhul kaitse ridadesse tungima.

Teised meeskonnad tarvitavad ajaviitmist teatud otsustavaks, ja seda õigustatult, sest ajaviitmisel nad söödavad palli üksteisele ja ei riku korvpallimängu põhimõtet.

Dr. Naismith, korvpallimängu leiutaja ja isa, süüdis- tab ajaviitmises kaitset, kes ei lähe pealetungile vastu ja

ei püüa palli vastaselt saavutada. Naismith ütleb niisuguse meeskonna kohta, et ta ei mängi palli, vaid meest, mis on korvpalli põhimõtte vastu. Kui kaitses asuv meeskond ei taha või ei oska mängida pealetungi vastu, kes viidab aega, siis on see kaitse süü. Siin näeme jällegi, kui võrd tähtis on hea kaitse, kes suudaks lahendada ka niisuguseid küsimusi, nagu see on ajaviitepealetungi purustamine. See aga ei ole sugugi kerge ülesanne, sest pealetungile vastu minnes jääb vastaste korv takistamata.

214. Kõikide kaitse taktikate aluseks olgu hästi õpitud ja omandatud isikliku kaitse tehnika ja taktika. Ainult ülalmainitud alusele on võimalik ehitada hästi läbi mõeldud ja vastase pealetungiga kohandatud kaitse taktika, mis suudaks purustada vastase pealetungi.

215. Üldiselt võiks jagada kaitseformatsioone kaheks: mees mehe vastu ja maa-ala kaitseks.

Esimese formatsiooni põhimõtteks on, et iga üksik kaitse mängija takistab ühte vastasmängijat, kuna teises formatsioonis iga kaitse mängija takistab vastast või vastaseid ainult temale määratud maa-alal.

Ülalnimetatud kahe formatsiooni vahel on lugematu hulk igasugu teisi kaitse formatsioone, kuid need kõik põhjenevad eespoolnimetatud kahel põhiformatsioonil.

Ehk küll mainitud kaks kaitseformatsiooni erinevad oluliselt teineteisest, nii et nende käsitlemine ja õpetamine on erisugused, siiski maksavad kõikide kaitse süsteemide kohta teatud kindlad üldreeglid.

Need üldreeglid on järgmised.

216. Silmapilgul, mil meeskond kaotab palli oma valdusest, on ta kaitse meeskond.

Algajad ei suuda küllalt kiirelt taibata, mis silmapilgul nad muutuvad pealetungimeeskonnast kaitsemeeskonnaks.

Kui pealetungija meeskond viskab palli korvile, ei ole enam kindel, kas ta järgmisel silmapilgul on kaitsja või pealetungija meeskond, sest kõik oleneb sellest, kumb meeskond saavutab palli, peaks mitte vise tabama.

Algaja mainitud silmapilgul tegutseb, nagu jääks ta ka edaspidi pealetungijaks.

Olukord on aga tegelikult teistsugune, sest peaks pärast viset palli saavutama vastasmeeskonna mängija ja peaks viimane palli söötma eesväljakule, ning algaks vastasmeeskonna pealetung, ei suudaks kaitse niisuguses olu-

korras küllalt tagajärjekalt tegutseda, sest säärases olukorras on kindlasti rohkem pealetungijaid kui kaitsjaid pealetungi eesväljakul, kuna üleminek pealetungist kaitsesse on aeglasem kui kaitses pealetungi, sest esimesel juhul mängijad peavad enne ringi pöörduma ja siis jooksma tagaväljakule, teisel juhul mängijad asuvad palli saavutamise silmapilgul nägudega oma korvi poole.

Sellepärast peab üleminek pealetungist kaitsesse algama mõni silmapilk varem, tegelikult silmapilgul, mil pall ei kuulu kummagi meeskonna valdkonda.

217. Oleks ka vale, kui kogu meeskond korraga pöörduks tagasi kaitsesse, sest palli õhus olles on küllalt võimalusi seda saavutada.

Õieti peaks pealetungija meeskond palli lennu ajal korvile tegutsema kahes suunas, edasi ja tagasi, kusjuures ühed taganedes tagaväljakule on valmis takistama vastaste pealetungi; teised käsitsevad tagalaua palli, peaks vise mitte tabama.

218. Sellepärast olgu igal mängijal kindlad kohustused ja ülesanded. Harilikult on mõlemad ajajad vastutavad tagalauapallide eest, kaitseformatsiooniga nad liituvad kõige viimastena. Nende mõlemate kohustused erinevad vaid selles, et üks liitub vähe varem kui teine kaitseformatsiooniga. Harilikult jäetagu parem viskaja ja strateegiliselt taibukam mängija viimaseks taganejaks.

Kaitses harilikult vastutavad kaitse töö eest. Taktiliselt ja tehniliselt parem kaitsja on suurema vastutusega. Teisel kaitsjal, kes on harilikult rohkem toetamas pealetungi, on vähem vastutust.

Keskmängija, harilikult liikudes ühelt vabaviske joonelt teiseni, tegutseb parema äranägemise järgi, ja vastavalt vastaste pealetungi iseloomule, kord toetades enam kaitset, kord pealetungi.

Mainitust tingitult peab taganemisel kaitsesse mängijatel olema kindel taganemise järjekord. Esimesena taganeb üks kaitsjatest, siis teine, temale järgneb keskmängija, siis üks ajajaist ja lõppeks ülejäänud ajaja. Nad kõik taganevad vastavasse kaitseformatsiooni — mees mehe vastu, maa-ala jne., kaitsesse.

Võtame ja arutame järk-järgult meeskonna üleminekut pealetungist kaitsesse, oletades, et vastane saavutab pealetungi korviviskel palli.

Kaasmängija korviviiske silmapilgul, millest võiks järeldada, et pall võiks sattuda vastaste kätte, peab esimene kaitsesse taganeja määratud mängija (harilikult kõige parem kaitse omadustega mängija) heitma pilgu selja taha ja tegema kindlaks, kas on mõni vastane tema taga. Kui vastane on taga, kaitsja taganeb ja asub korvi lähedusse nii, et ta näeks kõiki ülejäänud 9 mängijat. Selle tegevusega ta hoiab ära, et vastane ei saaks visata ligidalt korvi. Kui vastane ei ole taga, ta taganeb kuni keskväljakuni, valmis tegutsema vastavalt olukorrale, kas pealetungi toetades (peaks pall sattuma oma meeskonna kätte) või takistades vastaseid (peaks pall sattuma vastasmeeskonna kätte).

Sama, kuid hetk hiljem teeb ka teiseks tagaväljakule taganejaks määratud mängija, asudes umbes vabaviiske ala kaarele.

Kolmandaks taganejaks määratud mängija taganeb kaitsesse alles siis, kui ta on kindel palli kaotamiseks.

Neljandaks ja viiendaks määratud taganejad (harilikult ajajad) käsitsevad tagalauapalli. Alles siis, kui p. 74 tähendatud võimalused ei õnnestu, nad taganevad nendele määratud kaitseformatsiooni.

219. Kõik kaitsesse taganejad mängijad peavad taganemisel jälgima palli ja tarvitama kõiki abinõusid selle vastastelt näppamiseks.

220. Üldalmainitud tegevuse ajal, s. t. palli kaotamise silmapilgust kuni kaitsemeeskonna jõudmiseni vastavasse formatsiooni tekivad nn. üleminekuolukorrad, mida peavad osavalt lahendama üksikud mängijad. Üleminekuolukorrad tekivad ikka siis, kui pealetungival meeskonnal on rohkem mängijaid eesväljakul kui kaitsval meeskonnal.

Üleminekuolukordi peavad lahendada püüdma arvulises vähemuses olevad kaitsemeeskonna mängijad, vähendades vastase pealetungi tempot seni, kuni jõuab kohale abi.

221. Võib juhtuda kaitsva meeskonna tagaväljakul vastase pealetungi algsilmapilgul olukord, kus üks kaitsja mängib kahe pealetungija vastu.

Kaitsja peab tegutsema targu ja külmalt. Ta peab asuma korvi all olevale maa-alale ja takistama ligiviiskeid. Ta ei tohi lasta ennast meelitada korvi alt.

On vastane jõudnud palliga korvi lähedusse ja viskab korvile, kaitsja püüab viset takistada sirutatud käega. Viske takistamisel ta ei tohi hüpata õhku enne, kui ta on

kindel, et pall on lahkunud vastase kätest, sest vastane võib sooritada petteviske, meelitades kaitsja õhku ja sööta kaitsja taga olevale kaasmängijale või pörgatada kaitsjast mööda ligiviskeks korvi.

Hea võte on petta palli omavat pealetungijat, astudes samm ette tema suunas. Sellega viiakse ta mõttele, nagu tahaks kaitsja teda rünnata ja teda söötmisele meelitada. Vastane siis söötab palli kaitse taga olevale kaaslasele. Kuid kaitsja, astudes kiirelt tagasi, lõigaku läbi sööt või saavutagu hoitud pall.

Sääraste võtetega kaitsja pidurdab hetkeks vastaste tegevust, kuni jõuab kohale abi. Siis takistatakse vastaseid kavatsetud kaitseformatsioonis.

Saavutab vastane kõigele vaatamata kaugelt korvi, peab sellega leppima, sest kõik on tehtud ligivisete takistamiseks, kuna kaugeviske takistamiseks ei olnud võimalusi. Siin olgu põhimõtteks mitte lubada ligiviskeid, küll aga kaugeviskeid, sest viimaste tabavus on väiksem.

222. Samuti võib juhtuda kaitsva meeskonna tagaväljakul vastase pealetungi algsilmapilgul olukord, kus kolm pealetungijat mängivad kahe kaitsja vastu.

Ka niisugusel juhul peavad kaitsjad tegutsema targu ja püüdma viita aega, kuni jõuab kohale abi.

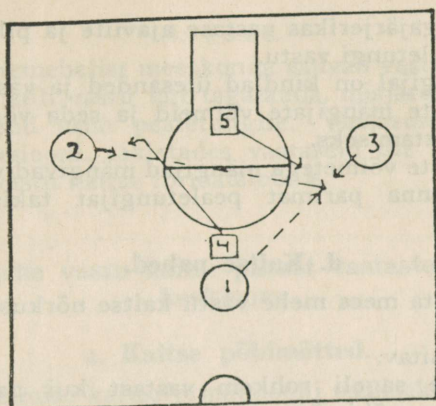
Ka siin ei tohi kumbki kaitsja lahkuda korvialuselt maa-alalt. Ka siin on põhimõte takistada ligiviskeid ja, niipalju kui võimalik, ka kaugeid viskeid.

Joon. 102 näeme olukorda, kus kaks kaitsjat mängivad kolme pealetungija vastu. Sel juhul 4 ja 5 — kaitsjad — mängivad teineteise taga, 4 asudes vabaviskeala kaarel ja 5 vabaviskejoone taga.

1, 2 ja 3 on ajajad. 1-1 on pall. Tahab 1 visata korvile, 4 püüab teda takistada; söötab 1 3-le, viimast takistab 5; söötab 3 2-le, takistab teda 4. Nüüd peab 2 palli söötma 1-le. Siis 4 ja 5 asuvad algformatsiooni.

Ka see on vaid ajutine kaitsemäng vastase pealetungi viivitamiseks, kuni jõuab kohale abi. Siis takistatakse pealetungi kavatsetud kaitseformatsioonis.

223. Kaitsja meeskonna mängijad kogu aeg rääkigu üksteisega. Üks kogenud Ameerika treener ütles: vaikne kaitsemäng on meeskonna surm. Mängijad julgustagu üksteist. Nad teatagu, keda nad takistavad, mis teha jne.



Joonis 102.

Säärane alaline valmisolek, kõnelemine ja üksteise julgustamine ühendab mängijad tervikuks.

224. Kaitseformatsiooni moodustamisel võetagu arvesse olukorda, et juhul, kui pall saavutatakse vastaselt, üleminek kaitsest pealetungi oleks soodus.

A. Puht mees mehe vastu kaitse.

a. Kaitse põhimõtted.

225. Algne mees mehe vastu kaitse formatsioon puhtal kujul on päris lihtis. Palli kaotamisel iga kaitsemängija takistab tema vastu mängijat pealetungijat. Vasak kaitsja takistab ajajat; parem kaitsja vasakut ajajat; keskmängija keskmängijat; parem ajaja vasakut kaitsjat ja vasak ajaja paremat kaitsjat.

226. Natuke keerulisemas mees mehe vastu kaitse formatsioonis takistab kiiret pealetungijat kiire kaitsja, pikakasvulist pealetungijat pikk kaitsja jne. Niisugust kaitseformatsiooni nimetatakse mees mehe vastu kaitseks nimede järgi.

b. Kaitse hüved.

227. Puht mees mehe vastu kaitse hüved on järgmised. Ta on kerge õppida, kui on selge kaitsmisega ühenduses olev keha tehnika ja taktika.

Ta on tagajärjerikas vastase ajaviite ja pikaldase üleminekuga pealetungi vastu.

Igal mängijal on kindlad ülesanded ja vastutus. See tõstab üksikute mängijate võimeid ja seda võib kasutada mängijate õhutamiseks.

Ühesuguste võimetega mängijad mängivad vastastikku. Vastasmeeskonna parimat pealetungijat takistab parim kaitsja.

d. Kaitse pahed.

228. Puhta mees mehe vastu kaitse nõrkused on järgmised.

Ta on väsitav.

Jälgitakse sageli rohkem vastast kui palli, mis on korvpallimängu põhimõtte vastu.

Tal on puudused sulustamise ja katmise vastu. Sageli jääb üks pealetungijatest takistamata, või vastaste ristlemisega kaitsjad satuvad üksteisele ette, tekitades kokkupõrkeid.

Kaitsja meelitatakse korvi alt ära, jättes korvi ümbruse tühjaks.

Üleminek kaitsest pealetungi on sageli raskendatud siis, kui kaitsmisel ajajad asuvad korvi all ja kaitsjad keskväljakul.

Ta on vigaderikas.

Mängijad ei oska vahetada vastaseid, s. t. takistades temale määratud vastast mängija peaks tarbe korral takistama pealetungijat, kes on kardetavam korvile kui temale määratud vastane.

Ta eeldab kaitsmisega ühenduses olevas keha tehnikas ja taktikas suuri kogemusi.

e. Kaitse õppimine.

1. aste.

229. Õpitagu kaitsmisega ühenduses olev keha tehnika ja taktika.

2. aste.

Üks kaitsja takistagu kaht pealetungijat (p. 221).

3. aste.

Kaks kaitsjat takistagu kolme pealetungijat (p. 222).

4. aste.

Kaks viiemehelist meeskonda asuvad vastastikku. Õpetaja viskab palli vastu üht tagalauda, misjärel palli saavutaja meeskond asub pealetungile. Vastasmeeskond asub kaitseformatsiooni, takistades vastaseid üle kogu väljaku mees mehe vastu kaitse formatsioonis.

B. Mees mehe vastu kaitse pärast vastaste läbimist üle keskjoone.

a. Kaitse põhimõtted.

230. Eelmise kaitseformatsiooni osaliseks kõrvaldamiseks loodi erisugune mees mehe vastu kaitse formatsioon. Mainitud kaitses ei takistata kindlalt määratud vastaseid. Vastaseid takistatakse vastavalt sellele, missuguses järjekorras nad läbivad keskjoont.

Vastavalt eespoolmainitud taganemise järjekorrale iga üksik kaitsja asub takistama tagaväljakule järjekorras tulevat vastast.

Nii takistab esimene taganeja 1. keskjoont läbijat pealetungijat; teine taganeja 2. läbijat; kolmas taganeja 3. jne. Nad takistavad niikaua pealetungijaid, kuni pall on tagasi võidetud. Taganemisel kõik kaitsjad püüavad takistada vastaste söötmist.

Mainitud kaitseformatsiooni selgitab joon. 103. Joon. 103 5 — esimene kaitsesse taganeja takistab kõige kardetavamalt pealetungijat, s. t. esimest keskjoone läbijat; 4 — teine taganeja takistab 2. läbijat jne.

b. Kaitse hüved.

231. Jõu kokkuhoid.

Kaitse tagumine rida (1, 4 ja 5) ei takista üksi vastast. Vaid püüab ka mängida palli, mis on kooskõlas korvpallimängu põhimõttega, mängida palli.

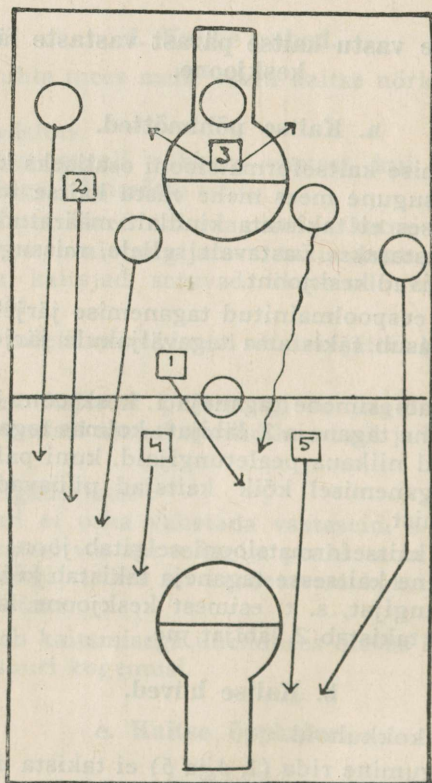
Tarbe korral (sulustamise ja katmise vastu) mängijad oskavad vahetada vastaseid.

Üleminek kaitses pealetungile on hea, kuna kaitses ajajad asuvad keskväljaku ligidal ja kaitsjad vastase korvi all.

d. Kaitse pahed.

232. Vastaste parema mängija takistamine tekitab raskusi, kuna ta võib läbida keskjoont kord 1-sena, kord 2-sena jne.

Mängijate tähelepanematu ja vastutustundetu mängu puhul on see formatsioon nõrk.



Joonis 103.

Ta on raskem õppida kui puht mees mehe vastu kaitse.

Ta on otstarbetu, kui vastane tarvitab pikaldast üleminekuga pealetungi, ajaviitemängu ja kaugevisetega pealetungi, kuna selles formatsioonis vastaseid takistatakse

pärast keskjoone läbimist, andes sellega neile võimalusi oma pealetungi hästi korraldada ja takistamatult kaugelt visata.

e. Kaitse õppimine.

1. aste.

233. Õpitagu kaitsmisega ühenduses olev keha tehnika ja taktika.

2. aste.

Üks kaitsja takistagu kahte pealetungijat (p. 221).

3. aste.

Kaks kaitsjat takistagu kolme pealetungijat (p. 222).

4. aste.

Kaks viiemehelist meeskonda asuvad vastastikku. Õpetaja viskab palli vastu tagalauda, misjärel palli saavutaja meeskond asub pealetungile. Vastasmeeskond asub kaitseformatsiooni vastavalt juhtnööridele, takistades vastaseid vastavalt nende keskjoone läbimise järjekorrale.

D. Maa-ala kaitse.

a. Kaitse põhimõtted.

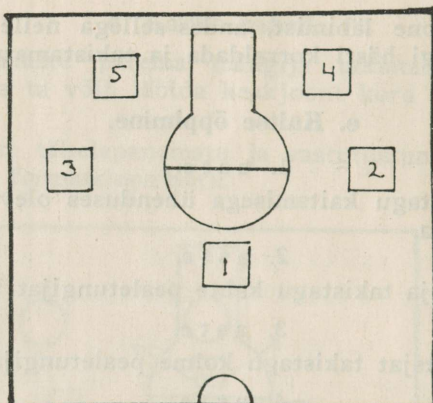
234. Maa-ala kaitse algformatsioonis on määratud igale mängijale teatud maa-ala korvi läheduses, milles ta peab takistama iga mainitud maa-alale sattunud vastast, nagu näitab joon. 104. Sellesse formatsiooni püüab meeskond jõuda enne, kui vastane on palliga läbinud keskjoone.

Vastavalt palli ja vastaste asukohale ning vastaste arvule kaitse ridades oleneb kaitseformatsiooni tegevus ja liikumine.

Joon. 105 on pall keskväljaku vasakul küljel, üks vastastest on kaitse ridades eesväljaku paremas nurgas. Kaitseformatsioon muudab nüüd oma algkuju. 3 ligineb pallile, püüdes takistada kaugeviset korvile. 4 asub ta nurgas asuvale vastasele lähemale jne.

Joon. 106 on pall keskringi ja vabaviskeala kaare vahel, kuna kaks vastast asuvad mõlemas eesväljaku nurgas.

4 ja 5 takistavad nurkades asuvaid vastaseid, 1 takistab vastast palliga jne.

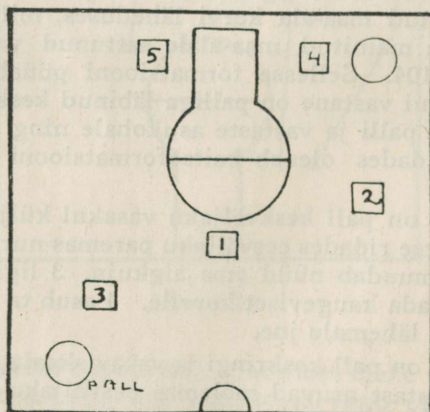


Joonis 104.

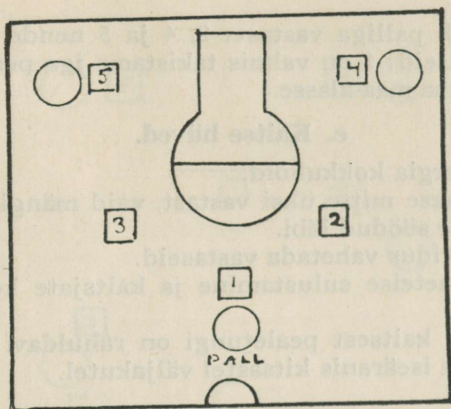
Joon. 107 on pall keskväljaku vasakul küljel, kuna kaks vastast asuvad mõlemas eesväljaku nurkades ja üks vabaviske joonel.

4 ja 5 takistavad nurkades asuvaid vastaseid, 1 takistab vabaviskejoonel asuvat vastast, 3 takistab palliga vastast. 2 on valmis takistama ülejäänud vastast, peaks see lõikama korvi alla.

Joon. 108 pall asub vabaviskejoone kaare ja keskringi



Joonis 105.

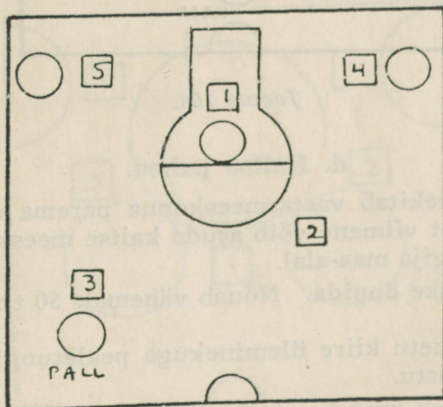


Joonis 106.

vahel, kuna kolm vastast on kaitse ridades kolmnurga formatsioonis.

1 takistab palliga vastast; 2 ja 3 küljjoonte läheduses asuvaid vastaseid; 4 takistab vastast korvi all; 5 on valmis takistama iga pealetungijat, kes löikab tema maa-alasse.

Joon. 109 pall asub keskväljaku vasakul küljel, kuna kolm vastast on kaitse ridades, üks ühel ja kaks teisel väljaku küljel.



Joonis 107.

3 takistab palliga vastast; 2, 4 ja 5 nende maa-alades asuvaid vastaseid; 1 on valmis takistama iga pealetungijat, kes löikab tema maa-alamise.

e. Kaitse hüved.

235. Energia kokkuhoid.

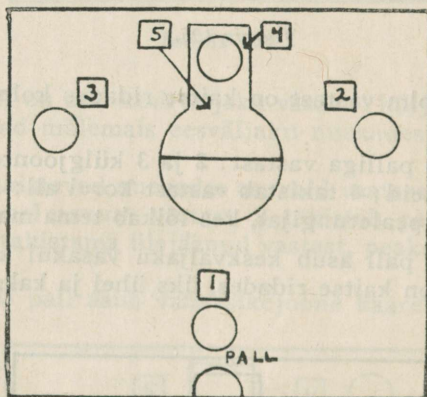
Takistatakse mitte üksi vastast, vaid mängitakse palli, s. t. löigatakse söödud läbi.

Kaob tarvidus vahetada vastaseid.

Kaob teineteise sulustamine ja kaitsjate kokkupõrkamine.

Üleminek kaitsest pealetungi on rahuldav.

Ta on hea iseäranis kitsastel väljakutel.



Joonis 108.

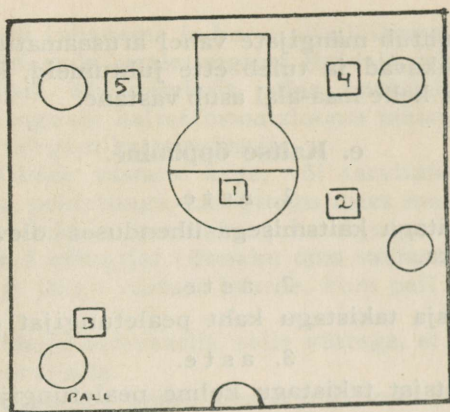
d. Kaitse pahed.

Raskusi tekitab vastasmeeskonna parema mängija takistamine, sest viimane võib asuda kaitse meeskonna kõige nõrgema mängija maa-alal.

Ta on raske õppida. Nõuab vähemalt 30 tundi hoolsat tööd.

Ta on jõuetu kiire üleminekuga pealetungi ja ajaviitmisemängu vastu.

Ta on nõrk vastutustundetute ja tuimade mängijatega mängides.

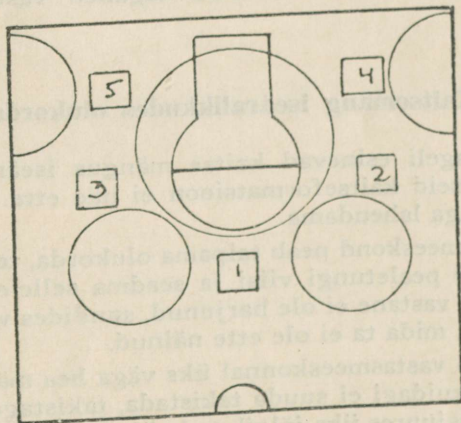


Joonis 109.

Mängijad ei suuda vastaste kiire palli liikumisega sammu pidada ja jäävad vabaks kohad, kust võib visata takistamatult korvile (joon. 62).

Teatud väljaku kohtades ta ei ole suuteline takistama küllaldase tagajärjekusega. Need kohad on märgitud joon. 110.

Mängija ei ole suuteline tagajärjekalt tegutsema juhul, kui tema maa-alale tulevad kaks vastast.



Joonis 110.

Sageli juhtub mängijate vahel arusaamatus, sest maa-ala piirid lõikuvad ja tuleb ette juhtumeid, kus mängija täpsalt ei tea, kelle maa-alal asub vastane.

e. Kaitse õppimine.

1. aste.

237. Õpitagu kaitsmisega ühenduses olev keha tehnika ja taktika.

2. aste.

Üks kaitsja takistagu kaht pealetungijat (p. 221).

3. aste.

Kaks kaitsjat takistagu kolme pealetungijat (p. 222).

4. aste.

Võetagu läbi joonistel 104—109 ettenähtud juhtumid, õpetades mängijaid tegutsema ja koos töötama iga üksiku juhtumi puhul.

5. aste.

Meeskond, asudes maa-ala kaitse formatsiooni, mängib vastasmeeskonna vastu.

6. aste.

Kaitsja meeskond asub eesväljakul. Vastavalt käsklusele üks kaitsja meeskonna mängijatest viskab palli vastu tagalauda, kuna meeskond taganeb vastavalt juhtnööridele.

E. Kaitsemäng iseäralikkudes olukordades.

238. Sageli esinevad kaitse mängus iseäralised juhtumid, milliseid kaitseformatsioon ei näe ette. Neid olukordi peab aga lahendama.

Kaitsja meeskond peab taipama olukorda, tegema kindlaks vastaste pealetungi viisi ja seadma sellele vastu taktika, millega vastane ei ole harjunud, sundides vastast mängima mängu, mida ta ei ole ette näinud.

239. On vastasmeeskonnal üks väga hea mängija, keda üks kaitsja kuidagi ei suuda takistada, takistagu teda kaks mängijat, kusjuures üks jälgib teda üle kogu väljaku, teine, seistes vabaviskejoonel, takistab vastast juhul, kui viimane

peaks kuidagi vabanema ja korvi alla lõikama. Korvi läheduses peavad seda pealetungijat ligidalt takistama mõlemad mängijad, üks vasakult, teine paremalt. Harilikult jäetakse niisuguses kaitseformatsioonis takistamata vastameeskonna nõrgem kaitsemängija.

240. Viidab vastane aega, või tarvitab ta pikaldase üleminekuga pealetungi, mängitagu mees mehe vastu kaitset üle kogu väljaku, surmates juba alguses vastaste pealetungi. Kõik 5 mängijat rünnaku oma vastast, neid ligidalt takistades, ja jäägu vastase juurde, kuni pall on tagasi võidetud.

Kuid oldagu ettevaatlik selle võttega, et mõni vastane ei lõikaks korvi alla.

241. Organiseerimatu pealetungi vastu on kõige otsarbekohasem tarvitada maa-ala kaitset, sest niisugune pealetung ei suuda kunagi murda maa-ala kaitset.

242. Sulustamise ja katmise vastu on parim rohi maa-ala kaitse.

243. On vastased nõrgad kaugeviskajad, tarvitatagu nende vastu maa-ala kaitset.

244. Kiiretempolist pealetungi halvatagu oma pealetungi pikaldase tempoga, sundides vastaseid kaitsemängule.

245. Head põrgatajat takistatagu kahe mängijaga.

3. peatük k.

PEDAGOOGIKA.

I. Spordiõpetaja isik.

246. Kahtlemata on tänapäeval suurem hulk noori huvitatud suuremal või vähemal määral spordist.

Spordiõpetajal on sellepärast rohkem võimalusi puutuda kokku noortega, kui mõnel teisel pedagoogil. Spordiõpetaja õpetab noortele ainet, mis neid huvitab ja köidab. Ta pakub neile tegevust, mis on terve ja hea.

Loomulik on sellepärast, et spordiõpetaja võib kasvatavalt õpilastele suuremat mõju avaldada kui mõne teise aine, näiteks matemaatika õpetaja, kes tihti peab selleks, et õpilased kaasa töötaksid, tegema oma aine arusaadavaks ja huvitavaks, end äärmiselt pingutades.

A. Spordiõpetaja on kasvataja.

247. Mõni aastakümme tagasi nähti spordiõpetajas isikut, kes õpetas noortele spordi tehnikat ja võistlusmäärusi ja kes hoidis korras võimlad ja spordiväljakud.

See vaade asjale pole vale, kuid on ühekülgne. Tänapäev nähakse spordiõpetajas kasvatajat, kes seisab noortega otsekoheses ühenduses ja võib neid kasvatavalt mõjustada.

B. Spordi eesmärkidest.

248. Kui ennesõjaaegsed spordiajakirjad tõid pilte, kus iseloomustati spordi ideaalkujudena suurte lihastega atleete, raskekaalu-maadlejaid, kus sportlase ideaaliks oli jõud ja brutaalsus ning püüe võita ületas kõik teised eesmärgid, siis mõistetakse tänapäeva spordi eesmärkidena osavust, kehalist ja vaimset valmisolekut, tervet keha, mida juhib spordimehelik ja võitleja hing, ning võistlust, mis

tugineb rohkem mänguinstinktile kui taatele maksku mis maksab võita.

Samuti hinnati varem spordiõpetajat selle järgi, kas ta õpilased võitsid või kaotasid. Hea oli õpetaja siis, kui ta õpilased suutsid võita.

Seda vaadet peab tänapäev paratamatult teravalt arvestama, sest võidule ohverdati sageli tervis ja iseloom.

Kui on olemas vaid püüe iga hinna eest võita, siis ohverdatakse sellele sageli tervis. Ka ilmneb sportlastes toorus, salakavalus, tasakaalutus, ebaspordimehelikkus, mis rikuvad nende iseloomu. See võistlus sarnaneb siis riikidevahelise sõjaga, kus ükski abinõu ei ole eba-fair, vaid kõik teenib selleks, et võita.

Loomulikult ei ole võimalik võidutahet alla suruda. See tahe võita ilmneb igal spordialal, sest võidutahe hoiab alal huvi spordi vastu.

Ei oleks ettekujutatav võistlus, kus mõlemal vastasel poleks võidutahet. Inglise, põline sportlane, võitleb, olgugi kaotuses, kuni võistluse viimse hetkeni. Just järeleandmatu meel ja võitlus ongi, mis teevad võistluse huvitavaks ja kaasakiskuvaks. Kuid tahe iga hinna eest võita ei tohi saada esmäärgiks.

Spordi esmäärgiks üldiselt on aidata kujundada elujõulisi mehi ja naisi, kes tulevikus suudavad võtta endile ühiskonna ja riigi kohustusi.

Sellepärast ei tohi spordiõpetajat ainuüksi hinnata selle järgi, kui palju suudavad ta õpilased võita, vaid selle järgi, kuidas ta spordi kaudu suudab ehitada inimeste iseloomu; teha poistest mehed ja tütarlastest naised sõna tõsisel mõttes, kellel on elus selgroogu, teravat silma ja kindlat tahet.

Loomulikult ei tule kõrgelt hinnata õpetaja tööd, kui ei parane õpilaste võimed. See on iseenesestmõistetav.

Üks paremaid hindevõimalusi õpetaja tööle on tähele panna, missuguses meeleolus on õpilased hooaja lõpul. Kui nad hooaja lõpul muudavad põhjalikult oma elukombeid, et kord endid vabadena tunda, ei taha mõelda enam järgmisele hooajale, siis oli töö halb.

Kui aga mängijatel on kahju lõpetada mängimist, kui käiakse pärast hooaega ikka veel koos mängimas, kui jäävad püsima karsked ja terved eluviisid, mis omandatud võistlushooajal, siis oli töö hea.

D. Spordiõpetaja ettevalmistus.

249. Kui arvestada eespool mainitud spordi eesmäärke, peab vastavalt neile eesmärkidele olema ette valmistatud ka spordiõpetaja.

250. On iseenesestmõistetav, et spordiõpetaja peab olema sportlane. Ei või kujutella head matemaatikaõpetajat, kes ei armastaks oma ala ja ei rakendaks kogu oma jõudu selleks, et süveneda oma alasse.

Samuti spordiõpetaja töö võib olla tagajärjerikas vaid siis, kui ta on kodus oma alal, on ise läbi elanud sportlase mured ja rõõmud, pingutused ja väsimused.

Ei saa nõuda, et spordiõpetaja oleks tippsaavutustega sportlane. Tippsaavutustega sportlased on enamasti looduse imelapsed, kes kõik võrdlemisi kergelt õpivad ja saavutavad, ei tunnegi läbilõike-atleedi küsimusi.

Ta ei aimagi, mida elab läbi mees pingil, kes võib olla mitu aastat pinki soojendanud ja vahest mõned hetked võistlusest osa võtnud. Spordiõpetaja peab olema võistlustest osa võtnud, et ta vastavat spordiala tunneks ka praktiliselt, mitte ainult teoreetiliselt.

251. Edasi spordiõpetaja peab tundma inimese keha: lihaste tegevust, ainetevahetust, hingamist ja vereringvoolu tegevust, väsimusega ja puhkusega ühenduses olevaid küsimusi jne. Ta peab oskama meelemärkuse kaotanuid ellu äratada, käsitsemata väänatud kehaliikmeid, masseerida jne.

Kui näiteks variseb kokku elamu või sild, siis karistatakse ehitajat. Palju suurem kuritegu on inimese tervise hävitamine ja spordiõpetajal lasub seega suur vastutus.

Meie ei tohi spordi kaudu rikkuda noorte elusid ja panna kaalule inimeste tervist mõne maavõistluse või karika võitmise pärast.

252. Tänapäeva võistlus on tegelikult hingeline võistlus vastaste vahel. Võistlus on meelekindluse katse, sest see ei haara üksi inimese keha, vaid ka hinge.

Sellepärast on spordiõpetajal oluline tunda inimese hingeelu.

Spordiõpetaja peab õppima tundma, miks sportlane teatud juhtudel tegutseb ühte viisi, teatud juhtudel teisiti.

Hingeteadlasele ei paku mingit huvi jälgida näit. inimest, kelle sõiduk paiskab pikali, ilma et inimene kokkupõrget oleks ette aimanud.

Huvitav on aga hingeteadlasele juhtum, kus inimene põikleb pealetormava sõiduki eest.

Inimesed ka sportimises valivad, otsustavad, tuletavad meelde, tunnevad mõnu ja norgu, vihastuvad, loodavad jne. Kõigi nende nähtustega tegeleb hingeteadus. Hingeteadlast huvitavad inimese elamused, kogemused, ülalpidamine jne.

253. Spordiõpetaja peab suutma hinnata inimeste võimeid. Ta peab arvestama iga üksiku sportlase võimeid ja vastavalt sellele andma temale ülesanded ja kohustused.

254. Edasi, spordiõpetaja teadku, et sportimine põhjeneb mänguinstinktil, mis on inimesel juba sünnipärane. Seda põhimõtet peab silmas pidama ja ehitama kogu spordiliikumise sellele.

Sellepärast võime olla julged, et näiteks auhinnad ei ole lõppude lõpuks spordi edasikandjad, vaid mänguinstinkt. Võtaksime sportlastelt auhinnad, spordiksid nad edasi, oleks aga võimalik hävitada inimeses mänguinstinkti, ei mängiks ta enam. Meie mängime sellepärast, et meie tahame mängida, kuid meie teeme tööd sellepärast, et oleme sunnitud seda tegema.

255. Spordiõpetaja peab teadma, et samuti kui meie keha tegevus, allub ka hinge tegevus kindlatele seadustele. See, kes ütles, mida sa külvad, seda sa lõikad, tundis elu. Spordiõpetaja nagu insener võib ehitada, aga võib ka lõhkuda. Ma mõtlen siin hingelisi väärtusi.

Peab meeles pidama, et sportlane, õppides oma ala, õpib seda kaptenite, õpetajate ja kaasmängijate seltsis. Need on kõik isikud, kes mõtlevad, tegutsevad, avaldades mõjusid. See kandub edasi isikust isikusse. Ja halvavad omadused on nakkavamad kui head. On selge, et ei õpita niipalju sellest, mida õpetaja räägib, vaid sellest, mida ta tegelikult on. Sportlane tunneb õpetaja suhtes alateadlikult või teadlikult, kellega tal on tegemist. Kui nüüd mõeldakse, et on võimalik õpetada õpilastele oskusi nii, et isiklikud mõjustused jääksid kõrvale, siis ollakse eksiteel. Iga õpetaja annab õpilastele edasi ühes oskustega ka tüki oma elust, kas ta seda tahab või ei.

Mitte üksi õpetaja õpetus ja oskus, vaid ka see, mis ta tegelikult on, kannab vilja.

On ta julge, on seda ka ta õpilased; on ta alatu, on seda ka ta õpilased, jne. Mis sa külvad, seda sa lõikad.

Spordiõpetaja peab seisma valiku ees, kas valmistada tugevate kehadega inimesi hea või halva vaimuga. Tule tume meelde, et ka mõrtsukal võib olla hea ja tugev keha. Meie rahvas ja riik tahavad aga puhtaid, otsekoheleid, avara mõistusega mehi ja naisi.

256. Spordiõpetaja edu on proportsionaalne sellele, kui võrd on ta enese süda noor, ning kui võrd mõistab ta noorte soove ja igatsusi.

Noored on tundelised, kadedad, ülepuudlikud, vaimustatud, eelarvamistega, väsimatud jne.

Sellest ülepuudlikust, kartlikust, tunnetesse kalduvast noorest peab spordiõpetaja tegema kaine, otsustusvõimelise inimese.

Õnnelik on see spordiõpetaja, kel on alati silme ees oma nooruspõlv. Tunda noori, s. t. suuta mõista neid kui isikuid, kellel on oma elupüüded ja kavatsused, on võimas relv nende kujundamiseks.

II. Õpetamisega seotud küsimused.

A. Siht.

257. Spordiõpetaja töö lõppsiht on võistlusvõimeline üksiksportlane või hästi kokkumängiv ja üksmeelne meeskond.

B. Kavakindlus.

258. Mõnikümmend aastat tagasi tegutses õpetaja ülalmainitud sihi saavutamiseks kavata. Ta õpetas võistlusmäärused, andis üldised näpunäited ja see oli kõik.

Ei küsitud varemalt, kui sageli, kui kaua, kui palju peab harjutama. Ei olnud ka tähtis, kuidas harjutati, peasi oli, et harjutati.

Nüüd aga püütakse minimaalse ajakulutusega saavutada maksimaalseid tagajärgi. Seatakse kokku vastav üksikasjaline harjutuskava. On teada, mis võetakse läbi vastaval kuul, nädalal, päeval ja tunnil. Ka tund on jaotatud osadesse nii, et ei läheks kaotsi ükski hetk.

D. Missugune harjutamine tõstab võimeid?

259. On kava koostatud, peab olema selge, kas harjutamine tõstab võimeid igal juhul.

Tõsi on, et harjutades loome harjumusi. Harjumuste järgi tegutsedes ei ole tarvilik mõelda liigutuste järjekorrale, kordamisele jne. Kõik sünnib automaatselt ja sellepärast muutub harjutus kergeks. Lapsel on riietumine raske, kuid täiskasvanul lihtis. See on paljude aastate töö vili, kus harjutades inimene on omandanud riietumise harjumused. Sama lugu on ka sportlasega. Harjutades omandab ta harjumused hüpata, visata, lüüa jne.

Tegelikult aga näeme, et harjutamisega omandatakse küll harjumused, kuid mitte alati pole need harjumused head. Inimene, näiteks, õppides ujuma ilma asjatundja õpetajata, võib küll sooritada igasuguseid liigutusi vees ja omandada pikapeale ka ujumiseharjumusi, kuid enamalt jaolt on need valed. Sama lugu on teisi spordialasid õppides.

Nii võime ütelda, et harjutamisega ei kasva igakord osavus. Võib isegi sündida vastupidine. Harjutamine võib luua halbu harjumusi. Ainult teatud tingimustel harjutades omandatakse häid harjumusi, mis tõstavad sportlase võimeid. Tingimuseks on, et harjutatakse kindla järelevalve all ja kindlate õppimiseaduste järgi.

260. James annab meile harjumuste õppimise seadusi:

Uue harjumuse õppimiseks või vanast loobumiseks andutagu otsustavalt tööle.

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

261. Kasutada harjumuse omandamiseks iga võimalust.

Õpetaja ärgu rääkigu liiga palju ja asjatult, vaid vaku õiget silmapilku, millal rääkida, et sellest oleks rohkem tulu. Peab olema täppis harjutuste jälgimises. Peab panema õpilasi mõtlema, tundma ja tegema ühel ajal.

Võtame James'i poolt antud juhised tarvitusele näiteks korvpallimängu aluste õppimiseks.

Kui õpetatakse uut osa mängust, on tarvis, et:

iga mängija kuulaks tähelepanelikult seletust;

saalis ei oleks mingisuguseid tähelepanu ärameelitavaid mõjusid;

iga mängija anduks kogu hingega uue harjutuse õppimisele.

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

Peab meeles pidama, et halvad harjumused omandatakse kergemini kui head.

Kui uus harjutus on selge, peab seda võimalikult igal soodsal juhul tarvitama ja kordama. Kui õpetaja on õpetanud meeskonnale näiteks 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.

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

Lõpuks peab ütleva:

99% korvpallimängija liigutustest on harjumusliigutused.

Mängu õigete harjumuste õpetamine on õpetaja peaülesanne.

Nimetatud harjumusi peab õpetama teatud põhimõtte ja kava järgi.

Lisaks on tähtis harjutuste valik ja õpetamisviis, mida tuleb õpetajal silmas pidada.

262. Uusi võtteid õpitakse mitte üle 20 minuti korraga. Kogemused näitavad, et liiga pikk harjutamine mõjub pigemini halvavalt kui tervendavalt õppimisele.

Uusi võtteid õpitakse alguses kõige tagajärjerikkamalt kaks korda päevas 10—20 minutit. Paari nädala möödudes kord päevas ja edaspidi 2—3 korda nädalas.

263. Raskemaid võtteid õpitakse osade kaupa. Harva leidub näiteks mängijat, kes õpib korraga põrgatamiselt peatuma ja söötma. Harilikult õpitakse enne põrgatamist, siis peatumist, siis palli noppimist ja lõpuks kõik korraga, esiti aeglaselt ja pärast ikka kiiremalt.

E. Aine käsitlemine vastaku õpilase arusaamisele.

263. Spordiõpetaja käsitlegu ainet kujul, mis vastaks õpilase arusaamisele. Ainult niisugune õpetamine tagab kiiret õppimist.

Inimene õpib silma, kõrva ja kompamise kaudu. Kui näiteks küsida mängijailt, mida nad kogevad korvpallivõistluse algul palli mängupanekul, siis saab neilt mitmesuguseid vastuseid.

Üks vastaks, et tal on meeles pealtvaatajad, kohtunikud, pall, mis lendab üles hüppajate vahel; ta näeb, kuidas

vastane püüab temast mööda joosta, jne. See on sama tüüp kui eksamil küsitatav vastates tuletaks meelde vastava koha, kus ta seda varem on lugenud. Selle inimese kohta ütlemine, et tal on nägemismälu.

Teisel on meeles kapteni hüüded, mängijate ergutused, pealtvaatajate kisa. Säärane tüüp õpib kõige paremini, kuuldes ainet, mida õppima peab. Selle inimese kohta ütlemine, tal on kuulmismälu.

Kuid suurem osa sportlasi vaid tunneb. Neil on meele tunne, kuidas nad sööstavad vastu pallile, kuidas sööt järgneb söödule, kuidas vastane püüab läbi murda jne. See tüüp õpib tegeliku katsetamisega. Säärast inimest nime-tame kompamismäluga tüübiks.

Küsimus on veel tänapäev lahtine, kas sport arendab kompamismeelt, või on kompamismeelega tüübid loomulikult head sportlased.

Peab aga võtma arvesse, et tegelikus elus esineb vähe puhtaid tüüpe.

Sellest õppigu spordiõpetaja, et aine esitamisel ta tarvitagu kõiki kolme teed.

Teoreetiline loeng koos demonstratsiooniga tahvlil, miniatuurmängulaual nukust mängijatega ja film teenivad silma ja kõrva. Ei ole halb, kui õpilased kordavad peajoontes referaadi sisu ning ise joonistavad tahvlile või demonstreerivad mängulaual mängu käike.

Kuid üle kõige peab sportlastele võimaldatama tege-likke kogemusi.

Kogemus on parim õpetaja. Autojuhtimist võib õppida ühe tunniga klassitoas, kuid tegelik juhtimine nõuab aega — kogemusi.

Professor võib üliõpilastele kõik tarkused pähe tuu-pida, kuid üliõpilane ei suuda tegelikus elus teoriaga palju peale hakata, sest tegelikuks eluks ei aita üksi teo-ria. Selleks on tarvis tegelikud kogemused.

Õiged rahva ja riigi juhid on need, kes isiklikult on kogenud seda, mida nad pärast ellu rakendavad. Nad jõuavad juhtimisele oma tegude läbi ja sellepärast suu-davad ja oskavad elu õieti juhtida ja valvata.

Sportdiväljakul on kogemus sama. Olgu sportlane teadmistes nii hea kui tahes, kui tal ei ole võistluskoge-musi, ta paratamatult kaotab.

G. Õppimise vastu valitsegu huvi.

Et õppimise vastu huvi tõuseks, selleks on mõjutamas mitmed tegurid.

264. On õpetaja mõjuv isiksus, siis suudab ta käsuga õppijaid tööle panna. Kõik võtavad endid kokku, seletamatust vaimust haaratud, ning asi ongi huvitav ja kõitev.

265. Mõni õpetaja seab huvi keskkohaks võidu lootuse ja auhinnad.

266. Edasi võib koputada mängijate rahvuslike kudele, organisatsiooni jne. tunnetele, mis kahtlemata sunnivad õppijaid võtma end kokku ja hoidma huvi ala vastu.

267. Paremad kui eelmised abinõud on tõsta mängijas huvi sellega, et teda tehakse teadlikuks mänguvõimetest.

Et saada täpse ja objektiivse pildi mängija võimeist, koostatagu ta kohta tabel, kuhu märgitagu ta mängu tagajärjed järgmiselt:

Mitu korda ta sööda palli?

Mitu korda on tal võimalus püüda palli?

Mitu korda ta sööda õieti?

Mitu korda ta käsitseb palli valesti?

Mitu korda ta põrgatab?

Mitu korda ta põrgatab õieti?

Mitu korda ta viskab?

Mitu korda vise ei õnnestu?

Mitu korda ta lõikab läbi söödu?

Mitu korda ta püüab tagalaua palli käsitseda?

Mitu korda ta käsitseb tagalauapalle?

Mitu korda ta pöörab?

Mitu korda ta tarvitab pörkesöötu?

Mitu korda õnnestub talle pörkesööt?

Mitu korda ta mängib taktiliselt valesti kaitses? Jne.

Mainitud märkimisega õpetaja ei otsusta üldmulje järgi, vaid kindlate faktide põhjal. Niisugune mängu kriitika tekitab mängijas huvi tõsta oma võimeid ja parandada vigu.

268. Huvi tõstmiseks asja vastu teatagu teatavaks mängijatele eesmärk, kuhu nad peavad jõudma oma võimetes teatud aja jooksul.

Selleks toodagu eeskujuks paremaid mängijaid ja meeskondi ja õhutatagu õppijaid neile järele tegema.

269. Kahtlemata aitab tõsta huvi asja vastu, kui iga mängija teab, mis on ta ülesanded. Ülesanded olgu temale selgitatud üksikasjadeni ja peenusteni ja nad olgu põhjendatud.

Ei pea õpetama näiteks nii, kui öeldakse korvpalli kaitsjale üldiselt: takista oma vastast paremini.

Selle asemel tuleks näidata talle ta vead, nagu: ta läheneb vastasele liiga ligidale, või jälle, vastane pärast söötmist püüab temast läbi murda; et seda vältida, tuleb kiirelt astuda mõni samm tagasi. Või kaitsja astub pöörajale liiga ligidale ja vastase petteliigutusega laseb viia välja tasakaalust oma keha õigest asukohast jne. Säärane selgitamine parandab mängijat ja tal tõuseb huvi ala vastu.

H. Töö algus vastaku õpilaste tasemele.

270. Spordi õpetaja tehku kindlaks, missuguse materjaliga on tal tegemist. Näiteks uue meeskonnaga tööle asudes nähku ta kõigepealt meeste mängu, määraku kindlaks nende mängu tase ja alaku tööga seal, kus mängijad oma võimetes tegelikult on.

Näiteks on asjatu vaev õpetada algajale meeskonnale igasugu taktikat, kui see ei ole kodus mängu tehnikas jne.

271. Mõned õpetajad jaotavad mängijad võimete kohaselt 1., 2., 3. jne. meeskonda ja töötavad igauhega vastavalt nende võimetele. Kuid see ei ole õige, sest üks mängija õpib kiirelt, kuid mitte põhjalikult, teine aga pikka-misi ja hästi. Niisuguse jaotusega tehakse ülekohut viimasele ja lõppude lõpuks ka meeskond üldiselt kannatab selle all.

Parem on jälgida iga mängijat ja anda kõigile võimetus esimestega koos harjutada ja mängida.

Niisuguse meetodiga võib avastada nii mõnegi hea mängija, kes nõrgemate seas ei paistnud silma, kuid saades head võimalused, mida pakub mängimine esimeses meeskonnas, kasvavad kiirelt ta võimed.

I. Õppimine — pikaldane protsess.

272. Spordiõpetaja ärgu rutaku õpetamisega. Mõni noor õpetaja on nagu entsüklopedist. Ta ruttab ühest küsimusest teise ja paari nädala pärast on meeskond segaduses.

Pidagu meeles, et õppimine on pikaldane protsess ja ainet tuleb esitada pikkamisi, aga järjekindlalt.

Iga päev üks küsimus, aga hästi ja põhjendatult ja õieti. Siis on õppimisel edu.

J. Automatiseeritud ja mõistusekohane mäng.

273. Õpetamisel tuleks selgitada, missugust mängu osa automatiseerida ja missugust mängu osa tarvitada mõistuse kohaselt. Iga mängija olgu sellest küsimusest teadlik.

Korvpallimängija näiteks peab mängu tehnikat automatiseerima, s. t. ta mängides ei tohi mõtelda, kuidas püüda, visata, kaitsta jne. Tal peavad olema liigutused harjumusteks. Kuid nende liigutustega on ühenduses igasugused erandvõtted, mida tuleks meeles pidada ja kasutada otstarbekohaselt.

274. Näiteks, ajaja asub palliga seljaga vastase poole oma korvi all. Et vastasest pääseda ja sooritada vise, ta pöörduv paremale. Kaitsja juba varemalt, tähele pannes ajaja liigutusi, liigub kohale, kus peab lõppema ajaja pööre, ja viimane on jällegi takistatud. Järgmine kord ajaja, saades palli, ei pöördu nii kaugele välja kui eelmine kord, vaid sooritab poole endisest pöördest. Kaitsja aga liigub harjumuse järgi endisele kohale ja ajaja on vaba sooritama viset korvile.

275. Või näiteks ajaja pörgatab korvi suunas küljjoontpidi. Kaitsja, tulles vastu, pöörduv temaga kaasa ja tõrjub teda küljjoonte suunas korvist eemale.

Kaitsjal on pörgataja võtte tuntud, sest et viimane on juba varemalt paar korda pörgatanud. Kaitsja tunneb pörgata kiirust ja on suutnud ajajat hästi takistada.

Nüüd aga ajaja, silmapilgul, mil kaitsja ta kõrval jookseb, suurendab äkki jooksukiirust, asetades keha kaitsja ja korvi vahele, spurtides korvi suunas.

Mainitud kaks võtet püüavad selgitada, mis on mõeldud tehnika automatiseerimise ja mõistusekohase mängu all.

See küsimus eristab mängijaid. Vaid automatiseeritud tehnikaga mängija on pime masin, kes varem või hiljem jookseb karile. Automatiseeritud tehnikaga, oma võimeid intelligentselt kasutav mängija on aga kardetav vastane kõigile igal ajal.

Automatiseeritud tehnikale lisandub nüüd mõtlemine,

mis rakendatakse mitmesugusel viisil. See on mängu kõrgem aste. Nüüd ei ole mängija enam maneekeen, vaid elav isik, kunstnik, kes ennast vabalt väljendab.

K. Kiire ja pikaldane õppimine.

276. Küsimus on, kas võib mõned päevad või mõni nädal enne võistlust mängijatele õpetada uusi võtteid ja mängu taktikat?

See on sama, mis teevad üliõpilased enne eksameid.

Üks tuubib paar päeva enne eksamit. Tulemus on, et eksamil tal on aine hästi meeles, kuid ta on kulutanud korraga selleks palju energiat ja kindlasti haarab teda kindlusetus. Vähemagi ärrituse juures ei tea ta vastata. Säärane õppija unustab kiirelt õpitu.

Teine õpib semester läbi ja kordab vähe enne eksamit. Tema on eksamil kindel, kui tal ka iga küsimus ei ole täpselt meeles, ometi üldjoontes tunneb ta ainet. Ja mida ta õppinud, jääb talle meelde kauaks ajaks.

Mängus nn. üleöö õpitu võib vastast viia segadusse. Niisugust katset võiks teha ainult vanade, kogenud ja rahulikkude mängijatega, kes eneses kindlad ja ei ärritu.

Teise õppimisviisi nõrkus on see, et vastasel on teada meeskonna mäng, kuna uuendusi ei ole võimalik läbi viia. Ta paremus seisab aga selles, et aine on kindlalt õpitud ning ükski mõju ei vii tasakaalust.

L. Algasendi tähtsus.

277. Õpetamisel peab rõhutama algasendi tähtsust. Algasend on asend, milles sportlane on valmis vastavaks harjutuseks: lähtuja lähte aukudes jooksmiseks, golfimängija löögikepi tõmbeks, korvpallimängija viskeks jne. See on asend, milles keha on valmis kõige kiiremale reaktsioonile ja koordineerimisele. Algasendis on varjatud iga edaspidine liigutus. On olemas hasartmäng, mida nimetatakse pokkeriks. Selle mängu põhimõtte on varjata näoilmega, õigemini kogu olemusega, oma tõelikkude olukorda ja mängu edu oleneb suuremalt osalt just sellest „ükskõiksest näost“. Samasugune tähtsus kui „ükskõikne nägu“ pokkeris on ka spordis algasendil. Algasend ei pea üksi andma parima võimaluse kiiremaks tegutsemiseks, vaid peab vastase eest varjama lähemaid kavatsusi.

Miks näiteks juhiti kaitsja tähelepanu vastase jalga-
dele? Sellepärast, et jalad ilmutavad kõige paremini, kuhu
mängija tahab liikuda. Hea algasendi juures ei ilmuta isegi
jalad, kuhu järgmisel silmapilgul nende omanik lähtub.

Kehalisele algasendile vastab hingeliselt meelekindlus.
Sellest on lähemalt juttu edaspidi, kuid õpetamisel tuleb
viimast rõhutada samuti kui esimest. Vabaviske soorita-
misel näiteks on olulised nii kehaline algasend kui hinge-
line meelekindlus.

M. Algaja ja veteraani käsitlemine.

278. Algajale õpetatagu selgeks mängu tehnika. Al-
gaja ei ole hea strateeg võistlustel. Ta kaotab sageli pea,
sest ta on sunnitud liiga palju mõtlema püüdmisele, sööt-
misele jne. Ta jääb algajaks nii kaua, kuni ta täielikult on
automatiseerinud mängu tehnika.

Veteraanil on mängu tehnika automatiseeritud. Vete-
raanile võib lubada rohkem strateegiavabadust ja enese-
algatust. Algaja töötagu, nagu kästud. Veteraan muutub
algajaks siis, kui ta hakkab mõtlema palli püüdmisele jne.,
ühe sõnaga muutub ülepüüdlikuks.

Sama lugu on ka autojuhiga, kui ta juhtides vankri
välja sõidukite tihnikust, hakkaks mõtlema juhtimise ük-
sikasjadele. Ta kindlasti sõidaks oma vankriga kellelegi
otsa. Ka ahjukütja vääratab, kui ta mõtleks, kuidas visata
labidaga kivisütt ahju.

On jutt konnast ja sajalalgsest. Konn näeb sajalalg-
set kõndivat ja puhkeb naerma. Küsimusele, miks ta nae-
rab, vastab konn sajalalgsele: „Ma imestan, kuidas su ja-
lad liiguvad, ütle mulle, missugune jalg liigub järgmi-
sena?“ Sajajalgne mõtles ja ei saanudki paigalt.

N. Töö erinevus mängust.

279. Õppimine, s. t. mängu harjutamine ei tohi muu-
tuda tööks. Ei tohi vägistada mänguinstinkti. On suur
vahe nn. töölise ja mängija vahel. Töölist sunnitakse,
mängija sunnib iseennast. Töölist ergutatakse, mängija
ise nagu põleks mängu minnes. Töölisele tuleb tasuda, sest
tööline mõtleb, et ta töötab organisatsiooni kasuks, män-
gija on tänulik organisatsioonile selle vastutulelikkuse ja
pakutud mängu võimaluste eest. Töölisel kaob huvi edas-

pidiste võistluste vastu kaotuse puhul, mängija püüab uuesti.

Sellepärast valvatagu ja ärgu tehtagu mängijatest töölised. Ärgu sunnitagu neid liialdustesse.

O. Kuldne kesktee.

280. Spordiõpetaja ärgu olgu liiga püüdlik, sundides mängijaid omandama ideaalset tehnikat, sest seda ei suuda ükski kehaliste ja hingeliste omaduste tõttu. Teiselt poolt ei parane ükski mängija, kui tal ei ole ideaali. Spordiõpetaja seisukohalt kahe äärmuse, ideaali ja tegeliku võime vahel tuleks leida kesktee.

Selles küsimuses tehakse sageli vigu.

Näiteks, spordiõpetaja võib hooaja algul mängijaid liiga agaralt sundida omandama vastavat tehnikat. Sellega võivad mängijad muutuda laisaks ja tuimaks. Teiselt poolt võib spordiõpetaja teha mängijate kohta väärad otsused, hoides mängijate silme ees mängutehnika tippsaavutusi. Sellega ta pooldab rohkem hea tehnikaga mängijaid, kes võib-olla tegelikus mängus on nõrgad, kui mängijaid, kes võib-olla ei ole täiusliku mängutehnikaga, kuid tegelikus mängus osutuvad paremateks mängu täitjaks.

P. Õppimisel valitsegu sõbralik õhkkond.

281. Harjutustel püütagu luua sõbralik õhkkond. Mängijad erinevad iseloomu, maailmavaate ja harjumuste poolest ja sellepärast võib kergesti juhtuda, et tekivad lahkkelid meeskonna üksikute liikmete vahel. Loomulik on, et õhkkond iseenesest on juba põnev: püüab ju igäüks sattuda meeskonda ja see annab maad kadedusele ja lahkkelidele. See nähtus on iseloomustav noortes ja mõnikord ka väiklastes vanades mängijates.

Noorel ja väiklasel inimesel on raske kanda seda, kui ta jäetakse meeskonnast välja.

Peetagu teravalt silmas sääraseid nähtusi ja püütagu neid hävitada idus.

Tehtagu selgeks, et tegemist on meeskonna, mitte üksikmängija hüvanguga. Kui selgub meeskonna koosseis, peavad kaduma vahed. Siis ei mängi näiteks korvpallis viis, vaid kümme mängijat ja neil kõigil on oma koht ja ülesanne.

Siis ei tohi pingil istuv mängija kadestada kaaslast, kes on määratud alkoosseisu. Kõik kümme nii pingil kui väljakul on väljas ühise sihi heaks.

Ilmneb aga sellele vaatamata rahutus ja hõõrumine üksikute mängijate vahel, tehtagu olukord selgeks ja karistatagu süüdlasi juhul, kui on tegemist isekusega ja väiklusega.

III. Harjutamine.

282. Nagu eespool tähendatud, on õpetamise siht näiteks korvpallis hästikorrastatud ja teguvõimeline meeskond. Tööd, millega mainitud sihti saavutatakse, nimetatakse harjutamiseks.

Harjutamine sõna laiemas mõttes tähendab: arendada keha harjutuste, korraliku eluviisi ja õnnetustest ning haigustest hoidumise teel selle teguvõimsuse tipuni; kasvatada mängijais omadusi, mis võimaldavad neile panna vastu võistluspingele.

Vastavalt jaotaksin töö järgmiselt: kehaline töö ja võimlemine, mänguuskuse omandamine või harjutamine sõna kitsamas mõttes, korralikkude eluviiside loomine, alavormist hoidumine ja hingeline seisukorrastamine.

A. Kehaline töö ja võimlemine.

283. Iga võistleja eelduseks on tegujõuline organism, mis suudab panna vastu suurtele pingutustele. Need ajad on möödas, millal võistlusväljal ilutseti. Ilus inglise poksikool on läinud hingusele, „viini valss“ jalgpallimeestele ei ole kuigi tulutoov, kergejõustikus on kadunud „nõksud“. Kõik on lihtis, kuid kõik sihib välja tagajärjele. Poksija eesmärk on vastase lõug, jalgpallimehel — vastase värav, kergejõustiklasel sihilint ja rekordilipp. Kuid tagajärgi saavutatakse nii, et kogu jõud on pühendatud sihile ja jäetakse ära igasugune jõukulutus kõrvalisele tegevusele. Varemalt poksija keksles ja vehkis end väsinuks ja tal jäi vähe jõudu vastase löua tagajärjerikkaks tabamiseks; jalgpallurid „tantsisid“ keskväljakul, kuna värava all puudus läbitöötamise ja löögi võime jne. Sama on ka lugu korvpallis. Ilus platsimäng ei tähenda midagi, kui korvi all ei ole läbilöögivõimet. Läbilöögivõime all mõistame realiseerida iga juhtu võiduks. See nõuab mängijailt organismi,

mis suudab saata korda rohkem kui harilikke pingutusi. Miks raskes võitluses poksija ei löö teist nokki, jalgpallimängija ei saavuta väravat, korvpallur korvi? Palju just sellepärast, et ta lihtsalt ei jõua. Tugev, hästi töötav keha on esimene nõue heale korvpallimängijale. Korvpallimängija peab omama keha, mis vastab kiirele, hüpperohkele ja vastupidavust nõudvale mängule. Samuti nõuab korvpallimäng viimistletud tasakaalutunnet peatumiseks, lähtumiseks, põiklemiseks, pöördumiseks ja täpsaks söötmiseks ja viskamiseks.

Miks tehakse vigu kaitsmisel? Sellepärast, et keha ei suuda seda, mida nõuab mäng. Selle asemel, et joosta otsa kukkuvale vastasele, on tarvis temast üle hüpata; vastase söödu tõrjumisel, hüppel, keha nii valitseda, et ei juhtuks kokkupõrget; kukkudes mitte haiget saada; palli omades hüppel veel suuta olukorda hinnata ja palli suunda viimsel hetkel muuta jne.

Lisaks sellele kehade tugevad kokkupõrked korvide all nõuavad mängijatelt kehi, mis suudaksid vastu panna kokkupõrke hoole.

Nagu igaüks mõistab, ei ole säärane keha ühe- või paariaastase harjutamise tulemus. Harjutamine ja keha arendamine peab algama noores eas.

Linnapoisile on keha ülestöötamise aluseks kehaline töö ja võimlemine. Kehalist tööd (tee-ehitused, metsatööd jne.) hooaegade vahel hindavad väga näit. Ameerika jalgpallimängijad. Ka kuulsamad elukutselised poksijad armastavad võtta harjutuskavva kehalist tööd. Kehaline töö on alus, millele peaks olema rajatud meie kogu kehaline kasvatus.

Maapoiss, kellele kehaline töö on elukutseks ja sellega seotud ka teatud vead, peab parandama neid vigu vastava võimlemisega. Soovitaks just maapoistele tarvitusele võtta Niels Bukhi võimlemise tööviisis.

Tööga käsikäes käib võimlemine. Ei ole ma kunagi Eesti mängijaid paremas vormis näinud kui olümpia-katsevõistlustel. Põhjuseks oli suurel määral 2 kuud enne seda kestnud võimlemine. Korvpallimängijatele paremaks võimlemiseks on põrandvõimlemine kukkumistega, hoogtõusudega, kätelseisudega, saltodega jne. Seda võimlemist peab õppima iga poiss ja iga meeskonna liige harjutama 10—15 minutit enne harjutuse algust. * (Vt. lk. 176).

Nii siis alguses keha korda! See on alus, milles ehitatakse kõik muu. Tehnika ilma aluseta — kehata — on küll ilus, kuid tagajärjeta. See on ka põhjus, miks paljud langevad välja mängijate ridadest. Nende kehad ei suuda seda, mida mäng nõuab.

B. Mänguoskuse omandamine.

284. Enne hooaega, s. t. sügisel on siin tähtsamaks küsimuseks harjutuskava koostamine.

Sügisharjutustel on sageli ületootamise oht. Sellepärast on tarvilik ratsionaalne harjutuskava. Oletame näiteks, et esimesed võistlused algavad oktoobrikuu viimasel nädalal. Siis peaks harjutamisega alatama septembri algul. Enne hooaja algust olgu vähemalt seitse nädalat aega harjutamiseks.

Nende seitsme nädala harjutamise eesmärgiks olgu:

Mängijate siseelundite ja lihaste pikaldane seisukorrastamine, kuna süda, kopsud, lihased arendatakse pikka teguvõimeliseks.

Tarviliku mängu tehnika omandamine. Mängutehnika õpitagu nii, et see muutuks harjumuseks.

Pealetungi ja kaitse üldpõhimõtete seadmine.

Neid põhimõtteid arvesse võttes seatagu kokku järgmine kava.

Eeldame, et nädalas on meeskonnal tarvitada kaks tundi, tuleks esimesed neli nädalat, s. t. kaheksa tundi pühendada tehnilise oskuse omandamisele ja keha seisukorrastamisele.

Nendes tundides võetagu läbi kõik tarvilik mängutehnika, ja et tunnid ei muutuks igavaks, mindagu üle ühelt harjutusest teisele.

Harjutuskava võiks näiteks olla järgmine:

1. n ä d a l.

- 10 min. võimlemist.
- 10 „ söötmist ja püüdmist paigalt.
- 10 „ pealetungija keha tehnikat ja taktikat.
- 10 „ põrgatamist.
- 10 „ kaitsja keha tehnikat ja taktikat.
- 10 „ viskamist paigalt.

* Võimlemisele on pühendatud eespool eripeatükk.

2. n ä d a l.

- 10 min. võimlemist.
- 10 „ joostes söötmist ja püüdmist.
- 10 „ pealetungija ja kaitsja keha tehnikat ja taktikat.
- 10 „ põrgatamist.
- 10 „ viskeid joostes.

3. n ä d a l.

- 10 min. võimlemist.
- 10 „ kaitsja keha tehnikat ja taktikat + söötmist ja püüdmist võistlusolukordades.
- 20 „ viskeid võistlusolukordades.
- 5 „ põrgatamist.
- 5 „ kerge mäng kahe meeskonnaga.

4. n ä d a l.

Sama, mis 3. nädalal.

Järgmised kolm nädalat olgu pühendatud kaitse- ja pealetungisüsteemide õppimisele (harjutamisele). On tarvilik, et mängijad tutvuksid enne võimlasse minekut teoreetiliselt kavatsetavate mängukäikudega.

Nendel nädalatel mängutehnika õppimine erineb esimese nelja nädala omast selle poolest, et harjutatakse tehnikat kavatsetud meeskonna pealetungi- või kaitseformatsioonis.

Harjutuskava oleks järgmine:

5. n ä d a l.

- 10 min. võimlemist.
- 20 „ pealetungitehnika õppimist vastavas pealetungiformatsioonis.
- 15 „ kaitsetehnika õppimist vastavas kaitseformatsioonis.
- 15 „ mäng kahe meeskonnaga, kus vaheldumisi üks meeskond on pealetungis ja teine kaitses. Õpetaja kontrollib mängu käiku. Mängijad tungivad peale ja kaitsevad, nagu neile õpetatud. Iga taktilise vale võtte juures õpetaja peatab mängu ja selgitab vea.

6. n ä d a l.

- 10 min. võimlemist.
- 15 „ pealetungitehnika õppimist vastavas pealetungiformatsioonis.

- 10 min. kaitsetehnika õppimist vastavas kaitseformatsioonis.
25 „ mängu, nagu 5. nädalal.

7. n ä d a l.

Sama, mis 6. nädalal.

Kuuenda ja seitsmenda nädala vahel võiks pidada sõprusmäng mõne nõrgema vastasega.

Ülalmainitud seitsme nädala jooksul pööratagu tähelepanu järgmistele ohtudele:

285. Pikk harjutamine ilma mänguta teeb mängijad loiuks. Et seda vältida, olgu harjutused valitud niisugused, kus ei puuduks võistlusmoment. Teisest küljest ei ole kasulik nendel nädalatel mängida, välja arvatud juhtum, kui tahetakse saavutada tippvorm hooaja algul. Kes vara sügisel lubab palju mängida, saavutab tippvormi detsembris-jaanuaris.

286. Võistlushooaja algamisega väheneb harjutamise intensiivsus. Kui meeskond peab mängima kord nädalas, ei ole mõtet lubada harjutusel mängida rohkem kui 20—25 minutit.

Kui meeskonnal ei ole võistlust, võib mängida kuni 40—50 minutit. Mängu asemel õpitagu mängutehnikat, tugevdatagu nõrku omadusi ja iseäraliselt pööratagu tähelepanu viskamisele. Peetagu meeles ka vabaviskeid, sest need on meil väga nõrgad just puuduliku harjutuse tõttu.

D. Korralikkude eluviiside loomine.

287. Peaaegu 50 % võistleja edust oleneb tema eluviisidest. Võime kohata sageli suurepärase annetega noor-mehi, kes palju harjutavad, kuid ei jõua võimete tipuni ebakorrapärase eluviiside tõttu. See küsimus on nii tähtis, et selle üle peaks kirjutama eri raamatu. Siin aga mainin lühidalt vaid tähtsamaid momente selles küsimuses.

a. Arstlik järelevaatus.

288. Enne hooaja algust vaadatagu meeskonda kandideerijad arstlikult järele. Iseäralist tähelepanu pööratagu südamele, kopsudele ja neerudele. Tervislike riketega kandidaate ei tohi lubada võistelda. Põhimõtteks olgu, et võistlus on lubatud vaid terve organismiga noorele.

Igal meeskonnal olgu oma usaldusarst, kes peaks meeskonnale selgitama tervishoiu küsimusi, valvama mängijate tervise järele, hoolitsema haigete eest ja viibima võistlustel jne.

b. Kaalutabelid.

289. Iga mängija kaalugu end nii enne kui ka 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 kehtvat kerget väsimust ja valu liikmekohtades.

d. Söök.

290. Arvamised sportlase söögi kohta on viimastel aastatel muutunud. Mängija võib süüa igasugust toitu, mis temale on meele järgi. Roog, mis mängijale ei maitse, pole ka talle kohane, olgugi, et see on üldiselt, isegi eriliselt soovitatud toiduna tunnustatud.

Sportlase söök koosneb toitvast, hästivalmistatud toidust. Värske liha, aedvili, 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, milledest tuleb hoiduda, on: rasvane liha, rasvased praetud toidud, koogid, tuline ja värsked sai ja liigsed maiustused. Ka võrtsainetest tuleks keelduda.

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

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

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

e. Pesemine.

291. Tarvitatagu keha pesemiseks seepi, ning rohkesti. Keskmise soojusega vesi on kõige parem pesemiseks, kuid

lõpetatagu pesemine alati külma vee dušiga. Võistlus-päeva liginemisega vähendatagu dušivõtmist.

Kuivatamiseks olgu igapäev oma isiklik, puhas ja kare käterätt. Kuivatatagu hästi kukalt, kõrvu ja varbavahesid.

g. Massaaž.

292. Pärast tugevat võistlust aitab üldine või jalgade hõõrumine keha kiirelt normaalsesse seisukorda jõuda. Liigrohke masseerimine ei ole soovitatav. Ainult teatud tüüpi sportlasi tarvitab massaaži, suurem osa aga saab ilma selleta läbi. Harilik nähtus on, et massaažilaudadel lamavad teise järgu sportlased, kuna tähed tulevad ilma masseerimiseta toime.

h. Puhkus.

293. Oldagu teadlik puhkuse küsimusest. Inimene puhkab mitmel viisil. Ta puhkab, magades 8—10 tundi päevas. Ta puhkab ka ärkvel olles, nii hingeliselt kui ka kehaliselt ennast lõdvendades. Edasi on ka teatud puhkus, kui inimene vahetab tegevust.

Praktiliselt ülalmainitud rakendades:

Mängijad peaksid magama 8—10 tundi. Mängijad peaksid heitma magama hiljemalt kell 11 õ., sest öine uni on kosutavam hommikusest.

Harjutustel olgu lühikesed üheminutilised puhkeajad iga 10—15 minuti järel, mil mängijad puhkavad, lõdvendades lihaseid ja meeli.

Edasi tuleb harjutustel siirduda ühelt tegevuselt teisele, sellega vältides monotoonsust.

i. Isiklik tervishoid.

294. Tutvustatagu mängijaid tervishoiuga. On palju tervishoiu küsimusi, mille kohta mängijad pole jõudnud kindlale seisukohale. Nagu eelpool mainitud, on kõige parem, kui usaldusarst neid küsimusi pikemalt selgitaks. Nii-suguste küsimuste hulka kuuluvad eeskätt suitsetamine, alkoholi- ja suguelu-küsimused.

Suitsetamine on tugevalt võistlevale sportlasele iseäraliselt kahjulik, sest see koormab südame tegevust. Kui harilikule, täiskasvanud inimesele suitsetamine ei ole just väga kahjulik, siis on see sportlasele saatuslik.

Alaealisele kui ka võistlevale sportlasele olgu suitsetamine keelatud. Sportlane vähemalt loobugu suitsetamisest võistlushooajal.

Alkoholil on mitmed halvad mõjud ja ta olgu kindlalt keelatud. Alkohol võtab ergukavalt värskuse, nõrgestab inimese enesekontrolli, mõjub üldise mürgina kahjutoovalt organismile jne.

Suguelu-küsimused on meie sportlaskonnal veel selgitamata. Loetakse üht kui teist raamatut, või saadakse informatsiooni mõnelt „elumehelt“, kuid puuduvad positiivses vaimus selgitused. Igatahes suguelu väär mõistmine on põhjustanud sageli sportlaste langust. See eluavalduis mõjub vahest halvemalt kui suitsetamine ja alkohol sportlase vormile. Kuna see küsimus on tõsine ja väga isiklik, siis võivad seda käsitleda vaid asjatundjad ja kõrge pedagoogilise võimega isikud. Kõik kolm küsimust vajavad pikemat käsitlemist, mida siinkohal kahjuks teha ei saa.

j. Soojendamine ja jahutamine.

295. Kontrollitagu, et mängijad ennast õieti soojendaks ja jahutaks. On vale näiteks saali tülles visata korvile kaugelt. Alatagu ligivisete ja kerge põrgatamisega, aeg-ajalt suurendades viske distantsi ja põrgatamise kiirust. Asendaja mängu minnes soojendagu ennast enne tublisti.

Pärast tugevat mängu ärgu mindagu otsekohe duši alla. Keha peab natuke jahtuma ja südame löök alanema.

Ei ole soovitav pärast harjutamist ja võistlust koju sõita. Kerge jalutuskäik seab korda keha väsinud liikmed ja hoiab ära lihaste kangestumist.

E. Alavormist hoidumine.

296. Kui meeskond näiteks septembri algul algab harjutamisega, on ta täis elujõudu ja „särtsu“. Septembri keskel või lõpul, olenedes harjutamise intensiivsusest, kaob jõu ülevoolavus ja ilmuvad ikka enam ja enam väsimuse tunnused.

Hooaja lõpul aga on kindel, et tuleb võidelda väsimusega, mis on tingitud ületöötamisest.

Üldiselt on meeskondadel ületöötamise hädaoht suurem kui liiga vähene töö.

Ületöötamise põhjused on mitmesugused:

Õpetaja surub oma soovid mängijatele. Ta ei võta vaevas tunde õppida mängijate omadusi, kuna ta peaks

leidma mängijate loomulikke individuaalseid mängu eeldusi ja neid edendama.

Teine ületöötamise põhjus on, et õpetatakse mängijaile liiga palju teadmisi korraga. Nad satuvad segadusse. Nad ei tea enam, mida teha, ja see tekitab norutunnet ja väsimust. Niisugusel korral tuleb anda mängijaile lühike kokkuvõtte õpitust ja antagu neile luba mängida oma äranägemise järgi.

Edasi on ületöötamise põhjuseks meeskonna liiga suur tundlikkus. Neid on vahest liiga palju õhutatud võidule, neile on vahest lubatud igasugu auhindu ja tasusid võitjaks tuleku puhul. Niisugune õhkkond on aga pikapeale väsitav.

Ületöötamise kindlamateks tunnusteks on kehakaalu kaotus, ärritatud olek, palli käsitlemisel sagedased vead, vastupidavuse puudus, õpetuste unustamine, ükskõiksus ja huvipuudus jne. Ületöötanud mängija ei jookse harjutusruumi, vaid jalutab, ta räägib meeleldi oma sõpradega küljoontel jne.

Selle vastu heas kehalises seisukorras olevate mängijate tunnuseks on selge silm, ärkvel olek, kiirus ja püüdlikkus, kiire taipamisvõime, väsimatus, keha hea koordinaatsioon. Niisugune mängija on vähe kade teisele. See ilmneb tema püüdlikkuses, alalistes kõnelemistes mängust, harjutamisest jne. Ta magab ja sööb hästi; toit seedib tal hästi jne.

297. Alavormi või ületöötamist ravitagu puhkusega.

Toome näiteks kaks meeskonda A ja B. Hooaja algul A meeskonna potentsiaalne võime on suurem B-st, kuid 7. nädala lõpul ta on ületöötanud, väsinud ja sellega ühes ka kaotanud oma osavusest.

A meeskond võib toimida nüüd kahte viisi. Ta võib harjutada edasi, väsitades ennast veel rohkem. Ta võib puhata, et esile kutsuda temas juba peituvad võimed.

Kui A meeskond teeb esimest ja B meeskond harjutab korralikult, siis võib B meeskond võita A-d, sellepärast, et B meeskonna praktiline võime on suurem kui A meeskonna käesoleva momendi potentsiaalne võime.

Puhkusega võib ravida mitmeti:

Mängija või mängijad saadetagu nädalaks ajaks võimlast eemale ja nii, et nad üldse võimlasse ei astuks.

Kergemaid juhtumeid ravitagu tegevuse vaheldusega. Näiteks on hea vahend vahel mängida võrkpalli.

Tihti segatakse huvipuudust alavormiga. Huvipuudus ei ole igakord alavormi tunnus. Huvipuudus tekib, kui järjekindlalt harjutades mängu võimed ei näi paranevat. Säärast huvi langust põhjendab asjaolu, et õppimise tagajärjel ei tõuse pidevalt mängija mängu tase. Tavaliselt mängutase alguses tõuseb, siis jääb peatuma, millele järgneb pikema aja järel jällegi tõus jne.

Säärane olukord on tingitud sellest, et mõni raskem oskus tahab põhjalikumalt automatiseerimist, mis nõuab pikemat aega.

Sellepärast harjutatagu endiselt edasi, kuni jõutakse olukorrast välja.

Säärane edasiõppimine teeb keskpärasest mängijast virtuoosi.

Keskpärasel mängijal on küll tehnikat, kuid virtuoosil on see viimistletud.

G. Hingeline seisukorrastamine.

298. Korvpall rohkem kui muu meeskonnamäng on oma iseloomult muutlik. Selles mängus on ikka olemas võimalus nõrgemal meeskonnal võita. Võib juhtida mängu 10—15 punktiga, kuid siiski lahkuda väljalt kaotajana.

Meie ajakirjanikud pärast 2. Euroopa esivõistlust, nähes, kuidas meeskonnad teineteisele kaotasid, väljendasid õieti, kui ütlesid, et korvpallimängus peale võimete on tähtsad veel hingelised omadused.

Sama mõtet väljendas ka 11. olümpiamängude korvpalli kuldmedali meeskonna USA õpetaja, kui ta ütles: „Mu poisid on head, kuid kui nad kaotavad hingelise tasakaalu, on nad läbi.“ „Eesti Spordileht“ ütleb selle küsimuse kohta, et õpetajad vahest on teadlikud sellest küsimusest, kuid ei suuda veel meeskonda õieti hingeliselt seisukorrastada. See on õige. Katseline psühholoogia peaks meid tulevikus selles abistama, kuid praegu on hingeline seisukorrastamine veel lapsekingades. Õpetajal ükskord õnnestub, teinekord ei õnnestu katse, mõnikord on olukord soodus meeskonna seisukorrastamiseks, teinekord mitte jne.

Niisiis võistluse võitmiseks ei aita üksi kehaliselt hästi korrastatud meeskond, selleks on vaja õige hingeline olukord.

Küsimus on, miks õnnestub vahel hingeline seisukorrastamine, teinekord mitte?

Seisukorrastamise raskus seisab selles, et korvpallimeeskond koosneb kümnest mängijast. Nad on kõik inimesed, igauks oma püüetega ja sihtidega. Neil on igapähe oma eluküsimused ja vahekorrad lahendada. Nad suhtuvad eelolevasse mängu mitmesuguselt. Üks on ülividual, teine kartlik, kolmas ebausklik, neljas ülepuudlik, viies apaatne jne.

Luuu säärasest segust ühtlus, peab olema hea inimestetundja.

299. Tegelikult peaksid soov või kindlus võita ja kartus kaotada püsima teatud piirides ja olema õieti tasakaalustatud vastavalt mängijate omadustele.

Kaotusehirm ja võidukindlus vahelduvad mängijates, kuid soov võita püsib lakkamatult igas meeskonnas, ühes küll passiivsel, teises aga väga aktiivsel kujul.

Vaatame üksikuid juhtumeid, mis toovad esile seisukordi, kus hingeline seisukord otsustab võidu või kaotuse.

300. Esimese juhuna võtame tugevate meeskondade kohtamist nõrkadega hooaja algul.

Nõrga meeskonna võit tugeva meeskonna üle tähendab õieti kahekordset võitu ja on seda ihaldatavam. Seesugune võit jääb püsima meeskonna ajalukku. Harilikult on aga nõrgal meeskonnal kaotusehirm suur, võidukindlus kõikuv, soov võita üks päev passiivsem, teine päev aktiivsem. Seda meeoleu kõikuvust võib juhtuda võistlusegi ajal. Kui nõrgema meeskonna mängijatel on võimalik juba mängu algul punkte saavutada ja korvi hästi kaitsta, tõuseb nende meeoleu ja võidukindlus ja nad mängivad parima mängu.

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

Kui võrrelda mõlema meeskonna olukordi, on nõrgemal meeskonnal olukord parem.

Nõrgema meeskonna õpetaja ei vaja raisata aega mängijate meeoleu tõstmiseks, seisukord hoolitseb ise selle eest. Tugevama meeskonna õpetajal on tarvis seisukorra

pärast tõsiselt karta. Kui ta ei võta midagi ette meeskonna hingeliseks seisukorramiseks, on meeskond peaaegu kindel kaotaja, kui ta just ei ole nõrgemast meeskonnast liiga suures füüsilises ülekaalus.

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

Mõni säärane võte, kui seda õigel ajal tarvitatakse, mõjub hästi mängijate mõttekäigu tasakaalustamiseks.

301. Teine juhtum on, kui kaks meeskonda seisavad ühel ja samal tasapinnal ja kohtavad teineteist esimest korda hooajal. Mõlemad meeskonnad on ühetugevused ja on esinenud varemalt ühesuguste tagajärgedega.

Niisugusel juhul peaks mõlema meeskonna hingeline seisukord olema samane. Kuid meie teame, et 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 liiga aktiivsetest mängijatest, kuna B meeskonna mängijad on liiga 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 ebatäpselt, ta ei saavuta korve; ta teeb vigu. Kui niisugune seisukord on ette näha, peab õpetaja end ükskõikselt mängu suhtes ülal, ta ei kõnele meeskonnale parema koostöö tarvidusest ega arutle vastaste mängu.

Riietumisruumis enne mängu aitavad jutud ja naljad meeolelu tasakaalustamiseks palju kaasa.

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

B meeskonna õpetaja peab võiduiha mängijates suurendama. Tema mängijad peavad muutuma agressiivsemaks. Täiendame õpetaja võtteid mängijate aktiivsuse tõstmiseks veel mõningatega. Õpetaja kordab mängijatele mängutehnika üksikasju, arutleb vastaste mängu ja ergutab üksikult iga mängijat visale võitlusele üles. Ta võib isegi meeskonnale anda kordava loengu või kindlamaks tagajärje saavutamiseks kustutada näiteks ruumi tuled ja jätta mängijad mõneks ajaks pimedasse, igapähe oma eeloleva osa üle järele mõtlema. Kui neil võtetel on tagajärgi, astub meeskond väljale võistlusvõimelisena.

302. Oletame veel üht juhtu. Näiteks on meeskond X järgemööda mitu võistlust võitnud ja on üldse parimaid meeskondi.

Y meeskond on neli, viis võistlust kaotanud.

X meeskond lõi Y meeskonda hooaja algul suure ülekaaluga. Nüüd kohtavad meeskonnad teist ning viimast korda hooajal.

X meeskonnal on võiduiha enam-vähem passiivne. Kaotusekartus on väike ja kindlus võidusse 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 võidus kindel, mis aga on viimasele miinuseks.

X meeskonnas peab suurendatama hirmu kaotuse vastu ja kindlust võidusse vähendama. See on õpetajal 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 kaotusevõimalusi, siis suudab ta ka seda oma mängijatele tarvilikult selgeks teha.

Õpetaja mõelgu sellele aegsasti. Alatagu mängijate hingelise seisukorrastamisega vähemalt juba nädal enne võistlust.

Näiteks teatab õpetaja mõnele mängijale, et see või see vastane viskab võistlusel kindlasti 8—10 korvi; et vastameeskonnal on uus ja kiire mängija; et see ja see vastane on heas vormis jne.

Y meeskonna seisukorrastamine sarnaneks eespooltoodud nõrgema meeskonna käsitlemisega.

Ülalmainitud näited püüavad valgustada õpetaja probleemi meeskonna hingelises seisukorrastamises.

On huvitav teada, missugustest mõjudest võivad olla meeskonnad ja mängijad haaratud ja kuidas see mõjustab mängu ja võimeid.

303. Meeskonda võib haarata võiduvaim, mida on raske murda.

See võiduvaim tekib mitmesugustel põhjustel.

Mängijad on teiste meeskondadega võrreldes liiga head. Nende kehalised võimed on palju paremad kui vastastel. Sääraseid meeskondi leidub siiski vähe.

Edasi tekib võiduvaim juhuslikult, nagu juhtub kaardimängijal. Temale tuleb järjest hea kaart. Meeskonnal samuti võib alata võitude seeria juhuslikust võidust, mille läbi meeskond kogeb võimete ja koostöö uuestisündi, nii et võitude rida kestab. See uuestisünd võib tekkida mitmesugustel põhjustel — headest eluviisidest, mis tagab head vormi jne. Kõige kindlam võiduvaimu alus on siiski meeskonna hingeline tasakaal, mida ta võib saavutada järjekindla harjutamisega. Sellest on juttu edaspidi.

304. Võiduvaimu suurimaks vaenlaseks on ülikindlus. Sageli segatakse ülikindlus kindlusega.

Ülikindlus ilmneb selles, et mängijad näiteks ei pane rõhku pisiasjadele, sest nad ülehindavad oma võimeid ja alahindavad vastast. Ülikindel mängija ei pane välja oma paremat. Ta ei näe olukordi õieti. Ta unustab oma endised kaotused ja arvab, et ta on võitmatu. Ta mängu tase ei parane. Ülikindlas meeskonnas lödveneb meeskonna koostöö. Iga mängija püüab ise vastasega hakkama saada.

Ülikindluse tekitajaks võib olla mõni suurem võit ja sellega hakatakse oma meeskonda üle- ja teisi alahindama.

Samuti võib alaline edu tekitada üleolekutunde, mille järel ollakse järgmises mängus lohakas. Siin peab ütleva, et iga mängu tuleb võtta tõsiselt. Mängida tuleb täie inuuga, täpsusega ja kiirusega ka kõige nõrgema vastasega, sest viimane on üllatavaim vaenlane heale meeskonnale.

Ka tekitab harjutamine nõrkade meeskondadega võimete väärhinnangu ja loob üleolekutunde. Sellepärast on tarvilik, et ka 2. meeskond oleks hea.

Meie ajakirjandus on sageli olnud selles küsimuses suurimaks komistuskiviks headele sportlastele ja meeskondadele. Peab ütleva, et selles küsimuses võib ajakirjandus palju kasu ja palju kahju teha.

Kiites ja ülehinnates meeskonda, loob ajakirjandus mängijates üleolekutunde, ja see lõpeb harilikult meeskonna fiaskoga. Iseäranis on see tõsi, kui ajakirjandus võtab kiitvaid seisukohti enne suuri võistlusi. Favoriidil on raske raputada enesest maha kõlavaid meelitusi. Jälgides suuri rahvusvahelisi turniire, on peale üksikute erandite ikka võitjaks tulnud nn. „outsiderid“.

Sellepärast oleks soovitav, et lehtede kirjutised hindaksid mängu objektiivsemalt ja ei harrastaks sensatsioone. Sensatsioonilised teated on toonud kaotused meie parimatele sportlastele.

Ülikindlus võib tekkida ka arvamises, et mõni hea mängija või õpetaja tagab võitu. Kui siis üks või teine neist puudub või teeb vea, meeskond variseb kokku.

Ülikindluse parimaks arstimiks on hea lüüasaamine. Mida varem see juhtub, seda parem. Edasi peab, nagu juba tähendatud, valvama ajakirjandust. Tuleb mängijaid hoia-tada, tuleb juhtida tähelepanu nende nõrkustele, et nende mängu parandada. See on aga raske niisuguses olukorras. Samuti tuleb valvata meelsust. Tuleb juhtida tähelepanu mängijate upsakusele, keelata neid kiitmast jne. Kui või-malik, asendada neid teiste mängijatega. Parim mõtlemis-koht mängijale on pink. See on koht, kus ta õpib õieti mängima ja mõtlema, mis tal tegelikult viga.

305. Teiselt poolt võib meeskonda haarata kaotuse-vaim. Niisugune meeskond on kaotanud kõik võidulootu-sed.

Süüdlane võib olla õpetaja, kes võib-olla on lubanud meeskonnale liiga palju, või on ta mängijaid liialt väsi-tanud.

See vaim ilmneb neis meeskondades, kes on seadnud eesmärgiks ainult võita.

Meeskondadega, kes mängivad sellepärast, et nad ar-mastavad mängida, ei juhtu seda.

Sellele vaimule on parimaks vastuabinõuks puhkus. Ka on hea tulla kokku ja olukorda objektiivselt hinnata, uurida põhjused ja luua sõbralik meeoleu.

Säärase vaimu esimesed pääsukesed on mängu juures tähelepanematus ja mängu huvi puudus. Vaadaku õpetaja siis, milles asi, ja eeskätt, kas ei ole tema ise selles süüdi.

306. Ebausklikuks võivad saada kõik meeskonnaliik-med ning see asjaolu võib saada saatuslikuks.

Imelik on, kuidas moodne inimene, kes kõik oma lootuse rajab mõistusele ja isiklikkudele võimetele, sageli on ebausklik.

Kuidas tekib ebausk? Toon näite. Praegu on heas seltskonnas kombeks süüdata ühe tikuga mitte rohkem kui kaks sigaretti. Vaadatakse sellest kombest üleastumisele kui kurja ettetähendavale nähtusele.

See komme, räägitakse, olevat tekkinud Briti-Buuri sõjas, kus öösi britid suitsu süüdates ulatanud tule käest kätte. Buurid võtnud tule püssikirbule, ja kui tuli jõudnud kolmanda meheni, kõlanud pauk ja üks briti sõdur olnud jälle teises maailmas.

Toon teise näite eskimote elust. Kord läinud eskimod jahile. Neil olnud halb õnn. Nad ei olevat saanud saaki ja pidanud isegi nälgima ja külmetama. Nende viimane söögitagavara, üks koerakints, olnud kaugele maha jäänud telgis. Kui kõik toidutagavara lõppenud, saadetud üks mees jahisalgast koerakintsu järele. Teel kohanud ta suurt hülgede peret. Eskimod saanud hea saagi ja kirjutasid oma õnne koerakintsu arvele. Sellest ajast pidavat jahile minnes olema kaasas koerakints, muidu ei olevat jahil õnne.

Sama lugu juhtunud korvpallimeeskonnaga, kes pidas viimase harjutuse enne suurt turniiri reedel, 13. kuupäeval.

Pärast harjutust meeskond riietunud heas meeleolus, sest mehed olevat tundnud endid korras olevat ja lootsid tulla meistriks.

Äkki ütelnud üks mängijaist pool naljatades: „Ei meie võida, sest meie harjutasime reedel ja pealegi 13. kuupäeval.“ Ta kaaslased naernud sellele ja asi jäänudki nii.

Esimesel kohtumisel olnud nõrk vastane. Kuna meeskonnal sel päeval tulnud mängida kaks mängu, siis ei pannud mängijad välja oma viimast. Kuid juhtunud nii, et nad suure vaevaga saanud hakkama nendest nõrgema meeskonnaga. Ja kui meeskond üllatunult läinud riietuma, imestades ja mõtiskledes oma halva mängu üle, ütelnud jälle sama mängija: „Eks ma ütelnud, et tuleb õnnetus.“ Nüüd ei naernud enam kõik. Sama päeva teises mängus olnud meeskond täiesti liimist lahti. Mängijad olnud üli-püüdlilikud, nad mänginud kramplikult ja saavutanud vaid ühepunktilise võidu.

Kogu meeskond muutunud ebausklikuks. Mängijad maganud halvasti. Hommikul tõustes olevat nad olnud ärritatud, magamatud, söögiisuta jne. Ja kui õhtul kohtunud poolfinaalis, siis purunenud meeskond. Teda oli haaranud paha jõud, mida ta ei suutnud valitseda.

Tegelik kaotuse põhjus oli aga teine. Meeskond oma üliagaruses harjutanud igal hommikul kella 6—7 ja pärast lõunat ka veel üks tund. See oli liig. Mängijad turniiri alguses olid väsinud. Ja kui neil ei õnnestunud esimese nõrga vastase vastu mäng, nad pidid võtma kokku kõik oma jõu, et võita.

Siis tuli teine mäng, ja lisaks magamata öö. See kõik võttis neilt jõu. Mängijad aga süüdistasid oma kaotuses mingisugust üleimlikku jõudu.

Niisuguse üleimlikku paha jõu küüsi võib sattuda mängija igapäevaste olukordade tõttu. Näiteks võivad olla põhjusteks väsimus ja haigestumine.

Mängija haigestub. Tal on mädapaised. Paisete pärast peab ta jääma harjutustest eemale. Kui ta paranenud ning harjutustele tagasi tuleb, muutub ta ülipüüdlikuks, mille tõttu tihti mingi õnnetus, vigastus või muu äpardus võib juhtuda. See viib sellele tundele, et teda on mingi üleloomulik paha jõud haaranud.

Tihti on eausklik eelarvamine teatud linnade, võimlate, meeskondade, riietuste, ilmastiku, õnnetuste jne. vastu.

Teised jällegi usuvad eausklikult heasse vaimu, kes neile on ligi nukkude, loomade jne. näol. Mis aga juhtub siis, kui peaks niisugune hea ese kaotsi minema?

Ebausust vabanetakse alles siis, kui igal mängijal on selge, et siin on tegemist enda sugestiooniga, ja välditakse olukordi, mis võiksid takistada eausku.

Tegelikult on ainukene ja parim abinõu eausu vastu hingeline meeleskindlus, mis ongi ainsaks ja õigeks mängu aluseks.

307. Meeskonnas tuleb võideda kartusetundega. Kartlik on mängija, kellel puudub selgroog või loobub initsiatiivist.

Absoluutset vahendit kartuse võitmiseks on siinkohal raske mainida. Katsetatagu aga ühe või teise meetodiga.

Kartus võib kaduda sellega, kui ei mõelda enesele, vaid

teisele. Ema oma last päästes hädaohust on kaugel iga-sugu kartusest. Kandku mängijad hoolt üksteise eest.

Hea abinõu kartusest pääsemiseks on mõelda, mida ise tuleb teha vastasega, mitte sellele, mida vastane teeb sinuga.

Paljud filosoferivad kartuse minema, kujutades, et võistlus ei olegi nii tähtis, et mäng on mäng, et üks peab ikkagi võitma ja teine kaotama jne.

Õpetaja ja kapten võivad palju teha kartusetunde vastu võitlemiseks.

Kardab ju see, kes on ükski. Loodagu usaldussidemed mängijatega, peletades sellega kartus. Samuti tuleb hävitada juba idus kartuse tunnused, kiirustamine, segadus jne.

Julgustatagu mängijaid ja püütagu neid tutvustada tegelikkude mänguolukordadega, lihtsalt selgitades, kuidas eelolev mäng võiks kujuneda, juhtides üksiku mängija kohustustele just sellest küljest, et igäuks on võimeline oma ülesannet täitma.

308. Võistlust jälgitakse mitmeti: Algaja-pealtvaataja näeb mängus kukkumisi, lööke, viskeid jne. Ta näeb osavaid võtteid. Kuid ta arusaamine mängust on pealiskaudne, välispidine.

Spordiajakirjanik — kogenud pealtvaataja — näeb mängu „seest“. Ta näeb häid mängijaid, vääratusi jne.

Tegeliku mängu sisu haaravad vaid need, kes meeskonnaga kõige lähemas ühenduses elanud — õpetaja ja varumängijad.

Õpetaja näeb mängijate hingelist olukorda isegi nende võtete kaudu. Ta näeb, kuidas üks või teine vääratus mõjub mängijatesse. Ta näeb, kuidas meeskond teinekord kergelt saavutatud edu puhul muutub hooletuks. On mängu, kus võit või kaotus oleneb ühest viskest, söödust jne. Selle sööduga või viskega võib olla võidetud ehk võitja.

Näiteks korvpallimängus on kord üks, kord teine meeskond edukas.

Pealtvaatajad on ärevil, mängijad pingutavad. Seal saavutab üks meeskond korvi ja nüüd järgneb korvi. Vastane on murtud. Üks meeskond purunes hingeliselt ja kaotas, teine saavutas kindluse ja võitis.

Võidu saavutas suurema meeleskindlusega meeskond. Meeleskindlus on hingeline olukord, kus võimatu põiklemine, taganemine, kartus.

See on õieti hingeline ja kehaline koostöö ja olukord, milles inimene korras igasugusele raskele ülesandele.

Võib ütelda, et meelekindel inimene on mehelik. Meelekindel inimene teeb kõik korralikult, meisterlikult, organiseeritult. Meelekindlus kroonib mängija omadused.

Kas suudab tennismängija veel vastase väljaku nurkadesse palli lüüa, kui ta on viimases geimis kaotuses 5:2? Kui kaua suudab jooksja joosta, kui ta hingamine on raske, kui vastane temast hakkab mööduma, kui tema pooldajad hakkavad vaikima?

Meelekindel mängija on õieti hingeliselt seisukorras-
tatud nagu kehaliselt seisukorrasstatud mängija on vormis.

Negatiivselt võiks ütelda, et meelekindlus ei avaldu ükskõiksuses. Ükskõiksus on vaimne paeluss. Selles puudub võistlusind, „särts“, elu.

Meelekindlus ei avaldu ka melanhoolsuses, ei sünges, ei pilvises olekus.

Ka lapsik optimism ei ole meelekindlus. See on enese võimete ülehindamine ja pole eluline.

Ka liiga suur tundlikkus ei ole meelekindlus. Kartus valmistab argpükse ja viha halbu sportlasi. Kartja ja vihane mängus kaotavad.

Ka nn. põikpäisuses ei ole meelekindlust. Põikpäine, kes tahab, maksku mis maksab, murda läbi sealt, kus on võimatu, või asub meelegeitlikule kaitsele. Mõlemad on valed seisukohad.

Sellevastu meelekindlus väljendub selles, missugusel kõrgusel on algatusvõime.

Algatusvõimega inimene on juht.

Kui vastane on tugev ja mängu juhtimine on raske; kui kipub võtma võimust väsimus, on raske veel algataja olla. Kuid mehine, meelekindel isik on ka siis veel algatusvõimeline, kui tal halvasti läheb.

Teine meelekindluse tunnus on truudus spordimehelikkuse ideaalile. Kerge on raskes mängus vihastuda ja vastasega ebaspordimehelikult käituda. Tulises mängus kerkib inimeses „loom“. Meelekindel suudab ka kõige raskemas olukorras end taltsutada.

Edasi väljendub meelekindlus olukorra õiges hinnangus. Korvi saavutamine mängu algul ei ole nii tähtis kui mängu lõpul jne.

Meelekindel mängija saavutab korvi õigel ajal, ei tee viga, kui see just hädapärast ei ole tarvilik jne.

Ta näeb läbi väsimuse vastaste olukorda ja kasutab nende nõrkused.

Meelekindlust kasvatab kõige paremini tõsine võistluskogemus ja ergutav ning hea õpetaja ja kaasmängija. Sealjuures peab olema aluseks mängija hea tervislik olukord.

Järjekindel harjutamine, milles tugev võistlusmoment kahtlemata aitab kaasa kasvatada meelekindlust.

Ühtlasi peab valvama kartuse idusid ja neid tegema kahjutuks.

Kardab siin inimene tundmatut, teadmatut olukorda, mis näib salapärasena, tuleb salapärasus teha tavaliseks, arusaadavaks.

Meelekindlust murrab tegevuseta ootamine. Sellega on karile joosnud mitmed meeskonnad, kes peavad tegevuseta ootama mängu algust.

Samuti halvab meelekindlust halb tervis.

Kuid suurimateks meelekindluse lõhkujateks meeskonnas on tujud, kartjad ja „tähed“.

Meelekindel inimene ei lase tujul enese üle valitseda. Ta toimib otstarbekohaselt, omades alati selge silma õigeks olukorra kindlaksmääramiseks.

Kartus paralüüeerib mängijaid ja paraku tihti juba mängu algul. Ja „täht“, see tahab, et ta kuulsus aina tõuseks, sellepärast mängib ta üksi ja ei tööta teistega koos. See annab vastasele paremad võimalused, missugune asjaolu lõhub meeskonna meelekindlust.

IV. Võistlemine.

309. Siin oleks esimeseks küsimuseks, kes peab võistlema?

See oleneb vastasest. Harilik nähe on, et teatud koosseisud mängivad teatud koosseisude vastu hästi. Näiteks 2. Euroopa esivõistluste teisele kohale tulnud Itaalia meeskond on alaliselt kaotanud Tšehhoslovakkiale, kuna tšehhid omakorda kaotasid suurelt meeskondadele, kes kaotasid itaallastele.

Sellepärast peaks põhjalikult õppima tundma vastaste mängu.

33 Teda õpitagu tundma, kui ta mängib teiste vastastega. Õpitagu siis nägema üksikasjades ta tugevust ja nõrkust.

Toon näitena vaatluskava, mille alusel võiks määrata kindlaks vastase löögivõime.

1. Kas on mõni pikk mängija meeskonnas?
2. Kas mängib pikk mängija hästi korvi all ja keskel?
3. Kas tarvitatakse keskel palli mängupanekul kombinatsioone? Missuguseid?
4. Missugune kaitse süsteem on tarvitusel?
5. Kas kaitse süsteem on kogu mängu ajal ühesugune, või tarvitatakse mängu punktidega juhtides ühte, mängus taga olles teist süsteemi?
6. Kas meeskond viidab aega, kui ta on juhtimas?
7. Mis teeb meeskond, kui vastane viidab aega?
8. Kas meeskond tarvitab kombinatsioone vabaviskes sooritamisel?
9. Kes on kardetavaim pealetungija?
10. Kes on nõrgeim kaitsja?
11. Missugused mängijad on pikaldased üleminekul pealetungist kaitsesse?
12. Kas tarvitatakse palli mängupanekul väljaspool piirjoont kombinatsioone?
13. Kas pealetungil tarvitatakse kindlaid kombinatsioone?
14. Missugused mängijad on kardetavad põrgatajad?
15. Kas jääb keegi oma korvi alla?
16. Mänguväljaku ja sisseseade iseäraldused?
17. Kohtunikkude tegevus?
18. Kas mängib keegi vasaku käega?
19. Mängijate pikkus?
20. Kas jääb üks kaitsjatest alaliselt korvi alla?
21. Kes on head kaugeviskajad?
22. Missugused mängijad ei viska kaugelt, vaid teevad petteviskeid ja põrgatavad?
23. Kas tarvitatakse kiiret üleminekut, pikaldast üleminekut, sulustamist ja katmist või mõnda muud pealetungi formatsiooni?
24. Missugune korv näib olevat parem kodu meeskonnale?
25. Võistluskäigule vastav tagajärgede märkimine.

Kui on võimalik teha säärane analüüs vastasest, peab neile vastu seadma kohase meeskonna.

Asetatagu kiiruse vastu kiirus, pikkuse vastu pikkus jne., ühe sõnaga, seatagu vastasele vastu neile jõu ja võimete pooldest kohased mängijad.

Kuid ei ole üksi oluline meeskonna koosseisu määramine ja ta kehaline võime. Tähtis on ka hingeline seisukord. Kui võimalik, asetatagu ülikindlad ja ükskõiksed mängijad pingile. Nende asemel mängigu varumängijad. Kui varumängijad mängivad hästi, jäetagu nad mängu, kui halvasti, asendatagu. Ükskõikne ja ülikindel mängija, nähes mängu tõsist palet, muudab oma meelt ja mängib hästi.

Meeskond väljugu väljale meelekindlalt. Seda seisukorda ei saavutata paari päevaga enne võistlust. See on kogu meeskonna kasvatustöö tulemus, mis algab juba esimesest harjutustunnist.

Mõned õpetajad püüavad mehi enne võistlust nn. hingeliselt üles kruvida, täites neid vaimustustunnetega.

Üldiselt niisugust asja ei saa pooldada. Sageli üleskruvitud meeskond kaotab just nõrgematele vastastele, sest kui tunne ei saa mingil viisil ennast väljendada, tekib ükskõikne tunne ja sellega ka kaotus. Mida rohkem tehnilisem mäng, seda vähem saab kasutada seda võtet. Näiteks jalgpallis oleks see mõeldav; pesapallis, tennis, golfis, võimlemises ei oleks see üldse soovitatav.

Kõige vähem mõjutab mängijat ja teeb teda isegi tui-maks näiteks ütlus, mida kasutas ühe meeskonna kapten enne otsustavat korvpallilahingut välismaal: „Kui meie nüüd kaotame, mis ütlevad inimesed kodumaal?“ Või jällegi: „Poisid, nüüd lööme vastaseid!“ Niisugused pealiskaudsed sõnakõlksud ei näi mehi ergutavat.

310. Ühesugustel tingimustel võistlusmäng areneb murdepunktini, mille järel üks kaotab, teine võidab.

Murdepunktiks on mõne mängija viga. Väike ebatäpsus viskes või söödus, liigne ootamine, kiirustamine on esimeseks murde ilmutajaks. Sel silmapilgul võetagu „aeg maha“ ja, kui võimalik, asendatagu see mängija teisega.

„Aeg maha“ ajal kapten ei tohiks pidada mingit manitsus- või õhutusõhnet.

Kui meeskonnas midagi lahti, siis on selles süüdi mõni üksik mängija, kes ei täida oma ülesannet.

Tuletatagu meelde ta ülesanne üksikasjades, antagu kõigile veel mõni meeldetuletus, kirjeldatagu täpsalt vastaste teatud võtteid, keelatagu tarvitamast teatud võtteid ja mäng võib jätkuda.

311. Sama on ka vaheajal. Peab näitama igale mängijale ta vead ja kuidas neid parandada. Vaheajal valitsegu ruumis vaikus ja rahu. Mängijad lamagu ja nende nägu ja ülemist keha pestagu sooja veega. Nad võivad imeda (mitte süüa) apelsini, sidrunit või õuna.

312. Õpetajal on võistlusel sageli raskeks probleemiks asendamise küsimus. Siin peab üldiselt ütleva, et mida vähem asendatakse mängijaid, seda parem. Sagedane asendamine hävitab mängijates vastutustunnet.

Asendada tuleb, kui mängija on väsinud või täielikult kaotanud pea. Edasi võib asendada sõprusmängudes, et võimaldada kõikidele mängijatele võistlusest osavõtt.

Kindla kaotuse või kindla võidu puhul on samuti asendamine lubatud. Muudel olukordadel hoidutagu asendamisest.

313. Pärast võistlust, kui on saavutatud võit, hinnatagu igaihe tööd selle väärtuse kohaselt. Kui kaotatud, hoitagu alal meeletolu. Kerge võidu puhul ühes kiitusega hoiatatagu mängijaid. Kui mängitud laisalt, korraldatagu järgmisel harjutusel tugev harjutusmäng.

Võisteldagu tugevalt ja ausalt, mitte mustalt ja naiselikult pehmelt.

314. Ise omaette küsimuse moodustab turniirivõistlus. Turniirivõistlustel võisteldakse 3—7 päeva järjest, kusjuures isegi vahel mängida 2 mängu päevas. Eesti meeskonnad on võtnud osa turniirimängudest Berliinis 11. olümpial ja Riias 2. Euroopa esivõistlustel ja meie üliõpilased üliõpilaste olümpiatel Torinos ja Pariisis.

Turniiride ettevalmistusega oldagu põhjalik ja kaval. Korraldatagu palju harjutusmänge, ka heade meeskondadega.

Harjutusmängudel antagu ka varumängijatele võimalus palju mängida, sest pikkadel turniiridel sageli langevad ridadest regulaarmängijad, ning meeskond, kes omab paremaid varumängijaid, võidab.

Nädal enne turniiri hoitagu meeskond erksana kerge

harjutamisega. Võetagu läbi mängutehnika, samuti kor-
ratagu pealetungi- ja kaitsetehnikat. Viimasel nädalal
enne turniiri on aga puhkus kõige olulisem.

Samuti hoidutagu vigastuste eest.

Meeskond ilmugu turniirile meelegendlana ja heas ke-
halises seisukorras. Harilikuks nähteks on, et ülikindel
meeskond kaotab turniiris. Esiteks on pealtvaatajad, kes
pooldavad nõrgemaid meeskondi, ta loomulikuks vastaseks.
Teiseks ei mängi ülikindel meeskond oma parimat mängu,
kuna tal puudub meeskonna koostöö. Parim psühholoogi-
line olukord on turniirimänguks nn. „outsideril“. Temale
ei pööra keegi tähelepanu, tal ei ole midagi kaotada, ai-
nult võita ja see teeb teda rahulikuks.

Tugev ja kestav turniir eeldab mängijatelt head keha-
list seisukorda. Mängijaid harjutustel ei tohi sundida
mängule. Kui pannakse tähele ületöötamise tunnuseid,
antagu neile puhkus.

Turniiri ajal on oluline, et mängijad oleksid nii palju
kui võimalik eraldatud välisilmast.

Ärgu lastagu nende ligi ajakirjanikke; keelatagu
lehtede lugemine.

Meeskonnas valitsegu ühistunne ja mängijad liikugu
vabal ajal kambas. Ühised söömaajad, jalutuskäigud, mee-
lelahutused korraldatagu nii, et oleks neile võimaldatud
hea puhkus, kuid siiski mitte vaba aega mõtisklemiseks.

Ei ole soovitav näha parimate vastaste mängu. Selle
asemel õpetaja ise jälgigu nende mängu ja juhtigu mängi-
jate tähelepanu vastaste nõrkustele ja hüvedele

Söögiga oldagu ettevaatlik, iseäranis kui süüakse võõ-
raid toite. Söödagu vähemalt kolm tundi enne võistluse
algust. Näiteks, kui mäng algab kell 7 õhtul, einestatagu
hommikul kell 10. See eine peaks olema kõige tugevam.
Sellele järgnegu kerge jalutuskäik ja kella 2 ajal lühikene
viskeharjutus. Kell $\frac{1}{2}$ 4 oleks kerge eine, mis koosneb klaas-
sist teest ja paarist saiast võiga.

Kolmas eine oleks pärast mängu enne magamaminekut.
Üldiselt maksku põhimõte — vähem toitu, rohkem puh-
kust.

Ei ole hea sundida mehed magama pärast võistlust.
Parem on neid mitte vara äratada. Lubatagu neile nii kaua
magada, kui nad tahavad.

Lõpuks mõni sõna võistluste kohta. On peaaegu võimata, et meeskond neli kuni viis mängu järjest võidaks. Õnnelikud on need meeskonnad, kellele halvalt õhtul juhtuvad nõrgad vastased.

Kui juhtub tulema kaotus, kaotatagu aumehelikult ja ausalt. Näidatagu, et sportlane võib olla ka hea kaotaja.

Suureks raskuseks, iseäranis algajatega, on kord ja ülalpidamine.

Noored, nii kui nad vabanevad kodusest ümbrusest, arvavad, et nüüd võib kasutada vabadust. Tehakse asju, milised ei tule meelde teha kodus. Kord leiab keegi, et vesi ta klaasis on segatud soolaga; loobitakse suhkrutükkidega; aetakse mõttetut ja rumalat juttu; lahkutakse loata salaja võõrastemajast jne.

Niisugune tegevus on loonud sageli vaheseina õpetaja ja mängijate vahel. Tekib ärritatud õhkkond just kõige halvemal ajal enne mängu. Nii on lõhutud head sõprused.

Parim ravi on koguda meeskond ning teatada, mis neilt tahetakse ja kuidas ning mispärast nad teatud viisil peavad endid ülal pidama.

Hea on ka nimetada teatud, varem tarvitatud endiste mängijate võtted, näidates kahju, mis on nendega seotud.

Kui meeskonnal teada, mis temalt nõutakse, ja siiski ta ei kuula sõna, järgnegu karistus.

Karistatud ei saa võtta siis oma karistust pahaks ja peavad sellele paratamatult alluma.

Ka peetagu silmas, et kaotuse puhul ükski mängija ei kõneleks mängust. Õhtul on meeled ärevil ja võib suust väljuda nii mõnigi sõna, mida tegelikult ei mõeldagi. Sellega hoitakse alal hea meeskonna vaim ja üksmeel. Järgmisel päeval nähakse asja objektiivsemalt ja kaotuse kriitika ei ole siis nii terav ja isiklik.

V. Spordiõpetaja isiklik vahekord sportlastega.

315. Spordiõpetajal olgu selged isiklikud vahekorrad mängijatega. Loomulik on, et säärases ühiskonnas, nagu meeskond, õpitakse teineteist õige kiirelt tundma.

Õpetaja õppigu teadlikult tundma oma õpilasi, sest sellest oleneb palju meeskonna heaolu. See alaku esimesest kokkupuutest.

Inimese tundmaõppimiseks on palju teid. Head inimesetundjad võivad määrata kindlaks inimese iseloomu näojoonte, ilme, riietuse, liigutuste jne. järgi. Kõigile on see aga raske. Mängijaid hinnatagu nende tegude järgi, sellepärast et sportides ilmneb inimese iseloom paremini kui mõnes teises eluavalduses, sest et tegevus on siin intensiivsem ja tegutsedes inimene näitab tõelikult, mis ta on.

Kohe näeb siin, kas inimene on hooletu, hoolas, täppis, energiline jne.

Sportlasi võiks liigitada teatud tüüpidesse, igaüks oma heade ja halbade joontega.

Näiteks esineb nn. nuriseja, kes nuriseb kõigiga. Iga kord ei ole see mõeldud halvasti. Niisugust mängijat ei saa õpetada. Vead kuuluvad vaid teistele, kaotuse puhul on süüdi ikka teised.

Vaikija, vastupidi nurisejale, ei räägi kunagi vastu. Ta töötab omaette. Ta mängib hästi, kuid temast ei kuule midagi. Ta on rahul kohtunikuga, ükskõik kuidas see tegeb. Kui vastane on toores, ei tasu ta samaga, kuid püüab paremini mängida, et vastasest pääseda.

Lobiseja lobiseb, et ennast unustada. Ükski asi ei sunni teda vaikima. Sageli on tast kasu meeskonnale. Raskest olukorras teinekord lobisemine aitab nagu üle ja meeskond satub tujju. Enamikus on lobisejad traagilised tüübid, sest neid ei võta ükski tõsiselt ja neil ei ole tõsist sõpra.

Juht võtab enesele initsiatiivi ja vastutuse. Õige juhiga sünnib see loomulikult, sest teda usaldatakse. Halb, isehakanud juht sellevastu on mängijatele vastik.

Järgnejal sellevastu ei ole algatusvõimet. Ta võib olla andekas mängija, kuid vaid siis, kui teda juhatakse ja õhutatatakse. Tal ei ole ka vastutustunnet, ta vaid järgneb juhile sinna, kus viimane ees läheb.

316. Ka õpetajad erinevad loomult. Olgu vaid mõned tüübid siinkohal mainitud.

Üks usub, et inimene on masin ja surub „oma“ mängustiili mängijatele, et need seda mängiksid.

Teine usub mängu painduvusesse, kohandades mängustiili mängijate võimetega.

Üks õpetaja on pessimist. Ta alati kardab, näeb kõiki tumedate prillide läbi. Teine jällegi on optimist sõna õi-

ges mõttes. Ta on heas tujus, kuid sealjuures mitte üli-kindel.

Üks on kubjas. Ta nagu „peksab“ oma meeskonna vormi. Tal on torkavad väljendused. Teine on juht, kes ei erguta suuga, vaid on ise teoga eeskujuks ja juhib teisi iseseisvale tegevusele.

Kahtlemata esineb ülalmainitud tüüpide kõrval nn. segatüüpe, kuid see loetelu annab meile siiski väikese iseloomustava pildi sportlastest ja spordiõpetajatest.

317. Nagu õpetaja uurib mängijaid, nii ka vastupidi. Mängijad uurivad oma õpetajat. See on neis rohkem alateadlikum, kuid peab ütleva, et neil on selleks suurepä-rane vaist.

318. Õpetaja prestiiži hoiab alal, kuivõrd ta andub oma alale. Võhikul ei ole mõtet õpetada meeskonda. Õpe-taja peab oskama mängu edasi arendada, näitama võtteid, mida mängijad veel ei tunne, leidma segaduse korral õige vea, juhtima mängijate tähelepanu nende vigadele jne., ühe sõnaga, olema kompetentne oma alal. See on ta presi-tiži aluseks.

Kuid ala tundmine ei ole veel kõik. Hea õpetaja on ennastohverdav isik, aus ja lahke kõigi vastu. Ta on val-mis andma igale informatsiooni, ebaõnnestumiste korral ergutama jne. Ka peab ta õppima rohkem kuulama ja nä-gema kui lobisema. Ta lubadused ärgu olgu pealiskaud-sed sõnakõlksud. Ikka olgu tal tagavaraks mõni uus võte mängijate võimete täiendamiseks.

Ärgu õpetaja palju demonstreerigu oma võimetega, iseäranis siis, kui ta võimed on nõrgemad kui mängijatel. Noormees hindab vaid võimeid ja ta ei suuda veel mõista, et ka tema peab vananema ja kaotama tulevikus oma tipp-vormi. Demonstreeritagu vaid nii palju, kui see tarvilik. On meeskonnas head mängijad, tarvitatagu neid eeskujudeks.

319. Noortega töötades peab õpetaja tundma ka noorte põlevamaid probleeme. Nende õppimise, sõpruse, armas-tuse, tervise jne. küsimusi.

320. Loomulik on, et valitseb sõprus õpetaja ja õpi-lastel vahel. Kuid selles sõpruses valitsegu ikkagi austus-tunne õpetaja vastu. Familiarne vahekord rikub kogu õhkkonna ja õpetaja on lõppeks olukorras, kus ta ei suuda enam pidada distsipliini.

320. Kiitmine on kardetavam kui laitmine. Kiidetagu vaid erijuhtudel. Mängitakse ju mängu ja mitte kiituse pärast. Kiidetagu juhul, kui tõesti midagi erakorralist juhtunud. Teiselt poolt olgu karistus viimane abinõu korra jaluleseadmiseks. Karistus iseenesest on nõrkuse tunnuseks, sest see väljendab õpetaja võimu puudumist. Teadlik distsipliin, kus iga mängija allub korrale mitte karistuse kartuse, vaid distsipliini kui vahendi pärast luua meeskonnas õige õhkkond, on parim kord.

321. Vigastuste korral oldagu ettevaatlik. Mõni mängija teeb häda suuremaks, kui see tõelikult on. Sellesse suhtutagu tagasihoidlikult.

Kui vigastus tõsine, kantagu vigastatu riietumisruumi ja ärgu lubatagu uudishimulikke juurde. Vigastatu vanematele tuleb teatada juhtumist enne, kui haige koju jõuab ja teda tuleb külastada.

322. Mängijaid, kes tahavad isiklikult hiilata rahva ees ja rikuvad meeskonna koostöö, tuleb eriliselt käsile võtta. Räägitagu neile lõpmatult meeskonna koostööst. Kui see ei aita, haaratagu neid naeruga ja näidetega. Asetatagu neid pingile. Valvatagu ajakirjandust, et see neist enam midagi ei kirjutaks. Antagu neile „musta tööd“, pannes neid kaitsesse.

Lisa I.

Korvpallimängu õpetus, kohandatud koolide kehalise kasvatuses õppekavadega.

323. Korvpallimäng on levinum spordiala koolides. Selleks on mõjuvad põhjused. Esiteks on tugev ja tempo-rikas mäng see, mis noori köidab. Teiseks on koolihooajal ilmastik niivõrd halb, et suurema osa ajast peab tegutsema kinnistes ruumides. Ainsaks tugevaks mänguks niisuguses olukorras on ja jääb korvpallimäng. Neil põhjusil peaks iga õpetaja arvestama korvpallimängu kui vahest ainsat sisehooaja tugeva iseloomuga mängu.

Meie olukorrad aga ei ole selleks kuigi soodsad. Mainin siin kaht tegurit.

Esiteks on meie võimlad säärases olukorras, et neis mängimine (ka võimlemine) on väga ebahügieeniline. Võimlates peab valitsema kindel kord. Juhiksin siinkohal tähelepanu järgmistele korraldustele:

Võimlad olgu puhtad ja korras. Ärgu lubatagu viibida võimlas üleriietes ja tänavakingades.

Võimlatel olgu otstarbekohane õhupuhastus. Mõni võimla sõna tõsisel mõttes haiseb higi järele ja ei ole otstarbekohast abinõu selle kõrvaldamiseks.

Pärast mängu olgu võimalus pesemiseks sooja veega.

Igal mängugrupil olgu oma vanem, kellel on vastavad teadmised korvpalli õpetamise ja juhtimise alal. Seda võiks õpetaja korraldada nii, et ta valmistaks vastavaid juhte oma kooli spordiringis. Kui õpetajal puudub vastav ettevalmistus korvpalli alal, ta palgaku juhtide väljaõppeks ja kooli meeskonna õpetajaks asjatundja juht väljastpoolt. Meil on nüüd peaaegu igas linnas vastavaid juhte korraliku ettevalmistusega.

Iga õpetaja töötagu ihu ja hingega selle eest, et tema koolil oleks korras, või saaks ehitatud korralik ja normaal-

mõõdetega võimla, ja et ta koolil oleks korvpallimängu õpetamise alal parim asjatundja.

Teiseks on õpetaja ise olukorras süüdi. Paljud meie õpetajad on isegi mainitud mängu vastased. Nad ütlevad, korvpallimäng rikkuvat tervist ja võõrutavat teistest spordialadest.

Esimene väide on väär. Eesti olümpiameeskond oli tervislikult heas seisukorras. Need olid kõik pika mängukogemusega mängijad.

Iga spordiala võib mõjuda tervisele halvavalt, kui ei ole asjatundlikku järelevalvet, ja paljudes koolides on see lugu, et õpetaja puudub just mängu ajal ja poisid toimivad omapead.

Nii on see õpetaja oma süü, kui ta õpilased teevad endale liiga. Et korvpallimäng võõrutavat ära teistest spordialadest, näitab selgelt, kui huvitav on see mäng ja kui nõrk on nende spordialade tõmbejõud, mida nad ise õpetavad.

Ma olen ka selle vastu, et mängitakse koolis ainult korvpalli. Hooaeg jaotatagu osadeks. Näiteks september, oktoober — olgu pühendatud jalgpallile, pesapallile ja kergejõustikule; november, detsember, jaanuar — korvpallile, maadlemisele; veebruar — suusatamisele ja jäähokile; märts, aprill, mai — võrkpallile, kergetõustikule, tennisel, pesapallile; juuni — ujumisele, laagrielule ja matkamisele; võimlemine kui kõigi spordialade alus olgu võetud igasse õppetundi.

Niisuguse otstarbekohase jaotusega on võimalik kooli kehalise kasvatuse kava teha huvitavaks ja mitmekesiseks, kus korvpallimäng on vaid osa kogu kavast.

Eesti korvpallimängu alus on kool. Korvpallimäng nõuab intelligentseid sportlasi ja sellepärast mängivad seda peaaesjalikult kooli- ja üliõpilased.

Vaadeldes aga kooli mängu taset, peab ütleva, et see sageli on kaunis madal. Spordiklubide õpetajad peavad andma gümnaasiumi lõpetajaile, kes soovivad pärast kooli edasi mängida, elementaarsemaidki näpunäiteid, sest neil puudub mängu õige alus.

Pealegi on raske muuta noore mängija harjunud väärtusi ja spordiklubi õpetaja selle asemel, et arendada gümnaasiumist tulnud noori mängijaid edasi sportlase või-

mete tipuni, peab leppima vaid kõige algelisemate näpunäide andmisega.

Üldise korvpallimängu taseme tõstmise huvides on tarvilik, et üle kogu Eesti kooliõpetajad töötaksid käsi-käes Eesti Spordi Keskliidu käsipalliõpetajaga ja koostaks oma töökava koolides progressiivselt ja kavakindlalt. Õpetamist alatagu noore 10. eluaastal ning jätkatagu kavakindlalt kuni õpilase gümnaasiumi lõpetamiseni.

Vastavalt eespool nimetatud põhimõtetele olengi koostanud kavakindla õppekava alates õpilase 10. vanuseaastast, lõpetades õpilase gümnaasiumi lõpetamisega 19—20 aasta vanuselt.

Korvpallimängu õpetamise kava koolidele.

10—12 a. 13—14 a. 15—17 a. 18—20 a.

Tehnika omandamise harjutused.

1. aste.

Lähe p. 101.
Peatumine jooksult p. 102. Jooksu suuna
Pöörded p. 104. muutmine p. 103.

Kaitsja keha, käte ja jalgade asend
ning jalgade tegevus p. 105.

P ü ü d m i n e j a s ö ö t m i n e p. 106, 107.

Viskamine Visamine
p. 108, 109 p. 109

Põrgatamine p. 110—112

2. aste.

Lähe p. 113.
Pöörded p. 114.

P - ü - ü - d - m - i - n - e p. 115.
S - ö - ö - t - m - i - n - e p. 116.

Söötmine p. 117—119.

Palli mängupanek
hüppepalli ajal p. 120

Tagalauapallide käsitsemine p. 121.

V - i - s - k - a - m - i - n - e p. 122, 123.
Visamine p. 124.
Visamine p. 125.

Visamine p. 126, 127.
Põrgatamine p. 128.
Põrgatamine p. 129.
" p. 130.

Korvpallimängu õpetamise kava koolidele.

10—12 a.

13—14 a.

15—17 a.

18—20 a.

3. aste.

Lähe, jooks ja suuna muutmine p. 131.

Pöörded p. 132, 133.

Petteliigutused p. 134.

Sulustamine ja katmine p. 135—137.

Palliga pealetungija takistamine
p. 138—141.

Pallita pealetungija takistamine
p. 142, 143.

Vastumäng sulustamisele ja
katmisele p. 144—146.

Püüdmine ja söötmine p. 147.

Püüdmine ja söötmine p. 148.

Püüdmine ja sööt-
mine p. 149.

Püüdmine ja söötmine p. 150.

Tagalauapallide käsitsemine p. 151.

V - i - s - k - a - m - i - n - e p. 152.

V i s k a m i n e p. 153.

Pörgatamine
p. 154, 155.

Taktika.

Pealetung.

p. 183, 184.

p. 179, 180.

p. 176—178.

p. 185, 186.

p. 189, 190.

p. 196, 197.

p. 200, 201.

p. 204, 205.

p. 210—212.

Kaitse.

p. 218—222.

p. 225, 226, 229. p. 230, 233.

L i s a I I.

Võimlemine korvpallimängijaile.

324. Võimlemise eesmärk on seada korda mängija keha, et ta oleks oma keha valitsemise võimeline.

Võimlemise tabel on jaotatud kolme ossa — üksik- ja paarisharjutused ning põrandvõimlemine.

Normaalselt peaksid ettenähtud 37 harjutust võtma aega 30 minuti ümber.

Tavaliselt aga ei ole selleks nii palju aega. Sellepärast jaotatagu harjutused kolme ossa ja kasutatagu neid vahel-

dumisi iga tund 10—12 minutit. Nii võiks harjutused jaotada järgmiselt:

1. tund.

Harjutused: 1, 3, 4, 5, 7, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 19, 20, 27, 30, 33.

2. tund.

Harjutused: 2, 3, 4, 5, 7, 10, 13, 14, 17, 20, 21, 23, 25, 28, 31, 34, 36.

3. tund.

Harjutused: 2, 3, 4, 6, 8, 13, 14, 18, 20, 22, 24, 26, 29, 32, 35, 37.

325. Joonele — *kogu!* Joondu! Otse vaat! Parem — *pool!* Taktsammu — *marss!* Keskele 2 — (4) kaupa — *marss!*

326.

Üksikvabaharjutused.

1. Paigalkoosjaluhüplemine (kere ja käed lödvalt).
2. Paigalharkjaluhüplemine (kere ja käed lödvalt).
3. Käteringitamine. Käte ringid sooritatagu sirge ja lödva kehaga. Alguses pikaldaselt, pärast kiiremalt.
4. Väljaaste kõrvale, väljaaste poolne käsi ringselt pea kohal, teine reiel: kerepainutamine küljele sirgjala suunas.
5. Harkseis, rusikas p. käsi vasakul — ees — all, v. puusas: p. käe viibutus kõrvale — üles kerepöördega paremale (pilk rusikal).
6. Harkseis, rusikas käed all risti: käteviibutus kõrvale — üles tõusuga varbaile.
7. Harkseis, kerepöördpainutus vasakule: kereviibutused vasakule (joon. 111).



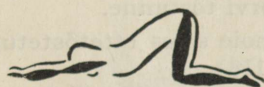
Joonis 111.



Joonis 112.

8. Harkseis, kerepainutus ette: kereviibutused käte puutega maani võimalikult taha (joon. 112).

9. Uppharkpõlvitus, käed ülal (maas), õlgadest vähe laiemal: kereviibutused ette (joon. 113).



Joonis 113.

10. Harjutus 9, vaid teine käsi puusas.

11. Tugipõlvitus:

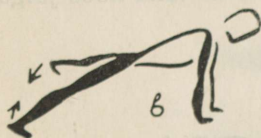
a) jalgadesirutus (kassiküür) (joon. 114);



Joonis 114.

b) hüpe harktugilamangusse (joon. 115);

d) hüpe tugilamangusse (joon. 116);



Joonis 115.



Joonis 116.

e) jalgade vaheldumisi sirutus taha (joon. 117).



Joonis 117.

12. Kägariste: kerepainutus ette, põlvede viimisega laiiali koos kätehaardega pöidadest (pöiad tallutsi).

13. Paigalharkihüplemine kätehooga kõrvalt-üles.

14. Selili: rahustushingamine.
 15. Selili:
 a) peapainutus ette;
 b) rinnakorvi tõstmine.
 16. Selili, käehoie sama ettetõstetud põia tallast: jala-
 sirutus ette (joon. 118).



Joonis 118.

17. Selili, põlved kõverdunud ees: jalgadesirutus
 kerepainutusega ette lauba puutega põlveni (joon. 119).



Joonis 119.

18. Tõkkejooksu asend: kerepainutus eesjala suunas
 käteulatusega võimalikult ette.
 19. Kõhuli, käed ülal: kerepainutus taha koos jalgade-
 tõstega taha (joon. 120).



Joonis 120.

20. Põlvitus, käed niudeil: kerepainutus ette koos väl-
 jahingamisega, keresirutus käteviimisega eest — üles koos
 sissehingamisega (joon. 121).

327.

Paarisharjutused.

Nelikkolonnis valmis paarisharjutusteks!

21. Seesmistes sirgistes tallutsi, käed kuklas; välised
 väljaastes seesmiste taga põlvetoega abaluude vahel kätealt-
 hoidega õlavartest: välised sooritavad seesmistele neli õla-



Joonis 121.

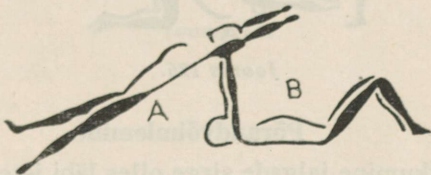
varretõmmet taha vaheldumisi kaksikkerepainutusega ette (kerepainutuste sooritamiseks asetavad välised seesmiste le pihud pealekuti abaluude vahele.

22. Asend 21, vaid seesmiste käed vahelduvisõrmi väliste kuklal; välised põlvseisus kämmaldehoidega ümber seisujala põlve: välised sooritavad seesmiste le neli kerepainutust taha vaheldumisi kahe kerepainutusega ette (käteasend harjutus 21) (joon. 122).



Joonis 122.

23. Seesmised sirgistes jalad harkis; välised selili, peaga seesmiste suunas, pihkude toega seesmiste kuklal: seesmised sooritavad puusade sirutusi samaaegse kätetõstmisega üles (joon. 123).



Joonis 123.

24. Seesmised selili, käed kuklas; välised toetavad seesmisi küünarnukest: seesmised sooritavad jalgadetõste ette, kallutavad jalgu vaheldumisi kord vasakule, kord paremale algasendisse tagasi (joon. 124).



Joonis 124.

25. Välised põlvituses, käed ülal; seesmised põlvituses toetavad välimisi põlvedest: välised sooritavad kerekallutusi taha kämmaldepuutega maani (joon. 125).



Joonis 125.

26. Seesmised upp-põlvituses, käed ülal; välised asetavad kämblad pealekuti seesmiste abaluude vahele, sooritavad seesmistele survetega turjale seljasirutusi (joon. 126).



Joonis 126.

328.

Põrandvõimlemine.

27. Kukkumine jalgade sirge olles läbi iste selili: kiire tõus läbi kägarseisu püsti.

28. Kukkumine puusakõverduse ja kätetoel abil kõhuli, kiire tõus läbi kägarseisu püsti.

29. Kukkumine sirge kehaga kätetoel abil kõhuli, kiire tõus läbi kägarseisu püsti.

30. Kukkumine sirge kehaga käte toel abil kõhuli, kõhulilamangust hüpe läbi toetavate käte selili.

31. Kukerpalli toel abil ette (joon. 127).



Joonis 127.

32. Kukerpall taha.

33. Hooga haugihüpe üle käpilipõlvitava paarilise (või nõõri).

34. Kukerratas üle käpilipõlvitava paarilise.

35. Tiritamm.

36. Vise kätelseisu kaaslaste sirutatud käte najale (joon. 128).

37. Kätelseis toeta.



Joonis 128.

Tarvitatud kirjandus.

- A. Allen, My Basket Ball Bible.
I. Fisher and E. L. Fisk, How to live.
H. Forstreuter, Gymnastik neuzeitlicher Körperschule ohne
Gerät in Wort und Bild.
C. Griffith, Psychology of Coaching.
E. J. Hickox, Basket Ball notes.
A. Kalamees, Algkooli kehakasvatuse käsiraamat.
W. Lambert, Practical Basket Ball.
W. E. Meanwell, The Science of Basket Ball.
Eesti Spordileht.
The Athletic Journal.



SISUKORD.

	Lk.
Essõna 2. trükile	5
1. PEATÜKK.	
TEHNIKA	7
I. Keha valitsemine	7
A. Pealetungija kehatehnika ja taktika	8
a. Lähe. b. Jooks. d. Peatumine jooksult. e. Jooksusuuna muutmine. g. Pöörded. h. Petteliigutused kerega. i. Sulustamine ja katmine.	
B. Kaitsja kehatehnika ja taktika	16
a. Kaitsja kehaasend. b. Käte asend. d. Jalgade tegevus.	
e. Kaitsja asukoht. g. Valmisolek. h. Kaitsja tegevus.	
1. Palli omava pealetungija takistamine. 2. Pallita mängija takistamine.	
II. Palli käsitsemine	26
A. Püüdmine	26
B. Söötmine	29
a. Ühe käega söödud	31
1. Haaksööt. 2. Vöösööt. 3. Sööt tagasi. 4. Palli mängupanek hüppepalli ajal. 5. Tagalauapallide käsitsemine.	
b. Kahe käega söödud	35
1. Vöösööt. 2. Rinnasööt. 3. Ölasööt. 4. Pörkesööt. 5. Lööksööt.	
D. Viiskamine	37
a. Ühe käega visked	44
1. Ligivise. 2. Haakvise. 3. Löökvise.	
b. Kahe käega visked	48
1. Rinnavise. 2. Rinnavise tõukega. 3. Peavise. 4. Vabavise.	
E. Põrgatamine	51

	Lk.
III. Harjutused tehnika omandamiseks	57
A. 1. aste	59
B. 2. aste	62
D. 3. aste	69
E. 4. aste	84

2. PEATÜKK.

TAKTIKA	87
I. Pealetung	88
A. Kiire üleminekuga pealetung	92
a. Pika sööduga või A. S. K. pealetung	92
1. Pealetungi põhimõtted. 2. Pealetungi õppimine.	
b. Lühikeste söötudega või Purdue ülikooli pealetung	96
1. Pealetungi põhimõtted. 2. Pealetungi õppimine.	
d. Risti-rästi jooksmisega või Illinois'i ülikooli peale- tung	98
1. Pealetungi põhimõtted. 2. Pealetungi õppimine.	
e. Rööbiti küljoontele või Filipiinide pealetung	101
1. Pealetungi põhimõtted. 2. Pealetungi õppimine.	
g. Kaugevisetega või Läti pealetung	102
1. Pealetungi põhimõtted. 2. Pealetungi õppimine.	
h. Kiire üleminekuga pealetungi eeldused	104
B. Pikaldase üleminekuga pealetung ühes vastase kaitse ajastatud murdmisega	104
a. Maa-ala kaitse murdmine	105
1. Tartu NMKÜ pealetung	105
(1) Pealetungi põhimõtted. (2) Pealetungi õppi- mine.	
2. Springfieldi „8“	109
(1) Pealetungi põhimõtted. (2) Pealetungi õppi- mine.	
3. Maa-ala kaitse murdmise eeldused	113
b. Mees mehe vastu kaitse murdmine	113
1. Kaitse meeskond on ootamas pealetungi sealt- poolt keskjoont	113
(1). Eesti rahvusmeeskonna pealetung	114
Pealetungi põhimõtted. Pealetungi õppimine. Pealetungi eeldused.	
(2). USA olümpiameeskonna pealetung	116
Pealetungi põhimõtted. Pealetungi õppimine.	

	Lk.
(3). Oregon'i ülikooli pealetung	122
Pealetungi põhimõtted. Pealetungi õppimine.	
(4). Luwelli gümnaasiumi pealetung	127
Pealetungi põhimõtted. Pealetungi õppimine.	
(5). Nebraska ülikooli või Kanada olümpiamees- konna pealetung	129
Pealetungi põhimõtted. Pealetungi õppimine.	
2. Kaitsemeeskond takistab pealetungijaid ligidalt kogu väljakul	136
D. Pealetung keskelt palli mängupanekul	136
E. Pealetung väljaspool piirjoont palli mängupanekul	141
G. Pealetung pärast möödavisatud vabaviset	143
II. Kaitse	143
A. Puht mees mehe vastu kaitse	149
a. Kaitse põhimõtted. b. Kaitse hüved. d. Kaitse pahed. e. Kaitse õppimine.	
B. Mees mehe vastu kaitse pärast vastaste läbimist üle keskjoone	151
a. Kaitse põhimõtted. b. Kaitse hüved. d. Kaitse pahed. e. Kaitse õppimine.	
D. Maa-ala kaitse	153
a. Kaitse põhimõtted. b. Kaitse hüved. d. Kaitse pahed. e. Kaitse õppimine.	
E. Kaitsemäng iseäralikes olukordades	158

3. P E A T Ü K K.

PEDAGOOGIKA	160
I. Spordiõpetaja isik	160
A. Spordiõpetaja on kasvataja	160
B. Spordi eesmärkidest	160
D. Spordiõpetaja ettevalmistus	162
II. Õpetamisega seotud küsimused	164
A. Siht	164
B. Kavakindlus	164
D. Missugune harjutamine tõstab võimeid?	164
E. Aine käsitlemine vastaku õpilase arusaamisele	166
G. Õppimise vastu valitsegu huvi	168
H. Töö algus vastaku õpilaste tasemele	169
I. Õppimine — pikaldane protsess	169

	Lk.
J. Automatiseeritud ja mõistusekohane mäng	170
K. Kiire ja pikaldane õppimine	171
L. Algasendi tähtsus	171
M. Algaja ja veteraani käsitlemine	172
N. Töö erinevus mängust	172
O. Kuldne kesktee	173
P. Õppimisel valitsegu sõbralik õhkkond	173
III. Harjutamine	174
A. Kehaline töö ja võimlemine	174
B. Mänguuskuse omandamine	176
D. Korralikkude eluviiside loomine	178
a. Arstlik järelevaatus. b. Kaalutabelid. d. Söök.	
e. Pesemine. g. Massaaž. h. Puhkus. i. Isiklik tervis-	
hoid. j. Soojendamine ja jahutamine.	
E. Alavormist hoidumine	181
G. Hingeline seisukorrastamine	183
IV. Võistlemine	193
V. Spordiõpetaja isiklik vahekord sport-	
lastega	198
Lisa I. Korvpallimängu õpetus, kohandatud	
koolide kehalise kasvatuse õppekavadega	202
Lisa II. Võimlemine korvpallimängijaile	205
Tarvitatud kirjandus	212

A

11032

HIND 2 KR. 75 S.

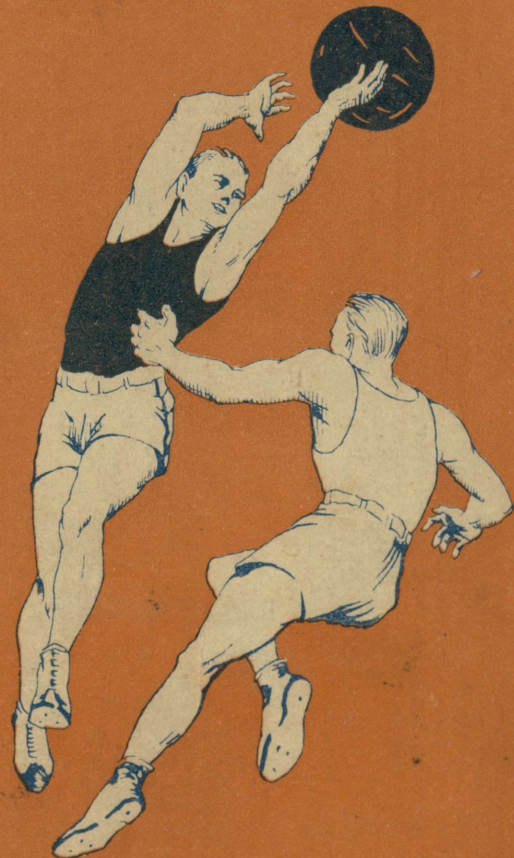
A
11032

H. NIILER - KORVPALL

195

KORVPALL

H. NIILER



HIND 2 KR. 75 S.

E. K.-Ü. „POSTIMEHE” KIRJASTUS, TARTU