

A= 16364

De lina

ELMAR SAAR



JALGPALL

KEHAKULTUURIÕPIKUTE SARI

A-163.64

Duplikaat

KEHAKULTUURIÕPIKUTE
SARI

JALGPALL

EESTI NSV MINISTRITE NÕUKOGU juures asuv
KEHAKULTUURI- ja SPORDIKOMITEE

ELMAR SAAR

JALGPALL



RK

„PEDAGOOGILINE KIRJANDUS“
TALLINN 1949



12650

A-16364

ARHIIVKOGU

EESSÕNA

Nõukogude jalgpallikooli hinnatakse maailmas üheks kõige paremaks. Nõukoguliku jalgpallikooli väljapaistvaks jooneks on uue taotlemine, uuduste leiutamine, mis tõstavad jalgpallitaset järjest kõrgemale. Rahvusvahelisele areenile on Nõukogude jalgpall astunud enesekindlalt ja kus ka Nõukogude jalgpallimeeskonnad on esinenud, kas Inglismaal, Skandinaavias, Prantsusmaal või Kagu-Euroopa tugevaid jalgpallimaades, on ta spordiajakirjanduses saanud kiitva hinnangu. On imeteldud mitte ainult Nõukogude jalgpallurite kõrget mängutehnikat ja -taktikat, vaid ka nende head kehalist ettevalmistust, nende haruldast vastupidavust ja varemnhätamatut kollektiivsuse tunnet võidu saavutamisel.

Kahtlemata on kõiges selles suur osa Nõukogude maailma kõige eesrindlikumal kehalise kasvatuse süsteemil ja Nõukogude Liidu jalgpallipedagoogidel ning parimate meeskondade treeneritel. Nõukogude Liidus on jalgpall viidud kindlale teaduslikule alusele. Parimad treenerid ja jalgpallurid vahetavad omavahel ja annavad teistele edasi oma kogemusi ja nad oskavad head jalgpallurite miljonilisest armeest ammutada järjest uuemaid ja paremaid jõude meistermeeskondade taseme tõstmiseks.

Suur tähtsus on ka sel asjaolul, et meie treenerid, meistermängijad ja kogu noorsugu on täiesti teadlik, et ilma põhjaliku kehalise ja mängutehnilise vundamendita ei saa olla head jalgpalli. Need, kes on pidevalt jälginud Nõukogude jalgpalli, ei saa tähele panemata jätta nii meie üksikmängijate kui ka meeskondade head kehalist ettevalmistust ja suurt vastupidavust, mis hoolimata suure koormusega võistluste kalendrist lubavad meeskondadel ühtmoodi vastupidavad olla arvates hooaja avamatšist kuni finaalmatšini. Selles on suuresti kaasa aidanud talviste spordialade harrastamine, spetsiaalne hooajaeelne treening võimalis ja varakevadised jalgpalli treeningulaagrid. Enamik jalgpallureid, meistermängijad aga eranditult on VTK märgi omanikud. See näitab, kui suures aus on Nõukogude jalgpallurite juures mitmekülgne kehaline ettevalmistus. Sellel baasil saab kõige paremini viimistella omandatud mängutehnikat ja suurendada ning mitmekesistada mängutaktilist pagasit.

Suhtlemist Nõukogude Liidu parimate meeskondadega, nende omavaheliste matšide nägemisest ja sagedaist kokkupuuteist Nõukogude maailmaklassiliste mängijatega on ka Nõukogude Eesti jalgpallurid tulnud paremale arusaamisele mitmekülgse kehalise ettevalmistuse

ja talitreeningu vajadusest. See annab põhjust loota, et Nõukogude Eesti jalgpall vabaneb lõplikult kodanliku aja igandeist ja hakkab kiiremini tõusma üleliidulisele tasemele.

Kuid selle eesmärgi saavutamiseks on veel palju korda saata, on veel palju teha. Kõigepealt tuleb laiendada Nõukogude Eesti jalgpalli kandepinda, s. o. viia jalgpall senisest laialdasemasse hulka. Selles suunas on meie töö alles poolik. On vaja, et jalgpalli mängitakse igas külas. Ja mida laialdasem on jalgpalli kandepind, seda rohkem saame avastada häid talente ka meie jalgpalli taseme tõstmiseks.

Paralleelselt sellega peame nõudlikumad olema õppetreeningutöö korraldamises. Võib öelda, et vähe on neid kehakultuurikollektiive, kus jalgpallitöö areneb süsteemi- ja plaanikindlalt, kuigi selleks on välja antud vastavad üleliidulised ühtsed riiklikud õppekavad. Meile on tähtis, et noored selle asemel, et ükskõik kuidas jalgpalli taga ajada ja lüüa, õpiksid kohe algusest peale õigesti mängima, sest ainult siis saab nende edasine areng olla kiire. Kuid jalgpalliõpetajate kaader on meil alles väike ja selle puuduse osalisekski tasandamiseks on eesti keeles puudunud isegi jalgpalliõpik.

Viimase lünga tasandamiseks on mõeldud käesoleva jalgpalliõpiku väljaandmine. Omaaegse ühe parima tegev mängijana, viieteist-aastase praktikaga treenerina ja suurte kogemustega üleliidulise kategooriaga jalgpallikohtunikuna on käesoleva õpiku autor Elmar Saar, kes oma kogenud treenerisilmaga on pidevalt jälginud Nõukogude jalgpalli võimsat arengut ja niisama pidevalt kontaktis olnud Nõukogude juhtivate jalgpallitreenerite ja meistemängijate hulgaga, püüdnud kõike kokku võtta, et oma õpiku kaudu kaasa aidata Nõukogude Eesti jalgpalli tõhusamale arengule. Õpikus on kõik esitatud väga konkreetsel kujul, ilma mingisuguse liiglihata. Suureks plussiks on rohke pildimaterjal, mis aitab palju kaasa seal, kus sõnades on oldud tagasihoidlik. Kahtlemata leidub raamatus ka puudusi, kuid üldiselt peaks raamat selle kasutajate hulgas leidma vähemalt rahuldavat vastuvõttu. Esialgu oleme aga suurest hädast üle, kuid järgmiseks ülesandeks on suurema ja põhjalikuma jalgpalliõpiku koostamine.

Tallinnas 15. jaanuaril 1949. a.

L. ILLISSON,

Eesti NSV Kehakultuuri- ja Spordikomitee
Vabariikliku jalgpallisektsiooni esimees

NÕUKOGUDE JALGPALL

PILK MINEVIKKU

Alles hiljuti, nimelt 1947. aastal, tähistas Nõukogudemaa spordiühiskond kaht suurt juubelit: jalgpall Venemaal sai 50-aastaseks ja nõukogude jalgpall 30-aastaseks.

Esimene jalgpallimeeskond Venemaal moodustati 1897. aastal Peterburi spordiarmastajate ringi juurde. Varsti loodi Peterburi ja Moskva jalgpalliliidud. 1911. aastal ühendasid nad oma jõud Ulevenemaalise Jalgpalliliidu asutamiseks. Liidu esimene üldkoosolek peeti 1912. a. algul ja sellel olid esindatud Peterburi, Moskva, Kiievi, Odessa ja Sevastopoli jalgpallurid. Samal aastal astusid liitu veel kolm linna: Harkov, Nikolajev ja Tver. Üldse oli Ulevenemaalises Jalgpalliliidus 52 klubi. Peale nende tegutsesid paljudes linnades organiseerimatud jalgpalliringid, kes ei saanud või ei taotlenudki luba ringi ametlikuks registreerimiseks tsaarivõimude juures, nii näiteks ka Tallinnas. Hiljem astusid ülevenemaalisse liitu ka Tallinna, Riia ja veel mõne linna jalgpalliklubid.

See oligi kogu „kandepind“, mis Venemaal jalgpallil oli selle sünnist alates kuni Esimese Maailmasõja alguseni.

Jalgpallimeeskondade tollaegne treening oli primitiivne. See koosnes ainult pealelöömisest väravale. Ainult vähesed jalgpallurid tegelesid oma võimete tõstmiseks kergejõustikuga. Primitiivne oli ka mängutaktika. Kaitsjad püüdsid palli lüüa võimalikult tugevamini ja kõrgemale, mitte hoolides sellest, kuhu pall lendab, peaasi, et

ikkagi ettepoole. Kaitsjaist ei erinenud ka poolkaitsjad. Tormajaist loeti heaks mängijaks see, kes oskas hästi pikalt triblada.

Võttes osa Stokholmi olümpiamängudest 1912. aastal sai Venemaa jalgpallimeeskond tugevasti lüüa. Kuid siiski tutvuti uue tehnika ja taktikaga, mis võimaldas Venemaa jalgpallitaset tunduvalt tõsta, nii et juba 1913. aastal saavutati rida võite Euroopa tuntud meeskondade üle.

1914.—1917. aastate sõda katkestas peaaegu täielikult jalgpalli arenemise Venemaal.

Pärast Suurt Sotsialistlikku Oktoobrirevolutsiooni hakkas sport, eriti aga jalgpall meie maal arenema hoopis uutel aluseil. Kehakultuur ja sport muutusid riikliku tähtsusega asjaks. Selle harrastamiseks said täieliku võimaluse kõige laialdasemad tööliste ja talupoegade hulgad. Kiiresti ja laiaulatuslikult hakkas arenema ka jalgpall kui haaravamaid spordialasid.

Teaduslikule alusele rajatud uus õppe- ja treeningumetoodika tõid kaasa mängutehnika ja -taktika kiire tõusu. Lühikese ajaga suutsid noored nõukogude jalgpallurid saavutada väljapaistvaid resultate.

Juba 1923. aastal sooritas Vene NFSV koondimeeskond võistlusreisi Rootsi, Norrassa ja Eestisse. Raskeis tingimustes pidas meeskond 14 matši, võites neist 11 ja lõpetades ülejäänud 3 matši viigiga. Kõik need 14 matši peeti mainitud riikide parimate meeskondade vastu.

Aastaid 1923—1924 võib välja tõsta suurte sündmuste tõttu nõukogude jalgpalli arengus. Esmakordselt korraldati Vene NFSV esivõistlused, kus tuli võitjaks Moskva koondis, ja Nõukogude Liidu esivõistlused, mille võitis Harkovi koondis.

Perioodil 1924—1926 peeti hulgaliselt rahvusvahelisi kohtumisi, kus Soome, Saksamaa ja Norra tööliisspordiliitude, samuti Türgi rahvusmeeskond külastasid Nõukogude Liitu, Vene NFSV, Ukraina NSV ja Taga-Kaukaasia NFSV meeskonnad võistlesid aga Saksamaal, Austrias, Prantsusmaal, Türgis ja mujal raja taga. Peaaegu kõik matšid lõppesid nõukogude jalgpallurite võiduga.

1928. aastal korraldati üleliiduline spartakiaad. Jalgpallis võistlesid 21 meeskonda, nende hulgas külalistena meeskondi Inglismaalt, Soomest, Uruguaist ja Šveitsist. Võitjaks tuli Moskva meeskond. See spartakiaad andis uue võimsa tõuke jalgpalli arenemiseks Nõukogude Liidus. Spartakiaad näitas, et tõusnud on mitte ainult jalgpallitase,

vaid et jalgpall on muutunud ka populaarseimaks spordialaks Nõukogude Liidus. Moskva „Dünamo“ hiigelstaadion, mis näis nii gigant-sena selle avamise päeval, jäi spartakiaadi ajal pealtvaatajate mahutamiseks kitsaks, nii et palju jalgpalliarmastajaid ei pääsenud üldse matšidele.

Järgmiseks tähtsaks etapiks olid valikvõistlused 1931. aasta spartakiaadiks. Ukrainas võitis Kiiev, Vene NFSV-s tuli tagajärjega 4:3 Leningradi üle võitjaks Moskva. Liiduvabariikide koondmeeskondade vahelistel võistlustel oli poolfinaali üllatuseks Taga-Kaukaasia NFSV võit Ukraina NSV üle. Valikvõistlused võitis Vene NFSV, alistades finaalis Taga-Kaukaasia 7:1.

Periood, 1935. aasta kaasa arvatud, oli huvirikas esivõistluste poolest Nõukogude Liidu suurimate linnade koondmeeskondade vahel. Järjekindlalt võitis Moskva, välja arvatud 1935. a., kui Kiievis peetud võistlustel jagasid võrdse punktidearvuga esikohta Moskva ja Leningrad.

Jalgpalli populaarsus kasvas üha. Jalgpalli hakati harrastama kolhoosides ja sovhoosides. Liiduvabariikide, oblastite, kraide ja linnade esivõistlustel startis tuhandeid meeskondi. Jätkusid rahvusvahelised kohtumised Austria, Prantsusmaa, Soome, Türgi ja teiste maade meeskondadega. Suure järjekindlusega võitsid Nõukogude Liidu meeskonnad.

1936. a. alates hakati Nõukogude Liidu esivõistlusi korraldama uuel põhimõttel. Tšempionitiitli pärast asusid linnade koondmeeskondade asemel võitlusse vabatahtlike spordiseltside meeskonnad. Peale selle asutati Nõukogude Liidu karikavõistlused. Kõik see aitas viia nõukogude jalgpalli tehnika ja taktika taset uuele, kõrge-male astmele.

1937. a. külastas Nõukogude Liitu Euroopa parimaid meeskondi — Baskoonia meeskond. Võistlused baskidega olid Nõukogude Liidu jalgpallureile tõsiseks katseks rahvusvahelises klassis.

Kuni 1937. aastani mängisid kõik nõukogude meeskonnad vanas süsteemis, s. o. viis tormajat liinis (rändava keskpoolkaitsjaga). Võisteldes aastail 1934—1935 Praha linna koondisega ja Türgi rahvusmeeskonnaga rakendas Moskva koondis seda süsteemi edukalt, võites vastased. Kuid mängudes baskidega tutvusid nõukogude jalgpallurid põhjalikumalt kolme kaitsja süsteemiga ehk W-formatsiooniga.

Esimesena baskidega mängides ei suutnud Moskva „Lokomotiiv“ koduneda selle süsteemiga, kaotades 1:5. Kuid juba teine matš, kus

külastiste vastu astus Moskva „Dünamo“, näitas, kui kiiresti nõukogude jalgpallurid oskavad kõigega koduneda. Pealtvaatajad nägid „Dünamo“ edurivi hiilgavat mängu, täis uusi originaalseid kombinatsioone. Ainult väravavahi õnnetuse tõttu kaotati 1:2. Ivanovo linna-meeskonna baskid võitsid, kuid leningradlased suutsid viiki mängida ja Moskva „Spartak“ koguni võita.

Järelikult oskasid nõukogude jalgpallurid mitte ainult kiiresti õppust võtta ja mehaaniliselt matkida rajataguste meeskondade mänguvõtteid, vaid otse loominguiliselt vastu seada oma painduvama taktika. Võib öelda, et nimelt sel ajal kujuneski välja iseseisev ja originaalne nõukogude jalgpallikool ja -stiil.

Sai selgeks, et hea jalgpallur peab olema kehaliselt mitmekülgsest arenenud, omama parimaid moraalseid-tahtelisi omadusi, painduvat taktikat ja täiesti laitmatut tehnikat. Visalt ja loominguiliselt töötades jõudsid nõukogude meeskonnad ja nende treenerid kõrgete resultaatideni, luues ühtlasi uue, nõukoguliku jalgpallistiili.

Sellest on palju kirjutatud nii meie kui ka rajataguses spordiajakirjanduses. Me rõhutame siinkohal ainult seda, et nagu kõigile nõukogude sportlastele, on ka nõukogude jalgpallureile omane suur kollektivism ja oskus võidelda ja võita mitte isikliku spordikuulsuse saavutamiseks, vaid auks meie nõukogude kodumaale.

Algas Suur Isamaasõda. Koos kogu rahvaga pingutasid nõukogude kehakultuurlased Nõukogude armee ridades ja tagalas tehaseis ja vabrikuis kõike, et võita vaenlane. Ehtsate nõukogude patriootidena olid nende esimestes ridades ka jalgpallurid.

Uuesti alustati NSV Liidu karikavõistlusi 1944. aastal, kui veel kestis sõda, ja üleliidulisi esivõistlusi 1945. aastal.

Sõja tõttu pealesunnitud vaheaeg loomulikult ei jätnud mõju avaldamata nõukogude jalgpallurite mängutasemele. Kuid veel suurema energia ja innuga asusid jalgpallurid treeningule, saavutades kiiresti endise võitlusvormi. Kerkisid esile või võrsusid välja niisugused andekad mängijad, nagu Fedotov, Paitšadze, Bobrov, Akinov, Trofimov, Homitš, Blinkov, Kartsev, Solovjovid, Leontjev, Vinogradov, Frolov, Malinin, Berežnoi, Ponomarevid, Žarkovid, Kotšetkov, Fjodorovid, Arhangelski, Ivanov, Nikanorov jt.

Nõukogude jalgpalli kuulsus ulatus uuesti raja taha. 1945. aasta hilissügisel sõitis Moskva „Dünamo“ meeskond esmakordselt võistlusreisile Inglismaale, mida peeti maailma jalgpallikantsiks. Nõukogude Armee Keskmaja (ZDKA) meeskond kohtus Jugoslaavias sealsete

parimate meeskondadega, Tbilisi „Dünamo“ gastroleeris Rumeenias ja Moskva „Torpeedo“ Bulgaarias. Nõukogude jalgpallimeeskonnad ei kaotanud ühtki matši, kuigi mängisid rea Euroopa parimate meeskondadega.

Mälestusrikkad on Moskva „Dünamo“ esinemise päevad Inglismaal. Võistlused Inglismaal olid suureks katseks nõukogude mänguklassile. Inglismaa elukutselisi meeskondi, kellega dünamolased Moskvast kohtusid, peeti maailma parimaiks. Seejuures samad meeskonnad tugevdasid oma ridu mängijatega teistest klubidest.

Esimene matš peeti 13. novembril 1945 Londonis kuulsal „Chelsea“ vastu. See lõppes 3:3. „See oli suuresti esiletõstatav matš. Dünamolased oleksid võinud kergesti võita 6:3, arvestades mõlema meeskonna suhtelisi väärtusi,“ kirjutas siis üks Inglismaa spordikriitikuid A. Miley.

Järgmine matš, peetuna Cardiffis, näitas, et Moskva dünamolased võivad tõesti võita Inglismaa meeskondi suurte resultaatidega. Matš Cardiff Cityga lõppes „Dünamo“ kasuks 10:1!

Kolmandas matšis astus nõukogude jalgpallurite vastu „Arsenal“, kelle nimel tegelikult esines Londoni koondmeeskond. Ka selle matši võitis „Dünamo“, kusjuures tagajärg oli 4:3. Viimane matš peeti Glasgow's Soti parima meeskonna „Rangers'iga“. See lõppes viigiga 2:2. Seega oli nelja matši kogutulemuseks nõukogude jalgpallurite võit värvate suhtega 19:9.

1947. aasta lõpp kujunes rahvusvahelisel areenil uueks triumfiks nõukogude jalgpallureile. Rootsi meeskonnad olid vahepeal saanud mitu võitu inglaste üle ja pidasid end Euroopa parimaiks. Rootsi saadeti jällegi Moskva „Dünamo“ meeskond. Lääne-Euroopa jalgpalliringkondade suureks hämmastuseks võitis „Dünamo“ Rootsi kaht parimat klubi — Norköpingut ja Göteborgi — kumbagi 5:1. Selle turnee lõpetas „Dünamo“ Oslos võiduga Norra parima klubi üle 7:0.

Need kui ka teised rahvusvahelised kohtumised näitasid, et nõukogude jalgpallureil on suurepärane keheline ettevalmistus. Peale selle oli nende mängutaktika parem ja meeskondade võitlusvaim kõrge. Kuid ühtlasi näitasid need matšid, et nõukogude jalgpallureil tuleb veel suuresti parandada oma mängutehnikat ja lakkamatult viimistella mängutaktikat.

Võime aga julgesti öelda, et nõukogude jalgpallurid lahendavad selle ülesande. Missugused raskused ka teel ette satuvad, suudavad nad need ületada, et pidevalt progresseeruda.

See veendumus on rajatud kindlaile faktidele. Faktid ise on aga järgmised:

Jalgpall on Nõukogude Liidus laialdaste hulkade poolt harrastatav rahvamäng. Kaugeltki mittetäielike andmete järgi on Nõukogude Liidus üle 100 000 registreeritud jalgpallimeeskonna. Nende arv kasvab üha. Miljonite tegev mängijate hulgast on aga kergem valida tuhandeid andekaid mängijaid.

Nõukogude jalgpall on rajatud teaduslikule alusele. On organiseeritud laialdane laste ja noorte spordikoolide võrk jalgpalliosakondadega. Õppus ja treening neis koolides on korraldatud samuti nagu meie parimate meistermeeskondade laagreis või kogunemistel. Meistermängijate kogemusi antakse edasi noortele, neid ei hoita vaka all. Meie kõrgemate gruppide meeskonnad võtavad oma koosseisu meeeldi andekat noorsugu, jälgides huvi ja hoolega noorte edasiarenemist.

Nõukogude meistermängijad, nende treenerid ja ka jalgpallikohunikud ei ole erakuiks, vaid moodustavad suure loominguilise kollektiivi, kes pidevalt viimistleb nõukogude jalgpallistiili. Kõik saadud kogemused koondatakse riiklikesse teaduslik-uurimuslikesse kehakultuuriinstituutidesse, kus need muutuvad kogu rahva ühisomandiks.

Ainult Nõukogude Liidus on loodud kõik tingimused kehakultuuri ja spordi massikeskiseks arendamiseks meie suure maa kõigi rahvaste hulgas. See on meie edusammude peamiseks aluseks.

JALGPALLIMÄNG KASVATUSVAHENDINA

Jalgpallimängul on kasvatusvahendina sotsialistlikus ühiskonnas vastuvaidlematult oma kaaluv tähtsus.

Kollektiivse mänguna on jalgpallis aja jooksul välja kujunenud kindlad põhinõuded ja põhimõtted, mille järgi iga üksikmängija peab kõik oma kehalised ja vaimsed võimed rakendama kollektiivi, s. o. meeskonna teenimise huvidele.

Kogu õppetöö ja treeningu vältel antavad juhendid ja nõuanded peavad noori kasvatama teadlikeks nõukogude kehakultuurlasteks ja neile kätte juhatama tee, kuidas end ette valmistada nende suurte nõuete täitmiseks, mille varal meeskond viiakse võidule.

Selgitavad loengud ja vestlused vajalikest eluviisidest ja nõutavast käitumisest avaldavad kahtlemata head mõju üldise distsipliini tõstmisele, aidates noortest jalgpallureist sirguda häid Nõukogude kodanikke.

Mängu eel, selle ajal ja pärast mängu tehtavad märkused ja nõuanded õpetavad noori juba varakult oma vigadest ja puudustest aru saama. Mängijaile, kes püüavad ignoreerida meeskonna peamist põhimõtet mängus, s. o. kollektiivset mängu ehk koosmängu, tehakse selgeks vead, millega nad on eksinud, ja seletatakse, kuidas neid vigu vältida.

Niisuguste mängus ja treeningul tehtavate märkuste ja antavate nõuannete mõjul hakkab mängija ise end vaatlema ja temas tekib enesekriitika oskus. Selle abil saadakse lahti pahedest nii jalgpallimängus kui ka ühiskondlikus elus ja hakatakse õigesti töötama.

Pidevas õlg öla vastu heitluses palli pärast jalgpalliväljakul õpitakse võitlema innukalt ja järeleandmatult, ühtlasi austama jalgpalli määrustes ettenähtud nõudeid. Suures mänguhoos pörgatakse sageli kokku, kusjuures ka kukutakse ja saadakse põrutada. Kõik see aga õpetab just mehisusele, mehiselt taluma igasuguseid mükse ja tõukeid.

Meeskondades leidub mõnikord ka niisuguseid mängijaid, kes ei suuda aru saada juhuslikult neile osaks saanud toorustest ja kes seejärel otsivad kättemaksmise võimalusi. See on väga halb nähtus, mille vastu tuleb karmilt võidelda. Õige ja korralik jalgpallur suhtub

temale tehtud juhuslikesse ja isegi sihilikesse toorustesse rahulikult ja spordimehelikult, laskmata end kunagi rööpaist välja lüüa.

Jalgpallimängus avastatakse väga palju inimese halbu iseloomuomadusi, mida aga saab parandada õigesti juhitava kasvatustöö abil. Mängijale tuleb igas olukorras selgitada ausaile ja kõrgeile sportlikele põhimõtetele rajatud mängu tähtsust. Pealtvaatajaskond, kes hindab iga mängija tegevust väljakul ja kes sageli oskab leida ka kõige väiksemaid puudusi, on väga karm kohtumõistja, keda mängu ajal tuleb arvestada hoiatajana ja kasvatajana.

Võidud jalgpalliväljakul õpetavad rõõmu tundma suure töö väärtusest, mida tehti võidu saavutamiseks, seda enam, et selle töö vilja oli raske kätte saada. Kaotused peavad aga õpetama vastast hindama ja analüüsima oma vigu, mida tuleb parandada.

Jalgpallimäärused, mis on koostatud väga loogiliselt ja mis on kõigile arusaadavad, aitavad palju kaasa mängijate mitmesuguste iseloomupuuduste parandamisele. Määrustes puudub väikluse joon ja kuskil neis ei rõhutata asjatut vigade otsimist või mänguhoo ja -tempo ilmaaegset pidurdamist, kui selleks puuduvad tungivad põhjused. See juhib mängijad õigetele radadele, kõrvale igasuguseist väiklustest ja rahulolematuse avaldamise märkustest kohtuniku või vastasmängijate arvel.

Lugupidamine jalgpallimääruste vastu õpetab aga austama ka ühiskondlikus elus kehtivaid kohustusi, nõudeid ja seadusi. Korrale allumata ei saavutata positiivseid tulemusi ühelgi alal.

Jalgpallikohtuniku poolt mängu katkestamine ja ühel või teisel juhul tehtavad otsused on seaduseks, millele tuleb alluda vastuvaidlematult. Igasugune arvustamine ja ebakohased märkused on täiesti üleliigsed, näidates ainult mängijate kasvatamatust.

Mängijad püüavad ilmselt sinnapoole, kuid selles esineb veel puudusi. Rohkem selgitustööd treenerielt, siis on jalgpallimäng kasvatusvahendina võitnud seniseile lisaks veel ühe väärtusliku voo- ruse iseloomu kasvatajana.

Jalgpallimängu õige harrastamine arendab inimeses rõõmsameelsust, innustab teda rõõmsalt töötama ja takistusi murdma ja tõstab esile kõiki neid omadusi, mida nõukogude ühiskond inimeselt kõigepealt nõuab.

JALGPALL JA KOOLINOORSUGU

Jalgpallile on koolide kehalise kasvatuse üldprogrammis antud teiste spordialadega võrdsed õigused. See peab igati kaasa aitama jalgpallitaseme tõusule mitte ainult koolides, vaid kogu vabariiklikus ulatuses.

Me teame, et korvpall on tänu seda ala mitmeti soodustavaile asjaoludele muutunud koolides n. ö. valitsevaks spordimänguks, mis on tõstnud korvpallitaset mitte ainult koolides, vaid ka vabatahtlikes spordiseltsides. Korvpalli saab mängida ka ruumis, mistõttu mäng on harrastatav kogu õppeaasta kestel. Jalgpall on aga märgatavalt halvemais tingimustes selle tõttu, et Nõukogude Eesti ilmastikuoludes saab kogu õppeaasta vältel seda harrastada ainult kaks kuni kaks ja pool kuud, osaliselt kevadisel ja osaliselt sügisel õppeveerandil. Nii saab jalgpalli koolis mängida ainult mais ja edasi kuni õppeaasta lõppemiseni ja uue õppeaasta alates septembris.

Kuigi toodud asjaolud piiravad jalgpalli harrastamist koolides, võib suurema huvi, hea organiseerimisvõime ja materiaalse baasi täiendamise puhul siiski saavutada senisest suuremaid tulemusi.

Eeskätt tuleb tähelepanu juhtida jalgpallitehnika arendamisele koolinoorte hulgas. Selleks tuleb koolide sõjalise ja kehalise kasvatuse õpetajail pühendada kooli kehalise kasvatuse tundides aega ka jalgpallile, õpetades noortele elementaarsemaid tehnikavõtteid ja selgitades mängu üldisi põhimõtteid ja määruste nõudeid. Lastes poisse mängida ja rõõmu tunda värskes õhus peetavaist mänguüritustest ei ole sellest suuremat kasu siis, kui kohe ei hakata õpetama jalgpallimängus vajalikke tehnilisi nõudeid. Selleks ei ole palju vaja. Kuid mida õpetada, seda tuleb õpetada õigesti, et noored ei harjuks palli käsitsemise valesti, sest hiljem oleks väga raske ümber õppida.

Kuidas tuleks koolinoortega korraldada tööd jalgpalli alal?

Harjutuste ja võistluste pidamiseks on väljas, s. o. spordiväljakul, kasutada maksimaalselt kaks ja pool kuud. Seejuures on kevaldel vanemal klassidel veel eksamiaeg. Seega ei saa olla juttu korralikust freeningust ja ettevalmistusest võistlusteks. Senised kogemused näitavad, et peaaegu kogu see aeg kulub ainult võistluste pidamisele, kuigi neile minnakse väikese ettevalmistusega. Seepärast ongi jalgpallitase Nõukogude Eesti koolides võrdlemisi madal.

See puudus tuleb kõrvaldada, ja nimelt sel teel, et suvel suunatakse kooli jalgpallihuviliste pere õppima laste ja noorte spordikoolide jalgpalliosakondadesse või spordiseltside poolt korraldatavale kursustele. Töötades suvel parimate jalgpalli-asjatundjate juhtimisel täiendavad noored oma mänguoskusi. Sügisel uuesti kooli minnes õpetatakse neid oskusi edasi teistele kooliõpilastele. Nii aidatakse kaasa jalgpallitaseme tõusule.

Kuid et saada veelgi paremaid tulemusi, peab leidma võimalusi, et ka koolinoored võiksid õppida jalgpallitehnikat saalides. Seda võib teha alates jaanuarist-veebruari. Koolinoorte talvine jalgpalli õppimine peab aga piirduma ainult tehniliste oskuste täiendamisega, ilma et seejuures suuresti pingutataks.

*

Kehtivate üleliiduliste eeskirjade kohaselt tohivad noored jalgpalliga tegelda alates 11. eluaastast peale.

Eesti NSV Haridusministeerium on koos Eesti NSV Kehakultuuri- ja Spordikomitee kooliosakonnaga teinud juba tõhusat tööd jalgpalli levitamise alal koolinoorsoo hulgas. Et kõik koolinoored oleksid oma võimete katsetamiseks võrdseis tingimustes, on kindlaks määratud vanusejärgud. Need on järgmised:

13—14 a. vanused noored,

15—16 a. vanused poisid,

17—18 a. vanused noormehed.

Igale vanusejärgule on ette nähtud piiratud mängukestus. See on 13—14 a. vanuseil 60 minutit, 15—16 a. vanuseil 70 minutit ja 17—18 a. vanuseil 90 minutit. Vaheaja kestus pärast poolaega on kõigis järjekudes 10 minutit.

Palli kaal vastavalt vanusejärgule pole kuskil fikseeritud, kuid võimaluse puhul tuleks noortele hankida kergemaid palle. Seda on neil parem käsitseda ja selle varal võidab mängutehnika tunduval määral.

Meie eesmärgiks olgu, et Nõukogude Eesti koolinoored peaksid jalgpalli õppima ja harrastama senisest intensiivsemalt, sest sellest sõltub kogu Nõukogude Eesti jalgpalli tulevik.

Esimene peatükk

SISSEJUHATAVALT MÄNGUTEHNIKALE

ÜLDISELT

Jalgpallimängus omab tähtsaimat kohta mängutehnika. Ilma tehniliste oskusteta on jalgpalli võimata hästi mängida. Seepärast kõik noored, kellel on huvi jalgpallispordi vastu, püüdku kõigepealt tundma õppida mängutehnika suurt valdkonda.

Mida nimetatakse mängutehnikaks?

Mängutehnika on palli valitsemise oskus mängu eriolukordades. See on oskus palli mängida vastavalt määrustes lubatud nõudeile (jalgade, pea või kehaga, välja arvatud kätega) kas löökide, lükete või palli juhtimise abil. See tähendab ühtlasi palli surmata, vastu võtta, oma valduses hoida, sellega edasi liikuda ja, kui on tarvis, see ära võtta vastaselt.

Tehnika täiuslikkus peab teenima meeskonna võiduleviimise huvisid ega tohi kunagi muutuda üksikmängija võimete demonstratsiooniks, meeskonnale kasu toomata.

Ilma tehnikata ei jõuta kuigi heade resultaatideni. Keskpärase tehnilise oskusega tullakse kuidagi küll toime keskväljakumängus, kus on rohkem ruumi, kuid väravaesisel kaotatakse pall enamikel juhtudel just palli puuduliku valitsemise tõttu.

Tehnika omamist ei tähenda veel see, kui osatakse palli kuidagi lüüa või surmata, aga ei suudeta palli mängida sinna, kuhu on vaja. Alles siis, kui aastate pikkuse pideva treeningutöö tule-

musena ja rohkete mängukogemuste saavutamisega on omandatud oskus palli valitseda ilma suurema vaevata, n. ö. automaatselt, võidakse end jalgpallitehnikas tunda kodus.

Selleks aga, et seda kõike omandada, mida mängutehnika sisaldab, peab õppiv noorsugu kõigepealt jälgima heaklassilist jalgpalli, et õppida vaatlemise teel. Teiseks õppimisviisiks on tehniliselt võimalikult täiuslike treenerite hästiorganiseeritud õppetöö ja kolmandaks mooduseks õppefilmid ja vastav kirjan-dus. Võib aga öelda, et parimaks tehnika õppimise viisiks on ja jääb hea eeskuju nägemine. Eeskuju, näitlik õpetus, demonstratsioon on tehnika õppimises kõige olulisem. Nägemata head eeskuju võib tehnilise täiuslikkuse omandamine muutuda isegi küsi-tavaks.

Mängutehnika õppimise algsammudel on järgmised üldnõu-ded:

1. Kõik tehnika õppimise harjutused peavad olema selgeks õpitud hoolsasti ja õigesti, sest hiljem on palju raskem ümber õppida, kui kohe alguses kõike õigesti õppida. Kui palju sööte, lööke ja muid tehnilisi võtteid mängus on nurjunud just puudu-liku tehnilise oskuse tõttu.

2. Suurimaks ja väga sageli tähelepandavaks puuduseks on, et mängija suudab palli valitseda ainult ühe jalaga, s. o. kas ainult parema või ainult vasakuga. Et vältida kõiki neid ebameeldivusi, mida toob kaasa „ühejalalisus“, tuleb kohe algul hakata harju-tama mõlema jalaga.

3. Algajal tuleb algul, eriti aga löögitehnikaga tutvumisel, harjutada paigaloleva palliga, et alles hiljem hakata tabama-käsitsema liikuvat või õhust igasuguses olukorras või igasugu-ses kiiruses tulevat palli.

4. Tehnikat tuleb harjutada nii kaua, kuni see on mängijal n. ö. veres, s. t. on muutunud automaatseks, nõudes endale ainult väikese osa mängija tähelepanust.

5. Tehnika õppimist alustatagu 10—12-aastaselt, sest noore-mana ollakse vastuvõtlik ja õpitakse kiiresti. Nooremana oma-takse ka enam vaba aega, mida saab kulutada meelelahutusele ja spordile. Sageli mängivad poisid kogu õhtupoolikud kuskil „tagahoovis“, harjutades silmade, närvide ja lihaste koostööd, mis jalgpallimängus omab tähtsat kohta.

Tehnika õppimisel pidagu noored silmas seda, et mida täiuslikumalt seda valitsetakse, seda paremini mängitakse oma meeskonna kasuks.

PALLI KEERDED JA PÕRKED

Enne kui asuda jalgpallimängu tehnika üksikasjalisemale vaatlemisele, ei ole ülearune tutvuda palli keerete (vintide) ja palli pörkamise seadustega.

Kui paljud mängijad on oma nooruseaegadel, mil nad alles tutvusid jalgpallimänguga, pidanud läbi elama pettumusi sellepärast, et nad ei tundnud palli „imelikke tujusid“. Nagu mingisugusel imeväl keeraski pall end eest ära ega lasknud end kuidagi tabada. See kõik tuli sellest, et ei tuntud palli keerete ja pörgete saladusi, mis võimaldavad õiget kontrolli palli üle. Neid seadusi tundmata ei suudeta olla palli täielik valitseja.

Jalgpallimängijail tuleb mängu kestel sooritada igasuguseid lööke, et tabada küll õhust tulevaid, küll maast veerevaid või pörkuvaid palle jne. Neid palle peab jalgpallur alati tabama õigesti, s. t. õigesse punkti palli pinnal, et anda pallile soovitud suund. See ei ole kerge ülesanne. Et õigesti kindlaks määrata füüsika ja mehaanika seaduste järgi keerlevate või pörkuvate pallide lennu suund, nõuab suuri kogemusi ja teadmisi.

Kogemuste ja teadmiste varal on vilunud mängijal palli keerdeist ja pörkeist sõltuv lennu suund hästi teada. See on neil nagu automaatselt, ilma igasuguse mõtlemiseta veres. Ka kõige suurema keerdega tulevat palli oskab kindla pallivalitsemisega mees mängida sinna, kuhu ta soovib.

Seadused palli keerete ja pörgete kohta on peaaegu kõigi pallimängude juures ühesugused; alludes ühtedele ja samadele kindlaile reeglitele.

Palli lennu suund oleneb pallile antud kindlasihilisest löögitungi suunast, selle tungi tugevusest, palli raskusest, õhu vastusurve (takistusest) ja maa külgetõmbejõust.

Neid palli lennul ilmnevaid keerdeid, „õigeid“ ja „valesid“ pörkeid õpitakse aja jooksul, ilma et mängijad teoreetiliselt tutvaksid keerete ja pörgete kindlate seadustega. Kuid õppimine

kogemuste varal nõuab palju aega ja enne, kui tulemusteni jõutakse, tehakse väga palju vigu. Selleks et õppimist kergendada ja õppeaega lühendada, tuleb noortele jalgpallureile juba esimestel jalgpallitehnika tundidel selgitada palli keerdeid ja pörkeid mõjutavaid tegureid. See vaev tasub end.

KOHALSEISVA PALLI LÕÕMINE

Seisvat palli lüües oleneb palli lennu suund löögitungi suunast ja tugevusest ning vastavaist tegureist, nagu palli raskus, õhutakistus jne.

Üldiseks reegliks on siin, et palli lennu suund oleneb löögitungi sihist palli suhtes. On tung suunatud läbi palli keskpunkti, saab pall tungisuunalise lennujoone. Teistel juhtudel, kus tung on pallile teisiti juhitud, oleneb kõik tungi suuna nurgast palli suhtes (muidugi võrdsete tungide tugevuse juures).

1. Otsesuunalised löögid

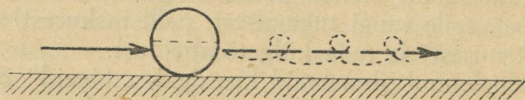
Tung on paralleelne maapinnaga.

a) Kui löögitung läbib palli keskpunkti või pisut ülaltpoolt keskpunkti, saab pall madala lennujoone ja kokkupuutumisel maapinnaga eemalduva keerde (pilt 1).



Pilt 1.

b) Kui löögitung on suunatud pisut allapoole palli keskpunkti, saab pall samuti madala lennujoone, mis on tingitud palli raskustungist maa suhtes, kuid pallil on sel puhul tagurpidikeere (pilt 2).

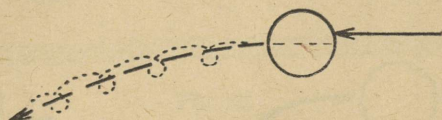


Pilt 2.

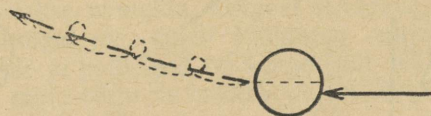
2. Lõigatud löögid

Pealtvaade

Kui löögitung on suunatud palli keskpunktist paremale, saab pall vasakule suunduva (keerdega) liikumisjoone (keerde) (pilt 3), ja ümberpöörduvalt, kui löögitung on suunatud keskpunktist vasakule, liigub pall paremale (pilt 4).



Pilt 3.



Pilt 4.

Külgvaade

Kui löögitung on suunatud (lõikavalt) ülespoole, saab pall eemalduva keerde ja selle lennujoon on madal (pilt 5).

Palli lennujoon jääb madalaks ka siis, kui löögitung on suunatud pallile ülalt alla (pilt 6).



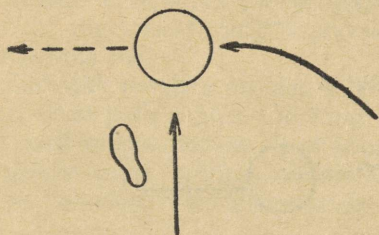
Pilt 5.



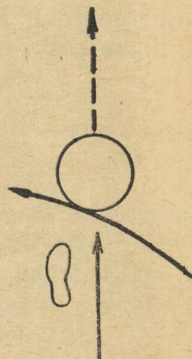
Pilt 6.

3. Ristlöögid

Mängu olukorrad ei võimalda mängijail lööke sooritada alati otsesuunas, vaid mitmesuguse nurga all liikumise suunale. Neid lööke nimetatakse rist- või kaarlöökideks (vt. löögi-tehnikat).



Pilt 7.



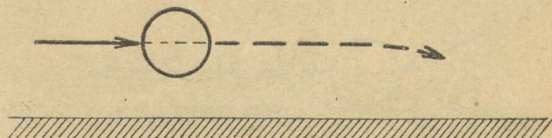
Pilt 8.

- a) löögitung on suunatud risti palli liikumise suunale (pilt 7);
- b) löögitungi suunamisega risti liikumise suunale antakse pallile liikumissuunaline lennujoon, kus löögijalg löikab palli välisküljega (pilt 8).

PALLI LEND (LENNUTEE) ÕHUS

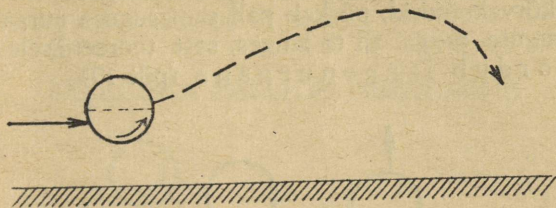
Palli lennutee õhus oleneb samuti löögitungi suunast palli suhtes ja punktist, kuhu löögitung on sihitud. Siin kehtivad kõik samad seadused, mis kohaltlöögi puhul.

Et mängu olukorrad nõuavad mitmesugust löögi pikkust ja kõrgust, peavad mängijad tundma kõiki vastavaid löögiviise.



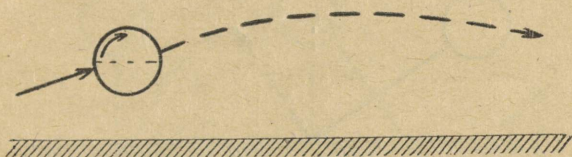
Pilt 9.

1. Tungi suund, mis läbib palli tema keskpunkti, annab pallile tungisuunalise lennujoone, mis hiljem muutub langevaks (pilt 9).



Pilt 10.

2. Kui soovitakse mängida kõrgeid lendpalle, nagu nurga-, karistus-, vabalöögid jne., tuleb löögitung suunata palli keskpunkti allapoole ja palli lend on kõrge (pilt 10). Pallil on siis tagurpidikeere, mille tõttu ta hakkab pärast löögihoo vaibumist (kustumist) kiiresti langema.



Pilt 11.

3. Õhust tulevaid palle on võimalik lüüa kohe tagasi ka eemalduva keerdega. Selleks tuleb löögitung suunata alt ülespoole (pilt 11).

4. Õhust tulevat palli võib lüüa nii, et antakse pallile keere ülalt alla ja paremalt vasakule või vasakult paremale. See nõuab head löögitehnikat.

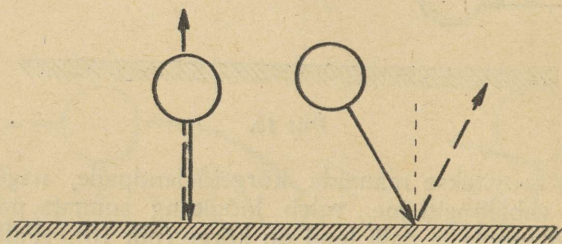
PÖRKEPALLID

Palli põrkamine väljakul, saalides jne. oleneb:

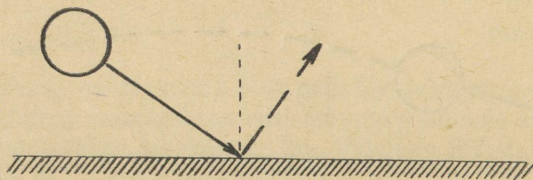
- a) palli langemise nurgast pinnale;
- b) palli keerdest;

- c) väljaku pinnase iseloomust (muru-, kruusapinnas jne.);
d) ilmastiku mõjust.

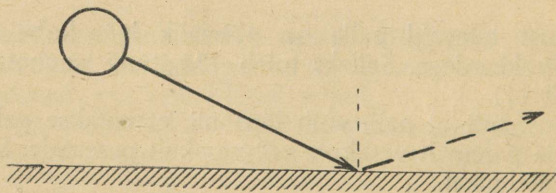
Kui pall langeb tasasele pinnale ja kui seejuures ei ole mingisuguseid kõrvalmõjusid, põrkab pall samasuguse nurga all tagasi üles, missuguse nurga all ta langes, sest teoreetiliselt põrkenurk võrdub langemurgaga (pilt 12).



Pilt 12.



Pilt 13.



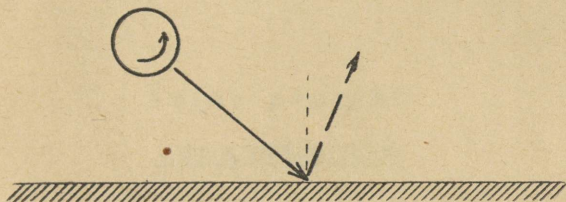
Pilt 14.

Kui aga maapinnas on kare, kas rohune, kruusane jne., on palli põrkenurk pisut teravam langemismurgast (takistavad mõjud) (pilt 13).

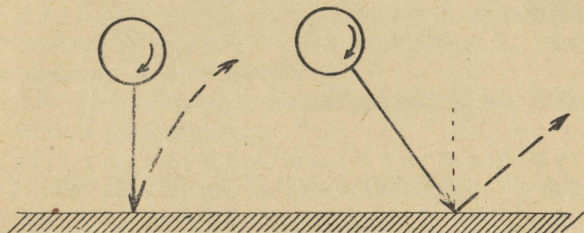
Libeda maapinna puhul on põrkenurk lamedam langemisnurgast (pilt 14).

Ilmastiku mõjudest, nagu tuul jne., sõltuvalt võivad langemis- ja põrkenurgad suuresti erineda.

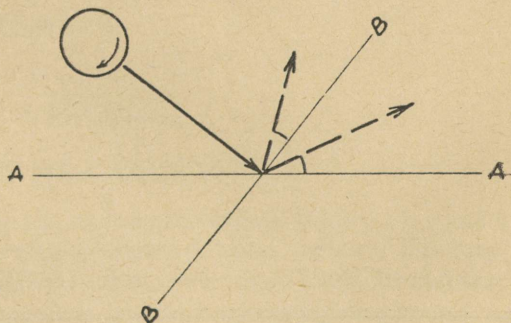
KEERDEGA PALLIDE PÕRKUMINE



Pilt 15. Tagurpidikeerdega põrkepalli lennujoon.



Pilt 16. Eemalduva keerdega põrkepalli lennujoon.



Pilt 17. Põrke suunamine ja selle mõju palli lennu kõrgusele.

MÄNGUTEHNIKA JAGUNEMINE

Jalgpallimängu tehnika jaguneb järgmisteks algosadeks:
A. Jalatehnika, s. o. palli käsitlemine jalgadega. B. Kehaga (rinnaga, kerega) mängu tehnika. C. Peaga mängu tehnika, s. o. palli mängimine peaga. D. Sissevisked. E. Väravavahi mängutehnika.

Järgnevais peatükkides käsitleme neid mängutehnika osasid lähemalt.

Teine peatükk

JALATEHNIKA

Jalatehnika jaguneb omakorda:

I. Löögid — a) seisva, b) vastutuleva ja c) eesliikuva palli pihta. Löögid on järgmised: 1. jala siseküljega, 2. jalapealsega, 3. jala välisküljega ja 4. saapaninaga.

II. Palli juhtimine: tundelised löögid või lükked kõigi eespoolmainitud jalaasenditega.

III. Palli vastuvõtmine ja surmamine: 1. jala-tallaga, 2. jala siseküljega, 3. jala välisküljega, 4. jalapealsega ja 5. põlvega.

IV. Palli vedamine ehk jooks palliga: 1. jala siseküljega, 2. jala välisküljega, 3. jalapealsega ja 4. kombineeritud viisil.

V. Palli vallutamine.

LÖÖGID

LÖÖK JALA SISEKÜLJEGA

Löök jala siseküljega või, täpsemini öeldud, löök l a b a j a l a sisekülje õnarusega on jalgpallimängus kõige rohkem tarvitata-vamaid ja täpsemaid palli mängimise viise. Seda lööki kasutatakse lühisööduks.



Pilt 18.

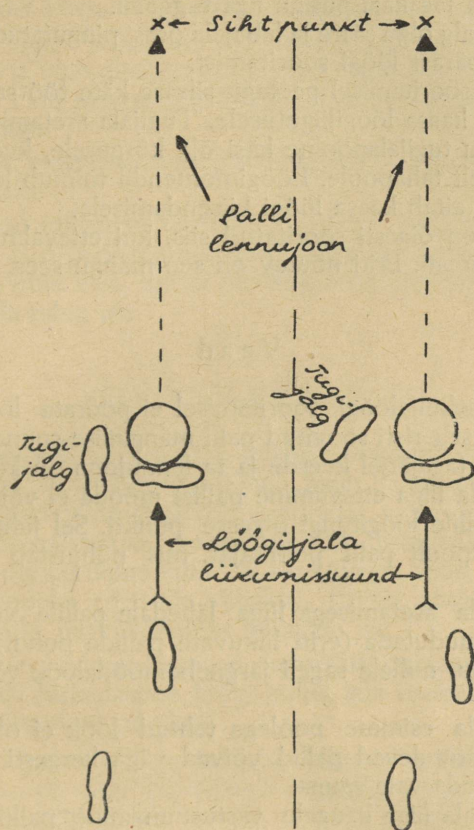
Suur puutepind, mille jala sisekülje õnarus moodustab palli suhtes, võimaldab anda täpseid söße. Peale selle saab hästi reguleerida ka palli lennu kõrgust. Kui pallile lööki andes puudutatakse palli allpool poolitajat, siis on palli lend tõusva tendentsiga. Kui aga palli puudutatakse poolitaja kohalt või pealpool seda, on palli lend madal, s. t. pall lendab mööda maapinda (pilt 18).

Löögi sooritamine seisva palli puhul on järgmine:

Mängija asub pallist 2—3 m kaugusel. Suund, kuhu palli tahetakse mängida, on vaadatud. Pallile lähenemisel on keha täiesti pingevaba ja veidi ettepoole kallutatud. Jooksusammud on elastsed, võimaldades, kui selleks peaks olema vajadust, kiiret jõu keskendamist. Tugeva rõhksammuga asetatakse palli mitte lööv jalg, mida nimetame tugijalaks, umbes 10—15 sm kaugusele pallist. Tugijalg asetatagu maapinnale tugevasti ja kogu tallaga, nii et labajalg on kas paralleelne löögisuunaga või pisut risti, kus jalavarbad asuvad pallile lähemal, kuna jalakand on viidud väljapoole (pildid 22 ja 23).

Keharaskus on tugijalal. Käed on keha tasakaalustamiseks laiali, tugijalapoolne käsi ees- ja teine tagapool. Samal ajal, kui tugijalg on viidud palli kõrvale, on lööki sooritav jalg, mida nimetame löögijalaks, tõstetud taha pisut üles ja läheneb pallile nii, et löögijala labajalg on pööratud löögi suunale risti (jalakand

on tugijala poole pööratud, varbad hästi väljapoole) (pilt 19). Labajala pöörde lihtsustamiseks tuleb tugijalg paigutada nii, nagu on näidatud pildil 20. Löögiliigutus on kiire.



Pilt 19.

Pilt 20.

Löögi sooritamisel peetagu silmas järgmisi nõudeid:

1. Mängija vaade olgu keskendatud pallile.
2. Tugijalg olgu löögimomendil põlvest kõverdatud.
3. Löögi- jalg pööratagu labajalast hästi väljapoole.

4. Löögijalg olgu põlvest kõverdatud ja asetsegu põlvega palli kohal, kui palli puudutatakse.

5. Pärast löögi sooritamist järgnegu löögijalg palli liikumise suunale, keha tasakaal püsigu aga tugijalal.

6. Löögijalg olgu sääre ja labajala osas pingutatud, vabanedes sellest alles pärast löögi sooritamist.

7. Löögi sooritamisel peetagu silmas käte töö suurt tähtsust. Käed aidaku kaasa löögiliigutusele. Tugijala asetamisel palli kõrvale tõstetagu tugijalapoolne käsi õla kõrgusele, kuna teine käsi viidagu kergelt tahapoole. Löögimomendil toimub kiire käehoog eest alla, mis aitab kaasa löögi kiirendamisele.

8. Löök on õigesti sooritatud siis, kui ettevalmistav liigutus on tehtud kiiresti. Eriti nõutav on see mängu sees.

V e a d

1) Kui siseküljelöögi sooritamisel ei pöörata löögijala labajalga küllaldaselt risti soovitud palli mängimise suunale, saab pall lõike ja selle tagajärjel keerde ja ta lennujoon on kõver.

2) Tugijala liiga etteviimine pallist mööda ei võimalda löögijalal anda pallile löögitungi õigesse punkti. Sel juhul löögitung antakse pealtpoolt palli poolitajat, mis põhjustab palli aeglase lennu.

3) Tugijala asetamisega liiga lähedale pallile võidakse seda ootamatult puudutada (eriti liikuvate pallide puhul) ja löögijala eest ära lükata, millele sageli järgneb möödalöök või ebaõnnestunud sõöt.

4) Labajala esimese poolega tehtud löök ei ole tehniliselt õige, sest vastutulevad pallid võivad väga kergesti üle labajala lipsata või saada vale suuna.

5) Löögijala liiga kaugele vastusuunamine pallile põhjustab enamuses palli kõrgelemineku.

6) Lohakas, ilma tasakaaluta ja tähelepanu keskendamiseta lähenemine pallile, kus ei jälgita palli pörkeid ega keerdeid enne löögi sooritamist või kus eksitakse tuule vastumõju arvestamisega, võib põhjustada söödu või löögi ebaõnnestumise.

7) Algajail on sageli harjumuseks kohe pärast seda, kui löögijalg on palli puudutanud, keha tasakaal viia löögijalale. See on

väär ja sellest peab lahti saama. Ei tohi unustada, et pärast löögi või söödu sooritamist peab keharaskus endiselt jääma tugijalale ja löögijalg peab palli saatma koos keha viimisega löögi suunas. Sellega aitame kaasa löögi-söödu madalale ja kiiremale lennule.

8) Liiga tugev ja kiiresti sooritatud sisekülje-sööt pole alati tagajärjekas ja võib ebaõnnestuda, sest kiiret liigutust ei saa hästi kontrollida. Palli pehme, kuid täpne kättemängimine aga tõhusab koosmängu.

9) Liigne pingsus-puisus põlveliigeses ja puusavöös muudab löögi aeglaseks.

10) Paljud mängijad tõmbavad asjatult peaaegu samal momendil, kui nad palli puudutavad, löögijala nagu instinktiivselt tagasi. Seda pole vaja, kui ei ole hädaohtu, et vastane võiks näiteks lüüa jala pihta jne.

LOOK JALAPEALSEGA

Löök jalapealsega on löök labajala võlvi kõrge kohaga. See on raskemaid löögiviise, mis nõuab palju harjutamist, enne kui seda lööki suudetakse täielikult sooritada.

Löök jalapealsega on kaugelöök ehk distantsilöök. Lühisööduks see ei ole nii täpne kui löök siseküljega. Seda rohkem sobib see kaugesööduks (risti üle väljaku), kaitsja tõrjelöögiks, teravaiks-võimsaiks pealelöökideks väravale jne.

Löögi puhul jalapealsega on kehtivad peaaegu kõik samad nõuded, mida kirjeldasime löögi puhul jala siseküljega. Lisanduvad ainult järgmised nõuded:

1. Löögi momendil on löögijala labajala sirutus ja pingutus varvaste osas nii taga, kui vähegi võimalik, nii et labajalg moodustaks sääre pikenduse.

2. Tugijalg peab olema asetatud löögi suunaga paralleelselt ja nii, et jalg oleks palli kõrval sellest 10—15 sm kaugusel (pilt 21-a.)

3. Löök sooritatagu löögijala reie esiletoomise ja (põlve) sääre kiire sirutuse abil, nii et jalapealse kõrge koht puudutab palli.



a

b

c

Pilt 21.

Madallöök (seisva palli löömisel)

Pallile lähenetakse mõnesammulise hoojooksuga. Hoogsa lõppsammuga asetatakse tugijalg palli kõrvale. Vaade on suunatud pallile, et jälgida pallil punkti, mida soovitakse puudutada. Vaade jääb pallile ka pärast löögi sooritamist. Selles eksivad paljud mängijad, mispärast ka nende löögitäpsus jätab soovida.

Tugijala mahaasetamine toimub järgmiselt:

Esimesena puudutab maapinda jalakand, millelt rullutakse kogu tallale. Keharaskus on tugijalal. Keha tasakaalustamiseks ja võimalikult suurema löögijõu keskendamiseks on tugijalg põlvest kõverdatud. Kere on kallutatud ettepoole ja tugijalapoolne külg on ettepoole nihutatud (pilt 21 b). Löögijala sääre viiakse hästi taha-üles, et anda löögile suurem kiirus. Seda võimaldab löögijala reieosa koos põlvest painutatud sääreosaga (sirutamine) viimine taha. Labajalg on maksimaalselt välja sirutatud. Löögiliigutus on välkkiire lihaste keskendamisega puusa- ja reieosas. Peale selle annab löögile tugevuse kere ettekallutus koos käte hooga. Seejuures on puusa- ja põlveliigesed liikuvad, kuna labajalaliiges on maksimaalselt sirutatud, et võimaldada puhast lööki (pilt 21 c). Löök toimub peamiselt puusavöölihaste ja reie kolmepealise lihase kokkutõmbelise jõul.

Madallöögi puhul on nõudeks, et palli puudutamise momendil peab löögijala põlv olema üle palli ja et sääre sirutus toimuks alles pärast palli puudutamist. Löögijala liigutus löögi sooritamisel on kas täiesti löögi suunas või pisut risti tugijala poole. Viimane moodus võimaldab löögisse rohkem rakendada puusa jõudu. Igal juhul püütagu löögi sooritamisel sääre sirutus viia lõpuni, kusjuures sirutatud jalg teeks järelesaateiliigutuse palli lennu suunas. Paljud mängijad püüavad teadlikult tagasi hoida sääre sirutust, millega nad aga tunduvalt vähendavad löögi tugevust.

Löögi lõpetamisel püsitage kindlalt tugijalal, kusjuures löögijalg on välja sirutatud ja labajalg on endiselt pingutatud varvaste hoiuga allapoole.

Silmad jälgigu palli lendu. Löögi lõpetamise järel vabaneb keha pingest ja keharaskus kandub löögijalale. Käte töö on palju kiirem ja jõulisem kui löögi puhul jala siseküljega.

Hoogu löögi sooritamiseks ei võeta pikalt. Piisab 3—4 hooammust. Kuid on mängijaid, kes tugeva hoojooksu kiiruse rakendavad lisaks löögi tugevusele (näiteks värava-väljalöökidest ja karistuslöökidest puhul).

Kõrgele löök

Soovitakse aga jalapealse-löögiga pall saata kõrgele, tuleb tugijalg asetada pallist tahapoole, kõrvale. Löögijala sääre sirutus põlvest tuleb sooritada varem, kusjuures jalapealse kõrge osa alumine pool peab puudutama palli altpoolt keset palli läbistavat telge (pilt 22.)

V e a d

Kui labajala sirutus on puudulik, annab saapanina löögi momendil pallile esimese liikumise tungi allpool keskpoolitajat. Tõstes palli pisut alt ülespoole keerdega liikvele, jalapealne puudutab palli hiljem. Selle tagajärjel on pall väga keerdeline ja lühema lennuga kui õigesti sooritatud löögi puhul.

Üks peamisi vigu on, et löögipunkti ei valita õigesti. Lööök toimub kas liiga alla, üles või külgedele, mille tõttu palli lend on ebatäpne.



Pilt 22.

Kõige raskem on jalapealsega lüüa vastutulevat palli madalalt. Siin on löögi sooritamisel kõige tavalisemaks veaks põlve mitteküllaldane viimine üle palli, vähene löögisaatmine tugijalal ja kere vähene kallutamine ette löögi suunas. „Põlv üle palli“ — olgu alati kõigil meeles. Soovides teha madalat lööki, asetatakse aga tugijalg sageli liiga kaugele palli taha, mis põhjustab palli kõrgelemineku.

Unustatakse palli jälgimine kuni löögi sooritamiseni.

Liiga varajane sääre sirutamine enne löögi sooritamist võib põhjustada jala maasse löömist. Samuti, nagu ilma põlve lõpliku sirutamiseta ei suudeta teha tugevat lööki.

Kui jalapealse-lööki püütakse sooritada sirge jalaga, ei ole sellel löögil pikkust ega kiiret lendu. Hea löök vastupidi sooritatakse kiiresti, lühidalt ja ilma erilise pingeta. Mängijad eksivad selle nõude vastu väga palju.

Labajala „konksus-hoidmine“, s. t. vinklishoidmine takistab tehniliselt puhast lööki. See viga on paljudel mängijail veres, millest aga tuleb tingimata lahti saada, kui soovitakse mängida head jalgpalli.

Paljud arvavad, et labajala tõmbumisega löögi hetkeks konksu on löögile võimalik lisada suuremat hoogu. Ei, see on täiesti vale. Ulespoole hoitud varvastepoolne osa labajalast puudutab palli esimesena. Liiges, andes löögihoo tõttu palli raskustungi ja löögitungi mõjul järele, pehmendab löögi hoogu ja palli

lennujoon on väiksem kui „õige löögi“, s. o. labajala võlvi kõrge kohaga sooritatud löögi puhul.

Löögi ebaõnnestumisele võib mõjuda ka liiga tugev hoojooks enne lööki.

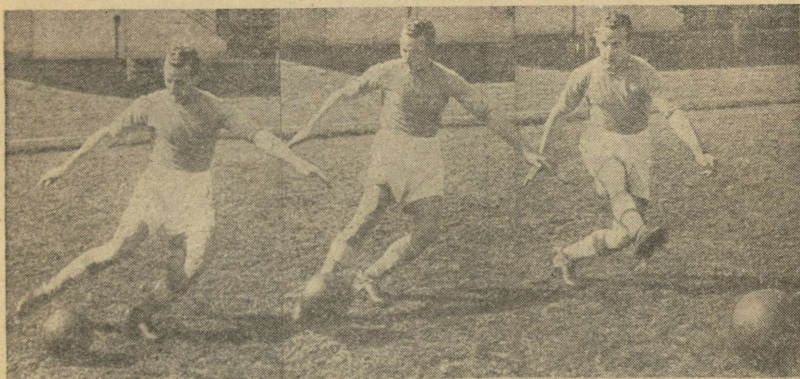
Löögid tõusva lennujoonega

Löögitehnika õppimisel võtab kaugelt suurema osa õppeajast madallöökide hea sooritamine. Kuid ka tehniliselt hästi ja täpselt tehtud lendpalli ei ole kerge mängida nii, kuidas vajadus nõuab. Mängus omab aga hästi sooritatud lendpall tähtsat kohta.

a) Jalapealse siseküljeosaga sooritatava löögi, s. o. lõikelöögi tehniline sooritus on järgmine:

Seisvat või liikuvat palli lüüakse nii, et löögijala suure varba kohalt algab palli puude lõikeliigutusega üles jalapealse sisekülje suunas. Kui löögiliigutus on kiire ja palli puude õigesti sooritatud palli keskpoolitajast allapoole, annab parema jalaga tehtud löök paremalt vasakule suunduva keerde nii, et pall lendab parajas kõrguses üle vastaste (pilt 23). Seda kasutatakse nurgalöökide ja üle peade mängimise puhul.

b) Palli võib õhku lüüa (maast) veel jalapealse ja välisküljega. Mõlema löögi sooritamisel on nõudeks, et, esiteks, tugijalg jae-



Pilt 23.

taks pallist taha- ja küljepoolle, teiseks, löögijalg peaks löögi hoost sirutudes palli puudutama altpoolt kesktelge, andes nii pallile tõusva lennujoone (pilt 22).

RISTIJALAPEALSE - LÖÖK

Suuri jalgu (saapa number 44 või rohkem) omavail mängijail on raske sooritada otsejalapealse-lööki, sest nende labajala pikkus ei võimalda palli puudutada jalapealse kõrgel, s. t. õige kohaga, vaid see toimub üsna jalapealse varvastepoolse osaga. Seetõttu ei omanda aga löök küllaldast teravust. Pealegi tuntakse löögi momendil labajalaliigeses kõõluseid venitavat tunnet, mis teebki selle löögi ebameeldivaks. Seepärast on suurejalalistel mängijail soovitatav kasutada järgmist löögiviisi: tugijalg asetatakse (madallöögi puhul) pallist 30 sm kaugusele külje peale (kõrvale), kere kallutatakse tugijalapoolsele küljele ja löögijalg on labast sirutatud, nagu otsejalapealse-löögil, kuid löögijala labajalg on löögi momendil hoitud risti või diagonaalselt maapinnaga, mis võimaldab palli puudutada nn. õige kohaga.

Ristijalapealse-löögiga välditakse ka jala maasse löömist ja pallile antakse sirge ja tugev lennujoon, kui viimast on vaja. (Vt. pilti 24, mis hästi illustreerib ristijalapealse-löögi sooritamist.)



Pilt 24. (Käesoleval ja kõrvalleheküljel.)

V e a d

Tugijala toomine pallile liiga lähedale ei võimalda löögijala jalalaba viia nõutavasse, s. o. ristiasendisse. Löögijala laba osa ei tohi „konksus“ olla (vaid välja sirutatud), sest see põhjustaks palli keerdelise lennu, mis puhul löögi täpsus jätaks soovida.

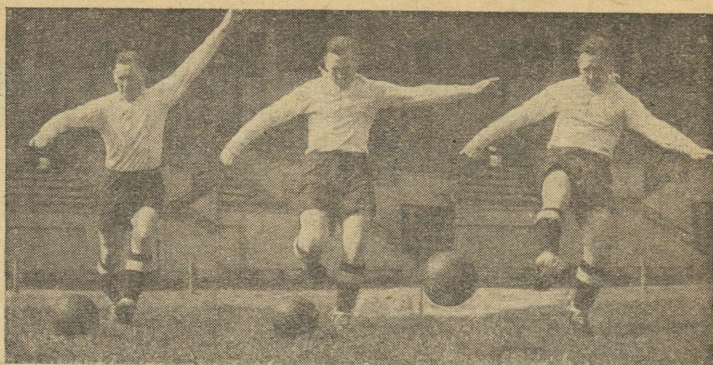
VÄLISKÜLJE - LÖÖK

Jala väliskülje-lööki tarvitatakse nagu jalapealse-lööki kaugelöögi sooritamiseks, kuid veelgi edukamalt. Seda lööki võib kasutada ka üllatuslöögina lühisööduks. Eriti edukalt saab väliskülje-lööki kasutada külje pealt tulevate söötude ja löökide edasimängimiseks. Nii lüüakse palli, mis tuleb paremalt, parema jala välisküljega, ja vasakult tulevat palli vasaku jala välisküljega. Sääraselt säästetakse aega ja tapetakse suurt täpsust. Oma tehniliselt soorituselt sarnleb väliskülje-löök jalapealse-löögiga, olles tegelikult selle erivariante.

Seisva palli löömisel, lähenedes pallile otsejooksuga ja suunates löögisihi madalale, sooritatakse löök järgmiselt:

Tugijalg asetatakse pallist pisut (10—15 sm) kõrvale, et löögijalal oleks pärast palli puudutamist võimalik segamatult mööduda tugijalast (pilt 25). Löögijalg läheneb pallile taha ülesviidud





Pilt 25.

põlve ja sääre hooga. Löögijala labajalg on sirutatud ja varvastepoolne osa on pööratud sissepoole tugijala suunas. Labajala väliskülg on pööratud hästi allapoole. Palli puudutatakse pööratud labajala jalapealse välisküljepoolse osaga. Löögi momendil pööratud löögijalg ka puusast sissepoole, et võimaldada palli puudutada jala „õige“ punktiga.

Kui ristijalapealse-löögi puhul oli labajalg viidud varvastepoolse osaga väljapoole, siis siin, s. t. väliskülje-löögi puhul, on löögijala varvastepoolne osa hoitud sissepoole, mis võimaldab segamatult palli lüüa igasuguse jalasuurusega mängijail (pilt 26).

Kui soovitakse pall lüüa madalale, tuleb tugijalg asetada palli kõrvale ja löögijala põlv hoida hästi palli kohal, et löögijala pealse kõrgem koht saaks puudutada palli keskpunkti, tõstmata palli maapinnast kõrgemale. Sel puhul antakse pallile löögitung, mis on paralleelne maapinnaga.

Palli lend sõltub löögiliigutusest. Kui palli lõigatakse, s. t. puudutatakse mitte selle keskpunktist, vaid parema jalaga veidi pahemalt poolt, liigub pall kaares paremale. Lõigatakse aga pahema jalaga, läheb pall pahemale poole. Kõrgete löökide puhul jäetakse tugijalg pallist eemale ja löögijalg sirutub palli puudutamise momendil.

Et mängijad palliga liikudes, s. t. palli vedades puudutavad palli üsna sageli just jala välisküljega, siis võimaldab see vasta-

seile täiesti ootamatult kasutada jala väliskülje-lööki üllatussööduna, mida vastane ei tea aimatagi. Ka võidakse oma kaasmängija väga lihtsalt vabaks mängida sel teel, et liigutakse koos palliga pahemale poole, meelitades vastasmängija endaga kaasa. Kuid ootamatu parema jala väliskülje-sööt, mida tuleb sooritada eriti kiiresti, viib palli oma kaasmängijale. Ootamatus võimaldab sageli edu ja nõuab vastaselt uut orienteerumist enne, kui jõutakse selle üllatussöödu ootamatus kahjutuks teha.



Pilt 26.

Suure treeningu tulemusena võidakse väliskülje-löögi tehnika arendada nii kõrgele, et pallile osatakse anda igasuguseid keerdeid ja palli osatakse juhtida, kuhu aga soovitakse, kas või ümber vastase.

Palli „saatmine“

Kui otsejalapealse-, ristijalapealse- või väliskülje-löögi puhul, soovides palli lüüa madalalt, ei suudeta tugijalga löögi momendil tuua nõuetekohaselt palli kohale, tuleb toimida järgmiselt:

- a) keha kallutada hästi ettepoole,
- b) löögijalg hoida põlvest kõverdatud mitte ainult palli puudutamisel, vaid ka pärast löögi sooritamist,
- c) anda tugijalga tugev tõuge palli lennu suunas, mis võimaldab palli „saatmist“ löögijalga ja mis väldib tegemast alt üles kangutavat liigutust, nii et pall lendab ikkagi madalalt.

V e a d

Kui tugijalg asetatakse pallile liiga lähedale või otse palli kõrvale, võib juhtuda nii, et löögijalg jääb tugijala taha kinni.

Labajala vähene pööramine sissepoole ja alla võib põhjustada löögi sooritamisel tugeva keerde ning palli lennu suund muutub kaarekujuliseks. Seda kasutavad aga löögitehnikat hästi valitsevad mängijad sihilikult selleks, et vastaseid söödu suunas eksiteele viia.

Liiga teravalt „lõigates“ või riivates palli välisküljega võib juhtuda nii, et pall libiseb üle väliskülje kannapoolse osa. Siis saab pall tugeva keerde ja löök suundub aeglaselt ühele või teisele küljele.

SAAPANINA - LÖÖK

Löök saapanina ehk -otsaga on kõige lihtsamaid lööke, kuid heaklassilises mängus kasutatakse seda vähe. Seevastu armastavad niisugust lööki algajad, kasutades seda kahjuks väga oht-rasti. Alles pärast pikki selgitusi ja näiteid on poisid nõus unustama seda lööki või seda vähem tarvitama. Põhjus, miks saapanina-lööki tarvitatakse mängus vähe, seisab selles, et see löök on väga ebatäpne. Seisvat palli suudetakse veel kuidagi soovitud sihis lüüa, kuid liikuva palli puhul ei tule see kõne allagi.

Saapanina-lööki kasutavad väravahid värava-väljalöögi puhul. Peale selle kasutatakse seda keskväljakul, kui on tegemist palli kaugelt ulatamisega või ootamatu lükkena vastase eest, et pall võita.

Selle löögi sooritamise puhul kaugelöögina lähenetakse pallile vabade hoogsate sammudega. Tugijalg asetatakse palli kõrvale, kuid pisut, kuni 15 sm, tahapoole. Jalg on põlvest kõverdatud. Kere on parajal määral ettepoole kallutatud ja löögijalg läheneb pallile tagant tugeva hooga. Löögijala varbad on hästi fikseeritud ja hoiduvad palli puudutamise momendil veidi ülespoole. Löögiliigutus on kiire. Säär sirutatakse koos kere tõusmisega, mis võimaldab löögijala vabamat tõusmist, s. t. palli saatmist, kuid mitte paralleelselt maapinnaga, vaid löögitung on pallile antud alt ülespoole, et pall lendaks võimalikult kaugemale. Pärast palli puudutamist kõverdub tugijalg veel enam, võimaldades löögijalal tõusta. Käed töötavad nagu otsejalapealse-löögil. Saapanina puudutab palli punktis, mis, läbides palli, pikeneb palli lennujooneks. Nii et tung antakse otse lennu suunas. Hästi

tabatud pall on ilma keerdetä. Muidugi sõltub palli lend ja siht sellest, kuidas pallile antakse löögitung, mis omakorda sõltub sellest, missugusest punktist palli puudutatakse ja kui tugevasti.

V e a d

Tavalisemaks veaks, mida saapanina-löögil tehakse, on lüüa pallile liiga alla või jällegi palli keskteljest ülespoole.

Esimesel juhul tõuseb pall liiga järsult üles ja saab tagurpidi-keerde, nii et palli lend on lühike.

Teisel juhul, s. t. lüües palli keskteljest ülespoole, omab pall madalat lennujoont. Värava-väljalöökidel ja kaugelöökidel on see üks suurimaid vigu.

Ka tugijala paigutamine palli juurde kas liiga kaugele või liigdale mõjutab palli lendu, nagu kõigi teiste löökidegi juures.

Saapanina-lööki ei tohi kunagi sooritada lödva jalaga. Korralikult liigesest pingutatud labajalg, tugev löögihoog ja täpne palli puutepunkt on siin olulisimaid nõudeid.

KAARLÖÖK

See on tegelikult jatapealse-löök. Oma nimetuse on kaarlöök saanud aga sellest, et selle löögi sooritamisel teeb jalg kaaretaolise liigutuse tugijala suunas, saates palli suurema või väiksema nurga all soovitud suunas.

Näiteks paremäär liigub palliga piki küljoont ja lööb kiirelt jooksult palli keskväljakul asuvale kesktormajale või sisetormaja, kes, liikudes koos palliga väljaku küljoone suunas, teeb kaarlöögiga üllatussöödu teisele sisemisele peaaegu 180°-lise nurga all.

Kaarlöök sooritatakse järgmiselt:

a) tugijalg asetatakse pallist eemale sellest sõltuvalt, missuguses suunas palli tahetakse lüüa, ja nii palju, et löögijalg saab kaaretaolise liigutuse tegemisel mööduda tugijalast; b) löögijala labajalg olgu hästi välja sirutatud, et võimaldada tehniliselt õiget lööki; c) keha olgu hästi tasakaalustatud; d) löögimomendil pöörab mängija end löögijala hoost tugijalal.



a



b

Pilt 27.

Madallöögi puhul asetatakse tugijalg pallile lähemale ja palli puudutatakse selle keskpunktist. Kõrge löögi sooritamisel asetatakse tugijalg pallist 40—50 sm kaugusele ja löögijalg teeb palli alt läbimineva nn. pühkiva liigutuse, andes pallile löögitungi allapoole palli kesktelge (pilt 27 a ja b).

V e a d

Kui tugijalg asetatakse liiga palli kõrvale, ebaõnnestub löök.

Kui löögijalg hoitakse löögi sooritamisel labajalast liiga „konksus“, s. t. varbad hoitakse ülespoole, saab pall tugeva keerde ja löögi täpsus ei ole kindel.

Noored mängijad ei saa kaarlööki sooritades palli algul kuidagi õhku, sest nad ei löö pallile küllaldaselt allapoole kesktelge, mis võimaldaks palli lennujoone tõusu.

MUID LÕÖKE

Palli löömine õhust

Lüüa palli kohe õhust, ilma -et see jõuaks puudutada maapinda, tuleb igal mängijal, hoolimata sellest, millist mängupositi-

siooni ta mängib. Heaklassilises mängus ei anta sageli aega palli mahapõrkamiseks, vaid pall lüüakse õhust või juhatakse õhust sinna, kuhu on vaja. Aja võitmiseks (sageli võib ka kümnendik sekundit väga palju olukorda muuta) asutakse õhust tuleva palli pärast võitlusse, kusjuures võidab see, kes jõuab pallini enne, kas või päris suures kõrguses.

Õhust tulevate pallide puhul tarvitatakse kõiki löögiviise peale saapanina-löögi. Rohkem tarvitatavamad on aga jalasise-külje- (pildid 28 a ja b), jalaväliskülje- ja jalapealse-löögid (pilt 29). Esimest tarvitatakse söötmisel lühidistantsile, kaht viimast aga kaugelöögina.

Õhust tuleva palli löömine nõuab head silmamõõtu, s. t. tuleb osata õigesti arvestada palli tuleku kiirust ja enda lähene-mise hoogu. Juhtub mängija minema pallile liiga lähedale, ei suu-deta palli tabada parajalt kauguselt. Sageli läheb mängija pallile n. ö. liiga lähedale ja siis puudutatakse palli kas jalasäärega või pall lüüakse liiga alt üles, nii et see läheb asjatult kõrgele.

Üldnõuded õhust tulevate pallide puhul on järgmised:



a



b

Pilt 28.

Pilt 29.
(Käesoleval ja
kõrvallehe-
küljel.)



a

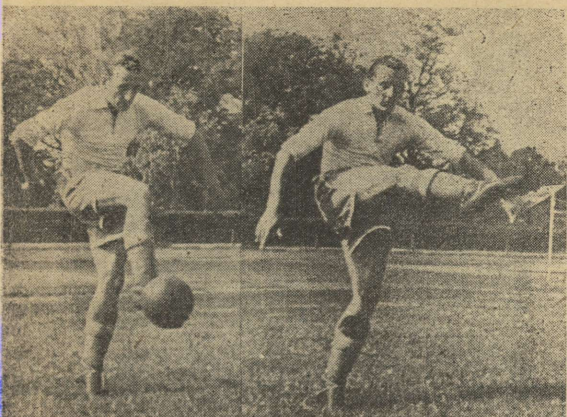
b

- a) pallile läheneda paraja hooga;
 - b) arvestada palli lennu kiirust ja mõju;
 - c) kui on võimalik, tabada palli võimalikult madalamalt kõrguselt;
 - d) löögijalaga mitte liiga suure hooga lüüa;
 - e) löögijala põlv olgu hästi kõrgele tõstetud;
 - f) löögijala säärmoodustagu palli puudutamise momendil reiega täisnurga või olgu maapinnaga püstloodis;
 - g) löögitung olgu antud nii, et pall lendaks kaugusse, mitte kõrgusse, kusjuures löögijala säärmoodustagu palli puudutamise momendil reiega täisnurga või olgu maapinnaga püstloodis;
- „saatku“ palli. Kujukalt näitab seda nõuet pilt 29 d.

Sageli tuleb selleks, et lüüa pall õigele kõrgusele, maapinnast niipalju kõrgemale hüpata, et soovitud lööki õigesti sooritada.

Kõrges kaares mängijale vastutulevale pallile löömine

Suurest kõrgusest tulevale pallile on sageli tarvis vastu hüpata ja seejuures palli tugevalt lüüa, suunates palli lennujoone mitte üles „kõrguste poole“, vaid hoida seda oma soovi kohaselt „parajal“ kõrgusel. Milline see paras kõrgus ühel või teisel mängu olukorral peaks olema, oleneb, kus löök tehakse, kas vastase väravaesisel pealelöögina väravale või oma värava all tõrjelöögina.



c

d

Löök vastase värava all peab olema võimas väravalöök suuna ja kõrgusega värava peale. Tõrjelöögina võib aga pall üle mängijate peade kaugele keskväljakule ulatuda.

Käärlöök

Tuleb läheneda hoojooksuga, mis oleneb olukorra vajadusest, ja jälgida palli lendu ja keeret. Parajal kaugusel, mille väljaarvestamine pole sugugi kerge ülesanne, hüpatakse hoogsalt õhku. Jalg, millelt sooritatakse hüpe, viib kogu keha suure hooga palli suunas, üheaegselt tõstetakse vabajalg põlvest pisut kõverdatult ülespoole, aidates hüppe hoole kaasa. Nüüd viiakse tõukejalg põlvest kõverdatult (sääre osa moodustab reiega nürinurga) vabajalast „käärilõike“ liigutust matkides üksteisest mööda ja palli lüüakse hästisooritatud jalapealse-löögiga. Palli lennukaar oleneb peamiselt põlve nurgast (pilt 30).

V e a d

Enamasti eksitakse juba palli tuleku arvestamisega ja pallile kas lähenetakse liiga „alla“ või jälle ei küünitata pallini. Pallile liiga lähedale minemine ei võimalda täpset jalapealse-lööki. Niisugusel

Pilt 30. (Käes-
oleval ja kõrval-
leheküljel.)



juhul puudutatakse palli enamuses jalasäärega ja löök ebaõnnestub.

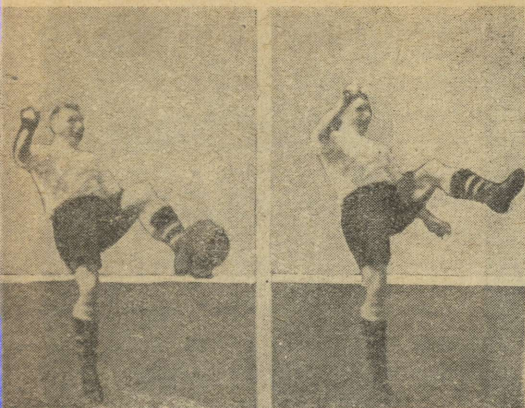
Jäädakse pallist aga kaugel, võib juhtuda, et üldse ei küünita pallini.

Löögi momendil sagedamini nähtavaks veaks on löögijala liigne sirutamine, mis põhjustab asjatult kõrge löögi.

Neid vigu vältides annab käärlöögi õigel ajal kasutamine häid tulemusi nii ründe- kui ka kaitsemängus.

Pilt 31. (Käes-
oleval ja kõrval-
leheküljel.)





Ristlöök õhust

See tähendab õhust tulevate pallide löömist teatava nurga all. Igal mängijal esineb mängus momente, kus ta seisab palli tuleku suunale väiksema või suurema nurga all ja kus ta peab palli tagasi mängima kohe õhust.

Kõige enam tuleb teha selliseid lööke kaitsjail, kel pole aega palli „surmata“, vaid kes peavad sageli kohe tõrjelöögi sooritama, et väravaesist kardetavat olukorda kiiresti likvideerida. Pilt 31 näitab hästisooritatud ristlööki õhust. (Jälgige hästi tasakaalutatud keret, tugijalga, käsi ja palli saatmist löögijalalt.)





a



b

Pilt 32.

PALLI JUHTIMINE

Arenenud mängus tarvitatakse peale igasuguste löökide väga mitmesuguseid palli juhtimisi nii maapinnalt kui ka õhust. Siin on mängijal suuri võimalusi. Kui palju juhtimisi ja löikeid on võimalik teha siis, kui omatakse head silmamõõtu ja pallikeerete tundmist. Nagu löökide puhul õhust, nii on võimalik ka õhust tuleva palli juhtimine igasuguse jalaasendiga.

Õhust tulevate pallide löömine ja juhtimine õhust muudab mängu mõjuvaks ning kiireks ja võimaldab sageli saavutada edu ilma suurema väevata. Moodsa mängu põhimõtteks on: m ä n g i võimalikult kohe õhust, kui olukord on selleks soodne!

ÜLEPEA-LOOK

Mängu kestel võime sageli näha momente, kus kaitsjad (ja ka teised mängijad) jooksevad kõrgele kaarpallile järele oma värava suunas, nende kannul on aga vastane, kes tahab palli endale

hankida. Olukord võiks kujuneda väga kriitiliseks, kui kaitsja ei suudaks kohe otsustavalt olukorda lahendada. Lahendus on aga lihtne, kui kaitsja usaldab oma võimeid. Ta sooritab kiire ülepealöögi, ilma et laseb palli maha langeda, ja olukord on momentaanselt lahendatud. Üllepea-löök vajab head silmamõõtu, puusavöö ja jalgade suurt liikuvuse ulatust.

Palli tuleb puudutada jalapealse esimese poolega, s. t. varvastepoolse osaga. Löök peab olema sooritatud hästi, kattes palli varvastepoolse osaga (pilt 32).

V e a d

Jälgida, et ülepea-lööki ei suunataks endale vastu kätt, nagu või keret, mis võiks olukorra muuta väga halvaks.

KANNALÖÖK

On olukordi, kus mängija peab kasutama jalakanda selleks, et suunata, juhtida või sööta.

PÕLVELOÖK

Ka põlve ja reit võib kasutada palli juhtimiseks või söötmiseks. Samuti võib palli lüüa, ja sageli väga edukalt, öla ning rinnaga. Viimaseil juhtudel muidugi sööduna lähedalseisvale kaasmängijale või hädatõrjena, kui kõik teised võimalused puuduvad.

POOLPÕRKE-LÖÖK

Poolpõrkeball (halfvolley) esineb mängus juhtudel, kui mängija pallile lähenedes ei jõua sellele nii lähedale, et ta võiks palli lüüa kohe õhust, kuid ta ei saa ka oodata, kuni pall on teiskordselt või veel rohkem põrganud. Olukorda võib aga väga kergesti lahendada, kui osatakse õigeaegselt kasutada poolpõrke-lööki. See on löök, kus palli lüüakse sel momendil, millal pall on küll maapinnast üles põrganud, kuid pole veel saavutanud põrke kulminatsioonipunkti. Et palli lüüakse n. ö. poolelt põrkelt, sellest ongi tulnud selle nimetus.



Poolpörke-löök on üllatav, kiire ja võimas. See sobib tõrjelöögina oma väravaesisel, pealelöögina väravale kui ka kaarlöögina äärelt keskele. Pörke tugevus annab pallile küllaltki tugeva hoo, nii et löögiliigutus ei tarvitse olla eriti tugev. Piisab parajast löögitungist, et anda pallile terav lend.

Poolpörkepalli puhul on raske tabada õiget löögihetke, sest löögiliigutus on väga lühike ja kiire. Seepärast nõuab see pidevat harjutamist. Väikseimgi hiline mine võib rikkuda nii löögi kui ka palli lennu täpsuse.

Lööma peab sel hetkel, kui pall on põrganud 10—20 sm maapinnast. Soovitakse palli lüüa madalalt, tuleb tugijalg viia pallile lähedale ja löögijala põlv hästi üle palli hoida, kusjuures labajalg on sirutatud ja löögiliigutus lühike, suunatud allapoole (pilt 33). Kõrge löögi saavutamiseks tuleb lasta pall maapinnalt kõrgemale pörkuda ja löögitung tuleb suunata rohkem palli alla, ristloodis maapinnaga (pilt 34).

V e a d

Löögi õigeks sooritamiseks on vaja üheaegselt täpselt arvestatud puutemomenti ja tehniliselt õiget löögiliigutust. Hilinemine löögi hetke arvestamisel on kõige tavalisem nähtus, mille tagajärjel palli lend kujuneb kõrgeks. Kui ülakeha jäetakse löögi



momendil taha, on lööki võimata madalale suunata, sest löögijalg moodustab paremal juhul maast pörkavale pallile maapinnaga risti oleva pinna ja pall tõuseb õhku (pilt 34).

Löögijala liiga varajane sirutus põlvest ja labajala vähene pingutus labajala varvastepoolse osa allaviimiseks on põhjuseks, et löök ei suundu sinna, kuhu soovitakse.

Keha hea tasakaalustamine ja põlve hästi palli kohal hoidmine on poolpörke-löögi puhul olulisimaid nõudeid.

Ex bibl. univ. Tartu.

PALLI VASTUVÕTMINE, SURMAMINE JA KAASAVÕTMINE

Jalgpallimäng, eriti aga heaklassiline mäng, nõuab mängijailt peale igasuguste löögiviiside, nagu täpsete löökide, lükete ja söötude sooritamist, kiiret, seejuures aga pehmet ning tundlikku palli vastuvõtmist, surmamist ja kaasavõtmist.

Võistluse alatiselt vahelduvas situatsioonides on mängijal võimata iga palli, mis talle kas vastu tuleb või millele ta vastu jookseb, kohe edasi mängida, sest vastasmeeskonna vastumäng, s. o. katmine ja kohavõtmine, võib rikkuda ka kõige parema edasimängimise võimaluse. Seepärast peab igal mängijal enne söödu või löögi sooritamist olema selge, kas palli saab edasi

mängida otsekohe või tuleb see peatada ja oma valdusse võtta, et see alles hiljem edasi mängida.

Et aga palli tuleku suund, palli kõrgus maapinnast kui ka enda ja vastasmängija asend väljakul seavad palli vastuvõtmises üles rea erinevaid nõudeid, siis tutvume kõigi võimalustega allpool veidi lähemalt.

MAAS VEEREVA PALLI VASTUVÕTMINE

Siin on üldnõudeks: „Ära oota kunagi, kuni pall jõuab sinuni, vaid tõtta pallile vastu ja toimi siis nii, kuidas see võib kogu meeskonnale olla kõige kasulikum!“

Palli vastuvõtmine jalatallaalusega

Pallile lähenetakse selle tuleku suunas kiire, kuid pingutamata jooksuga. Palli jälgitakse pidevalt, et kindlaks määrata kõige



Pilt 35.

pisemgi keere. Kere on kallutatud ettepoole. Jalatald, millega tahetakse pall peatada, on suunatud pallile nii, et varbad on ülespoole, kuna kand puudutab pea-aegu maapinda. Jala ja palli kohtamise momendil tuleb palli tuleku hoog suretada jala kiire tagasitõmbamisliigutusega. Kui palli tuleku hoog on suur, peab ka jala tagasitõmbeliigutus olema vastavalt kiirem (pilt 35).

Võtte õnnestumine sõltub suuresti sellest, kuidas osatakse valitseda oma keha. Head silmamõõtu ja reageerimist omavail noortel on seda kerge õppida. Õigesti vastuvõetud pall jääb mängijale päris lähedale.

V e a d

Pingega sooritatud ja puine jala vastupanemine pallile, mille tuleku hoog on kiire, põhjustab palli eemaldumise vastuvõtjast.

Jalakanna kõrgelhoidmine võimaldab palli jala alt läbimineku.

Halvasti tasakaalustatud keha ei võimalda head palli oma valdusse võtmist.

Ka pallile pealeastumine pole õige, sest see viidab aega ja vastane võib liiga lähedale jõuda ja edasist tegevust segada.

Palli vastuvõtmine jala siseküljega

Pallile lähenedes pöörab mängija enda selle küljega palli tuleku suunas, mis on vastupidine jalale, millega ta tahab palli vastu võtta. Külje etteviimine kergendab jala sisekülje pööramist ristnurga alla palli tuleku suunas. Palli vastuvõttev jalg sirutatakse siseküljega palli tuleku suunas ja jalg tõmbub sel hetkel või pisut varem, kui pall puudutab jalga, kiiresti tagasi. Kui jala-



a

b
Pilt 36.

c

tõmme on sooritatud õigeaegselt, jääb pall jala lähedusse või nagu kleepunult jala külge. Palli vastuvõttev jalg olgu paralleelne maapinnaga ja maapinnast umbes 10—15 sm kõrgusel (pildid 36 a, b ja c). Viimast nõuet peab teraselt silmas pidama, sest vastasel korral veereks pall üle jala.

Tugijalg tuleb pallist eemale asetada, et võimaldada palli vastuvõtva jala vaba möödaliikumist.

V e a d

Kui jala sisekülge ei pöörata vastuvõtte momendil küllaldaselt palli tuleku suunale risti, võib pall tagasi pörkuda soovimatus suunas. Kui jala vastusirutus pallile ja kiire tagasitõmbeliigutus, mida nõutakse, hilinevad veidi, pörkab pall mängijast kaugele. Kui aga jalalaba osa esimene pool on pallile vastu viidud ja pea- legi suunatud liiga palli alla, saab pall jalga puudutades üles- poolekerde ja tõuseb sageli põlve kõrgusse, mis segab mängu kiirust.



Pilt 37.

Palli vastuvõtmine jala välisküljega

Labajala osa on hoitud nii, nagu löögi puhul välisküljega. Varvaste- poolne osa on pööratud hästi alla- poole, nii et see moodustab jala- sääre pikendusena sirgjoone.

Palli vastuvõtmisel on jalg palli tuleku suunas ja jala kiire tagasi- tõmbeliigutus võimaldab palli liibu- mise jala külge (pilt 37).

Praktiliselt saab sellist palli vas- tuvõtmise viisi kasutada siis, kui pall tuleb mängija liikumise suunale kas risti või ka otsejoones.

Palli vastuvõtmine otsejalapealsega

Otsejalapealsega, s. t. jalapealse kõrge kohaga, saab maast veerevaid palle edukalt vastu võtta eriti veel siis, kui mängija teeb vastutuleva palli puhul löögiliigutuse ja vastane

seda ette aimates püüab lööki takistada. Siis on palli löömise asemel sirutatud labajalg koos palliga kasulikum tagasi tõmmata, millega ühtlasi suretatakse palli hoog.

Palli vastuvõtmine jalapealsega on mõjuv, kuid mitte nii täpne, nagu eespoolmainitud palli vastuvõtmise viisid, sest jala (jalapealse kõrge koha) ja palli väikese puutepinna tõttu on eksimise võimalused suuremad.

V e a d

Tuleb tähele panna, et palli tuleku hoogu pidurdav jalg oleks tugijalast parajalt ettepoole viidud, vastasel korral ei ole võimalik kiiret palli hoogu koos jalaga pehmenadata.

Vastuvõtmist toimiv jalg ei tohi põlveliigesest pingutatud olla, vaid õige on palli tuleku hoo pidurdamine pehmelt ja sulavalt.

PALLI SURMAMINE

Palli surmamise all mõistetakse õhust tuleva palli lennuhoo t a l t s u t a m i s t nii, et pall on järgmisel hetkel pärast surmamist mängija valduses.

Seda võib teha kahel viisil:

- a) palli surmamine jala ja maapinna vahel ja
- b) palli surmamine kohe õhus.

Mõlemad palli surmamise viisid omavad võrdset eluõigust ja mõlemat viisi võib kasutada suure eduga. Ilma neid surmamisviise tundmata ei saa läbi ükski täisvereline mängija.

Palli surmamisel pandagu pearõhk palli täpsele jälgimisele ja surmamist toimetava jala pehmele liigutusele. Ainult nii on garanteeritud palli saamine oma valdusse. Tugijalg olgu põlvest veidi kõverdatud, et paremini säilitada keha tasakaalu ja et pehmenadata palli surmamise liigutust.

Pärast surmamist jäägu pall vabaks, s. t., et see ei jääks jala alla, sest täpselt jala alla surmatud palli on raskem edasi mängida — lüüa või sööta — kui mängijast veidi eemale jäävat palli. Jala alla tuleb pall jätta või see koos surmamisega koguni oma selja taha tõmmata erandjuhul, kui näiteks vastasmängija on liiga lähedal või kui soovitakse palliga edasi liikuda selle tuleku suunas.

Palli surmamine jala ja maapinna vahel

Palli surmamine jalatallaalusega

See on kõige rohkem tarvitavamaid ja kindlamaid palli peatamise viise. Õhust tulev pall suretatakse jalatalla all nii, et see järgneval hetkel „istub“ taltsutatult mängija ees, ilma et selleks oleks vaja teha veel lisaliigutust. Kõrgelt tulevat kaarpalli jälgitakse väga hoolsalt. Kui on vaja, lähenetakse pallile. Niisama sageli tuleb aga taganeda, et pall surmata selle puutepunktis maapinnaga. Õigeaegne pallile lähenemine ja palli langemispunkti kindlaksmääramine maapinnale on peamisi nõudeid palli surmamise õnnestumiseks.

Keha olgu hästi tasakaalustatud ja keharaskus tugijalal, mis on põlvest veidi kõverdatud. Kere on ettepoole kallutatud pingevabalt, et võimaldada surmamist toimival jalal palli hoogu pehmedada. Ka surmamist toimiv jalg on põlvest kõverdatud. Labajala varbad hoitakse hästi ülespoole, kand aga maapinna lähedal. Jalatald asetatakse palli kohale sel hetkel, kui pall pörkub maapinnast, ja pall suretatakse jalatallaaluse esimese osaga — saapanuppude kohaga (pilt 38). Jalakanda ei tohi hoida kõrgel, sest siis võiks pall jala alt läbi minna (pilt 39).

Palli surmamine võib ebaõnnestuda ka siis, kui hoitakse kõr-



Pilt 38.



Pilt 39.

gel surmamist toimiv jalg. Tähtis on, et surmamist toimiv jalg tõmbuks palli pörkehoo pehmendamiseks tagasi, millega tagatakse palli jäämine oma lähedusse.

Palli surmamine jala siseküljega

Mängija keerab end küljega palli tuleku suunas ja kallutab kere samas suunas tugijalale. Vaade on pallil. Pall lastakse kerest mööduda ja surmamist sooritav jalg, mis on põlvest kõverdatud, paigutatakse jala-
sääre suhtes ristihoidud labajala osaga palli pörkekohale (pilt 40).

Nõutav on liigutuste tundlikkus, pehmus ja harmoonia. Tundlikkus ja pehmus saavutatakse sel teel, et hetkel, kui pall puudutab jala sisekülge, tõmbub jalg sääre osas tagasi, millega



Pilt 40.



Pilt 41 a.



Pilt 41 b.



a



b

Pilt 42.

pehmendatakse põrget. Ka jalasääre ja maapinna vahel moodustuv nurk on surmamise juures mõõduandev. Kui see nurk on väiksem (teravam), jääb pall kehale lähemale, on see aga suurem, läheb pall surramisel eemale.

Surmamine jala välisküljega

Põhimõtted on samad, nagu on kirjeldatud surmamisviiside juures. Välisküljega surmamist kasutatakse siis, kui lähenevaid vastaseid tahetakse eksiteele viia. Selle asemel et surmata pall jalatallaalusega lähedal oleva vastase suunas, võib palli lennukoo suretada jala välisküljega, jäädes ise vastase ja palli vahele nii, et pall jääb ikkagi oma valdusse.

Selle surmamisviisi juures on labajala väliskülg hästi allapoole pööratud ja moodustab põlvest kõverdatud sääreosaga maapinna suhtes nurga (pinna), mille vastu pall suretatakse (pilt 41 a ja b).

Välisküljega surmamist võidakse suure eduga kasutada ka siis, kui soovitakse muuta palli tuleku suunda või palli endaga kaasa võtta (pilt 42 a ja b).

V e a d

Kõigi eespoolmainitud surmamisviiside (võtete) juures on üldisemaks veaks palli maapinnaga kokkupuute punkti vale arvestamine, millest oleneb põrkenurga suurus ja mis määrab palli tuleku surmamist toimiva jala suunas.

Jala liiga kõrgele tõstmine põhjustab palli jala alt läbimise võimalusi.

Üldisem viga algajail on surmamist toimetava jala pallile viimine jõuliselt, sageli kogu keha raskuse ülekandmisega sellele jalale, mis põhjustab kukkumise jne. Surmamise juures peab keha tasakaal kindlalt püsima tugijalal, nii et võidakse teha iga-suguseid pööride ja pall surmata sinna, kuhu vajadus nõuab.

Täpse ja hoolsa vaatlusega, palli jälgimisega ja hästikontrolitud pehmete ja tundlike liigutuste abil on võimalik õhust tulevaid palle maapinnale suunata ja vastavalt olukordadele edasi mängida.

Palli surmamine õhust

Et aega võita ja vastaseid kiiretempolises mängus ennetada, kus vastased katavad üksteist suure täpsusega, juhitakse või sõõdetakse enamik palle edasi kohe õhust. Ka lendpallide puhul toimub surmamine otse õhust. Suure mängukiiruse juures nõuab see mängijalt häid võimeid ja õiget palli juurde minekut.

Palli surmamise puhul õhust on eesmärgiks vastane ennetada ja pall oma valdusse saada juba siis, kui see on mängijale vähegi kättesaadavas kõrguses. Õhust tulevate pallide surmamist harjutagu mängijad eriti, sest sellega võidakse saada palli pere-meheks ka raskeimas olukorras.

Surmamine jalapealsega

Õhust surmamise viisidest on see kõige raskem. Labajalast hästisirutatud jalapealne tõstetakse kõrgele vastu palli tuleku suunale. Palli jälgitakse väga hoolsalt ja hetkel, kui pall ja jalg satuvad kokkupuutesse, tõmbub surmamist toimetav jalg puusast, eriti aga sääre osas, koos sirutatud labajalaga tagasi, millega suretatakse palli lennuhoog (pilt 43). Sääraselt surmatud pall langeb otse mängija ette ja on kohe edasimängitav.



Pilt 43.

Mängija jälgigu hoolega seda, et labajala sirutus oleks täielik sel hetkel, kui pall puudutab jalapealset. Kui aga jalg hoitakse labast konksus, võib võtte väga kergesti ebaõnnestuda, sest pall võib sel puhul sattuda selja taha.

Surmamine jala siseküljega

Õlast kuni pea kõrgusi palle saadakse oma valdusse palli surmamisega õhust jala siseküljega. Siin on nõudeks, et mängija seaks end palli jälgimisel säärasesse heasse tasakaaluasendisse, mis võimaldaks temale tema ulatuse

piirides olevaid lendpalle oma valdusse saada.

Palli lennuhoo suretamine toimub jala kiire tagasitõmbeliigutusega puusast, kusjuures pall nagu liibub jala siseküljele, langedes sealt mängija otsesesse lähedusse. Seda võtet on algajal küll raske õppida, kuid kord kätte õpitud, tasub vaev kuhjaga (pilt 44 a ja b).

Surmamine jala välisküljega

Seda kasutatakse poolkõrgete pallide lennuhoo suretamiseks. Lihaste töö on vastupidine surmamisele siseküljega. Palli lennuhoog pidurdatakse ülessirutatud jala kiire tõmbega sissepoole, s. t. tugijala poole (pilt 45). Kiire ja õigeaegse tõmbe puhul jääb pall nagu jala väliskülje külge, kust see langeb maa-pinnale. Heade füüsiliste võimetega ja painduvad ning pikkade lihastega mängijad võivad siin väga palju korda saata. Näiteks kui palli lend on kõrge, võib mängija jala tõsteulatust suurendada hüppega üles ja palli surmata juba pea kõrguselt.

Muid surmamisviise

Pall võidakse surmata ka reiega, kusjuures palli lennuhoog pidurdatakse reie kiire tagasi-, s. o. allatõmbeliigutusega. Pall



a

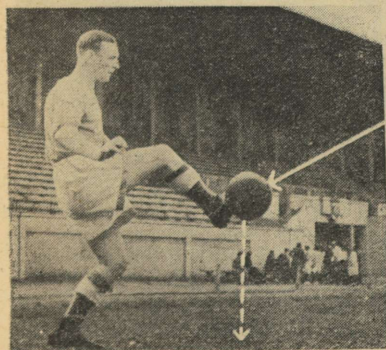


b

Pilt 44.

peab puudutama reit umbes selle keskkohas. Kui liigutus on tehtud õigeaegselt ja kiiresti, jääb pall mängija lähedusse (pilt 46).

Palli surmamine on üks neid tehnilisi nõudeid, mille järgi hinnatakse jalgpalliklassi taset. Sellepärast peavad mängijad eriti viimistlema palli surmamist.



Pilt 45.



Pilt 46.

V e a d

1) Jalga ei tohi õhust tulevale pallile vastu panna kõvasti, nagu seda sageli tehakse, vaid jalg tuleb koos palliga tagasi tõmata, et palli lennuhoogu pehmedada.

2) Palli eemaldumine mängijast pärast surmamisvõtte sooritamist tõendab nõrka palli valitsemise oskust.

Palli surmamine rinna ja kehaga

Iga mängija peab oskama palli surmata ka rinnaga. Mängu olukorrad dikteerivad, et mängija, kes soovib palli saada oma valdusse, ei või oodata niikaua, kuni palli oleks võimalik vastu võtta või surmata jalaga, vaid seda tuleb kohe teha rinnaga.

Rinnaga surmamisel on mängu olukordade edukaks lahendamiseks väga suur tähtsus ja seda võtet tuleb igal mängijal harjutada nii suvel kui ka talvel.

Otse vastu tulevaid või pisut kõrvalt tulevaid rinnakõrgusi lendpalle surmatakse järgmiselt:

Jälginud täpselt palli lendu, püütakse tabada seda hetke, kui pall puudutab palli vastu suunatud rinda. Samal hetkel või pisut varem peab toimuma rinna kiire tagasitõmme, mida tuleb soori-



a

b

c

Pilt 47.



a

b

c

Pilt 48.

tada nii kiiresti, et oleks võimalik palli tuleku hoogu pidurdada nii, et pall langeks mängija ette maapinnale. Sellele järgneb palli täielikult oma kontrolli alla võtmine, pidades meeles edasimängimise taktika nõudeid (pilt 47 a, b ja c).

Kui palli lend on selline, et palli surmamiseks tuleb teha (enne surmamisvõtte sooritamist) hüpe kõrgele palli tuleku suunale vastu, peab hüppe sooritama nii, et pall puudutaks mängija rinda hetkel, kui see hakkab langema.

Hüppe kulminatsioonipunktist langemine pehmendab palli tagasipõrkumist rinnast, pall jääb langedes maapinnale mängija vahetusse lähedusse, mis ongi igasuguse surmamisviisi juures üks peamisi nõudeid.

Rinnaga võidakse pall surmata veel selliselt, et pall üheaegselt surmatakse ja juhitakse-suunatakse väga kiire ülakeha pöördega kas ühele või teisele poole kõrvale, võimaldades suuri suuna muutusi palli tuleku sihile (pilt 48 a, b ja c).

Esimese grupi mängijad tarvitavad suure edukuse ja efektiivsusega neid palli tehnilisi käsitlemisviise.

Kõhukoopa kõrguselt tulevaid palle võib ka edukalt surmata rinnaga, kui ülakeha on tuleva palli suhtes hästi ette viidud ja õhust tulev pall juhitakse rinnaga maha.



Pilt 49.



Pilt 50.



Pilt 51.

Palli tuleb ka siin puudutada pehmelt, sest vastasel korral pall põrkuks maapinnale ja sealt uuesti üles tugeva jõuga, mis takistaks selle kontrolli alla võtmist (pilt 49).

V e a d

Tugev, ilma pehmendava, palli hoogu suretava liigutusega rinna vastupanemine pallile viib palli mängijast kaugemale.

Keha kallutamine liiga tagasi koos rinna võlvimisega palli suunas põhjustab palli põrkumise kõrgele (pilt 50).

Käte hoidmine liiga koos palli tuleku suunas võib põhjustada käega palli puudutamist, millele järgneks kohtuniku vile (pilt 51).

PALLI KAASAVÕTMINE

Sageli nõuab olukord, et mängija peab edasi liikuma palli tuleku suunas ja palli kaasa võtma. Palli lend võib aga olla nii kiire, et palli endast mööda lastes mängija jääks hiljaks palli kaasavõtmiseks. Et siiski jääda peremeheks palli üle, tuleb pall

vastu võtta, õigemini, kaasa võtta jala sise- või välisküljega nii, et jalg puudutab palli tundliku tagasitõmbeliigutusega, suretades selle lennuhoo. Jala tagasitõmme olgu sooritatud kiiresti ja õigeaegselt ning see tagagu, et pall sureks maas endises suunas. Sääraselt palli kaasa võtnud, võib mängija järgnevalt talitada oma äranägemise järgi, s. o. kas palliga edasi liikuda, seda lüüa või sõõta.

Palli kaasavõtmine võib toimuda kas või õlakõrguste pallide puhul.

PALLI VEDAMINE

Palli vedamine on oskus joosta koos palliga, nii et pall oleks kogu aja mängija vahetus läheduses. Mängija, kes veab palli, peab olema võimeline iga olukorra muutusel palli mängima, s. t. sõõtma või lööma nii, et meeskond saaks sellest suurimat kasu. Palli õige vedamise juures pall nagu kleepub jala külge.

Hea vedamise oskus rikastab mängijaid palli valitsemise tundlikkuses, arendab nende tasakaalutunnet ja enesekindlust.

Sageli kaldutakse aga vedamisega liialdama, millega kaotatakse häid väravategemise võimalusi või kaotatakse pall. Sellest tuleb hoiduda. Vähe on mängijaid, kes pineva võistluse kestel, hoolimata raskeist olukordadest, on süütelised palli vedama „õigesti“. See nõuab mängijalt eriti head „jalatundlikkust“. Vastase vahetus läheduses viibides või talle lähenedes hoitakse pall oma kontrolli all, kui selleks peaks olema tarvis muuta liikumise suunda või teha kehakällutusi vastase petmiseks, et siis ise jääda sealjuures palli valdajaks. Niipea kui pall on vedamise juures pisut liiga kaugele veerenud, võib vastane saada palli oma valdusse. Seega võib mõnigi ilus üritus nurjuda.

Vedamise täielikuks valitsemiseks tuleb igal mängijal palju harjutada ja vaeva näha, seni kui jõutakse nimetamisväärsete tulemusteni.

Vedamisharjutuste juures on peamiseks nõudeks, et pall jääks võimalikult mängija lähedusse (pall ei tohi eemalduda rohkem kui $\frac{1}{2}$ —1 m).

Ülekiirustamine ja täielt jooksult palli vedamine ei anna häid tulemusi, vaid vedamiseks peab iga mängija endale kohandama jooksu, millelt ta kõige paremini võib mängu valitseda. Liigsel aeglustamisel on samuti negatiivsed tulemused.

Palli vedamine koos sinna juurde kuuluvate tehniliste võttega on väga isikupärane. Mängijad, kes hästi valitsevad keha ja kes omavad head koordinatsiooni, õpivad igasugused võtted kiiresti. Teistelt nõuab see aga palju aega ja tööd.

Palli vedamise tehnilistest viisidest märgime järgmist:

VEDAMINE JALA SISEKÜLJEGA

Vedamine jala siseküljega toimub järgmiselt:

Kergelt jooksult lükkatakse eesseisvat palli jala sisekülje varvastepoolse osaga nii tundlikult, et pall ei veereks tõukejalast kaugemale. Vedamist sooritav jalg peab palli puudutama allpool



a

b

c

Pilt 52.

tema kesktelge, andes sellega pallile mitte-eemalduva keerde, mis hoiab palli mängija läheduses.

Palli võidakse vedada kord ühe, siis teise jalaga. Kui vedamist toimetatakse ainult ühe jalaga, tuleb tugijalapoolne külg kallutada jooksu suuna sihis, et sooritada sisekülje puude palli suhtes. Palli peab puudutama igal sammul. On eriti tähtis, et vedamisel liigutakse pingevalt. Keha on kallutatud ettepoole, käed töötavad kõrval ja all, võimaldades igasuguseid pöördeid ja säilitades head tasakaalu. Silmad jälgivad üheaegselt nii palli kui ka mängu olukorda (pilt 52 a, b ja c). Võiks öelda, et palli peab tajuma, mängu olukorrad peavad aga nähtavad olema.

Vedamise juures saadakse vastaselt tugevaid, häirivaid tõukeid. Et end tasakaalus hoida, selleks peab palli vedaja viima keha raskuse keskpunkti madalamale, hoides jooksul keha ettepoole, jalgu põlvist hästi painutades. Vedamisel tuleb vältida saapanina ja tallaäärega palli puudutamist, mis annaks pallile liiga tugeva tungi eemalduda palli vedajast.

Palli vedamine siksakjoonekujuliselt on soovitatav (nagu see on näha pildil 52). See vähendab palli veeremise kiirust, sest siin saab pall tungi liikumiseks kord ühelt poolt risti, siis jälle vastassuunas, mis hoiab palli jalgade läheduses. Tahetakse palliga kiiresti edasi liikuda, tuleb tarvitada sirgjoonelist vedamist.

V e a d

Sageli tõuseb pall vedades pisut maapinnalt õhku. Siin seisab viga selles, et palli puudutatakse vedamisel liialt alla. Puude on õige, kui see on suunatud palli keskteljest pisut allapoole, mis annab pallile tagasikeerde ja hoiab palli vedaja läheduses.

VEDAMINE VÄLISKÜLJEGA.

Välisküljega vedamisel pööratakse jala väline külg hästi alla ja var-



Pilt 53.

vastepoolne osa sissepoole nii, et palli puudutatakse umbes väikese varba kohaga. Kehahoid on vaba, käed töötavad tõdvalt, vaade on suunatud ette (pilt 53). Palli puude on samuti ülalt allapoole suunatud, et tagada „tagasikeere“, mis hoiab palli eemaldumist jalast.

V e a d

Labajala hoid on vale. Vähe pööratud, sisse ja allapoole hoiatud labajalg ei võimalda palli tõuget tehniliselt õigesti sooritada. Vedamisel kaldub pall vedamist sooritanud jalast (mängija suunast vaadatuna) liiga väljapoole, mis on tingitud vähesest jala pöördest puusast, põlvest ja labast.

VEDAMINE OTSE-JALAPEALSEGA

Vedamine otse-jalapealsega (pilt 54 a ja b) ei erine palju välisküljega vedamisest, sest siin antakse pallile edasiviiv tung jalapealse varvastepoolse osaga.



a

b

Pilt 54.

Palliga võib liikuda üsna kiiresti, sest et jala pööramine sissepoole jääb ära, nagu seda nõutakse välisküljega vedamise juures. Puuduseks on aga see, et ei ole võimalusi teha ootamatuid pöördeid ega suunamuutusi, nagu see oli võimalik kahe eelmise asendi juures.

V e a d

Palli vedamisel otse-jalapealsega puudutatakse palli sageli saapaninaga, mis annab pallile liig terava tõuke ja eemaldab palli mängijast. Vaade on sageli liialt pallile suunatud, keha liiga püsti ja halvasti tasakaalustatud, mille tõttu liikumine on puine, ilma pehmuseta ja ilma rütmita.

PALLI VALLUTAMINE

Jalgpallivõistlus, kus mõlemad meeskonnad on võrdvõimelised, kus iga hetk toimub teravaid momente ja ilusaid kombinatsioone, on nauditav ja mehine sport. Sellises võistluses on iga mängija kehalised võimed ja vaimsed omadused maksimaalselt tööle rakendatud.

Kahe mängija duell nõuab ühelt poolt oskust vastasest mööda mängida ja väravat saavutada, teiselt poolt aga oskust palli äravõtmisega vastaselt seda takistada.

Oskust vastasmängijale, kes palliga liigub, läheneda ja palli oma valdusse hankida, nimetatakse palli vallutamiseks.

Et pidurdada vastasmängija rünnakuüritused, peavad mängijad tundma mitmesuguseid palli äravõtmise viise. Paljud mängijad teevad seda määrustevastaselt ja sageli isegi toorelt, mis on aga kategooriliselt keelatud.

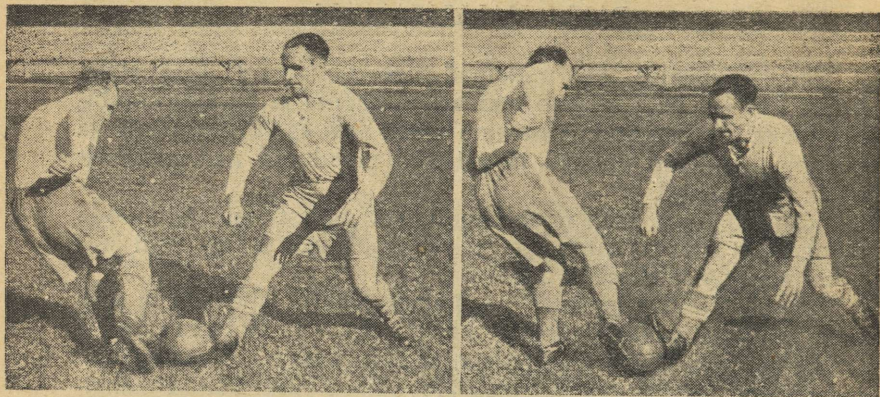
ÜLDNÕUDED PALLI VALLUTAMISEKS

1) Palli vallutamine võib õnnestuda ainult siis, kui seda tehakse õigel hetkel ja vastast üllatades.

2) Tuleb takistada palli, aga mitte vastast.



Pilt 55.



Pilt 56.

3) Kui pall on vastasmängija keha ligidal, peab olema ettevaatlik ja ootama vastase (tormaja) esimest liigutust, et siis astuda võitlusse lahtise palli pärast.

PALLI VALLUTAMINE LÄHENEMISEGA VASTASELE EEST

Kaitsjad on sageli sunnitud palli äravõtmiseks pidurdama vastasmängijaid olukorras, kus vastased kiirel jooksul lähenevad kaitsjate suunas. Sel juhul on palli vallutamiseks tarvilik läheneda pallile kerge hüppega palli ette maha. Mõlemad jalad tuleb hoida teineteise lähedal, varbad väljapoole, kannad lähestikku ja põlved hästi kõverdatult. Kaitsjal tuleb keharaskus viia võimalikult ette, et kokkupuutel tormajaga säilitada tasakaal.

Hüpe palli ette ei tohi olla kõrge, et mitte põhjustada raskeid jalavigastusi vastasele. Käed hoida hüppe sooritamise momendil keha kõrval, et vältida nende tarvitamist vastase tõukamiseks (pilt 55).

V e a d

Jalgade üksteisest eemalhoidmine võimaldab vastasel palli jalgade vahelt läbi mängida.



Pilt 57.

Keha vähene tasakaalustamine vastase suunas võib kokkupõrkel põhjustada kukkumist ja palli kaotamist.

Sellest palli vallutamise viisist võib väiksemagi vea juures tekkida raske määruste rikkumine: „koosjaluhüpe“ jalatallaalusega vastasele.

PALLI VALLUTAMINE JALATALLAALUSEGA

Palli vallutamiseks tallaalusega tuleb vallutajal tabada õiget momenti, millal vastane hakkab lööma või söötu andma. Sel ajal, kui vastane puudutab palli, surub palli vallutaja jala vastu palli. Palli vastu sirutatud jalg hoida labajala liigesest hästi pingutatuna.

Kui palli vallutamise võte on õigeaegselt sooritatud, kaotab tormaja tasakaalu ja kaitsja, saades palli oma valdusse, võib seda edasi mängida oma soovi kohaselt (pilt 56).

V e a d

Suurimaks ja sagedasti esinevaks veaks on õhust tulevaile pallidele, mida vastane lüüa soovib, jalatalda vastupanemine, mis on määruste järgi kategooriliselt keelatud.

Ka palli suunas vastuhüppamine, hoides jalatalda ees, on ohtlik mänguviis, mida tuleb vältida.

PALLI VALLUTAMINE LÄHENEMISEGA VASTASELE KÜLJELT

Vastasele lähenetakse küljelt. Hetkel, kui vastane tahab palli lüüa, sööta või sellega edasi liikuda, paigutatakse jalg selle vallutamiseks tugeva rõhkliigutusega palli ette (pilt 57). Keharaskus viiakse samal ajal palli äravõtvale jalale, kusjuures keha kallutatakse tasakaalu säilitamiseks tugevasti ette. Palli takistav jalg peab liigeste nikastuse vältimiseks olema labajalast pingutatud.

Kui palli hankija teeb palli takistamise asemel katset palli vastaselt „õngitseda“ ja kaotab seejuures tasakaalu, võib vastane koos palliga läbi murda. Palli hankija peab püüdma palli valdajat rinna või õla kaasabil tasakaalust nii välja suruda, et tormaja ei saaks järsku tõuget, mis põhjustaks kohtuniku vaheleastumist.

V e a d

Äravõtmisele minnakse sageli liiga püstiasendis, olles halvas tasakaalus.

Keharaskust ei viida äravõtmist sooritavale jalale ja palli vallutamine ebaõnnestub.

PALLI VALLUTAMINE, OLLES VASTASE SELJA TAGA

Palli vallutamisel, olles ise vastase selja taga, ei tohi enne palli vallutamise toimingut puudutada tegutseva jalaga vastas mängija jalgu ega teda selja tagant tõugata. Palli võtmine sel juhul ei ole muud kui palli suunamine vastase eest teisale.

V e a d

Selle palli vallutamise võtte juures eksitakse sageli. Vastane paisatakse jõuliselt tagant tema suunas tehtud jalalöögiga tasakaalust välja enne, kui pallini küünitakse ja alles siis tõugatakse pall vastase eest eemale. See on keelatud mänguviis ning sellele peab järgnema karistus.

Niisugused kaitsjad ja poolkaitsjad, kes oskavad palli hästi vallutada, sooritavad seda võtet õigesti, suure täpsuse ja kindlusega, heites end enne vastase kõrvale jõudmist „spagaati“, tõugates välimise, s. t. vastase poolse jalaga palli vastase eest eemale. Sageli on sellest väikesest tõukest küllalt, et äega võita, oma kaitset kindlustada ja värava löömine likvideerida.

Eelistada tuleb siiski palli vallutamise viise, kus mängija jääb püstiasendisse, heasse tasakaalu ja on taas võimeline oma ülesandeid täitma, mida mängu olukorrad nõuavad.

Kolmas peatükk

KEHAGA JA PEAGA MÄNGU TEHNIKA NING SISSEVISKED

KEHAGA MÄNGU TEHNIKA

KEHAPETTED-PETTELIIGUTUSED

Kehapetted on tegevus, kus mängija teeb keha või jalgade liigutusi palliga või ilma, et viia vastasmängija eksiteele ja et siis end esiteks vastase kattepiirkonnast vabaks mängida ja teiseks koos palliga mööduda vastasest. See on psühholoogiline mäng, mille vastu on raske leida kaitseabinõusid.

Et kehapetteid sooritada edukalt, peab mängija oskama oma keha ja liigutusi väga kiiresti ning ootamatult käsitada.

Kehapete õnnestub, kui see on tehtud parajal kaugusel, s. o. 3—4 m vastasest või lähemal. Kaugemal on selle mõju väiksem.



Pilt 58 a.

Kehapete, lähenedes vastasele ja meelitades teda teisale, ise aga möödudes palliga vastassuunas

See nõuab kiiret kehakallutust koos pallist üleastumisega või ilma. Niipea kui vastane on teinud liigutuse, tuleb temast koos palliga kiiresti mööduda vastassuunas (pilt 58 a, b ja c).

Kehapete koos palliga

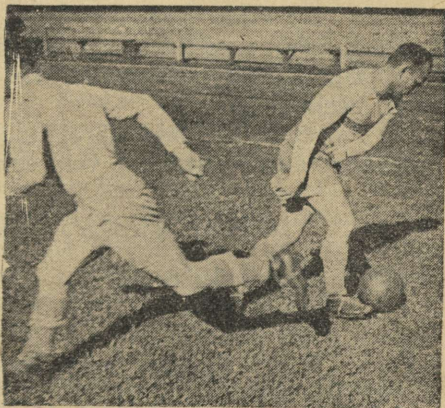
Siin mängija teeb liikumise suunas järsu muudatuse, andes pallile sama suuna. Niipea kui vastane on sellele liigutusele reageerinud, tehakse järsk pööre koos palliga teisale ja möödutakse petteohvriks langenud vastasest.

Kehapete külgsammuga

Olles palli ja vastase vahel on alati võimalus vastane eksiteele viia, kui mängija, kes soovib palli vallutada, on selle lähedal, kelle valduses on pall. Viimase poolt tehtud kehakallutus koos sügava külgsammuga ühele või teisele poole sunnib ründajat momentaanselt reageerima eelnenud liigutusele. Nüüd tehakse valkkiire pööre palli omava



Pilt 58 b.



Pilt 58 c.



a

b

c

Pilt 59.

mängija poolt vastassuunas ja vallutaja on petetud (pilt 59 a, b, c, d ja e).

V e a d

Peab vältima, et kehapetet ei tehtaks:

- a) liiga kaugel vastasest kui ka vastase otseses läheduses
- b) aeglaselt ja
- c) nii, et palliga mängija ei tuleks pärast kehapette sooritamist oma värava lähedusse, vaid eemalduks sellest.

MUID KEHAGA MÄNGU VÕTTEID

Vt. mängutaktika osas.

PEAGA MÄNGU TEHNIKA

Jalgpallivõistluste määrustik lubab palli mängida kõigi kehaosadega, peale käte ja käsivarte. Seetõttu on aja jooksul kujune-



d

e

Pilt 59.

nud palli peaga mängimise tehnika, mida kasutatakse peamiselt kõrgete lendpallide mängimisel, kuid sageli ka madalamalt tulevate pallide puhul.

Peaga mängimise all mõistetakse palli löömist, juhtimist ja surmamist peaga.

Peaga palli mängimise oskus omab suurt tähtsust kiirel rünnakul, samuti kriitiliste olukordade lahendamisel kaitse töös. Mängijad peavad täielikult valdama peaga mängimise tehnilisi võtteid, et meeskonna mängule tulutoovalt kaasa aidata. Tänapäeva jalgpalli kõrgeklassilises peaga mängus, kus hüppevõimsus, silmamõõt, löögitugevus ja palli juhtimise täpsus on arendatud meisterlikkuseni, tekib peaaegu alati võitlus palli pärast õhus. Selles võitluses võidab mängija, kes õigeaegselt arvestab palli kõrgpunkti, millelt palli võib peaga lüüa-juhtida, või see mängija, kes suudab kõrgemale hüpata ja seega varem palli puudutada.

Eeskujulik peaga mängu oskus annab mängule kiirust ja võimaldab ühtlasi vastast üllatada, sest pall saadakse oma valdusse juba küllaltki suurest kõrgusest.

Peaga mängimisel ei tohi, hoolimata selle mänguviisi tähtsusest, minna liialdusteni, sest jalaga võib palli lüüa palju kaugemale ja täpsemalt.

ÜLDNÕUDED

1. Jälgi palli kogu lennu ajal ja püüa kindlaks määrata palli keeret ning igasuguseid muid mõjutusi palli tuleku suuna ja koha määramisel.

2. Kui olukord nõuab, hüppa võimsalt ja õigeaegselt.

3. Püüa pall tabada otsmiku või oimukohaga.

4. Palli kaugele löömiseks rakenda kogu keha „vibu“ ja kaela võimas löök.

5. Pinguta keha õigeaegselt, mis tagab löögi täpsuse ja võimsuse. Vältida tuleb lihaste ülepingutust, kangestust enne löögi tegelikku sooritamist.

6. Kaugelöökide puhul rakendada üheaegselt:

a) liikumise kiirus

b) hüppe hoog

c) keha- ja kaelalihaste üheaegne koostöö.

PEAGA LÖÖGID ILMA HÜPPETA

Löök otsaesisega otsetulevate pallide puhul

Mängija seisab sammseisus ja jälgib, keharaskus mõlemal jalal ja kehahoid pingevaba, palli lendu. Löögi sooritamiseks



Pilt 60.
(Küesoleval ja
kõrvallahe-
küljel.)

painutatakse keha hästi tagasi, et löögile anda soovitud tugevus ja suund. Pea hoitakse aga seejuures ettepoole, et jälgida palli kuni puutemomendini. Käed on keha tasakaalustamiseks vabalt ette sirutatud. Kogu keha on nõtkelt vaba, olles valmis õigel momendil tegema kiiret-jõulist liigutust palli löömiseks peaga. Löök algab kiire kõhulihaste kokkutõmbega, mida abistavad tagapool hoitud jala tõuge ja ees hoitud käte hoogus tagasitõmme õla- ja küünarvartest. Löök lõpeb kaela eesmistest lihastest tugeva pingutuse ja peaga palli saatva liigutusega, kusjuures palli tuleb puudutada otsmiku luuga. Löögi lõppemisel kandub keharaskus ees-
seisvale jalale.

Palli lennujoon oleneb palli puutepunktist peaga ja keha asetusest löögi andmisel, nagu selgitavad pildid 60.

V e a d

Harkseis ei võimalda tugevat lööki ega head tasakaalu. Pea liialt tahahoidmine suunab palli üles. Pealaega tehtud löök on ohtlik tervisele, eriti noores eas.

Vähene tahapainutus ei võimalda pikka lööki. Puine kehahoid ei võimalda tehniliselt õnnestunud lööki.



Pilt 61.
(Käesoleval ja
kõrvallahe-
küljel.)



a

b

Löök otsmikuga külgsuunas tulevate pallide puhul

Mängu olukorrad dikteerivad mängijale mitmesuguseid asendeid palli suhtes. Seepärast peab mängija olema suuteline palli igasuguse lähenemisnurga all vastu võtma ja seda edasi mängima soovitud suunas.

Külgsuunast tulevate pallide mängimine peaga erineb vähe otsesuunast tulevate pallide mängimisest. Erinevus seisab selles, et mängija ei painuta keha mitte tahapoole, vaid, olenevalt löögi suunast, asetab end harkseisu (jalgade vahe 50—60 sm) ja painutab keha löögi suunale vastupidises sihis küljele. Löök toimub keha kiire ülekandega palli suunas tulevale jalale ühes pöördega selles suunas, kuhu tahetakse pall juhtida, ja kaela tugeva löögiga.

Selliselt võidakse palli suunda muuta 90° ja rohkemgi.

V e a d

Lüüakse palli liiga pea küljepoolse osaga, mis ei võimalda palli suunata täpselt sinna, kuhu vaja.



c

d

Kõlgpainutus tehakse väike ja ülakeha ei kanta kiiresti üle teisele jalale, mis mõjub löögi tugevusele ja lennujoone pikkusele kahjustavalt.

Löök oimukohaga (pea küljega)

Niisama edukalt kui otsmikku võib palli löömiseks kasutada ka pea külgmist osa — oimuluud.

Vasakult tulevat palli võib oimuluu löögiga suunata tuleku suunda tagasi, kui liigutakse või seistakse küljega palli lennu suunas. Palli lähenemisel teeb mängija tugeva küljepainutuse paremale. Keharaskus kandub seejuures paremale jalale, käed on vabas kõlgrippes ja vaade keskendunud pallile.

Löök vasakule sooritatakse kiire keharaskuse üleviimisega vasakule jalale. Juurdekuuluv kehapainutus peab olema jõuline ja kaela „saatelöök“ pallile lennukiiruse andmiseks energiline. Palli peab lööma vasakpoolse tugeva oimuluu kohaga (pilt 61a, c ja d).



Pilt 62.

V e a d

Soovitav pole lüüa palli pea külgmise osaga, millisel juhul palli tulekut ei suudeta täpselt jälgida. Samuti on pea külgmise osa kaetud õhema luuga, mistõttu rasket palli mängides põrutused tekitavad peavalu. See võib mängijaid, eriti noori, peamängu vastu kartlikuks muuta.

Palli löömine-juhtimine peaga selja taha

Vastutulevat palli on kerge juhtida oma selja taha. Selleks tuleb hüpata palli tuleku suunas, kallutades keha pisut tahapoole. Puudutades palli otsmikuga antakse pallile tugeva, kaela tahapoole viiva liigutusega suund, millega pall juhitakse selja taha või selja taha kõrvale. Tarvitada tuleb ainult lööki otsmikuga.

V e a d

Peaga mängitava palli selja taha mängimisel on sagedasemaks veaks eriti noortel, et löök püütakse teha kuklaosaga, milline löök läheb väga harva soovitud suunas.

Jäab kehakallutamine taha väikeseks, on palli lend liiga kõrge. Ilma kaela tööle rakendamata ei õnnestu ülepealöök soovitud määral.



Pilt 63.

HÜPPEGA SOORITATAVAD PEAGA LÖÖGID

Kõrgete lendpallide mängimisel peaga omavad suurimat tähtsust hea hüpe ja õige koha ning kõrguse väljaarvestamine, kust palli võib saavutada.

Edu saavutamiseks palli mängimisel peaga tuleb alati välja arvestada täpne asukoht väljakul, kust arvatakse küünitavat pallini. Võrdse hüppevõimsusega mängijaist võidab see, kes suudab kiiremini vallutada palli hankimiseks õige asukoha väljakul.

Õige asukoha leidmine on eriti raske juhul, kui pall läheneb mängijale kõrvalt või kui joostakse palli lennu suunas. Kiirel jooksul tuleb hüpe sooritada ühelt jalalt (pilt 62), paigal seistes või aeglasel liikumisel mõlemalt jalalt.

Tehnilised nõuded hüppega peamängu juures on peamiselt samad, mis hüppeta peamänguski.

Tõrjetööl tuleb kaitsepositsiooni mängijal enamikus tõrjuda vastutulevaid lendpalle. Selleks tuleb neil rakendada jooksuhoog pallini, hea hüpe ja keha ettetoomine ühes kaela saateliigutusega, et lüüa pall kaugele (pilt 63 a, b, c ja d).

Hoiduda tuleb liiga varajast hüppest. Pildil 64 näeme, kuidas mängija (mustas särgis) on saavutanud hüppe kõrgpunkti, kuid pall lendab seejuures üle pea. Teine mängija samal pildil

pole saavutanud veel hüppe kulminatsiooni ja võidab palli (pildid 64 ja 65).

Rünnakul vastase väravaesisel tuleb kasutada kõiki võimalusi vastase üllatamiseks ja väravate saavutamiseks: kas pall alla



Pilt 64.

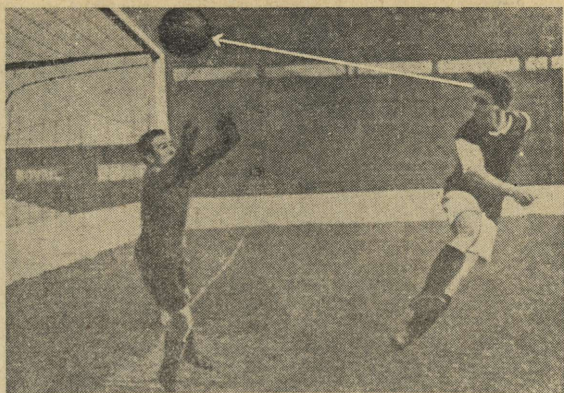
Pilt 65.

värava nurka juhtida või külgsuunast tulev pall värava ülesnurka lüüa (pilt 66).

Jalgpalli suurmeeskonnad, pidades küllaldaselt tähtsaks peaga mängimist, on suutnud peaga mängimise oskuse arendada virtuooslikkuseni.

SISSEVISKED

Jalgpallimäng on veel tänini säilitanud sisseviske traditsiooni, s. o. üle mänguväljaku külgsuunast tulev pall visatakse taas mängu käte abil. See traditsioon pärineb ajast, kui jalgpalli mängiti nii jalgade kui ka kätega. Sisseviske asendamine jalalöögiga on olnud jalgpallimääruste komisjonides korduvalt arutusel, kuid seni on jäänud kätega sooritatava sisseviske juurde.



Sissevise on mängus sageli esinev toiming ja mõnegi värava saavutamine on alguse saanud just õigesti sooritatud sisseviskest.

Sisseviske ajal peab mängija seisma näoga väljaku poole, asetsema mõlema jalaga maapinnal, kas väljaku külgsuunal või selle taga väljaspool mänguväljakut.

Sisseviset sooritatakse kahel viisil:

- 1) sissevise harkseisust, jalad õlgade laiusel, ja
- 2) sissevise sammseisust, üks jalg teise ette asetatult 50—60 sm vahega.

SISSEVISE HARKSEISUST

Mängija tasakaalustab keharaskuse mõlemale jalale. Pall võetakse mõlema käe laialihoitud sõrmede ja peaaegu teineteist puudutavate põialde haardesse. Viskeks vajaliku hoo saavutamiseks painutatakse keha tahapoole, kusjuures jalad kõverduvad põlvist ja keharaskus kandub varbaile. Künarnukist kõverdunud käed viivad palli pea taha, kust algab sisseviskeliigutus (pilt 67 a).

Keha kiire „vibutuse“ ja käsivarte sirutusega künarnukist antakse pallile tugev lennuhoog, millele lisab kiirust käerandmete ja sõrmede järsk saateliigutus.

Viske lõppfaasis on kehal tugev ettekallutus ja käed saadavad palli (pilt 67 b — vise on alanud, pall on pea tagant toodud pea kohale).



a

b

Harkseisust võidakse sooritada lähi- ja kaugviskeid.

Kaugviske juures peab kehapainutus tahapoole olema hästi sügav ja käte, randmete ning sõrmede saateliigutused peavad olema kiired.

SISSEVISE SAMMSEISUST

Sissevise sammseisust on praktiliselt leidnud rohkem kasutamist, sest mängija asend on siin mugavam ja võimaldab pärast viske sooritamist kiiremat edasiliikumist.

Mängija, asudes viset sooritama, võtab lühikese sammseisu. Pall haaratakse niisama nagu viskel harkseisust. Viskeliigutust alustatakse kehapainutusega taha. Keharaskus viiakse tagapool asetsevale jalale, mis keha tasakaalustamiseks on põlvest kõverdunud. Vaade on suunatud väljakule. Käed on küünarliigesest kõverdunud ja küünarnukid asetsevad pea kõrgusel (pilt 68 a ja b — sissevise sammseisust, kehakallutus on saavutanud kulminatsiooni punkti ja heiteliigutus võib alata).

Visse toimub kiire, tugevalt tahapoole painutatud keha sirutamise ja ettepoole paiskumise liigutusega. Viske ülejäänud osa toi-



a

b

c

Pilt 68.

mub nagu harkseisust viske puhul. Viske lõppemisel on keharaskus kandunud eesseisvale jalale. Jalad peavad säilitama kontakti maaga ja vise peab olema tehtud mõlema käe jõul (pilt 68 c).

Viske kaugus oleneb kehapainutusest taha, heast tasakaalust ja hoogsast sisseviskeliigutusest.

Kiirus viskel, üllatus ja viskesihi varjamine annavad sageli rohkem kasu kui šabloonne kindel kaugvise.

Meeskonna huvides õigesti kasutatud kaugvise (25—30 m) on niisama väärtuslik kui hea sööt.

Neljas peatükk

VÄRAVAVAHI MÄNGUTEHNIKA

Väravavahi mäng nõuab oma suure vastutuse tõttu erilisi tehnilisi oskusi. Väravavahi mängutehnika (eriõigus karistusruumis kätega palli mängida) jaguneb järgmisteks osadeks:

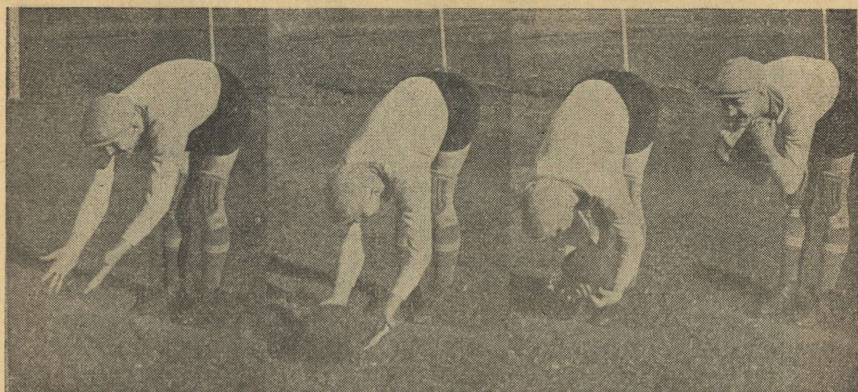
1. Palli püüdmine.
2. Palli tõrjumine.
3. Palli äravõtmine vastaselt väljajooksmisega väravast.
4. Palli põrgatamine.
5. Väljalöögid väravaesiselt.

MADALATE LENDPALLIDE PÜÜDMINE

Praktikas teevad väravavahid kõige rohkem vigu madalate lendpallide ja enne väravavahti mahapõrkuvate pallide püüdmisel.

Vead palli püüdmisel on sageli tingitud ebatasasest väljakust ja libedast porisest pallist, enamikus aga oskamatuses kasutada püüdmiseks vajalikke tehnilisi võtteid. Pallipüüdmise võtted peavad olema igal väravavahil automaatselt kätte õpitud.

Vigade vältimiseks peab lähenevat palli hoolega jälgima. Palli püüdmisel kätega olgu kehahoid selline, mis kaitseks iga-suguste üllatuste eest (näiteks palli „möödalipsamisest“). Eriti tuleb hoiduda jalgade laialiasetamisest.



a

b

c

d

Pilt 69.

Madalate pallide püüdmisel kasutatakse kaht moodust:

- 1) palli püüdmine kooshoitud jalgadega ja
- 2) palli püüdmine põlvitusasendist.

PALLI PÜÜDMINE KOOSHOITUD JALGADEGA

Otse väravavahi poole tulevale pallile asetub väravavaht ette sirgete, pisut teineteisest eemalehoitud jalgadega (jalgade vahe 10—15 sm). Ülakeha on sügavale ette painutatud, käed on küünarliigesest kõverdatud ja laialihoitud sõrmed on palli haaramiseks pallile vastu suunatud. Vastusirutatud kätega hävitatakse palli hoog, millele järgneb kiire kehasirutus, ja pall tuuakse kõhukoopasse. Kui pall on kindlalt kõhukoopas, suunatakse vaade väljakule, et palli väljamängimiseks väljakul leida sobivam koht (pilt 69 a, b, c ja d).

PALLI PÜÜDMINE PÕLVITUSASENDIST

Selliseis olukordades, kus palli suund sunnib väravavahti tegema mõnd külgsammu, on palli püüdmiseks otstarbekohasem asuda põlvitusasendisse.

Väravavaht, jõudnud palli tuleku teele, teeb kiire kummar-duse sammseisust, kusjuures üks jalg asetseb ees, teine taga,



a

b

c

Pilt 70.

ja keharaskus on viidud esimese jala tallale ja tagapool asetseva jala varbaile. Tagapool asetseva jala põlv ei tohi maad puudutada, sest see takistaks kiiret asendi või positsiooni vahetust. Ülakeha on pööratud palli tuleku suunas ja ettepoole kallutatud. Käed on küünarliigesest kõverdatud, sõrmed palli haaramiseks laiali ja vaade suunatud lähenevale pallile (pilt 70 a, b, c).

Kui sõrmed on palli kindlalt haaranud, tuuakse pall rinnale, kaitstes seda käsivarte ja küünarnukkidega. Uheaegselt palli rinnalevõtmisega toimub kiire püstitõus ja järgneb palli edasimängimine väljakule.

Palli püüdmise võtteist koosjalu ja põlvitusasendist tuleb eelistada viimast, mis on küll raskem ja nõuab hästi treenitud keha, kuid on kindlam.

Erilist tähelepanu peab värvavaht pöörama tema ette maha-põrkuvaile pallidele, sest palli vindi mõju ja väljaku ebatasane pind võivad palli ettearvestatud suunast kõrvale viia.

MADALATE PALLIDE PÜÜDMINE MAHAHEITEGA

Vastameeskonna poolt hästilöödud ja värava alanurka suunatud pallile ei jõua värvavaht igakord ette, mis võimaldaks palli püüda põlvitusasendist. Sel juhul tuleb pall püüda välkkiire mahaheitega palli suunas.

Pilt 71.



Palli järele heiteks teha tugev tõuge jalgadega koos keha ja käte viskumisega palli haaramiseks. Palli haaramisele sõrmedega järgneb palli rinnakoopasse toomine, et koos palliga tõusta ja mängu jätkata (pildid 71 ja 72).

Kui palli püüdmine osutub võimatuks isegi kiire mahaheitmisega, tuleb pall ühe või mõlema käe abil juhtida väravapostide kõrvale (pilt 73).

Harjutamisel palli püüdmiseks mahaheitmega tuleb meeles pidada, et keha lend palli järele oleks madal ja küljega maa suunas (mitte rinnaga maa suunas).



Pilt 72.



Palli püüdmine mahaheitel on viimane abinõu. Väravavahid vältigu riskantseid hüppeid, kui hea kohavõtmisega võib tõrjetööd otstarbekamalt lihtsustada.

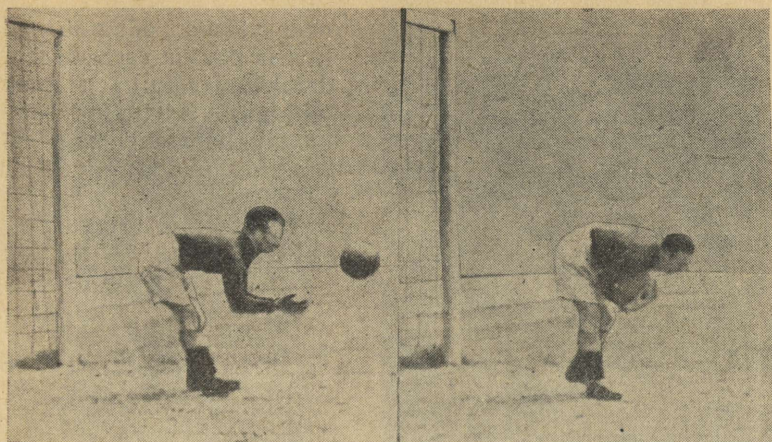
POOLKÕRGETE JA KÕRGETE PALLIDE PÜÜDMINE

Poolkõrgeid, põlve kõrguselt kuni rinna kõrguseni tulevaid lendpalle püütakse kõhu- või rinnakoopasse.

Püüdmisel kõhukoopasse peab väravavaht palli tuleku suunale vastu minnes keha keskosast (vaagnaosast) kiiresti tagasi tõmbama nii, et põlved ja ülakeha moodustaksid sügava koopa. Palli tagasipõrkamise takistamiseks hoitakse käsivarred hästi keha ligi. Sõrmed ja pöidlal laialihoituna kindlustavad palli jäämise väravavahi valdusse (pilt 74 a ja b).

Kõrgeid, rinna kõrguselt ja kõrgemalt väravavahi suunas tulevaid palle võib püüda, olenedes kõrgusest, kas rinnakoopasse või sõrmede haardesse.

Rinnakoopasse püüdmisel peab tähele panema järgmisi nõudeid: tuleb teha tugev, palli lennukõrgusele kohandatud hüpe ühes rinnaosa kiire tagasitõmbega, tõstes enda kaitseks ühe jala põlve üles. Palli hoo peab hävitama keha tagasitõmbega ja käte haardega nii, et pall jääks kindlasti väravavahi valdusse (pilt 74 c).



Pilt 74 a.

Pilt 74 b.

SÕRMEDE HAARE

Kõrget palli, mida rinna-koopasse on võimata haarata, tuleb püüda ülessirutatud kätega, kusjuures sõrmed hoitakse hästi laiali. (Pilt 75 — õige sõrmede ja põialde hoid, pildid 76 a ja b ja 77 — palli püüdmise sõrmede haardesse).

Palli püüdmisel peab värvavaht hävitama palli hoo, et vältida palli tagasipõrkamist kätest. Selleks sirutatakse käed palli suunas pisut ettepoole. Momendil, kui pall puudutab käsi, haaravad sõrmed palli. Ülhaegselt tõmbuvad käsivarred õlast tagasi ja küünarliigest kõverdudes hävitavad palli lennuhoo. Järgnevalt tuuakse pall rinnale uuesti mängu saatmiseks. Tugevate löökide puhul



Pilt 74 c.



otse värava põikpuu alla (märja palli ja vastaste lähedaloleku puhul) on sageli püüdmise üritamise asemel otstarbekohasem pall üle põikpuu juhtida (pilt 78).

KÕRGETE PALLIDE PÜÜDMINE VÄRAVA ÜLANURGAST

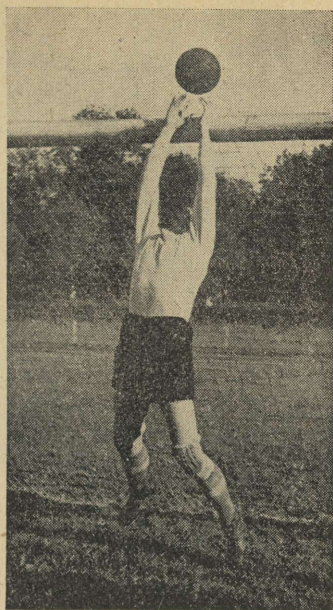
Väravavahi asend on läheneva palli suhtes sageli



Pilt 75
(vasakul ülal).
Pilt 76 a
(vasakul all).
Pilt 76 b
(paremal).



Pilt 77.



Pilt 78.

selline, kus kõrget palli on võimalik püüda ainult ulatusliku hüppega külgsuunas. Hüppel püütakse pall sõrmede haardesse ja tuuakse juba lennul rinnakoopasse palli kaotamise vältimiseks (pilt 79).

PALLI TÕRJUMINE

Tõrjumine jaguneb kahte ossa:

- 1) tõrjumine mängu sees kohe tagasi ja
- 2) tõrjumine või palli taas mängupanek (löömine, viskamine) pärast palli püüdmist.

TÕRJUMINE JALAGA

Sageli dikteerivad ootamatud kriitilised momendid mängus väravavahile olukorra, kus ainukese abinõuna saab kasutada



Pilt 79.

värvast väljajooksimisel jalaga tõrjumist, s. o. ründavate vastaste ees palli ärälöömist tõrjelöögiga. Jalaga tõrjumisel tuleb eriti tähele panna, et pall ei saaks vastaseist rikošetti. Pall tuleb suunata väljaku külgsuuna lähedale, kust on vähem võimalusi selle kiireks tagasilöögiks väravale. Väravavaht peab pärast tõrjumist kohe väravasse tagasi tulema.

PALLI POKSIMINE

Värava otseses läheduses toimivas, väravavahi ja vastastormajate vahelises võitluses kõrge palli pärast muutub palli püüdmine riskantseks. Väravavaht võib kokkupuutest vastastormajatega õhus kaotada tasakaalu ja kukkuda koos palliga väravasse. Niisugusel juhul tuleb pall tagasi tõrjuda rusikatega, olenevalt olukorrast, kas ühe või mõlema rusikaga. Võimaluse korral tarvitada ikka kahe käe lööki.



Pildid 80.

Väravavahil tuleb tõrjeks rakendada liikumise või palli sihis tehtud hüppe hoogu koos rusikate löögijõuga rinnalt pallini. Palli tuleb poksida nii, et see suunduks väljaku äärelle. (Pilt 80 — õige rusikate hoid kahe käega tõrjel.)

PALLI TÕRJUMINE PÄRAST PÜÜDMIST

Kiire ülemineku võimaldamiseks kaitselt rünnakule on vajalik, et väravavaht saadaks palli kohe pärast selle püüdmist mängu. Sellega kaotatakse ühtlasi ka asjata risk oma väravaesisel.

Peamiseks tõrjeviisiks on käest langetatud palli löömine otse-jalapealse-löögiga (löögi pikkus 50—75 m). Löök olgu täpne ja löögi suund varjatud, sest tõrjelöögist algab rünnak, mis peab meeskonnale kasu tooma. Mõnikord, olenevalt olukorrast, eelistatakse tõrjelöögile palli viskamist ühe käe jõul vabale kaasmängijale.

VÄRAVA-VÄLJALO'OK

Väravavahi kohustuste hulka kuuluvad veel vära-va-väljalöögid ja igasugused vaba- ja karistuslöögid karistusruumist. See omakorda nõuab väravavahilt head löögitehnikat. Seisva palli löömiseks kasutatakse enamikus otsejalapealse-lööki. Tarvitada võib ka ristihoitud jalapealse- ja välisküljega lööki. Osa vära-vahte kasutab väljalöökidel veel saapaninalööki, kuid selle löögi täpsus jätab soovida.

VÄLJAJOOKS VÄRAVAST

Raskemini õpitav tegevus väravavahi mängus on õigeaegne väravast väljajooksmine palli vallutamiseks.

Vastasmeeskonna üksikmängija läbimurde korral seisab vära-vaht sageli silm silma vastu ründajaga, sealjuures veel oma väravajoone lähedal. Sellist olukorda võib päästa ainult õigeaegne väravast väljajooks ja välkkiire pallile heitmine või selle tõrjumine. Sageli tuleb heita otse tormaja jalale. See nõuab julgust, kiiret otsustusvõimet ja oskust end vigastuste eest kaitsta.

Väljajooksmiseks peab varitsema seda momenti, kui pall on vastase jala juurest eemaldunud. Kui ollakse juba väravast lahkunud, tuleb tegutseda kiiresti ja kindlalt, sest vähimigi kõhklemine soodustab ebaõnnestumist. Hüppe pallile peab sooritama nii, et vastasega kokkupuutel saaks kaitsta eriti pead ja nägu. Pärast palli püüdmist võib kaitseks tarvitada selga, külgi või põlvi.

PALLI PÕRGATAMINE

Palli püüdnud väravavahti segatakse sageli ja palli taas mängulöömine osutub võimatuks, kui väravavaht ei oska põrgatamisega (s. o. mõni samm palli maha visates ja uuesti püüdes) olukorda lahendada.

Palli võib põrgatada kahe või ühe käe abil, kusjuures kahe käega põrgatamine on kindlam. Põrgatamise juures tuleb olla eriti tähelepanelik, sest vastane kasutab ära vähimagi unustuse.

Parim abinõu vigade vältimiseks põrgatamisel on võimalikult kiire palli ärasaatmine pärast püüdmist.

Viies peatükk

UKSIKMÄNGIJA MÄNGUTAKTIKA

ÜLDISELT MÄNGUTAKTIKAST

Mängutaktika on mänguviis, -plaan, õigemini mängukavalus, -strateegia, mille abil üks meeskond püüab teist võita või end kaitsta.

Mängida taktiliselt õiget mängu tähendab kõigi tehniliste võtete ja palli käsitlemise oskuse, nagu palli löömine, vedamine, surmamine, peaga mäng, kehapetted, igasugused palli juhtimised õhust ja maast jne., kasutamist tulukuse seisukohalt. Nagu sellest näha, käseb taktika teha, mis on kasulik, ja keelab ning hoiatab mängijaid asjatuist katsetustest, mis võiksid meeskonnale kahju tuua.

Jalgpallimängu taktika on palli mõistusega mängimine, s. t. on oskus olukordi õigesti hinnata ja igasuguseid võtteid kasutada õigel ajal.

Vastase võitmine üksiklähimurde või koosmängu abil, vastasväravale lähenemine, väravate löömine, vastaselt palli vallutamine ja selle rünnaku purustamine — see kõik kuulub taktika valdkonda.

Taktilised teadmised ja kogemused on ääretult suure tähtsusega. Taktiliste olukordade käsitlemisel peab aga hoiduma šablooni sattumast, sest iga uus mäng ei ole eelmisega sarnane ja ikka üht ja sama võtet või kavalust on võimata kasutada.

Heas mängus vahelduvad olukorrad alatasa ja mäng võib igal järgmisel sekundil võtta teise ilme. Seda tuleb teravalt silmas pidada igal üksikmängijal, et vastavalt oma taktikat muutes tuua tulu meeskonnale. Seepärast ei saa nõuda, et mängija saaks täna tarvitada täpselt samu taktilisi võtteid, millega ta varem saavutas edu.

Kuid on olemas üldtaktilised reeglid-nõuded, mille vastu kunagi ei tohi patustada. Neist üldtaktilistest nõudeist tahan kirjutada olulisemat.

Jalgpallimängu taktika jaguneb kahte ossa: esiteks üksikpositsiooni- ehk individuaaltaktika ja teiseks meeskonnataktika. Neid mõlemaid võib vaadelda koos ja eraldi. Tutvume esiteks üksikpositsioonitaktika ning nõuetega, mida igal üksikmängijal tuleb täita.

TAKTILISI NÕUDEID ÜSIKMÄNGIJALE

Meeskonnamängudes oleneb kogu meeskonna edukas esinemine iga sellesse meeskonda kuuluva mängija võimeist, teadmistest ja kogemustest.

Peale tehnilise oskuse ja füüsilise tubliduse nõuab meeskonna võiduleviimine igalt meeskonnaliikmelt mängu olukordade täielikku tundmist ning õiget kasutamist.

Taktilised nõuded igale mängijale, s. t. igale eripositsiooni mängijale, on põhinõudeiks, millele rajaneb kogu meeskonna mängutaktika.

Juhtub meeskonna üks mängija eksima, tehes mõne taktilise vea, kannatab selle läbi kogu meeskond.

Iga mängija peab püüdma taktiliselt õigesti mängida ja end arendada taktilise täiuslikkuse poole, millega koos sammub õigele ja tulemusrohkele mängule lähemale ka kogu meeskond.

Taktilised põhinõuded, mida iga mängija peab tundma, on järgmised: a) kuidas rünnakul vastase kaitsest läbi murda üksiklähitungi või koosmänguga, b) kuidas kaitsmisel kaitsta kohavõtmise ja palli vallutamise abil.

ÜKSIKLÄBITUNG PALLI VEDAMISE JA PETTELIIGUTUSTE ABIL

Üksikmäng on nõukogulikus mängustiilis üha rohkem taganenud kollektiivse meeskonna koosmängu ees, mis on rohkem läbimõeldud ja tulutoovam mänguviis. Kuid sellest hoolimata on ka üksikmängul suur tähtsus, sest ilma selleta ei saa olla head jalgpalliklassi.

Palli vedamist, s. o. liikumist koos palliga, tuleb kasutada ainult siis, kui sellest on kasu. Palli vedamine risti või põiki väljakut on asjatu ajaviitmine. Samuti on palli liigne hoidmine oma valduses või vedamine valel ajal nähtusteks, millest peab lahti saama.

Palli vedamine on õigustatud järgmistel juhtudel:

a) kui sellega meelitatakse mõni vastasmängija liikuma nii, et ta unustab kattermängu;

b) kui pettevedamisega ahvatellakse vastaseid teisale, ise aga mängitakse palli otse vastupidises suunas;

c) kui murtakse läbi koos palliga, et saada väravale löömise võimalusi;

d) kui pall hoitakse oma valduses selleks, et võimaldada kaasmängijal end vabaks mängida või joosta;

e) kui kaitse mängijaile tahetakse anda pisut aega oma ridade korraldamiseks.

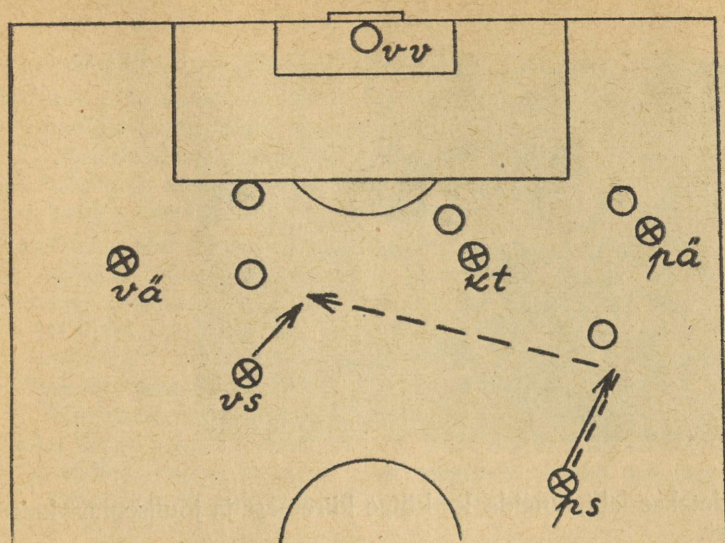
Mängija, kes veab, ilma et ta sellega taotleks mingit taktilist eesmärki, hoides silmad pallil ja keerutades siia-sinna, tehes iga-suguseid trikke, et end lasta välja paista „suure tehnikamängijana“, teeb suurima vea, mis võib rikkuda kogu meeskonna edu.

Õigel hetkel pall mängida sinna, kuhu vaja, on ainsaks vajalikuks toiminguks. See, kes näeb, kus ja millal tuleb loobuda pallist või millal on kasulik palli hoida ja kellel on alati selge ülevaade väljakul olevaist olukordadest, on täisväärtuslik mängija.

Õigesti sooritatud palli vedamine toob rünnakusse vaheldust ja võimaldab nauditavaid koosmänguüritusi, mis on vürtsitatud üllatavate üksiklähimurretega.

TAHTSAMAID TAKTILISI NÕUDEID PALLI VEDAMISEL

1) Kui vead palli, siis püüa seda teha piki väljakut, mis võimaldab kiirema lähenemise vastase värava alla. Vastasel korral



Pilt 82.

järgmine vastasmängija katab ja püüab palli sult vallutada kõigi võimalike abinõudega.

6) Taktiliselt õigesti toimib see mängija, kes liigub koos palliga paremale, sööda aga vasakule (pilt 82). Seda tegevust nimetame söödu suuna varjamiseks. Söödu suuna varjamine on koosmängu juures üks kasulikemaid võtteid. Kahjuks kasutavad seda mänguviisi ainult vähesed mängijad. Ilma söödu suunda varjamata on vastaseil kerge taibata, kuhu tahetakse sööta. Samuti on vastaseil kerge katta palli vedaja partnereid, sest pall liigub ju nende suunas.

PETTEMÄNG KEHAGA

Üksiklābimurdel teha kehaga petteliigutusi ühele poole, ise aga mööduda teiselt poolt, on mänguviis, mida parimad mängijad on aasta-aastalt hakanud üha rohkem kasutama.

Pettemäng kehaga on sageli ainukeseks relvaks, mille abil

Pilt 83.



suudetakse läbi tungida ka kõige kiiremast ja jõulisemast kaitseliinist.

Kehapete on psühholoogiliseks relvaks, mille vastu on raske võidelda.

Strateegiliselt õigesti sooritatud kehapete nõuab mängijailt head keha valitsemist koos kindla pallivalitsemise oskusega.

Õige kauguse arvestamine tulemusrikkaks pettemänguks kehaga on raskemaid ülesandeid. Tavaliselt tegutsevad nõukogude parimad tormajad, nagu Paidžadže, Bobrov, Kartsev jt. nii, et lähenevad kaitsese rinde suunas koos palliga ja nii pea, kui kaitsja läheneb palli ära võtma, teevad välkkiire kehakallutuse ühele poole, millega vastane meelitatakse valele jalale, ise aga pöörduakse vastupidises suunas, möödudes vastasest kerge vaevaga. Et läbitung õnnestuks täielikult, peab kaitsesest möödunud tormaja olema pärast kehapetet kiire, sest vastasel korral võiks kaitsja veelgi tema läbitungi takistada.

Petteliigutusi, mille abil on võimalik vastasmängijaist mööduda, on mitmesuguseid. Vaatleme tähtsaimaid neist:

1) Äkilised suuna muutmised koos järskude keha pööretega ja palli kaasavõtmisega (pilt 83).

2) Pallist üleastumised koos jalgade kiire vahetusega pallist üleastumisel.

3) Pettelöögi- või -sööduliigutus, millele vastane reageerib, kuid mille järel temast möödutakse teiselt poolt.

4) Mõjuvaimaid ja tulemusrikkaimaid petteliigutusi on keha kallutamine ja sammaste üle palli, millele järgneb edasiliikumine koos palliga vastupidises suunas (pilt 85).

5) Heaklassilised mängijad nähes, et ühekordne kehapete ei anna tulemusi, teevad kahekordse kehapette, mis võib ka kavalaima kaitsja meelitada valele tee.

Kui kogenud kaitsemängijad on kõigile neile petteliigutustele, mida tehakse keha ja jalgade abil, reageerinud palli rahuliku jälgimisega, pöörates väga vähe tähelepanu sellele, mida teevad tormaja keha või jalad, siis kehapettemäng koos palliga on juba palju mõjuvam, viies peaaegu iga vastase eksiteele.

Toome mõned näited petteliigutustest koos palliga:

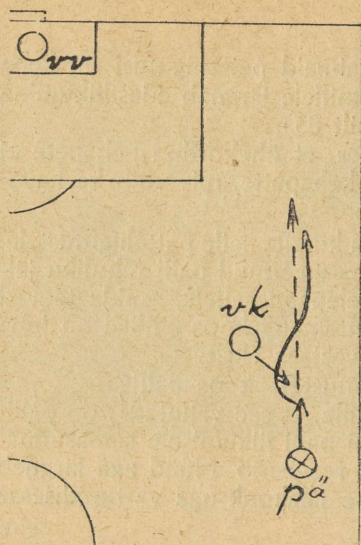
1. Kui vastane on sööstnud pallile, et see vallutada, on palli valdajal kerge teha liigutust, mis on palli liikumisele samasuunaline ja millele kaitsja peaaegu alati reageerib. Nüüd aga järgneb järsk täispööre ja pall tõmmatakse jalakonksuga vastupidisesse suunda.

2. Palli valdaja ja vallutaja liiguvad ühes ja samas suunas. Palli valdajal on lihtne jalga pallile panna ja peatuda, sest vastane liigub inertsil mõjul temast mööda.

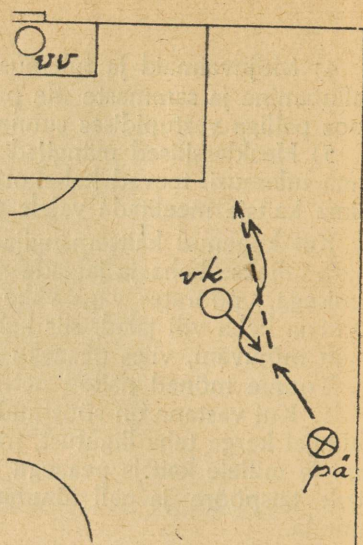
3. Otse vastutuleva vastase võib eksiteele viia sellega, et palli veetakse sisekülgedega jalalt jalale, mis raskendab kaitsjal tormaja liikumise suunda kindlaks määrata. Enne kaitsja vahetusse lähedusse jõudmist lastakse palli kiiresti jalalt jalale ja tehakse kergeid kehakallutamisi, millega kaitsja ahvatellakse palli vallutamiseks esimesena liigutust tegema. Niipea kui kaitsja on astunud sammu pallivaldajale lähemale, mõõdutakse temast tugijala poolt küljelt.

4. Vastasest võidakse mööduda järgmise väga lihtsa ja sageli tarvitatava võttega. Kui kaitsja läheneb suure jooksuhooga palliga liikuvale tormajale ja kui see lähenemine toimub pealegi pisut külgsuunas, on võimalik pall jala sise- või väliskülje löike-liigutusega vastasest mööda mängida, et ise teiselt poolt kiire stardiga jälle pallile järele jõuda (pilt 84 — siseküljega ja pilt 85 — välisküljega).

5. Paremaär spurdib kiiresti vastase väravale. Teda püüab takistada vastasmeeskonna kaitsja, kes on jõudnud ääretormaja kõrvale joosta. Nüüd paneb ääretormaja jala pallile ja pidurdab. Sellele liigutusele reageerib kaitsja automaatselt, jäädes ka ise



Pilt 84.



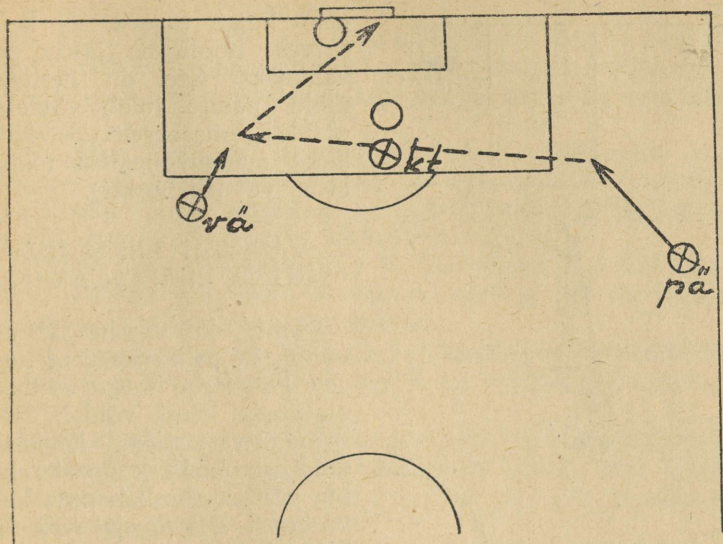
Pilt 85.

seisma. Kui nüüd äär jätkab kiiret liikumist endises suunas, on ta kaitsjast vabanenud, mille tagajärjel on sageli avanenud tee ka väravale.

6. Vastasest, kes asetub ründaja ette, oodates ründajalt esimest liigutust, võib mööduda sellega, et tehakse kiire kehakallutus koos palli tundliku kaasavõtmisega paremale, et järgnevalt viia keharaskus välkkiirelt vasakule ning palli kaasa võttes mööduda vastasest vasakult.

7. Vastutulevat palli, mida vastane püüab lüüa, on hästi pallile allalöödud saapaninaga kerge üle vastase jala tõsta, ise hüpatas üle vastase jala ja võttes palli jälle oma kontrolli alla.

8. Pallist ülehüppamisega söödu läbilaskmine. Kui rünnakmängija, kes valmistub tema suunas tulevat söötu või lööki vastu võtma, näeb, et ta on lähedalt kaetud, võib ta sel juhul, kui ta taipab, et mõni oma meestest on tema taga paremas positsioonis, söödu läbi lasta, tehes ülehüppe pallist ja lastes palli endast mööduda (pilt 86).

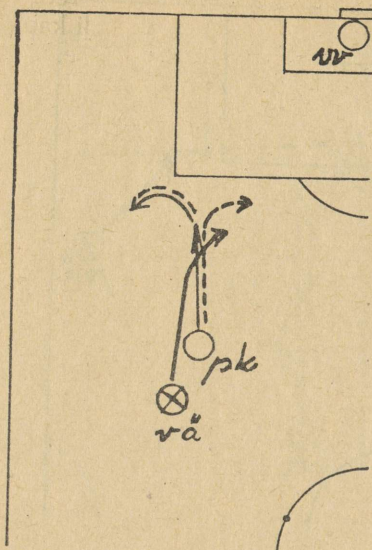


Pilt 86.

9. Kehapete on tõhus relv ka neil juhtudel, kui palli valdaja on seljaga vastase rünnakusuunas. Kehakallutus ühes sammastega üle palli paremale viib (p. kaitsja) vastase paremale. Nüüd tehakse kiire pööre vasakule ja vastane on võidetud. Pidage meeles, et petteliigutus tuleb teha oma värava poolses suunas ja et palliga tuleb liikuda väljaku ääre poole (pilt 87).

10. Häid tulemusi annab kehapete enne söödu sooritamist oma kõrvalmängijale. Näiteks tehakse kehakallutus paremale, kuid samal hetkel teeb vasaku jala väliskülg löögi-söödu vasakule.

Üksikpositsiooni taktiliste nõuete hulka kuulub ka palli varjamine kehaga. Olles palli vastu võtnud ja oma valdusse saanud on pallivaldajal peaaegu alati tegemist vastastega, kes tahavad temalt palli vallutada. Seda on võimalik vältida, kui osatakse end hästi tasakaalustatud kehahoiuga asetada vastase ja palli vahele. Kehahoid olgu madal, et vas-



Pilt 87.

tase kõige tugevamast kehasurvest hoolimata jääda palli valdajaks. See on eesmärk, mille pärast tuleb võidelda, otsides samaaegselt teist kasulikku mänguvõimalust (söötu, lööki või läbimurret).

VASTASE LIIKUMISE SUUNA ÄRALÕIKAMINE

Juhul, kui vastane läheneb võitluseks palli pärast, et tugevas kül-gülje vastu võitluses otsustada, kumb võidab, laseb mängija vastast küll läheneda, kuid momendil, kui peaks alama võitlus, tõmbab oma keha vastasest eemale ja viib ülakeha (kere) vastase ette tema liikumise suunas. Nüüd püütakse kiiresti startides vastasest lahti saada, mis tavaliselt ka õnnestub, sest vastane, oodates

tugevat kehalist kontakti ja end ise valmistudes tõukeks või nügimiseks, leidmata aga vastupanu, kaotab sageli keha tasakaalu ja jääb olukorra kaotajaks.

PALLI VALLUTAMINE

Palli vallutamine vastaseilt on üksikmängija taktikas teiseks põhinõudeks.

Niipea kui lõpeb rünnak, algab kaitsmine, s. t. palli vallutanud vastasmängijailt selle tagasivallutamine

Kogu meeskonna kaitsetöö seisabki selles, et pall vastaselt ära võtta ja edasi mängida oma meeskonna mängijale.

Kaitsetöös on mitte ainult kaitsepositsiooni mängijad — kolm kaitsjat ja kaks poolkaitsjat —, vaid kogu meeskond.

Nõukogude Liidu suurmeeskonnad ei patusta selle reegli vastu. Iga tormaja, kes on pallile lähedal või kes on palli kaotanud, astub kohe palli vallutamise pärast vastasega võitlusse.

Tormajad, tehke alati seda, sest sellega tõhustate oma kaitsemängu.

Praeguste määruste järgi lubatud palli vallutamise viisid, milledest oli juttu tehnika osas, on aegade jooksul muutunud pehmemaks. (Nüüd lubatakse ainult niisuguseid äravõtmise viise, kus pole karta, et vastasele tekitatakse vigastusi.)

Jalgpall on säilitanud mehise jõulise mängu, kus võitlust palli pärast peetakse külg-külje ja õlg-õla vastu ja kus on välja lülitatud kõik see, mis pole aus ega kohane.

Palli vallutamisel on kuldseks seaduseks, et lubatakse mängida ainult palli ja palli pärast, mitte aga vastast lubamatult rünnates.

Minnes palli vastaselt ära võtma ei tohi seada eesmärgiks vastast määrustevastaselt takistada või kinni hoida, vaid vallutada pall korrektselt või segada vastase mängu nii, et ta ei saaks oma rünnakut lõpule viia.

Palli korralik vallutamine nõuab mängijailt valmisolekut, erksust, kiirust ja ettenägelikkust ning teadmisi-kogemusi. Kõige pisemgi hilinemine või arvestuse ebatäpsus võib maksta värava.

Valel ajal sooritatud või tehniliselt väär palli vallutamise üritus luhtub peaaegu alati, sellepärast: ettevaatus ja kiire otsustusvõime koos läbimõeldud tegevusega on abinõudeks, mis aitavad saavutada edu.

SOODU ÄRALÕIKAMINE

Palli vallutamine õnnestub kõige paremini siis, kui hetk selleks on õigesti valitud.

1) Kasulik on püüda pall vallutada juba siis, kui vastane veel pole suutnud seda saada oma valdusse, s. t. sööt või löök tuleb vastase eest ära lõigata.

2) Kui aga seda pole suudetud, tuleb kiiresti läheneda vastasele ja pall vallutada enne, kui vastane seda on suutnud täielikult oma kontrolli alla võtta.

3) Sageli on palli äravõtmise õigeks hetkeks see, kui vastane valmistub löögiks või sööduks.

Vastase valduses oleva palli vallutamine on raskemaid toiminguid kaitsemängus. Sellisel juhul peab tegutsema väga ettevaatlikult ja valvama hetke, kui vastane mängib palli jala juurest eemale või kui ta tähelepanu on suunatud mujale.

Veel on võimalus ähvardada palli äravõtmist petteliigutusega teisalt, ise aga läheneda pallile vastupidises suunas, mille vastu palli valdaja pole valmistunud.

Petteliigutustena võib tarvitada järgmist: a) palli valdajale hooga vastu söösta, kuid enne vastast end tagasi tõmmata, oodates, kuidas vastane sellele reageerib, b) jalgadega tehes pallini küünitamise liigutusele midagi taolist või e) läheneda pallile hüppega ähvardades, mis sageli sunnib vastast koos palliga valima liikumissuuna, mida kaitsja just ootab.

Taganemine palli vallutamiseks või selja pööramine palli valdaja poole pole kasulik teguviis. Taganemine, et siis uuesti söösta palli ära võtma, annab vastasele suured võimalused olukorda hästi hinnata, nii et kasu asemel võidakse saada kahju.

Taganemisega halvendatakse sageli ka oma kaasmängijate poolt kaetud vastaste positsioone.

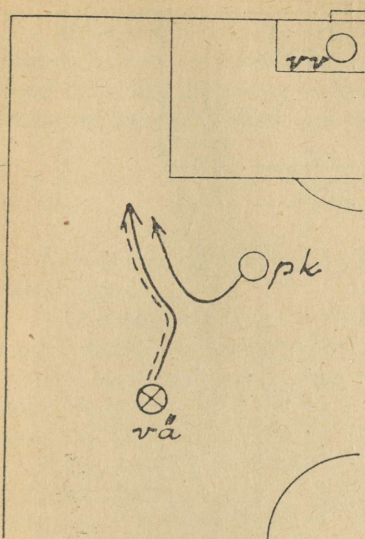
Minnes palli ära võtma ei tohi kunagi mõelda taganemisele. Ainukese erandi moodustab viivituskaitse (vt. meeskonna taktikat).

Enne palli vallutamise üritust tuleb keha hoida pingevaba. Samuti peab vaimselt olema tasakaalus, mis võimaldab kiiremat reaktsiooni ja ühtlasi palli vallutamise parimat õnnestumist.

Palli vallutamise tehnilistest võttest oli juttu tehnika osas. Taktika all vaatleme veel mõningaid palli äravõtmisel vajalikke nõudeid, mis võivad tuua suurt kasu.

KUI RÜNDAJA LÄHENEB VALLUTAJALE OTSE EEST

Kuna ründajal on head võimalused palli söötmiseks nii ühelt kui ka teiselt poolt kaitsemängijat, tuleb seda olukorda raskendada sellega, et vastast püütakse katta väljaku pikipoolitaja suunas, s. t. sealt poolt, kus läbimurde oht ja kardetavus on suuremad. Nüüd on vastane sunnitud liikuma juba nurga lõpu sihis, kus aga teda on kergem takistada läbiminekul ja kus on ka kergem pall vallutada (pilt 88).



Pilt 88.

Tõhusamaid palli vallutamise viise on läheneda vastasele küljesuunas. See nõuab aga mängijalt õiget arvestamist, missugusel hetkel ründamine võib olla vastasele kõige ootamatum. Siin tuleb kasutada kehamängu, surudes vastase pallist eemale ja asudes ise vastase ja palli vahele. Ehkki sel teel ei saavutata alati palli, võidakse sellega aga vastase mänguüritused nurja ajada.

PALLI VALLUTAMINE SELJA TAGANT

Kerge on vastaselt pall ära võtta siis, kui tema selja taga varitsedes osatakse silmapilgul, kui vastase kogu tähelepanu on juhitud palli vastuvõtmisele, üllatuslikult vastase ette spurtida ja pall vallutada. Liiga varajane lähenemine sel juhul

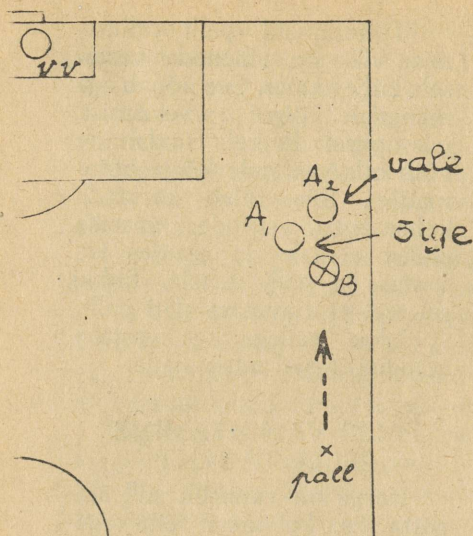
võib vastast alarmeerida ja sundida teda teisiti tegutsema, mis võib raskendada palli vallutamist.

KATMINE

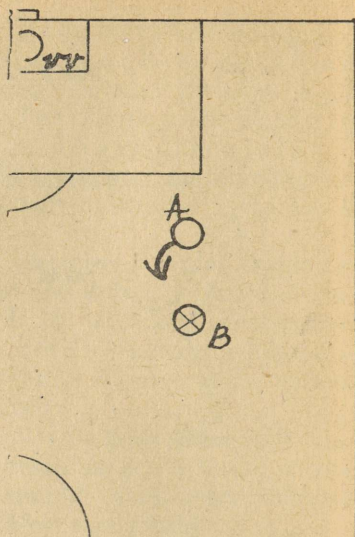
Katmine tähendab vastasmeeskonna mängijaile lähedal olla ja nende igale liikumisele ja suuna muutmisele kaasa liikuda, et ajada nurja vastasmängijate üritused ning kombinatsioonid. Ilma kattemänguta on vastaselt raske palli vallutada.

Vastasmängijate katmine ja nende jälgimine tõhustab vastaselt söötude ja löökide äravõtmist.

Kuigi palli vallutamine hea kattemängu tagajärjel otseselt ei õnnestu, on palli valdajal raske leida häid söödu- või löögivõimalusi. Juhuslikud söödud ja löögid aga võivad sattuda kaitsja poole kätte.



Pilt 89.



Pilt 90.

Peamised nõuded katmisel

1) Katja peab asuma vastasmängija ja oma värava vahelisel alal, kusjuures katja kaugus kaetavast oleneb mängu olukorrast ja palli asukohast väljakul. Sel väljakupoolel, kus on pall, tuleb olla vastasest 2—3 m kaugusel. On aga pall teisel äärel, piisab ka 5—10 m suurusest vahemaast (pilt 89). Kaugust meetreis määrata on siiski raske.

2) Katja peab end asetama kaetavast ikka väljaku pikipoolitaja suunas, sellega raskendades vastasel läheneda väravale (pilt 90).

3) Kiiret meest tuleb kaugemalt (3—5 m) katta, sest lähedalt kaetuna võib ta katjat kiirusega ületada ja läbi murda.

4) Aeglasele vastasele, kes käsitleb palli hästi, tuleb minna lähemale (1—2 m).

Koha võtmisele aitab kaasa vastase mängustiili, -taktika ja nende üksikmängijate tehniliste võimete tundmine, mis võimaldab olukordi juba ette näha ja vastavalt sellele ka kattermängu teha.

Leidlikkus ja alatine kattemängu mitmekesistamine annavad häid tulemusi, raskendades vastaste rünnakut. (Kui vastane on kord taibanud õnnestunud kattemängu võtteid, katsetab ta tingimata midagi uut, millele on vaja leida uut vasturelva.)

KOOSMÄNG

Koosmäng on palli mängimine kahe või mitme kaasmängija vahel söötude abil.

Koosmänguga, s. o. kollektiivse mänguga, mida Nõukogude Liidu parimad jalgpallimeeskonnad kasutavad suure edukusega ja mis on olnud nende suuredu peamisi põhjusi raja taga, saavutatakse vastase kaitsemängu purustamiseks palju paremaid tulemusi kui individuaalse läbimurdega.

Koosmängule ja selle täpsele kasutamisele peab iga üksik mängija pühendama suurt tähelepanu. Läbimõeldud koosmänguga võidakse edukalt läheneda vastase värava alla ja tekitada seal olukordi, millest võib järgneda värava saavutamine kas löögi või läbimurde abil.

Koosmäng on kohustuslik mitte ainult edurivimeestele, vaid seda peavad kasutama kõik meeskonna liinid.

Koosmäng nõuab igalt mängijalt kiiret mängu olukordade hindamist, selget ülevaadet, head söödutehnikat ja kindlat palli vastuvõtmist.

Koosmängu peamisteks elementideks on:

- a) sööt-söötmine,
- b) nn. vabaksjooksmine (tühiku otsimine, kuhu sööta) ehk -mängimine ja
- c) palli vastuvõtmine.

SÖÖT-SÖÖTMINE

Sööt on täpne palli mängimise viis, et teha koosmängu ja selle abil kasu tuua oma meeskonnale.

Sõna „sööt“ tähendab jalgpallimängus seda, kus üks mängija mängib endast eemal olevale kaasmängijale palli nii hästi, et teine

saab sellega kohe midagi ette võtta. Sööt peab olema niisugune, et palli oleks lihtne vastu võtta või kohe edasi toimetada, nii kuidas mängu olukord nõuab.

1) Sööt peab olema nii täpne, et see satuks ainult oma mängijale (ainult nii hoitakse pall oma valduses).

2) Enne söödu tegemist peab olema selge, kuhu on kasulik sööta, nii siis „Vaata enne, kui söödad!“ Kui aga vaatamiseks pole mahti, tuleb sööta sinna, kus aimatakse oma kaasmängijat söötu ootamas.

3) Iga mängija teadku, et halba söötu on kerge teha, kuid raske vastu võtta.

4) Söötmise tagamõtteks ei tohi olla pallist lahtisaamine, vaid palli mängimine kõige kasulikumasse kohta.

5) Söödu abil peab katsuma võita enam kui ühte vastast, mispärast söötmine kahe vastase vahelt on kõige tulutoovam.

6) Kokku hoida aega, et teised, s. t. vastased ei jõuaks kaitses kõiki kohti katta.

7) Sööta nii, et vastased ei saaks segada söötu vastuvõtvat mängijat.

8) Ideaalseiks söötudeks on kõik niisugused, millest võib otsekohe midagi kasu saada, s. o. kas vabalt vastase värava poole liikuda või otsekohe väravat lüüa.

SOOTMISE VIISID:

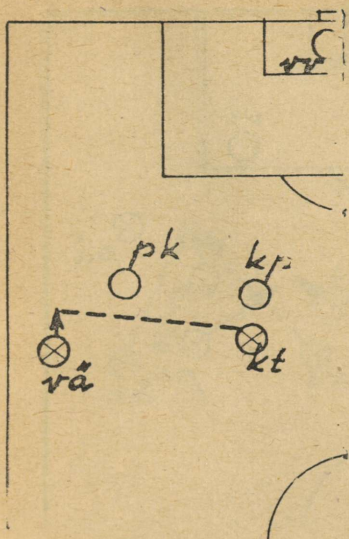
a) lühisööt väikese vahemaa peale nõuab suurt täpsust (tehakse enamasti jala siseküljega — vt. tehnika osa);

b) pikk sööt — kaugemal asetsevale oma mehele; täpsus ei ole nii suur, kuid palli lennu kiirus ja lennu pikkus seda suurem (tehakse jalapealsega või välisküljega);

c) pettesöödud — lüües või lükates sise- või välisküljega ja lõigates vaba jala labaga;

d) igasugused keerde- ehk vintsöödud (külje peale — alla-poole vint, löök palli alt läbi jne.);

e) iga liiki söödud pea, keha või mõne muu kehaosaga (välja arvatud käed) peavad olema täpsed ja neid tuleb niisama kui jalaga tehtavaid sööte vastasmängijate eest varjata. Sööta õigel hetkel on raskeim, kuid seejuures kõige vajalikum nõue koosmängus. Ei tohi kiirustada ega hiljaks jääda. Sööta peab oskama



Pilt 91.

igast asendist ja igasuguselt kiiruselt. Kunagi ei tohi sõõta siis, kui endal on hea võimalus väravat saavutada.

Millal on õige aeg sõõtmiseks

a) sõõtja seisukohalt on parim moment sõõtmiseks siis, kui vastane on sõõtjast umbes 3—4 meetri kaugusel;

b) vastuvõtja seisukohalt on parajaks hetkeks see, kui ta on end vabaks jooksanud vastase katmise piirist ja kui kaitsja pole seda märganud.

Söödu suunad

Vaadatuna piki väljaku suunas on sõõdud järgmised:

- püstisõõt;
- põikisõõt;
- poolpüsti- või poolpõikisõõt;
- ristisõõt (pilt 91).

KUHU SÕOTA

Sõõtja peab alati arvestama sõõdu vastuvõtja liikumise kiirust ja sõõtma nii, et vastuvõtjal ei läheks aega kaduma sõõdu ootamisega.

Ärgu sõõdetagu kunagi enne, kui ei teata kaasmängija jooksu suunda.

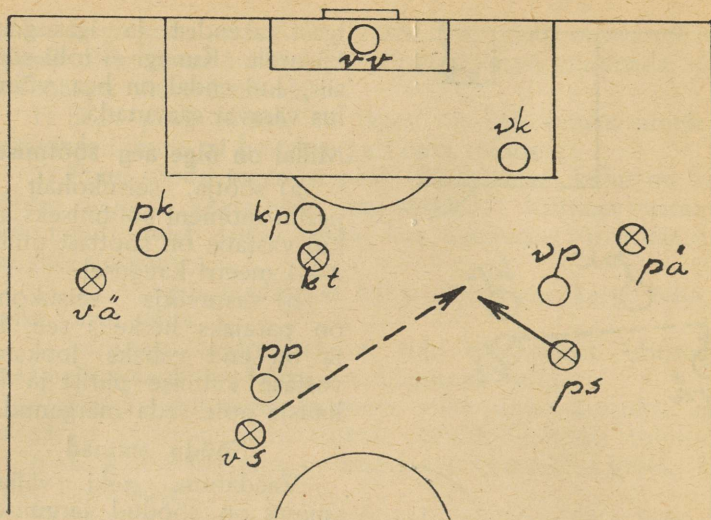
Sõõdetagu järgmiselt:

a) ei tohi sõõta otse mehe peale, vaid veidi temast ettepoole väljaku tühja osasse;

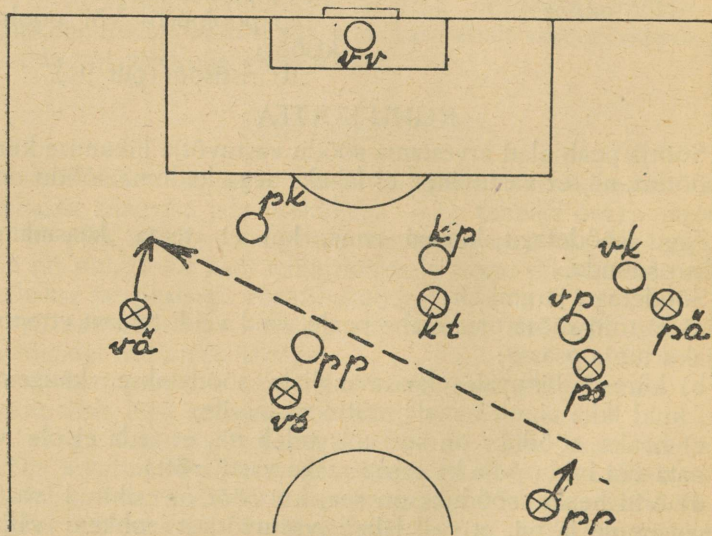
b) kiiresti liikuvale kaasmängijale sõõdetakse kaugemale ette, kuid ikka ainult temale, mitte vastaseile;

c) heaks sõõduks on see, mis tuleb nii, et seda ei ole vaja surmata või mida pole ka teisiti raske vastu võtta.

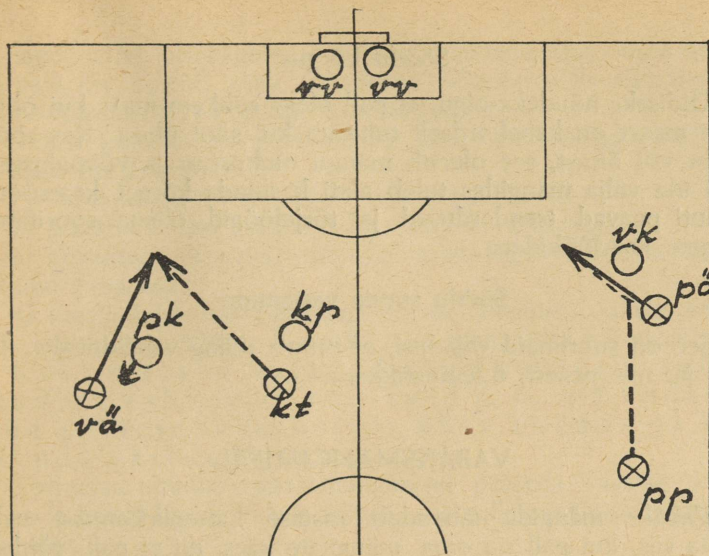
d) eriti heaks sõõduks on see, kui sõõt on sihitud vastase värava poole ja nii, et pall läheb vastuvõtjast rohkem väljaku pikijoone suunas (pilt 92);



Pilt 92.



Pilt 93.



Pilt 94.

Pilt 95.

e) ristisööt üle väljaku on üks mõjukamaid, pealegi kui see on sooritatud nii, et selle vastuvõtmiseks tuleb edasi, mitte aga tagasi joosta (pilt 93).

Kuidas vastasest lähedalt mööda sööta

Tarvitatakse järgmisi mooduseid:

a) mängida pall otse vastase peale, et siis ta eest tee palliga läbi löigata (pilt 95);

b) mängida vastasmängija selja tagant. (Kui kaitse läheneb äärele, siis mängida selja taha, arvestades kaitse liikumise „inertsit“.) (Pilt 94.)

Vastast tuleb tunda õppida tema katmise järgi, et teada, kuidas ja mil viisil oleks parem temast mööda sööta.

Söödu tugevus

Liiga tugev sööt võib pigemini sattuda vastasele kui oma kaasmängijale. Peale selle on niisugust söötu raske vastu võtta. Seepärast on tundlikkus söotmisel hea koosmängu juures peamiseks nõudeks.

Söödu kõrgus

Üldiseks nõudeks olgu, et pall oleks rohkem maas kui õhus. Sööt maast on kahekordselt tulusam kui sööt õhust. Kas sööta maast või õhust, see oleneb mängu olukorrast ja võimalustest. Risti üle välja mängides tuleb alati kasutada kõrget kaarsöötu. Samuti peavad tsenderdused ja tõrjelöögid olema sooritatud kõrgete kaarlöökidena.

Söödu suuna varjamine

See on suurimaid vajadusi, et muuta mäng vahelduvaks, ilusaks ja, mis peasi, tulemusrikkamaks.

VABAKSMÄNGIMINE

Vabaks mängida tähendab vastase kattepiirkonnast välja joosta siis, kui pall on oma mängijate käes, nii et pall võidakse vastu võtta segamatult.

Kogenud mängijad orienteeruvad kohavõtmisel automaatselt, ilma et neil oleks selleks vaja mingeid juhendeid kõrvalmängijailt. Noortele on see aga raskemaid toiminguid.

Paljud mängijad unustavad kohavõtmisel peanõude, s. o. nad jäävad pärast löögi või söödu tegemist paigale ja imetlevad, millise suure ja raske ülesandega nad on toime tulnud. Sellest veast peab vabanema. Mängu tehnilise täiuslikkuse imetlemine jäetagu pealtvaatajate lõbuks. Endal tuleb aga alati valmis olla enda vabaksmängimiseks, et anda oma kaasmängijaile rohkem mänguvõimalusi.

Vabaks joosta tuleb kohe, kui sööt või mõni muu üritus on sooritatud.

Koosmängu edukus oleneb kiirest vabaksmängimisest, millega peab seltsima veel täpne löök, sööt ja hea palli vastuvõtmise oskus. Juba enda vabaksmängimisel peab silmama, kuhu pall suunata kui see jõuab mängijale. Sellega muudetakse mäng kiireks ja luuakse kardetavaid olukordi vastasele.

Vabaksjooksmine on kohustuslik kõigile positsioonimängijaile niipea, kui pall on oma kaasmängija käes.

Sageli tuleb ettenägelikult joosta tühikusse juba enne seda, kui palli on saanud oma meeskond. Siis on palli vallutamise korral võimalik läbi viia kiire kombinatsioon.

Millist kasu annab meeskonnale õige vabaksmängimine?

Kasu on järgmine:

- 1) vabanetakse vastase katte- või mõjusfäärist;
- 2) asetatakse end parajasse kaugusse kõrvalmängijast;
- 3) abistatakse kaasmängijat, kel tuleb sageli võidelda enam kui ühe vastasega;

4) meelitatakse vastasmängija endale lähenema, andes seega oma meeskonna teistele liikmeile häid mängimise võimalusi.

Kui vastased katavad väga hoolsalt, tuleb nendest vabanemiseks neid n. ö. alt vedada, teha pettejooksu-üritus ühes suunas ja ise liikuda vastupidises suunas.

Tormajad püüdku vabaksmängimisel pääseda vastase poolkaitse ja kaitse liinide vahele niipea, kui selleks avaneb esimene võimalus.

Ei tohi unustada, etkoosmängu õnnestumiseks teevad suurema töö sageli need mängijad, kes pidevalt liikudes ja üritades meelitavad vastased vale suunda, kui need, kes palliga tegeliku kombinatsiooni läbi viivad.

Rohkem tähelepanu ja indu tuleb pühendada enda vabastamisele vastase katmise alt.

PALLI VASTUVÕTMINE

Palli vastuvõtmine mõjutab kogu meeskonna mängu, võimaldades koosmängu tõhusamat rakendamist. Palli täieliku võtmisega oma kontrolli alla avanevad mängijal kindlamad võimalused sööduks ja löögiks, lähenemiseks vastase väravale ning resultaadi saavutamiseks.

Palli vastuvõtmine on raskemaid tehnilisi võtteid, mille edukus sõltub löögi või söödu täpsusest, vastasmängija vahelesegamisest ja vastuvõtja tehnilistest võimeist.

Palli vastuvõtmisel on taktiliselt seisukohalt kolm momenti, mida ei tohi unustada:

- a) vastujooksmine pallile;
- b) palli vastuvõtmine ja
- c) vastuvõtmise suund (keha asend nii palli ja vastase kui ka oma värava suunas).

VASTUJOOKSMINE PALLILE

Mängija suunas lähenevale pallile tuleb alati vastu joosta. Selle nõude vastu eksitakse väga sageli, raisates rohkesti häid võimalusi edu saavutamiseks.

Mängija, kes jääb palli ootama, võib enamail juhtudel jääda ka imestama, et vastane möödub kiiresti tema selja tagant ja vallutab palli.

Mängija, kes hüüab „Mängi mulle!“ või „Ma olen vaba!“ katab ise ennast! Pallile joostagu vastu ilma hüüdetä.

Eriline kohustus on tormajate liinil valmis olla palli vastuvõtmiseks, kui oma kaitseliinide mehed on vastaselt palli vallutanud. Sellisel juhudel peavad edurivimehed olema valmis lähenema oma väljakupoolele ja sageli kiiresti tulema kaugele oma värava ette palli hankimiseks.

Kaitsepositsioonide mängijad ei tohi kunagi oodata palli, vaid nad peavad ikka ja alati pallile vastu tõttama, et vastaselt ära lõigata palli hankimise võimalused.

PALLI VASTUVÕTMINE

Palli vastuvõtmine ja oma kontrolli alla saamine toimugu heas tasakaalustatud asendis tundlikult ja kindlalt. Pall tuleb vastu võtta nii, et see jääks mängija otsesesse lähedusse.

Palli vastuvõtmisel ei tohi unustada hoida oma keha rünnaku suunas, nii et nähtaks rünnaku võimalusi, lähenevat vastast ja palli.

Tormajaile on palli paremaks vastuvõtmise asendiks olla küljega vastase värava suunas, kaitsjail tuleb pall vastu võtta enamasti ründe suunas. (Palli vastuvõtmise viise vt. tehnika osas.)

Palli vastuvõtmine kiirelt jooksult nõuab mängijailt palli lennuhoo hästi tundlikku suretamist ja palli kaasavõtmist liikumise suunas.

PALLI KAASAVÕTMINE

Palli kaasavõtmine võimaldab edukalt rünnakut jätkata täielt jooksuhoolet, mis raskendab vastasmeeskonnale kaitsetööd.

KOHE - SÖÖDU MÄNG

Mängu kiiruse suurendamiseks ja üllatuste tekitamiseks kasutatakse nn. „kohe-söötu“ (palli juhtimist, mängimist ilma peatusega).

Parimad jalgpallimeeskonnad valitsevad „kohe-söödu“ mängu suure kindlusega. See on mänguviis, millele tuleks treenimisel juhtida erilist tähelepanu.

Palli mängimisega kiiresti antud söötudega jalalt jalale võib ka kõige suuremas meeste tihnikus saavutada häid tulemusi.

Palli vastuvõtjal või edasimängijal olgu juba varem selge, kuhu suunduda palliga või kuhu pall suunata selle tulekul.

„Kohe-söötudega“ saavutatud palli liikumise kiirus annab meeskonnale tõhusa vahendi, mille abil võib vastase kaitsemängu muuta raskeks. Eriti sel juhul, kui meeskond tormajateliinis omab kiireid mängijaid, kes on suutelised vastaseist mööda spurtima, on kiire sööt mänguväljaku „tühja paika“ (s. o. sektor või lõik mänguväljakul, kuhu keegi rünnakupoolseist mängijaist jookseb selleks, et saada palli), relvaks, mille vastu on raske võidelda.

Sageli arvatakse, et jalgpallimängu kiirus oleneb ainult mängijate jooksu kiirusest. See arvamus pole õige, sest jalgpallimängu tempo sõltub mängijate kiireist liigutustest, kiirest jooksust ja kiirest pidurdamise võimest ning kiirest reageerimisest, heast tehnikast ja ka taktiliselt läbimõeldud tegevusest.

KOOSMÄNGUVIISID (STIIL)

Võistluse kestel vahelduvad koosmänguks vajalikud olukorrad kiiresti. Iga olukord nõuab isesugust taktilist mänguviisi.

Koosmänguviise võib nende iseloomu järgi jaotada järgmiselt:

1) püstisööduline (söödu suund on vastase värava või väljaku külgsuuna);

2) põikisööduline (diagonaalselt antud sööt);

3) ristisööduline (väljaku väravajoontega paralleelne sööt).

Püstisöötu on hästi kokkumängiva meeskonna käes kardetavaim koostöö abinõu. Püstisöötu võimaldab kiiresti viia palli kaitsest rünnakule. Püstisöötu on paratamatu seoses mängukohtade vahetusega. See tähendab, et mängija lahkub oma mängupositsioonilt; et vabastada osa mänguväljakust teda katvast vastasest selleks, et sinna võidaks palli mängida mõnele tema kaasmängijale. (Jälgige kohavahetuse mängu meeskonna mängutaktika osas.)

Kohavahetuse mäng on Nõukogude Liidus teinud suuri edusamme. Kohti vahetatakse, nagu seda varem praktiseeriti, mitte enam ainult kahe kõrvalmängija vahel, nagu ääremängija ja sisemine, sisemine ja keskormaja, vaid nüüd vahetavad 1. grupi parimad meeskonnad kohti kõigi paikade vahel. Nii võib sageli näha Nõukogude Liidu 1947. a. tšempioni Nõukogude Armees Keskmaja (ZDKA) vasakäärt Djominit jooksmas paremäe Grinini kohale ja ümberpöörduvalt. Keskormaja ja äärte kohtade vahetused on tavalised.

Kohavahetuse mängu sisemise ja ääre-poolkaitsja poolt on üks paljudest hästi õnnestuvast taktilisest manöövrist, millega Moskva „Dünamo“ on saavutanud edu nii kodus kui ka raja taga. Alati kohtade vahetus nõuab igalt mängijalt väga suurt liikumisvõimet. See liikumisvõime peab olema kiire ja vastupidav.

Nõukogude Liidu parimad 1. grupi jalgpallimeeskonnad omavad kõik häid füüsilisi võimeid, on hästi ette valmistatud ja võivad seepärast ka tarvitada kohavahetuse mängu, kus kõik mängijad on pidevas liikumises taktiliste ülesannete täitmisel nii rünnaku kui ka kaitsel.

Niipea kui kohavahetuse mängus üks mängijaist ei ole suuteline täitma temale pandud kohustusi või ei taipa teiste poolt algatatud taktilist üritust, on kombinatsioon rikutud.

Püstisöödulise mänguviisi raskemaks osaks on äärmiselt täpsus igas tegevuses — nii söötmisel, kohavahetusel (koha võtmisel), palli vastuvõtmisel kui ka „kohe-söötmisel“. Pisemgi eksitus võib tähendada palli kaotust ja põhjustada rünnaku purunemist.

Heas, hoogsas, temporikkas ja kombinatsioonide rohkes mängus vahelduvad püstisöödud põikisööodega, põikisöödud ristisööodega jne. Suureks veaks on jätta kasutamata põiki- või ristisöötu siis, kui see annab meeskonnale häid võimalusi vastameeskonna ründamiseks või kui see lahendab mõne kriitilise olukorra oma värava all.

Igal söötmise viisil on oma kindel eesmärk. Kuidas ja millal üht või teist söötu kasutada, oleneb olukordadest. Pidage alati meeles, et kui te midagi teete, püüdke seda teha kõige paremini.

Valige taktiliselt parim mänguviis, mis annab suuremaid tulemusi. Mängutempot ei tohi aeglustada asjatute risti- ja põikisööodega, mis tugevdab ainult vastase kaitset.

Kolmnurga-mäng, mis on tarvitatavamaid mänguviise, tingib peale püsti-, põiki- ja ristisöödu veel neljanda söötmise viisi, milleks on tagasisöö t.

Et vastaseid meelitada palli vallutamisele ja neist sööduga mööda mängida, tuleb sageli pall tagasi mängida oma väravale lähemal olevale kaasmängijale. Näiteks siniste paremsisemine mängib palli oma paremäärele, kel ei ole mingeid võimalusi punaste kaitsest läbimurdmiseks. Ta toimib aga õigesti, kui ta söötab palli endast tagapool olevale parempoolkaitsjale, sundides sellega üht punaste kaitsepositsiooni mängijaist lähenema siniste parempoolkaitsjale. Nüüd vabaneb siniste üks tormaja, kellele pall mängitaksegi.

Kolmnurga-kombinatsioonid muudavad mängu aeglasteks, kuid neid tuleb sellest hoolimata tarvitada.

Tagasisööte tarvitavad veel tagaliinid omavahelises kaitsetöös. Tagasisööt õigel ajal ja õigesse kohta võimaldab kergesti lahendada mõnegi keeruka olukorra.

Tagasisööt poolkaitsjalt kaitsjale, kaitsjalt keskpoolkaitsjale jne. on mängus tavalised, kuid seejuures on nõudeks, et tagasisööt sooritataks õigeaegselt.

Kaitsjate tagasisöödud väravavahile moodustavad juba eriosa üksikmängija kaitsetaktikas.

Söödud tagasi oma värava suunas olgu täpsed, nii et väravavahil oleks võimalik pall haarata võimalikult värava kõrvalt, mitte aga värava suunas, sest ka parim väravavaht võib välajooksu sooritamisel või püüdmise hetkel eksida. Otse väravale suunatud pall on aga sellisel juhul värav.

Seljaga vastase värava suunas olles on palju kasulikum anda tagasisööt oma kaasmängijale kui ümberpööramisega kaotada pall selja taga varitsevale vastasele.

Tagasisööt on omal kohal siis, kui mängija, kellele söödetakse, on vabas positsioonis. Tuleb hoiduda liigsest tagasisöötmisest, sest tagasisööt võib ebaõnnestuda ja anda negatiivseid tulemusi.

Tagasisööt väravavahile on väga kardetav ja sellest tuleb hoiduda järgmistel juhtudel:

- a) märja ilma puhul;
- b) ebatasasel väljakul (kus pall võib valesti põrgata);
- c) kui vastane asub väravavahi ja tagasisöötja kardetavas läheduses (s. t. võib söödu vahelt ära lõigata).

Kuues peatükk

MEESKONNA MÄNGUTAKTIKA

Taktilised teadmised ja nõuded on aastast aastasse arenenud ja täienenud. Jalgpallimängu arenemise aegadel XIX sajandi lõpul ja XX sajandi algul oli jalgpallimängul individuaalse mängu iseloom. Kuid mida rohkem hakati mängu harrastama, seda enam arenesid meeskonna kollektiivse mängu põhimõtted, mis on nüüd kõige paremini rakendatud Nõukogude Liidus.

Kõigi üksikmängijate võimed ja oskused on nõukogude jalgpallis täiel määral rakendatud kogu meeskonna teenistusse.

On välja kujundatud taktilised nõuded kõigile mängupositsioonidele ja kohustused mängu eriolukordadele.

Meeskonna taktika jaguneb järgmiselt:

- a) meeskonna taktika üldmõisted-süsteemid,
- b) rünnak,
- c) kaitsemäng,
- d) taktika erijuhtudel.

MEESKONNA TAKTIKA ULESANDED

Jalgpall on meeskonnamäng. Üksikmängija huvid tulevad kõrvale jätta ja kõigi meeskonnaliikmete oskused ja võimed rakendada kollektiivi huvides. Loosungiks on: „Kõik meeskonna heaks!“ Täisväärtuslikud on ainult need jalgpallurid, kes pühendavad kõik meeskonnahuvidele.

Kogu meeskonna taktikas on väga oluline, et igal mängijal oleks selge, mida ja kuidas teha, et sellega kasu tuua meeskonnale (vaata üksikmängija taktikat).

Taktiliselt õige mängu arendamiseks tuleb eraldada „head“ „halbast“. Hea on see, mis annab positiivseid tulemusi (on resultatiivne), halb aga, millega tehakse meeskonnale kahju kas rünnaku- või kaitsemängus.

Head meeskonnad mängivad otstarbekohast mängu, sest niisugune mäng on lihtne, edasiviiv, kiire ning tulemusrikas.

Nõrgema võimetega meeskonnad ei tööta ökonoomselt, raiskavad asjatult jõudu ja aega (palli oma kontrolli alla saamine ei ole küllaldane, söödu tehnika puudulik, kohavõtmine halb jne.), ei oma selget ülevaadet mänguolukordadest ega suuda seetõttu muutuda vastaseile kardetavaks.

Heas meeskonnas mõeldakse nagu ühest ajukeskusest. Mängijad teavad juba ette, kuidas ühel või teisel juhul peaks toimima kõrvalmängija ja, tegutsedes selle järel, võtavad koha kas selleks, et rünnata või katta vastane või et vallutada pall.

Ka kõige parema koosmängu kõrval ei tohi alahinnata õigeaeglaselt tehtud üksikrünnakuüritusi, kus mängijad näitavad algatusvõimet, julgust ja head üksikmängija tehnilis-taktilisi võimeid, tuues rünnakumängu üllatusi, mis on mõeldud meeskonna huvide kaitseks.

Kõik üksikmängija poolt sooritatavad üritused, nagu palli vedamine, vastaseist pettega möödumine, koosmäng ja palli vallutamine, peavad olema seoses edu saavutamisega meeskonnale.

SÖÖT

Meeskonna koostöö tähtsaimaks abinõuks on sööt, mille abil pall mängitakse mehelt mehele ja ühelt liinilt teisele.

Söödu iseloomu järgi tuntakse kaheksagust mängustiili: pikasöödulist ja lühisöödulist, millest räägime edaspidi.

KOHAVÕTMINE

Meeskonna taktika teiseks oluliseks teguriks on kohavõtmine. Sageli esitavad mängijad endale küsimuse, kuidas end väljakul

asetada, s. o. kuidas võtta kohta. Kohavõtmine oleneb mitmest tegurist, esiteks sellest, kas on tegemist rünnaku või kaitsega, teiseks, kas mängitakse edurivis, poolkaitset, kaitset või koguni väraavas.

Kohavõtmisel tuleb meeles pidada meeskonna üldist taktilist mängusüsteemi ja selle erinõudeid.

Noortele tuleb juba esimesest mängust alates anda juhendeid ja selgitusi eripositsioonide asetusest ja ülesandeist (kuidas peab töötama edurivi, poolkaitse, kaitse jne.).

Kohavõtmise nõuded, millest oli juttu üksikpositsioonide taktikas, kehtivad ka siin. Kui pall on oma meeskonna valduses, tuleb kõigil end vabaks joosta, on aga pall vastase käes, tuleb kõik vastased katta.

Hüüdlauseks olgu: iga mees võtku õige koht õigel momendil.

Meeskonna taktika üheks peamiseks nõudeks on ratsionaalne tööjaotus üksteise abistamisel rünnakul, koosmängus ja kaitsetel.

Ratsionaalset meeskonnamängu võimaldab süsteemikindel koostöö igas meeskonnaliinis (tormajad, poolkaitse, kaitse ja väravahat) ja kõigi liinide vahel nii rünnakul kui ka kaitsemisel. Seda nimetatakse mängusüsteemiks.

MÄNGUSÜSTEEMID

Missuguseid mängusüsteeme varem kasutati ja missuguseid mängusüsteeme parimad meeskonnad kasutavad praegu?

Kui mängusüsteeme vaadelda lähemalt, ei saa kuidagi mööda minna väga olulisest osast, milleks on rünnaku ülesehitamine ja kaitsetöö ülesanded vastavalt erinevaile süsteemidele.

Rünnaku alustamiseks peab ründaja pool püüdma anda oma viiele tormajale abistajaid, kelle koostööl rünnak võiks teostuda.

Praegusel ajal harrastatakse peamiselt üht rünnaku alustamise või rünnakule minemise moodust, s. o. rünnakut kahe äärepoolkaitsja kaasabil. Seda nimetatakse inglispäraselt W-süsteemiks (kahekordse W süsteemiks).

Nõukogude Liidus on kõikjal tarvitusel rünnak kahe äärepoolkaitsjaga, kusjuures keskpoolkaitsja, keda on hakatud nime-

tama keskkaitstsaks, mängib rohkem tagapool, kus tal on puht kaitsja ülesanded. Kuid asja selgitamiseks ei ole ülearune tutvuda ka vanema mängusüsteemiga, mis domineeris enne nn. kolme kaitsja mängu tarvituselevõtmist. Selleks oli süsteem „viis meest liinis“ ehk mäng ränd- või toetaja keskpoolkaitsjaga.

Ränd- või toetaja-keskpoolkaitsja mäng oli peaaegu kõikjal tuntud ja tarvitusel pärast Esimest Maailmasõda, kuid seda harastati paljudes maades veel kuni aastateni 1936—1937.

Nagu nimestki selgub, olid keskpoolkaitsjal selle süsteemi juures rünnaku ehitamisel ja toetamisel väga suured kohustused ja ülesanded. Ta liikus keskväljakul kõikjal, olles tihedalt kannul oma edurivimeestele, kui nendel oli pall, ja võttes kohta ja tõtates appi sinna, kus seda oli kõige rohkem vaja.

Tema pidi olema väga ettenägelik ja teadma, kust võis saavutada suurimat kasu oma meeskonnale. Kuid keskpoolkaitsjal olid peale rünnaku ülesehitamise tähtsad ülesanded ka kaitsemängus. Tal tuli katta vastasmeeskonna kesktormaja ja abistada oma kaht kaitsjat nii, nagu seda sundisid peale vastastormajad või nagu seda nõudis oma kaitsemäng.

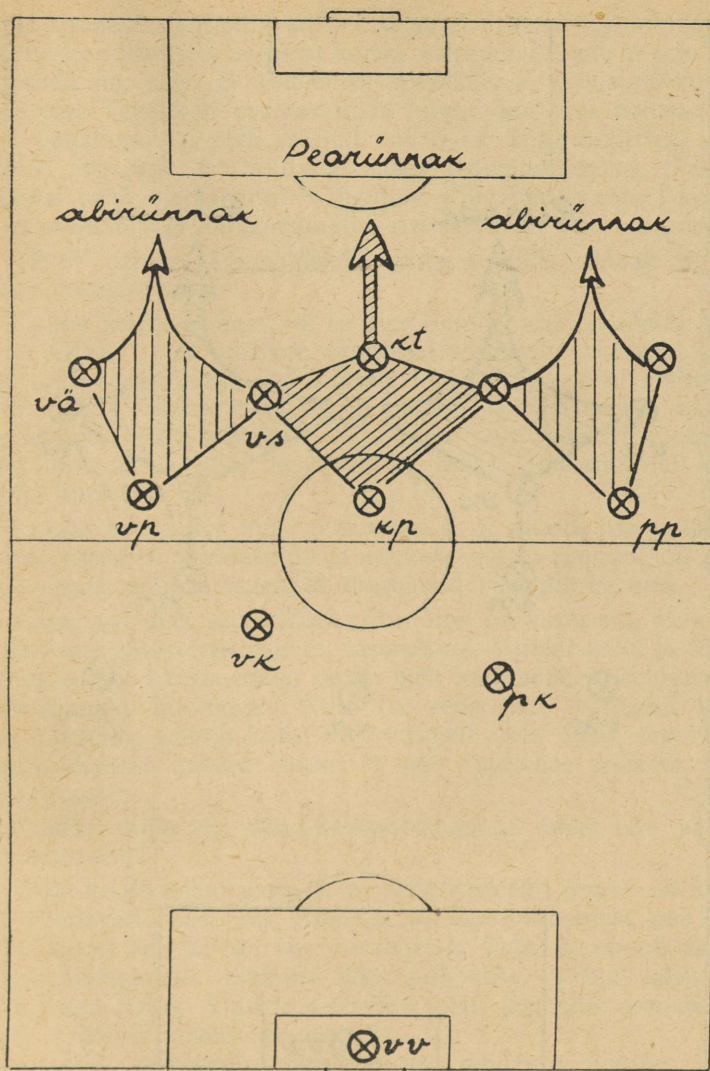
Kaitsjad mängisid selle süsteemi juures teineteisele lähedal, kattes vastase sisetormajaid, kuna äärepoolkaitsjad võtsid vastase ääreaajad oma hoole alla ja pidasid nendega tihedat võitlust.

Keskpoolkaitsja ei tohtinud liig ette tõtata siis, kui äärepoolkaitsja lähenes palliga vastasmeeskonna väravale, vaid pidi pisut tahapoole jääma, pakkudes võimalike üllatuste vastu tugevat kaitset.

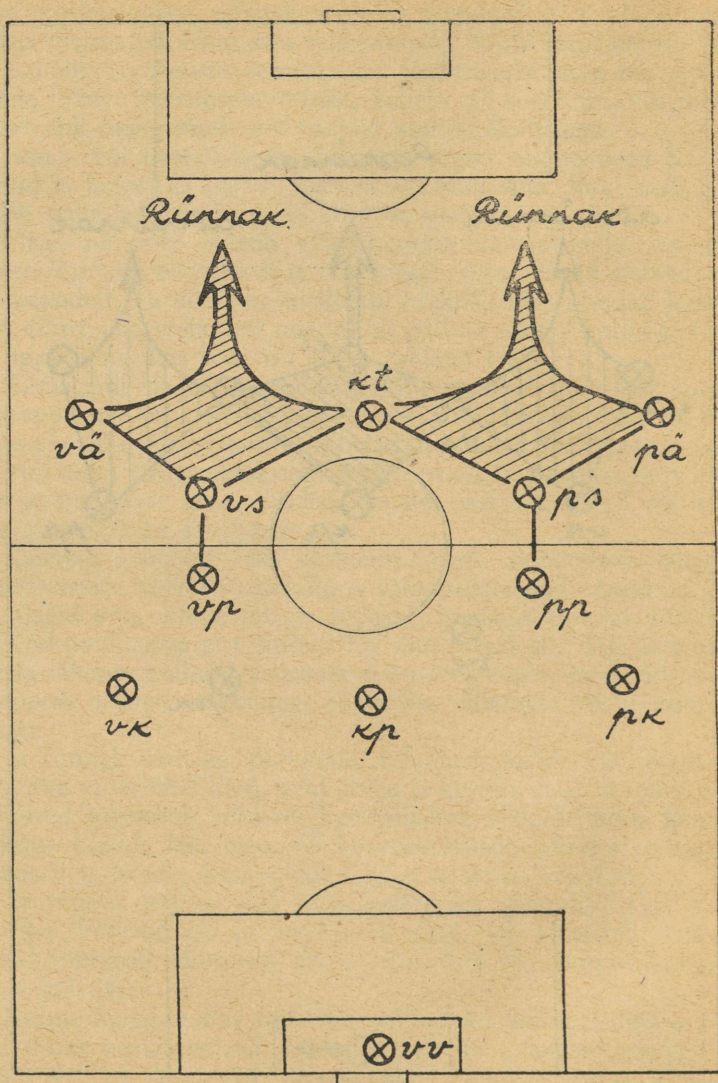
Et rünnak annaks paremaid tulemusi, pidid viis tormajat mängima mitte ühel liinil, vaid ääred ja kesktormaja eespool ning sisemised tagapool, rohkem keskväljakul, moodustades lameda W-kuju. Nende läheduses oli keskpoolkaitsja, aidates tormajaid rünnakul ja hoides keskväljakul hästi kesktrio lähedale.

Pearünnak toimus siin peamiselt keset mänguväljakut kahe sisemise, kesktormaja ja keskpoolkaitsja töö kaasabil. Abirünnakud toimusid tiibadelt, äärte, sisemiste ja äärepoolkaitsjate poolt (pilt 96).

Kolme kaitsja mäng on välja kujunenud umbes viimase viieteistkümne aasta jooksul, erinedes suuresti „vanast“ süsteemist. Erinevused on järgmised: tormajateliin mängib sügavas W-asendis, äärepoolkaitsjad on oma rünnaku toetajad ja vastasmees-



Pilt 96.



Pilt 97.

konna sisemiste katjad, kaitsjad katavad vastase ääretormajaid ning keskpoolkaitsjal on puht kaitsja ülesanded. Seda ei tule aga tõlgitseda nii, nagu ei võtaks keskpoolkaitsja rünnakuüritusest üldse osa. Tegelikult on vastupidi. Niipea kui oma kaitsjad on oma väljakupoolel palli saanud, peab ka keskpoolkaitsja end vabaks mängima, et tekitada enam mänguvõimalusi. (Palliga mängijal peab olema mitu mängimise võimalust, vastasel korral on vastasmängijail kerge mängust aru saada ja seda pidurdada.)

Pilt 97 näitab skemaatiliselt, kuidas toimub rünnak kolme kaitsja mängu juures.

Kolme kaitsja mängu või süsteemi arenemine on olnud järgmine. Ofsaidi uue määruse tarvituselevõtmisega avanesid edurivil suuremad võimalused kaitsest läbi tungida, eriti kesktiival ja siis, kui tormajad mängisid teineteise lähedal ja kui vastasmeeskonna keskpoolkaitsja oli läinud oma edurivi toetama, jättes oma mehe, s. o. kesktormaja, lisaks sisetormajaile kahe kaitsja hooleks.

Kuidas end selles uues olukorras, s. o. ofsaidi uue määruse juures, paremini kindlustada ja edukalt vastast rünnata, oli peamine mure, millega tegelesid tuntuimad jalgpallitreenerid.

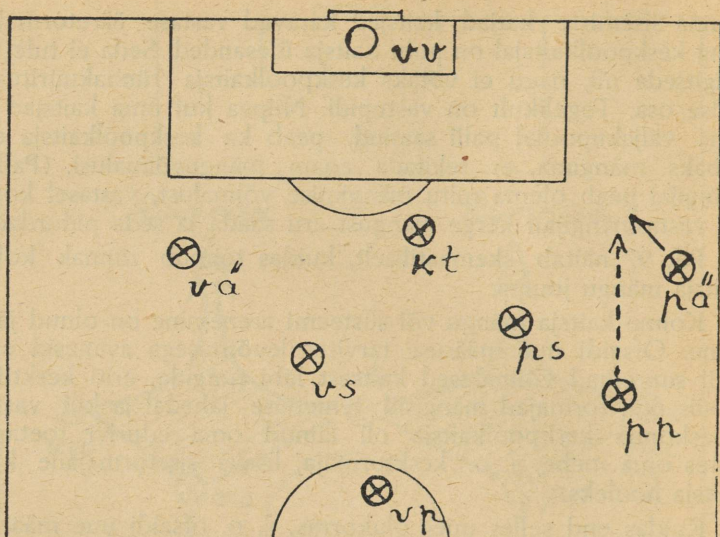
Nagu igal uuel asjal, ideel või mõttel on vastaseid, nii leidis ka uus mängusüsteem tugeva vastasrinna. Vaieldi palju ja rõhutati, et kolme kaitsja mäng omab liialt kaitsemängu iseloomu ja jätab rünnaku hooletusse. Kuid kui seda „uut“ süsteemi lähemalt vaadelda, selgub kohe, et arvustajail pole õigus, sest rändkeskpoolkaitsja mängu juures ei ole ründamas rohkem, vaid vähem mehi.

Kuidas võiks siis ränd-keskpoolkaitsjaga mäng olla parem rünnakumäng?

Ränd-keskpoolkaitsjaga, s. o. vana süsteemi juures oli kindlaid ründajaid kuus: viis tormajat ja keskpoolkaitsja, uue süsteemi juures aga seitse: viis tormajat ja kaks äärepoolkaitsjat.

Jalgpallimängus maksab ikka põhimõte, et kui tahetakse võita, olgu kaitse kindel. Kaitsmine olgu jalgpallis esmajärgulise ja valitseva tähtsusega mõtteks.

Kui üks äärepoolkaitsjaist toetab rünnakut, liikudes hästi tormajateliini läheduses, tõmbub teine keskväljaku poole ja jääb esimesest tahapoole (pilt 98).



Pilt 98.

Olulisem osa rünnakutööst tuleb sooritada kahel sisemisel, kelle võimed peavad olema nõutaval kõrgusel. Rünnak algab tavaliselt oma väljakupoolelt, kust see viiakse kiirelt vastase poolele, tema väravaesisele. Sisemistel, kes peavad mängima sügavas W-formatsioonis tagapool, tuleb liikuda palju, et jõuda õigeks ajaks vastase värava alla, niipea kui ääretormajad on palliga sinna jõudnud.

Sellel sisetormajal, kes keskväljakul ei ole aktsioonis, tuleb kiiresti läheneda vastase värava alla ja püüda seal värava ründamises kaasa aidata. Teine sisemine, olles rünnaku alustaja ja ettevalmistaja keskväljakul, ei jõua enam õigeks ajaks löögi kaugusele vastase väravale. Liikudes küll oma tormajaile järele, tõmbub ta keskväljaku poole ja jääb ootama olukorra arenemist. Kui vastased saavad palli oma valdusse, on tahapoole jäänud sisemisel võimalus kiireks tagasitõmbumiseks oma väljakupoolele, et pall hankida.

Rünnakul muutub tormajate liini asetus, mida lähemale vastasväravale jõutakse, sügavast W-formatsioonist üha rohkem lamedamaks. Tormajate asetus vastase värava all ei oma kunagi kindlat kuju, olles olukordadest sõltuvalt mitmekujuline.

Nüüdne jalgpallitaktika nõuab kõigilt tormajailt tugevat löögivõimet. Samuti peab ründavail äärepoolkaitsjail olema hea ja kardetav väravalöök, et tekitada üllatusi ja et raskendada vastase kaitsemängu.

Mängides kolme kaitsja mängu on pärast sisemisi raskuselt järgmine mängupositsioon äärepoolkaitsjail.

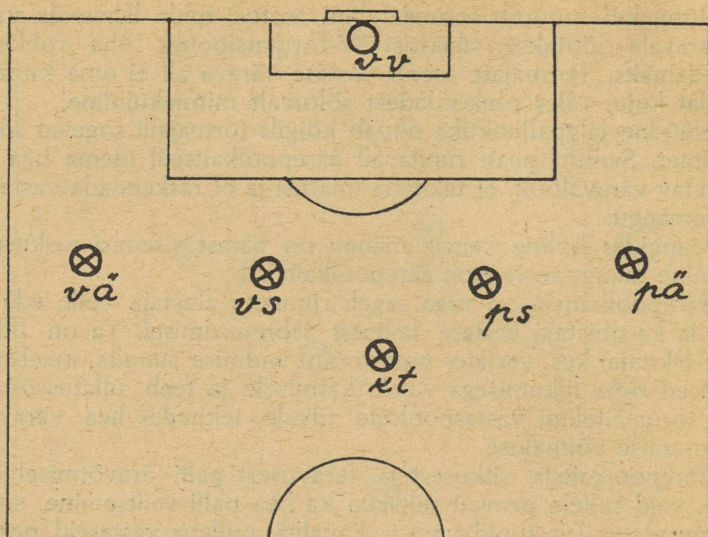
Äärepoolkaitsja on väga sageli rünnaku alustaja, selle edasi viija ja ka abistaja vastase kaitsest läbimurdmisel. Ta on üllatuste tekitaja, kes, varjates oma söödu andmise suunda, meelitab vastased oma liikumisega valele katmisele ja teeb üllatussöödu oma tormajate liini vastaspoolsele tiivale, tekitades hea värava saavutamise võimaluse.

Äärepoolkaitsja sitkusest ja teravusest palli äravõtmisel on vähe, vaid sellele peavad seltsima ka hea palli valitsemine, suur liikumisulatus (vastupidavus) ja kavalus, millega vastaseid petta. Tal peavad olema nii tormaja kui ka kaitsja võimed. Äärepoolkaitsjaid, kelle mäng ei jäta midagi soovida, leidub vähestes meeskondades.

Eri peatüki kolme kaitsja mängu juures moodustab kolmanda kaitsja, s. o. keskpoolkaitsja ehk keskkaitjsja mäng. Tema osa rünnakul on aga väga väike, millest räägime edaspidi.

Sageli öeldakse, et mõlemad, s. t. keskpoolkaitsja ja vastasmeeskonna kesktormaja, oleksid võinud nii mõnegi mängu puhul jääda riietusruumi, sest nende töö oli kogu mängu jooksul minimaalselt kasuta. See on aga näiline, sest igal mehel on oma ülesanne.

Kesktormajal on rünnakul teha suur töö. Olles rünnaku hingeiks vastase värava all, ta ei saa ega tohi ainult varitseda kahe kaitsja vahel nagu tank, et siis läbi tungida, kui talle mängitakse pall. Teda kaetakse praeguse mängusüsteemi juures lakamatult. Kui kesktormaja tahab kasulikult mängida, peab ta olema liikuv, pallile kaugemale vastu jooksma ja sageli kohti vahetama sisemiste ja ka äärtega, et vastase keskpoolkaitsjal oleks teda raskem katta. Sisemistega peab ta mängima lühisöödulist ja äärtega pikasöödulist mängu, tsenderduste puhul olema



Pilt 99.

alati õigel kohal vastase värava all ja lööma viivitamatult ükskõik kumma jalaga, sõltuvalt palli tuleku suunast. Kesktormaja peab püüdma keskpoolkaitsjast lahti saada või võitma kavalusega (mõne triki või kehapettega) teda alati seirava keskpoolkaitsja. Sisemistele nn. löögiaukude võimaldamiseks peab ta meelitama keskpoolkaitsja ära väravaesiselt. Hea peamäng on kesktormaja üheks vajalikumaks relvaks, ilma milleta tal on raske olla välja-paistev mängija.

Jalgpallimäng on muutunud teaduseks. Igale formatsioonile, igale eri taktikaga mängule püütakse leida vastuabinõu. Selleks on välja mõeldud hulk mitmesuguseid mänguviise tormajateliinis. Eriti on püütud rohtu leida kolme kaitsja mängu vastu. Üheks heaks abinõuks kolme kaitsja mängu vastu on taga mängiva kesktormaja mäng. Sel juhul mängivad ääred ja sisemised eespool, kuna kesktormaja asub neist kaugemal ning valmistab neile häid läbitungivõimalusi (pilt 99).

Seda mänguviisi on rakendatud ka Nõukogude Eestis. Igal süsteemil on teatavad nõuded meeskonna iga üksikpositsiooni kohta ja sellest võib kasu olla siis, kui kõigi meeste võimeid on maksimaalselt ning õigesti kasutatud. Samuti ei tohi unustada vastasmeeskonna mängusüsteemi ja üksikmängijate võimeid, kui tahetakse ühest või teisest mängusüsteemist rohkem kasu saada.

RÜNNAK

Rünnak on jalgpallimängus mõjuvaimaid, vajalikemaid ja tulutoovaimaid toiminguid. Ei saa olla jalgpallimängu ilma rünnakuta ja vaevalt oleks jalgpallisport omandanud säärast populaarsust, kui oleks puudunud rünnak kõigi oma võludega, kui oleks puudunud rünnakuga seoses olevad võitlusmomendid (väravate saavutamise efekt) jne. Ilma rünnakuta poleks oma kohustustele vastu pidanud ka kõige tugevam kaitse (alatine kaitsetöö väsitab).

Rünnak on kõige paremaks kaitseks, kuid iga rünnak lõpeb kord ja siis algab kaitsmine, mispärast ei tohi unustada ka kaitset.

Paljud mängijad, eriti tormajateliini mehed, patustavad sellega, et nad ei tõmbu kohe pärast rünnaku lõpetamist tarvilisel määral tagasi. Seetõttu tekib vahe ees- ja tagaliini vahel, mis takistab korralikku koosmängu.

Ei saa lugu pidada neist tormajaist, kaasa arvatud ka ääred, kes siis, kui nende kaitseliini meestel on tugev töö vastase rünnaku pidurdamisega, ei tõtta appi sinna, kus seda on vaja, vaid vaatavad rahulikult, käed puusas, pealt, selle asemel et minna segama vastase mängu.

Kiire üleminek kaitsmiselt rünnakule ja ümberpöörduks on hea mängu peamiseks aluseks.

Rünnak on jalgpallimängu raskeimaid tegevusi. See nõuab tahet, taiplikkust, head tehnikat, jõudu, kiirust, üksteise mõistmist, ettenägelikkust ja mängukavalust.

MIKS RÜNNAK SÄGELI NURJUB

Rünnaku nurjumise põhjused on järgmised:

1) Meeskonna üksikmängijad ei ole suutelised oma ülesandeid täitma (nad on tehniliselt vähe arenenud, taktiliselt nõrgad, unustavad oma ülesanded jne.).

2) Poolkaitse ja kaitse toetab vähe tormajateliini (poolkaitse-liin jääb rünnaku liiga kaugele maha ja side tormajatega on väike, mis ei võimalda head koosmängu ega kombinatsiooni-üritusi).

3) Vastased on ülivõimsad (nii füüsiliselt kui ka tehniliselt ja taktiliselt).

4) Tähelepanematus, liigne ofsaidis olemine, hiline mine ja vähene ettenägelikkus.

5) Halb vabaksmängimine (kohavõtmine). Sä g eli kaetakse end jooksmisega vastasele liiga lähedale.

NÕUDEID, MIDA PEAB MEELES PIDAMA RÜNNAKUMÄNGUS

Rünnaku eesmärgiks olgu alati värav!

Et saavutada väravaid, tuleb rünnakut alustada kiiresti ja ootamatult. Vastase väravale peab lähenema kiire, vahelduva koosmängu või üksiklähitungiga. Niipea kui ollakse värava saavutamise kaugusel, järgnegu löök või läbi-murre.

Rünnak võidakse eriti edukalt läbi viia siis, kui püütakse kiiresti ja võimsalt läbida vastase kaitse territoorium ning viia vahelduva mänguga nende kaitse töö segadusse, andmata kaits-jaile aega teineteise abistamiseks. Millal kasutada lööki või üksik-lähimurret, see oleneb mängu olukorrast.

Rünnaku alustamiseks on parimaks paigaks väljaku ääred, resultaadi saavutamiseks aga väravaesine.

Rünnaku õnnestumine või ebaõnnestumine sõltub mitte ainult tormajateliini tööst, vaid oma osa on siin etendada ka poolkaitsel ja kaitsel. Pisemgi mängu viivitus võib rikkuda kogu rünnaku võimaluse. Kui poolkaitse või kaitse, olles palli valdaja,

ei suuda palli mängida sinna, kust võiks tõhusalt alustada rünnakut, võib nurjuda kogu rünnakutöö. Vale sööt või nõrk löök on sageli põhjustanud rünnaku ebaõnnestumise.

Ka tormajateliin võib sagedase asjatu palli vedamise, keerutamisega palli ümber kui ka ületõttamisega rikkuda oma töö peaesmärgi, s. o. väravate saavutamise.

Mängijad püüdku vabaneda kõigest, mis on üleliigne, ja tarvitagu väravate saavutamiseks kõige lühemat ja kindlamat teed!

KIIRE MÄNG, SELLE MÕISTE JA KASUTAMINE

Kiirus on jalgpallimängus väga vajalikke nõudeid, kuid kiirust ei tohi ka ülehinnata. Mängu kiirus oleneb mitte ainult mängijate jooksu kiirusest, vaid ka sellest, kui kiiresti jõutakse pall kohe edasi mängida või oma kontrolli alla saada, et siis seda mängida paremasse positsiooni. Mängija jooksu kiirus ilma kontrollita palli üle ei pääse mängus mõjule. Iga mängija omagu kiirust ja olgu täielik peremees oma liigutuste üle. Ta omagu mänguväljakust täielik ülevaade ja toimigu nii, et juhtuks vähem vigu. Siis muutub mäng elavaks ja kiireks.

Peab aga ütlema, et sprinteri jooksu stiilist on jalgpallis vähetulu. Niisuguseid olukordi, kus seda saaks kasutada, on vähe.

Jalgpalluri jooks erineb sprinteri stiilist tunduvalt. Jalgpallimängu iseloom, kus kiirele spurdile järgnevad pöörded, hüpped ja järsud peatused või kus palli tuleb lüüa, peatada, juhtida jne., suurelt jooksuhoolt, nõuab isesugust spetsiifilist jooksustiili.

Jalgpallimehel peab olema kiire lühisammuline jooks. Sellelt jooksult peab ta oskama keha igasuguseks tegevuseks, mis on seoses mängu tehniliste või taktiliste nõuetega, hästi tasakaalustada.

Mängijad, kes omavad küllaldast tehnikat, kellel on kiired liigutused ja kiire orienteerumisvõime, võivad esitada paremat mängu, kui need, kelle ainsaks vooruseks on suur jooksukiirus.

See ei tähenda aga, nagu oleks jalgpallurile kiirusjooks üleliigne. Ei, vastupidi, harjutustel tuleb pidevat rõhku panna sellele, et tõsta mängijate jooksukiirust.

Kiire jooksu ja kiirete liigutustega mängija on suuteline mängima paremat jalgpalli kui aeglane.

Mängu kiirusel on suur tähtsus hea rünnakumängu kui ka kaitsemängu läbiviimiseks. Teguriks, mis veelgi suurendab mängu kiirust, on vaistlikkus, etteaimamine, mida kavatsevad mängijad, kelle käes on pall.

Nii oma kui ka vastasmängijate kavatsuste taipamine annabki mängijale mõnesammulise edumaa, millest piisab, et saada pall oma valdusse või et see edasi mängida.

Kiires mängus on oma osatähtsus ka „kohe-söödumängul“, kus kiire palli liikumine sunnib mängijaid samuti kiirele tegutsemisele nii tehniliste kui ka taktiliste mängunõuete täitmisel.

Tarvitada kord pikki, kord lühisööte, pidevalt vahetada kohta, liikuda tüdimatult ja lisada mängu tempot kiirete „kohe-söötmistega“ — nii saavutatakse mängu kiirus, mis on rünnakumängus tõhusamaid abinõusid.

VAHELDUV MÄNG

Vahelduv mäng soodustab rünnaku edukust. Vahelduvas mängus liigub pall kiiresti ühelt äärelt teisele, luues üllatusolukordi vastase väravale lähenemisel, mida sageli on kerge realiseerida väravaks.

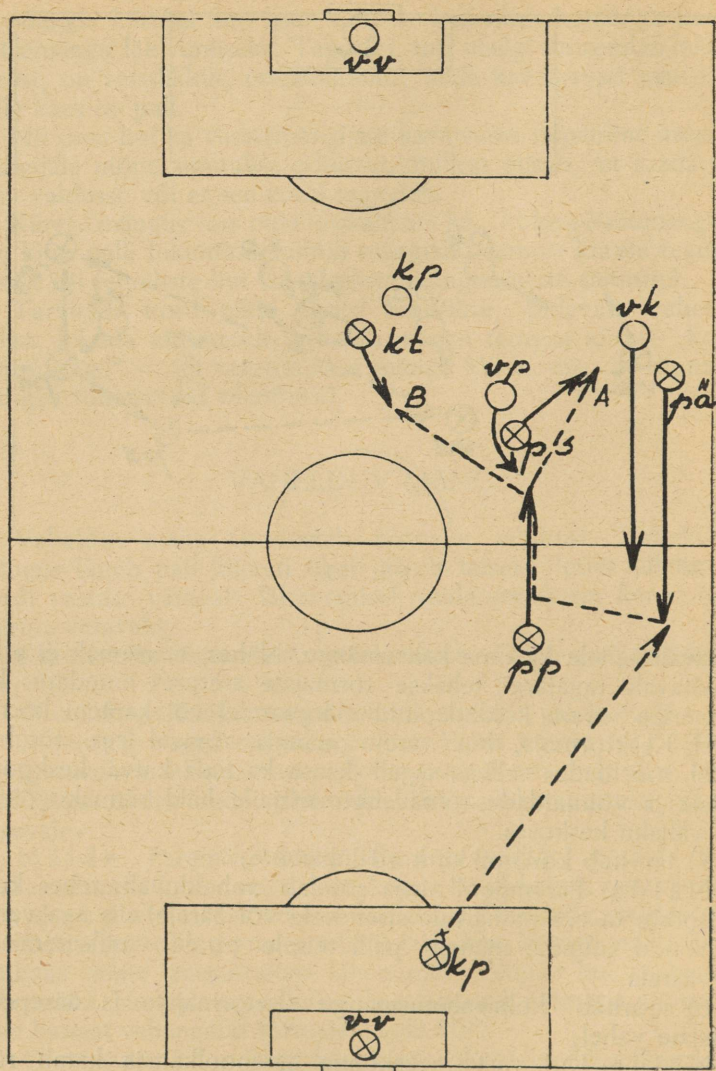
Kahest võrdvõimelisest meeskonnast võidab see meeskond, kes:

- 1) oskab petteliigutustega juhtida vastase valele tee;
- 2) tarvitab sagedasti mängu ühelt äärelt teisele (pilt 100);
- 3) oskab meelitada vastase kaitsepositsiooni mehi tiiva kolmnurka, kasutades seda olukorda kiireks lähenemiseks vastase väravale;

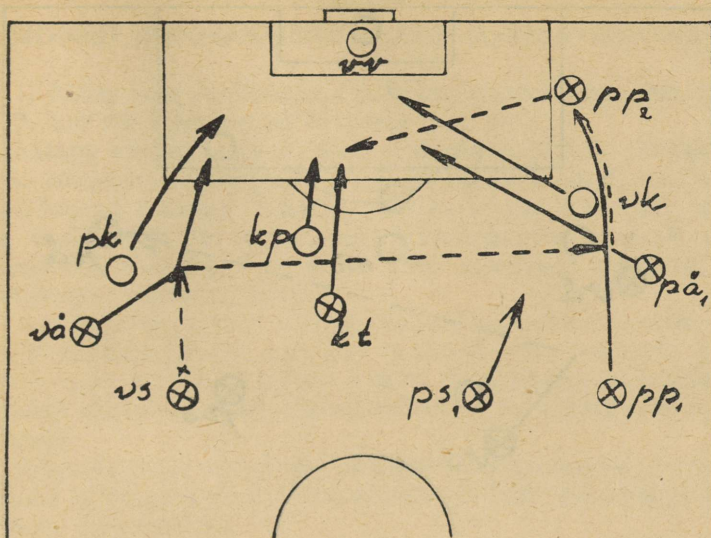
Näide: Paremäär on pallile oma väljaku poolele vastu jooksnud, teda kattes vastasmeeskonna vasakkaitaja on talle järgnenud paremale äärele vahetus kauguses. Paremäär, saades palli, söötab selle kohe parempoolkaitsjale, kes kiiresti edasi liigub, oodates mõne vastaskaitaja lähenemist. Niipea kui vastane on lähenenud, on parempoolkaitsjale avanenud moment sööta vastase kattest vabanenud tormajale (pilt 101).

- 4) on suuteline mängu kestel rünnakusüsteemi vahetama;

Näide: Meeskond tarvitab mängu algul rünnaku ülesehitamisel kindlat sügavat W-formatsiooni. Vastased kohandavad



Pilt 101.



Pilt 102.

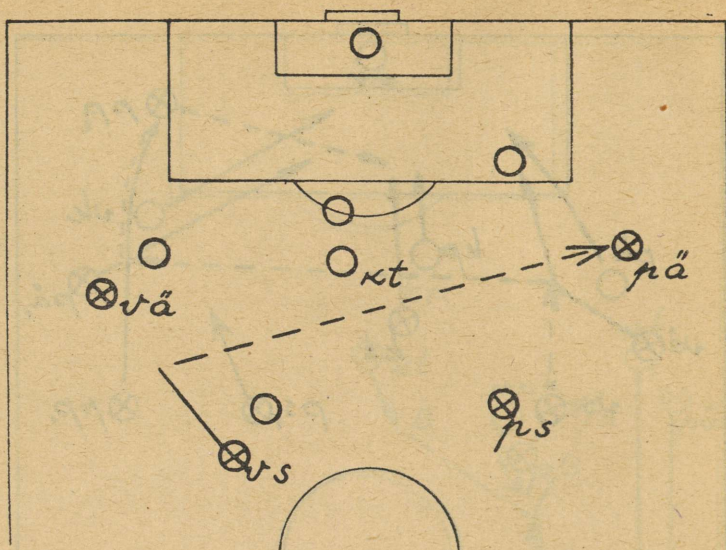
kaitsja mängib end sisemise kõrvale vabaks, ja saades palli, püüab kiire lähenemisega vastase väravale täita sisemise ülesandeid, lüües kas väravale või leides häid sööduvõimalusi (pilt 102).

Sel juhul peab aga sisemine üle võtma äärepoolkaitsja kohustused, kusjuures pisemgi unustamine võib tuua suurt kahju oma meeskonna kaitsemängule.

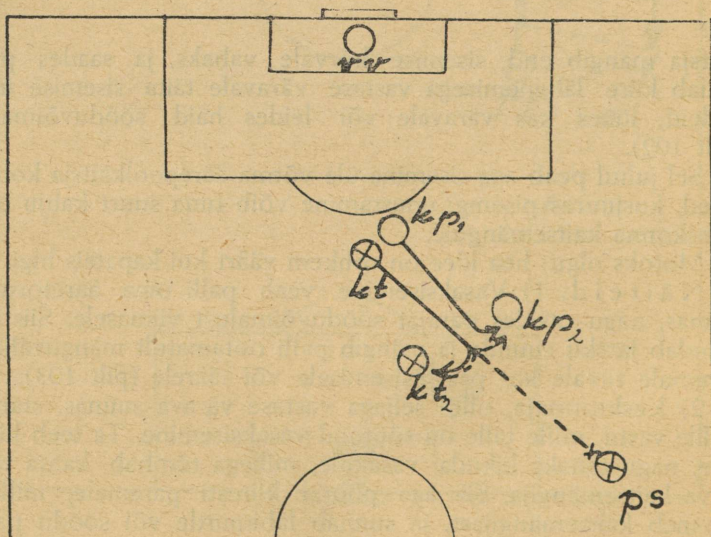
Motoks olgu: hea idee on rohkem väärt kui kapatäis higi.

Näiteid: 1) Vasaksisemine veab palli oma ääretormaja suunas, nagu otsides parajat sööduvõimalust viimasele. Siis aga muudab järsku suunda ja mängib palli ootamatult mänguväljaku paremale tiivale kas paremsisemisele või -äärele (pilt 103).

2) Kesktormaja, olles seljaga vastase värava suunas, stardib pallile vastu, mille talle on söötnud vasaksisemine. Ta teeb liigutuse, nagu tahaks liikuda vasakule, millega tõmbab kaasa teda katva kaitsemängija. Siis aga pöörab kiiresti paremale, millega vabaneb kaitsemängijast, ja suunab läbimurde või söödu paremale (pilt 104).



Pilt 103.



Pilt 104.

MÕNED RÜNNAKUMOODUSED-FORMATSIOONID

1. Mäng kahe kesktormaja ja kolme poolkaitsjaga (pilt 105).
2. Lai või kohandatud W-asend (pilt 106).

Mängu taktika valikul tuleb alati silmas pidada tõsiasi, et ükski süsteem või mänguviis ei ole loonud mängijaid, vaid mängijad loovad süsteemi. Süsteem võib kasu tuua mängijaile, mitte aga ümberpöörduvalt. Kohandage mängusüsteem vastavalt oma meeskonna võimeile. See annab alati suuremaid tulemusi, kui mängimine süsteemi pärast.

Kui peetakse silmas neid üldnõudeid ja kohustusi, mida dikteerib taktika, võivad mängijad vastavalt oma võimeile palju korda saata, et teha ülesehitavat tööd. Kuid igaüks peab teadma, et tuleb rakendada kõik võimed selleks, et tuua kasu oma meeskonnale.

Jalgpallimängu suurimaid nõudeid on ratsionaalne, otstarbekohane tööjaotus, mida saavutatakse eeskätt koosmängu ning üksteise abistamisega.

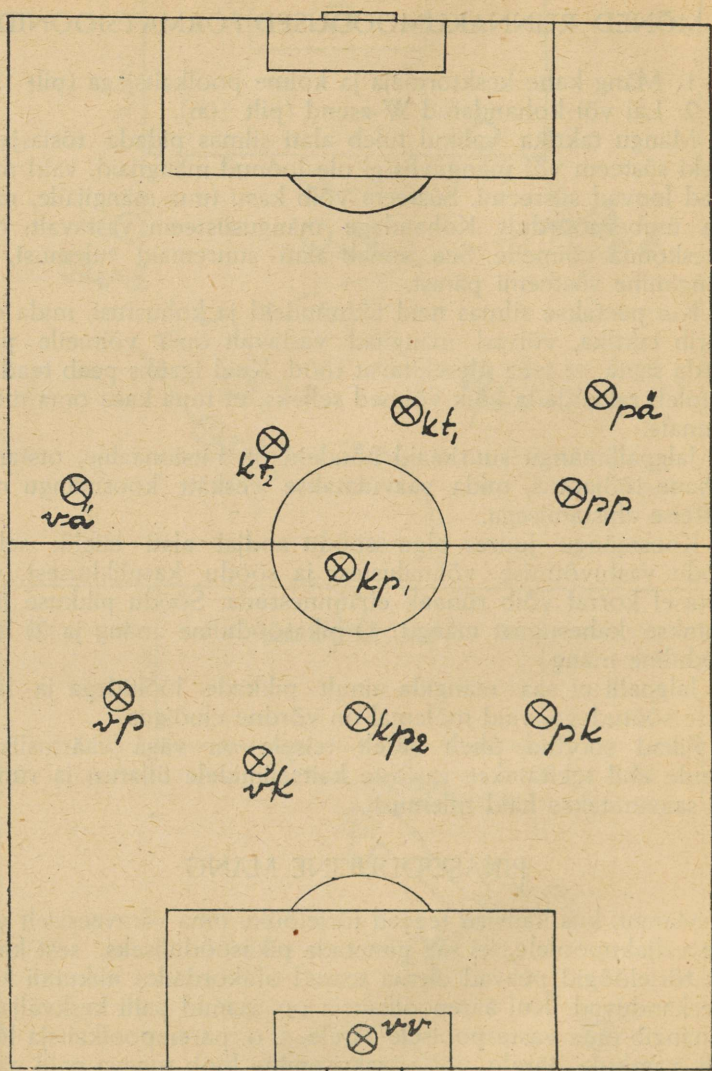
Koosmängu juures olgu söödu andjal alati täielik selgus söödu vastuvõtmise võimalustest ja söödu kasulikkusest, sest vastasel korral võib rünnak ebaõnnestuda. Söödu pikkuse järgi tuntakse kahesugust mängu: 1) pikasööduline mäng ja 2) lühisööduline mäng.

Jalgpalli ei saa mängida ainult pikkade löökidega ja lühikeste söötudega, vaid mõlemal on võrdne eluõigus.

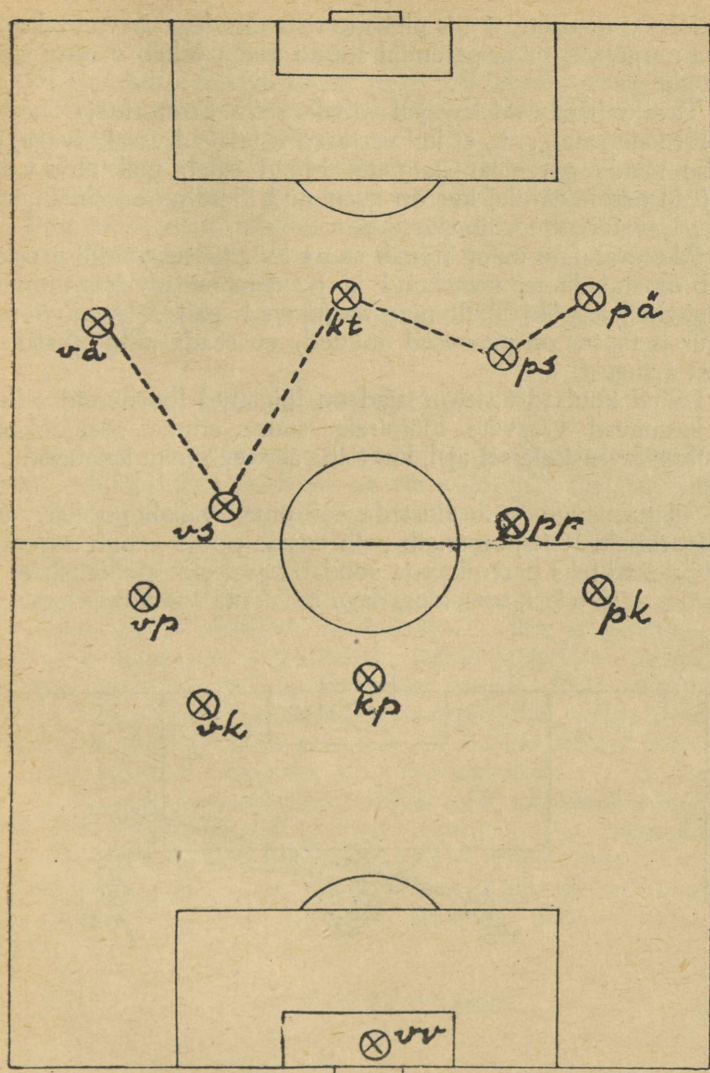
Pikad söödud ühelt äärelt teisele on väga väärtuslikud. Nende abil tekitatakse vastaste kaitseliinidele üllatusi ja rünnakul saavutatakse häid tulemusi.

PIKASÖÖDULINE MÄNG

Mängu, kus kaitsjad teevad tõrjelööke oma väravaesiselt vastase väljakupoolle, ei saa nimetada pikasööduliseks, sest kaitsjate tõrjelöögid peavad olema teatud olukordades niikuinii kaugele kanduvad. Kui äärepoolkaitsja on saanud palli keskväljakul ja mängib oma vastaspoolsele äärele, s. o. parempoolkaitsja lööb palli vasakule äärele või vasaksisemine lööb tugeva palli paremale äärele, nimetatakse seda pikasööduliseks mänguks. Peamiseks pikasöödulise mängu alustajaks on äärepoolkaitsjad ja



Pilt 105.



Pilt 106.

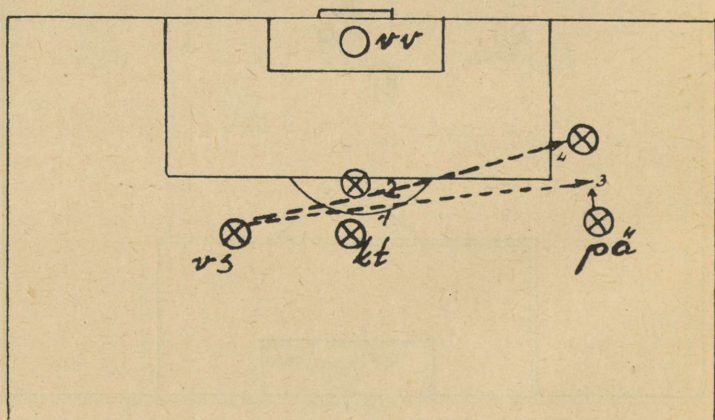
sisetormajad. Üllatus, mis pikkade ristsöötudega saavutatakse, on seda mõjuvam, mida paremini söödu andja oskab varjata söödu suunda.

Tavaliselt jätavad kaitsjad vabaks selle ääretormaja, kes on pallist kaugemal, s. t., et kui vastased ründavad vasaktiivaga, jäetakse nende paremäär katmata. Nüüd tuleb pall lüüa vabale mehele teisele äärel, kus on avanenud ideaalne edasimängimise või väravalöömise võimalus.

Pikasööduline mäng nõuab suurt löögitäpsust, millise oskuse võib omandada see meeskond ja need mängijad, kes tunnevad löögitehnikat põhjalikult ning harjutavad palju. Löögivõimsus, kiirus ja täpsus on peamised nõuded, et saada tulu pikasöödulisest mängust.

Paljud kuulsad ääretormajad on lõiganud loorbereid sellega, et kasutavad väravate löömiseks suure eduga sissejooksmist äärelt väravaesisel sel ajal, kui teine äär teeb pika kaarsöödu üle ääre.

Üllatusmängu võib alustada ka oma väljakupoolelt, oma väravaesiselt. Kaitsja mängib palli teisele poole vabale äärepoolkaitsjale, näiteks paremkaitsja söödab vasakule poolkaitsjale, kes liigub palliga edasi, teeseldes, nagu tahaks ta sööta oma ees män-



Pilt 107.

givale vasakäärele. Kuid tugev kaarlöök teisele väljakupoole paremale äärele ajab segadusse vastasmeeskonna kaitse.

Pikasöödulise mängu juures peab pall liikuma siksakikujuliselt lähemale vastase väravale, kusjuures tuleb hoiduda asjatust viivitamisest.

Märja ilma puhul tuleb vältida palli kohest edasimängimist, sest libeda palliga võib tulla palju vigu ja isegi möödalööke.

Raskuseks pikasöödulise mängu juures, nagu nimetasime juba varem, on see, et söödud ei ole täpsed ja võivad oma mehe asemel sattuda vastase kätte.

Näiteks, kuidas mõjub väike eksitus söötmisel kauge maa peale, on pilt 107.

LÜHISÖÖDULINE MÄNG

Lühisööt on täpsem, pall püsib maas, söötu on parem vastu võtta ja kohe edasi mängida või väravale lüüa. Kuigi lühisööduline mäng viidab palju aega ega valmista üllatusi sel määral, kui pikasööduline, on lühisööt jalgpallimängu lahutamatuks osaks, mida tarvitatakse pikasöödulisest sagedamini. Seepärast peab iga mängija õppima lühisöödu vigadeta sooritamist.

Kohavahetus üksikute positsioonide, ääre ja sisemise, sisemise ja kesktormaja vahel nõuab täpset lühisöötu. Iseloomulik on järgmine lause: kui kesktormaja asemel oleks väljakul sile müür, millest pall korralikult tagasi pörkuks, oleks asi korras. Kahjuks ei ole see müür alati aga sile. Sellest nähtub, kui tähtis on täpse lühisöödu andmine oma kõrvalmehele.

V e a d. Meeskond, kes püüab edu saavutada ainult lühi- või pikkade söötude abil, ei jõua eesmärgile, sest vastased kohanevad ja taipavad peatselt ka kõige kavalamaid üritusi.

Ka kohavahetusmäng ainult mõne lähedalasuva kõrvalmängija vahel ei ole tõhus, sest seda taipavad vastased juba mõne ürituse järel.

RÜNNAKU SUUND

Rünnak toimub kahel teel:

- a) rünnak keskväljakult ja
- b) rünnak äärtelt.

Rünnak keskväljakult toimub keskkolmiku, s. o. kahe sisemise, kesktormaja ja kahe ääre poolkaitsja toetusel.

Rünnak äärtelt toimub äarte, sisemiste, kesktormaja ja äärepoolkaitsja töö tulemusena.

Millal kasutada rünnakut keskväljakult ja millal äärtelt, ole-
neb vastase mängutaktikast ja mängu olukorrast.

Kui vastasmeeskond katab ääri väga hoolsalt, võimaldades neil väga vähe tegutseda, tuleb rünnakuüritused suunata kesk-
väljakule.

Pidevalt rünnata ainult keskkolmikut ei ole taktiliselt õige, sest vastane koondab oma kaitsemängu keskväljakule. Meeskond, kes oskab kasutada selliseil juhtudel, kui keskkolmik on tihedasti kaetud, tiivarünnakut, saavutab peaaegu alati häid tulemusi. Ka alatine rünnaku alustamine äartega võib ebaõnnestuda.

Taktiliselt õige mäng on see, kus üks tegevus vaheldub teisega.

EDURIVI MÄNG

Edurivimängijad — kaks äärt, kaks sisemist ja kesktormaja — on peamised rünnakute alustajad, edasiarendajad ja lõpuleviijad-värvatelööjad.

Edurivimeeste tööülesanded pole kerged. Nad peavad omama vaimset erksust, tahtejõudu ja tühimatust. Kiire otsustusvõime ja mängu olukordade õigeaegne hindamine ühel või teisel juhul on abiks nende töö tõhususele. Vastase vähemagi vea puhul kattemängus tuleb tormajal kiiresti tegutseda, et situatsiooni, mida võimaldas teda katva vastasmängija hooletus, ära kasutada.

Fantaasiavaene ja aeglase mõtlemisega mängija koht pole edurivis.

Rahulikkus ja hea palli kontroll igas olukorras on nõudeiks, ilma milleta ei suudeta rünnakutöös toime tulla.

Alatine liikumine, et raskendada vastase kattemängu, nõuab suuri füüsilisi võimeid, kiirust, jõudu ja vastupidavust. Kiire start, hea kehavalitsemine ja kiired liigutused on põhinõudeiks tormajateliini mängijaile.

Puisest ja kangete liigutustega poisist ei saa head tormajat. Painduvus, pehmed ja sulavad liigutused võimaldavad edukat kehapettemängu ja palli suunamisi ja juhtimisi igast asendist.

Taktiliste olukordade õige hindamine, kuidas ühel või teisel juhul tuleks toimida, on endastmõistetavaks nõudeks. Kohavahe- tus, vabaksjooks ja ka kattermäng, pidades seejuures silmas ratsio- naalse tööjaotuse nõudeid, on selleks, mida peab oskama iga tor- maja igas mängupaigas.

Edurivi tegevus jaguneb töö iseloomu järgi nelja ossa:

- 1) Kohavõtmine palli vastuvõtmiseks (palli vastuvõtmise pai- gad) ja rünnaku alustamine.
- 2) Rünnak ja selle edasiarendamine.
- 3) Mäng vastase väravaesisel.
- 4) Tormajateliini kaitsemängu kohustused.

KOHAVÕTMINE PALLI VASTUVÕTMISEKS

Palli vastuvõtmise kohtade või paikade all tuleb mõista neid vastase poolt vabaksjätud väljaku tühikuid keskväljakul või oma väljakupoolel, kuhu tormajad peavad tulema, et saada pall kas oma kaitse tõrjelöökidest või söötudest, mis tulevad pool- kaitselinilt, või värava-väljalöögi sooritamisest oma väravaesiselt.

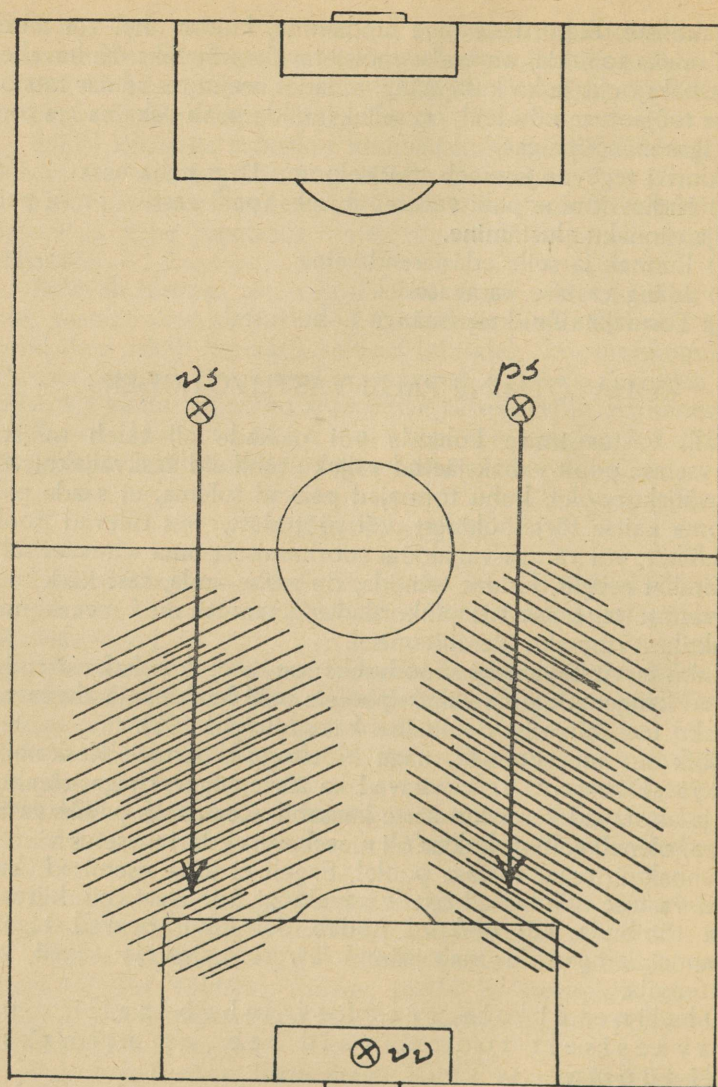
Kindlat reeglit, kuidas toimida, on raske anda, sest kõik ole- neb vastase tegevusest ja olukordadest, samuti oma meeskonna üldtaktikast rünnaku ülesehitamisel.

Enim tarvitavamaks mooduseks on see, kus kaks sisemist tulevad kaugemale oma väljakupoolele palli hankima ja alustavad rünnaku ülesehitamist poolkaitse kaasabil (pilt 108).

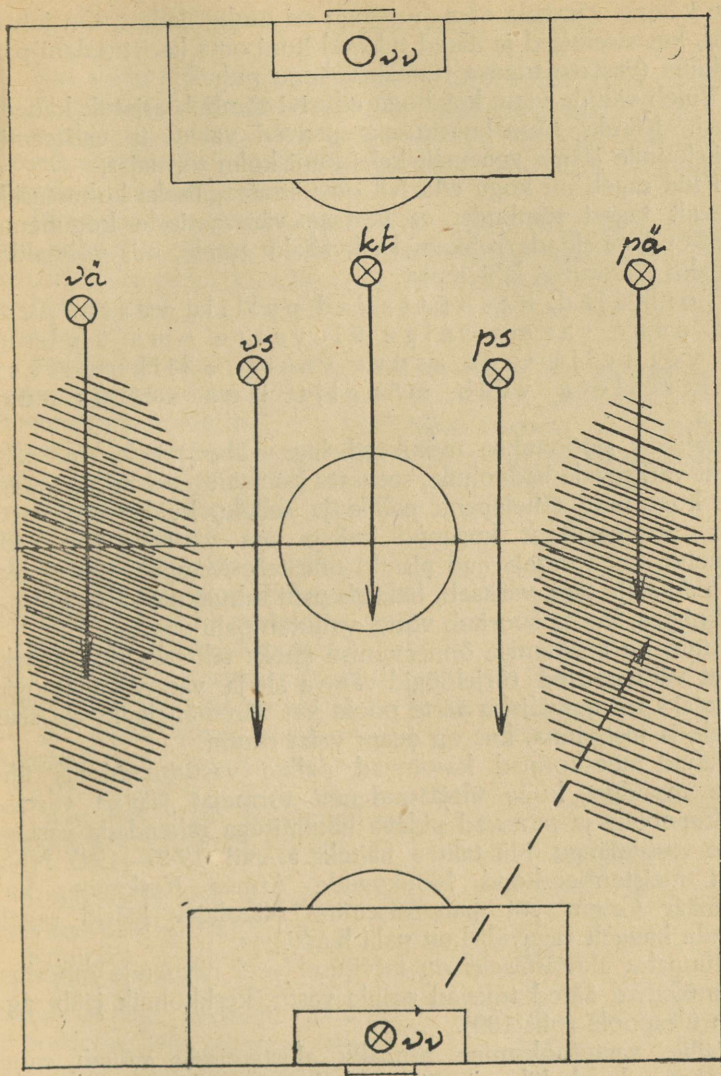
Kõik suurmeeskonnad, nagu Nõukogude Armee Keskmaja, Moskva „Dünamo“ jt., tarvitavad ka ärte sügavat tagasitõmbu- mist ja alustavad rünnakut ärte kaasabil. Kes peaks pallile vastu tulema, oleneb sellest, kuidas oli meeskonna edurivi asetus viima- sel rünnakuüritusel vastase poolel. Sageli ei jõua sisemised, kes võtsid vastase värava all osa väravalöögi üritustest, nii kiiresti tagasi tõmbuda, kui olukord nõuab. Sel juhul peavad tagasi tõmbuma kaugemale mahajäänud ääretormajad ja sageli ka keskormaja.

Oluline ei ole see, kes läheb palli oma väravaesiselt tooma, vaid see, et minnakse palli tooma.

Pallile tuleb tihti vastu minna väga kaugele oma väljaku- poolele, mida meetreis on raske kindlaks määrata. Vastumine-



Pilt 108.



Pilt 109.

mise kaugus väravale oleneb mängu eri olukordadest. On juhtumeid, kus sisemised ja ääred tulevad kuni oma karistusalani palli hankima (vastase tugeva rünnakumängu puhul).

Tuleb vältida vigu, kus kogu edurivi tõmbub asjatult kaugele tagasi. Kiireks rünnakuürituseks peavad valve- ja varitsemispositsioonile jääma vähemalt kaks kuni kolm tormajat.

Kuid sageli on kogu edurivil otse strateegiliseks kohustuseks tugevalt tagasi tõmbuda, et vastase väravaesisele kogunenud meeskond meelitada rohkem keskväljaku poole, mis võimaldab rünnaku tõhusamat läbiviimist.

Tormajad, kes tõttavad pallile vastu, peavad enne saama selge ülevaate oma ümbruses või selja taga asuva vastase liikumisest. Ilma selleta võib mängija ilus üritus nurjuda.

Kahjuks pööratakse mõnikord liiga vähe tähelepanu selja tagant varitsevale hädaohule, seevastu kontsentreerivad aga mängijad kogu oma tähelepanu pallile ja sellele, kuidas see vastu võtta. Strateegiliselt kogenud kaitsja aga varitseb just seda momenti, kui tormaja end pisutki unustab. Mängija, kes ei tea, mis teda selja taga varitseb, hakkab palli rahulikult vastu võtma, kuid niipea, kui ta sooritab võtte, vallutab palli vastane.

Rünnaku alustamise õnnestumise üheks tähtsaks tingimuseks on, et väravaesised tõrjelöögid värava alt ja värava-väljalöögid suunataks mänguväljaku äärte poole kas ääremängijaile või sismistele ja just sinna, kus on enam vaba ruumi.

Paljud meeskonnad kasutavad pallile vastutulemiseks ühe mehe moodust, kuna ülejäänud neli tormajat jäävad vastase väljakupoolele ja püüavad pideva liikumisega rakendada vastase kaitse vastumängu. Nii talitas näiteks aastail 1946—1947 NSV Liidu meistermeeskond Nõukogude Armees Keskmaja, kus paremäär Grinin või paremsisemine Nikolajev käisid sageli üksinda kaugelt tagaväljakult palli hankimas.

Rünnaku alustamiseks on tarvilisel veel niisugune moodus, kus mõlemad ääred tulevad pallile vastu, keskkolmik jääb aga enam ülespoole (pilt 109).

Pallile vastujooksmine rünnaku alustamiseks nõuab suurt tähelepanu, head liikumisvõimet ja kavalat mängu, et vastast petta.

RÜNNAKU EDASIARENDAMINE

Kui vastutõtanud tormaja on saanud palli oma valdusse, algab rünnaku ülesehitamine ehk edasiarendamine. Kuid rünnaku algatajaks võib olla ka poolkaitse või isegi kaitsja, kes täpselt söödob (või lööb) vastutulevale või vabas positsioonis olevale tormajale.

Rünnakut arendatakse enamasti äärepoolkaitsjate toetusel. Ilma poolkaitse abita on viie rünnakumängija vastu niisama palju vastase kaitsemehi ja peale selle lähedalolevad vastase tormajateliini mehed, kes sageli suudavad pakkuda tõhusat kaitsemängu.

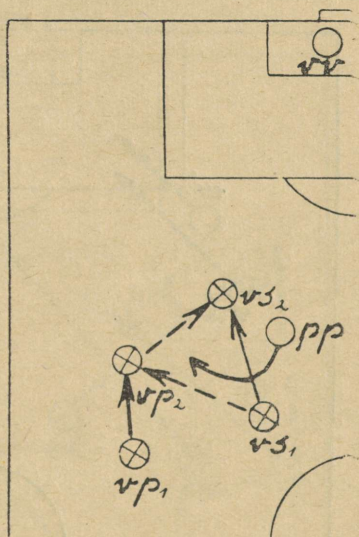
Poolkaitsja abil kisutakse lühisöödulise koosmänguga üks vastasmängijaist kahe mängija poolt tehtud „kolmnurga“ sisse (koosmängu põhinoe). Nii võidetakse vastane ja lähenetakse kiiresti vastase väravale, tarvitades seejuures nii koosmängu kui ka üksikmurdeid (pilt 110).

Kindlaid juhendeid rünnaku arendamiseks on raske anda, sest kõik oleneb sellest, kuidas liiguvad oma mängijad ja kuidas katavad vastased.

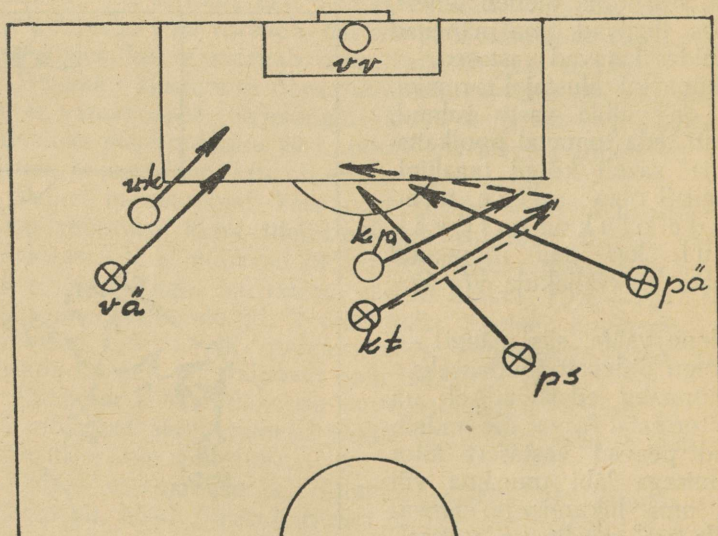
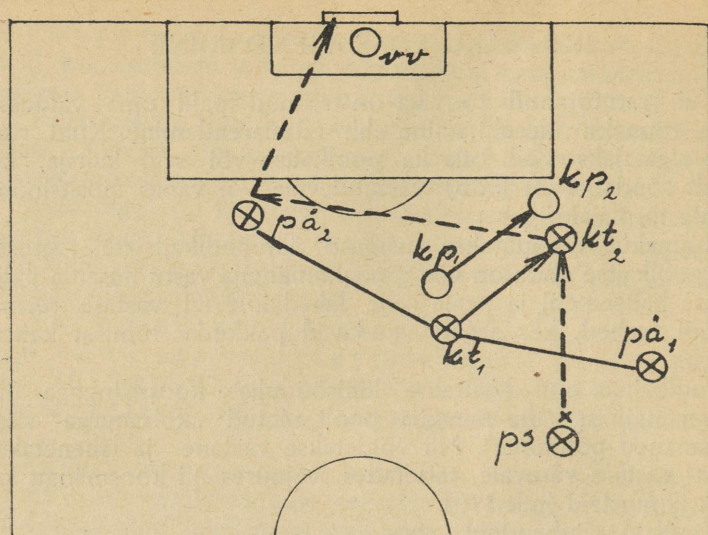
Rünnaku alustajal-tormajal, kes on pallile vastu tulnud, samuti teda toetaval poolkaitsjal ja sageli kõigil tagaliinimängijail olgu selge ülevaade olukorrast väljakul: kas pall momendil suunata keskväljakule või äärtele.

Enne vaata, siis mängi! — see olgu pidevalt juhtlauseks.

Rünnaku edasiviimisel on igal tormajal oma ülesanded. Ääred peavad vastasest kiire liikumisega läbi murdma või teda oma liikumisega väravaesiselt ära meelitama, võimaldades oma ülejäänud rün-



Pilt 110.



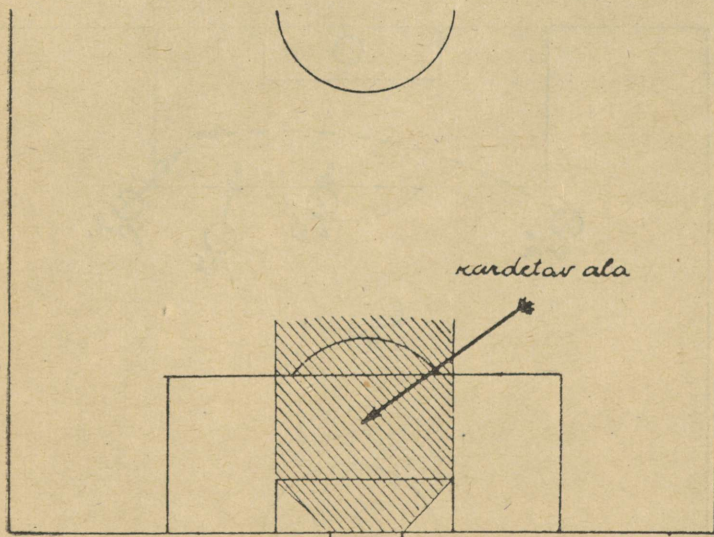
MÄNG VASTASE VÄRAVAESISSEL

Kui rünnakumänguga on jõutud vastase värava lähedusse, tuleb tegutseda otsustavalt, et purustada vastase kaitsemäng ja et lüüa värav. See ei ole kerge, olenedes tormajate võimeist ja taktiliselt õigest mänguviisist, mis olgu kohandatud vastavalt vastasmeeskonna kaitsetöö iseloomule.

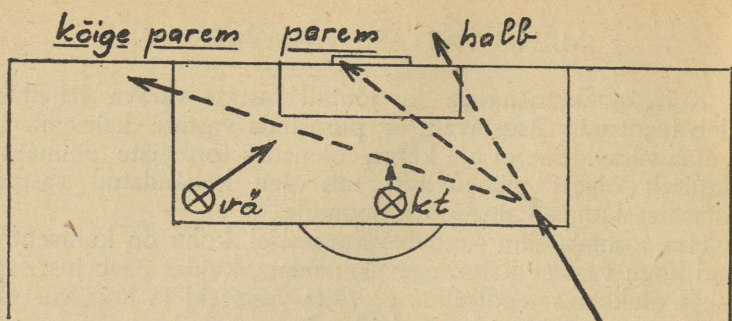
Hea tormajateliin suudab väravaesisel, kuhu on kontsentreeritud kogu vastase kaitsetegevus, näidata, kuidas peab just selles raskes olukorras tegutsema, et võita vastaseid ja lüüa väravaid.

Toome mõningaid nõudeid mängu puhul vastase väravaesisel:

1) Parim ruumala väravate saavutamiseks on toodud pildil 115. Muidugi on ka erandeid, sest väravaid saavutatakse sageli väga mitmesugusest kaugusest ja värava suhtes väga terava nurga all. Liigne lähenemine vastase väravale ja seal edasi-tagasi mängimine on asjatu töö.



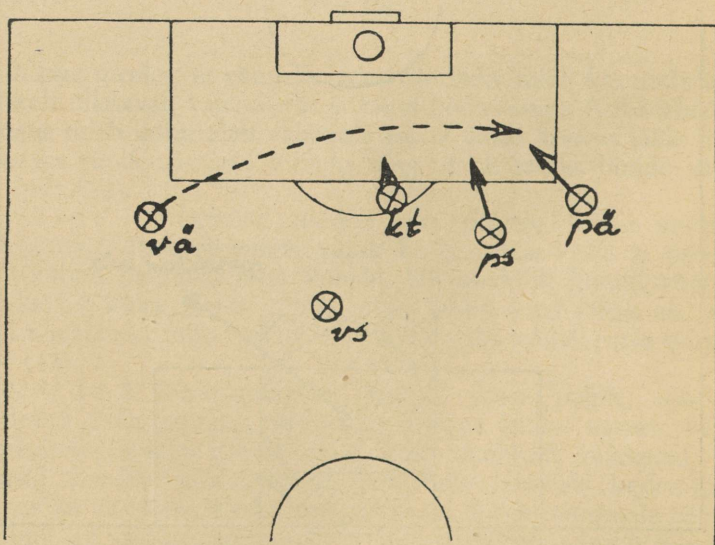
Pilt 115.



Pilt 116.

2) Tõhusamaks abinõuks väravalöögi saamiseks on hästiantud sööt, s. t. niisugune sööt, millele võiks kohe järgneda värav (pilt 116).

Statistika näitab, et 80 protsenti väravaid saavutatakse söödust.



Pilt 117.

Häid sööduvõimalusi on palju enam, kui neid kasutatakse. Kui mängijad suudaksid enne tegutsemist mängu olukordi paremini jälgida, oleks värvavaid rohkem ja mängud huvitavamad. Liiga palju lüüakse värvavale kitsa nurga all. Kuid just neil juhtudel on peaaegu alati mõni kõrvalmängijaist heas löögipositsioonis värvavale.

3) Väravaesisel annavad häid tulemusi ka palli vedamine ja läbimurdeüritus, kui seda osatakse õigesti sooritada. Tormaja, kelle käes on pall, võib oma kõrvalmeeste vabaksmängimiseks palju kaasa aidata, sest liikudes palliga edasi või külje peale, vastase kattermäng muutub. Mõni oma tormajaist võib jääda vabaks ja niipea, kui selleks avaneb võimalus, tuleb pall mängida väljaku „tühikusse“, kus tekib hea väravalöögi võimalus.

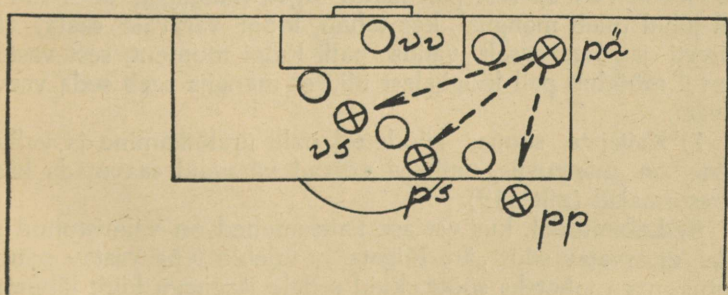
4) Väravate saavutamiseks tuleb kogu tormajateeliini tegevust juhtida nagu ühest ajukeskusest.

Kõrged kaarpallid väravaesisele olgu tehtud oma mängijaile ette, arvestades nende jooksu suunda (pilt 117).

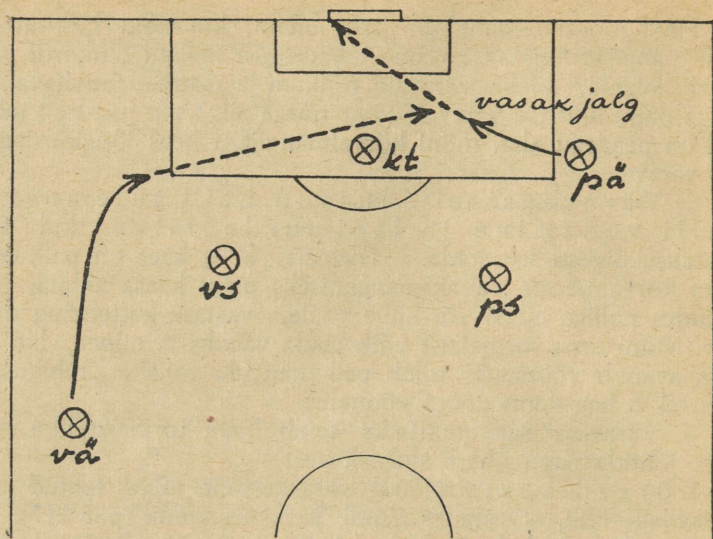
Madalad söödud või lükked kaitse eest või selja tagant sooritatagu täpselt, et vastased ei suudaks neid vahelt ära lõigata.

Söödud väravaesisel ei tohi olla „hädasöödud“, et pallist vabaneda, vaid hästi „serveeritud“, mis võimaldavad kohe vahetult väravale lüüa.

5) Parimaks söödu suunaks, kust võib võimsalt väravale lüüa, on väravajoone lähedusest tagasimängitud sööt. Sel juhul takistavad oma



Pilt 118.



Pilt 119.

värava alla kuhjunud vastasmängijad sageli oma väravavahi orienteerumist õige koha võtmiseks ja värav võib olla paratamatu (pilt 118). Sööt olgu madal ja mitte väga kiire.

6) Tagant ja külje pealt tulevaid palle on raskem lüüa, sest pall liigub sageli mängijaga ühes suunas. Sel juhul tuleb mängijal, kes tahab löögi väravale saata, väga kiiresti ja õigeaegselt valida palli löögi moment, sest vastasel korral möödub pall löögijalast nii, et mängija saab seda vaevalt riivata.

7) Kaitsjate suunas söödetud palli äralõikamine ja vallutamine on mänguviis, millega võivad väravaid saavutada kiired ääretormajad (pilt 119).

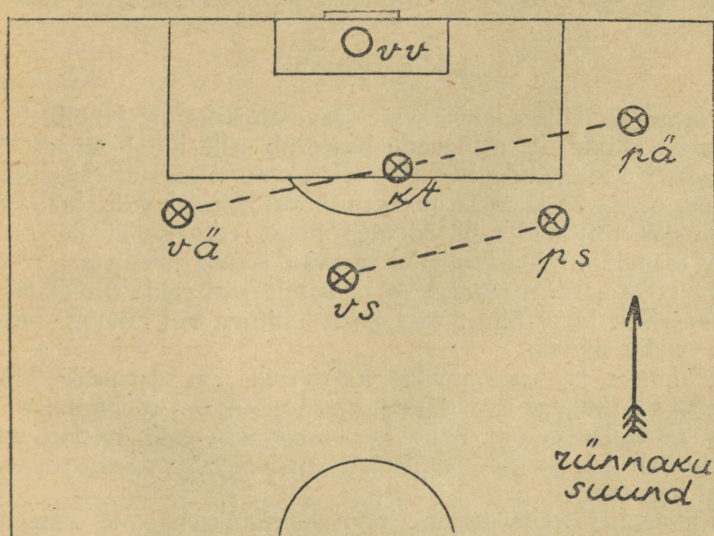
8) Lähimurdel, kus vastase kaitsemehed on valmistunud selleks, et arvatav sööt „ära lõigata“, tulebki teha vastav petteliigutuse, nagu tahetaks sööta, kuid sellele järgnegu kiire läbimurre ja löök.

9) Tuleb meeles pidada, et viimasest vastasest möödamin-
gimiseks peab rakendama kogu oma oskuste ja võimete taga-
vara, sest ainult siis võidakse vastase väravaesisel soetada endale
ja oma kõrvalmängijatele väravate tegemise võimalusi.

Kohavõtmine vastase väravaesisel

Kohavõtmisel vastase väravaesisel tuleb tegutseda olukorda-
dest olenevalt. Üldiselt peab tormajateliin siiski meeles pidama
järgmisi nõudeid:

1) Kohavõtmine liiga vastase värava alla
ei ole tulus, sest seal, kus algab väravavahi
tegevuse ala, on raske midagi head korda
saata. On muidugi ka erandjuhte, kus väravavahile minnakse
lähedale just selleks, et leida tema vigadest võimalusi väravale
löömiseks. Kaugelejäätmine on aga suurem viga, sest siis ei saada
rünnakutööst otseselt osa võtta.



Pilt 120.

2) Palli vastuvõtavad tormajad peavad asuma nii, et nad oleksid teineteisest eemal. See on oluline esiteks sellepärast, et üks vastane ei saaks kaht meest ja, teiseks, et söödu andjal on rohkem mängimise võimalusi. Nõutav on, et tormajad asuksid ikka kahes liinis, kusjuures esimene liin (kolm meest) oleks väravale lähemal ja teine (kaks meest) 5—8 m kaugusel esimeste selja taga (pilt 120).

Kui nüüd esimesel liinil ei õnnestu pallini küündida või tal ei ole head võimalust väravalöögiks, tuleb kasutada teist liini, jättes või juhtides palli neile. Esimene liin teeb väga kasuliku töö, kui ta sellisel juhul liigub nii, et meelitab vastase endaga kaasa, suurendades seega teise liini mängijail häid värava tegemise võimalusi.

3) Rünnak muutub kardetavaks, kui suudetakse väravaesisel ühelt äärelt teise mängida, misjuures on aga nõudeks, et teine äär jookseks sisse heasse löögipositsiooni. Vastased jälgivad tavaliselt palli ja selle läheduses olevaid mängijaid, jättes teiselt äärelt lähenevad mängijad katmata.

4) Kui väravaesisel ise ei küünita pallini, tuleb vähemalt segada vastase mängu. Iga tormaja segagu oma lähemat vastast.

Löögid väravale

Peamiseks abinõuks väravate saavutamiseks on löök. Parimate meeskondade mänguedu baseerub selle löögi täpsusel ja tugevusel. Meeskonda, kus kõik viis tormajat on suutelised hästi lööma, on raske katta ja, ümberpöörduvalt, meeskonda, kellel on ainult üks või kaks tubli löögiga meest edurivis, ei ole raske kinni mängida, mille tagajärjel väravad jäävad tulemata.

Praktika on näidanud, et enamik väravaid saavutatakse väravaesiselt kohe õhust väravasse juhitud palli tuleku suunda.

Parimaks ja tugevamaks löögiviisiks on jalapealse-löök, kuid ka välisküljega ja risti hoitud pealselöök on omal kohal.

Väravaesine ei ole koht, kus oodatakse palli tulekut oma tugevamale jalale, vaid mõlemad jalad olgu võrdselt tugevad lööki sooritama.

Ka suur ettevalmistumine löögi sooritamiseks pole soovitatav, sest vastased näevad seda, tegutsedes vastavalt sellele.

Üksiklābitungimise juhtudel, kui seistakse vāravavahiga vastamisi, tuleb lūua pisut varem kui hiljem, sest vāravavahi iga vastutuleva sammuga muutub lōōginurk kitsamaks.

Neil juhtudel, kus lōōginurk on vāga kitsas, annab sageli hāid tulemusi vastutōtanud vāravavahist mōōdavedamine.

Vāravālōōgi sooritajad pūūdku vabaneda kartusest, et mōni vastane neid segab. Aega raisata ei saa, sest selleks annab vastane vāhe vōimalusi.

Motoks igale tormajale olgu „Pūūda igast vōimalikust asendist viivitamatult vāravale lūua!“

TORMAJATELIINI KAITSEMĀNGU ULESANDED

Edurivimehed ei tohi oma tōōks pidada ainult ründamist, vaid neil on ka kaitseūlesanded.

Niipea kui vastane on palli saanud vastase oma vāljaku-poolel, tuleb tormajail tegutseda kui kaitsjail. Nende kaitsetōō on sageli vāga kasulik, sest nad vōivad vastaselt palli vōtta juba kaitsjate vāljakupoolel. Esiteks, sellega vālditakse kardetavad olukorrad oma poolel. Teiseks, nii vōib ilma suurema vaevata ja ettevalmistuseta asuda uuesti rünnakule. Kolmandaks, sellega vōidetakse aega ja antakse oma tagaliinidele puhkust.

Ūldiselt peab tormajail selge olema, et nii, nagu vastane ei lase neid vabalt ja segamatult māngida, ārgu lasku ka nemad kaitsemāngu māngides vastast māngida palli sinna, kust ta loodab suuremat tulu. Lāhem tormaja segagu alati oma vastast, pūūdes temalt palli hankida vōi tema tegevust māārustepāraselt takistada.

Pōhimōtteks on: kaitsjad olgu head ründajad, tormajad aga niisama head kaitsjad.

KAITSEMĀNG

Jalgpallimāngu algaastail olid meeskonna üksikpositsioonide asetus, tōōjaotus ning māngulaad teistsugusem kui praegu.

Ei ole huvituseta mārkinda, et enne kindla ja sūstemaatilise kaitsemānguni jõudmist on māng üle elanud pika arenemise. Jalgpalli on māngitud kaheksa tormajaga kahe kaitsja ja ūhe vāravavahiga, siis seitsme tormaja ja ūhe poolkaitsjaga kahe

kaitsja ja ühe väravavahiga jne. Aja jooksul on aga kaitsemängu tugevdatud ja praegu on meeskond jagatud ees- ja tagaliiniks. Viis tormajat moodustavad eesliini, kolm poolkaitsjat, kaks kaitsjat ja väravavaht aga tagaliini.

Et kuus tagaliini-meest mängivad viie ründaja vastu, kusjuures väravavahile on antud veel eriline õigus mängida kätega, sellest nähtub, et kaitseliinide mängu on peetud raskemaks. Kuid meeskonnas ei ole mitte ainult ees- ja tagameeskond nende sõnade otses mõttes, vaid mõlemad liinid annavad mängijaid, kes peavad sidet nende mõlema vahel. Nad on liiniks, ja võib öelda ka liimiks, mis hoiab meeskonda koos.

Vahepealse liini või sideliini moodustavad ränd-keskpoolkaitsjaga mängu juures keskpoolkaitsja ja kaks sisetormajat ning neid abistavad kaks äärepoolkaitsjat, kolme kaitsja mängu puhul aga kaks sisemist ja mõlemad äärepoolkaitsjad.

Äärepoolkaitsjad peavad olema kolme kaitsja mängu juures, nagu seda ütleb nende nimetuski, poolkaitsjad, mitte aga „pooltormaja d“. Sageli nõutakse äärepoolkaitsjailt rohkem, kui selleks oleks õigus, et abistada rünnakut. Näiteks, kui poolkaitsja on liiga ette nihkunud, võib sel juhul, kui vastasel õnnestub pall ära lõigata, kannatada oma värava kaitsmine.

Sisemised peavad töötama täielikus kontaktis poolkaitsjaga. Kui poolkaitsja läheb rünnakul näiteks sisemise kohale, peab tema ees mängiv sisemine asuma poolkaitsja positsioonile, et vältida üllatusi ja et kaitset mitte liialt nõrgestada.

Sügava W-formatsiooni puhul peavad sisetormajad vastase rünnaku korral tõmbuma sügavale tagasi oma väljakupoolele, et sealt palli hankida. Kui olukord nõuab, tuleb sisemistel tulla sageli koguni oma karistusallasse, et teha kaitsetööd ja segada vastase sisemiste mängu.

Enamasti tuleb sisetormajail tagasi tulla selleks, et pall vastu võtta oma tagaliinidelt.

Niisiis peavad sisemised püüdma segada vastasmeeskonna äärepoolkaitsjaid nende rünnakutöös ja sageli vastase sisemise katma, olenedes olukorrast, mis kõvendab kaitsemängu tunduvalt.

Kaitsetööd tuleb teha kõigil mängijail. Ükski mängija ei tohi lasta oma vastasmängijat takistamatult palli mängida. Takistamine olgu aga ainult niisugune, nagu seda lubavad määrused.

Vastase kaitsetöö segamine puudub paljudel meeskondadel. Seda tuleb aga enam kasutada. Hea kaitsemängu eesmärgiks olgu vastase rünnaku purustamine juba selle eos. Iga võidetud meeter hoiab vastased eemal oma väravast, vähendades iga-sugust riski ja võimaldades minna vastaseid ründama.

Hakata vastase rünnakut pidurdama siis, kui see on juba lii-kuma hakanud, on palju raskem. See nõuab erilist kavalust, hoolt ja võimeid. Kui aga viimast tehakse rünnaku eos ja õigel ajal, ei pääse vastased kuigi kaugele.

Kaitsemäng, olgu ta nii hea kui tahes, ei loo sellist efekti, kui rünnakumäng. Kaitsemäng on aga raskem niisuguste nõuete suhtes, nagu kindlus, rahulikkus ja ettenägelikkus.

Igast vastas- ja oma meeskonna liikumise muutumisest peab tagaliin oskama välja arvestada vastase mängukavalust, mõtet jne., et vastavalt sellele oma mäng taktiliselt ümber muuta. See ei ole kerge, kuid on igati tulutoov töö oma meeskonna kasuks.

Kaitseliini-meestelt nõutakse häid füüsilisi ja vaimseid oma-dusi, tehnilist mänguoskust ja tublisid taktilisi teadmisi, sest ilma mainitud omadusteta ei saada häid tulemusi.

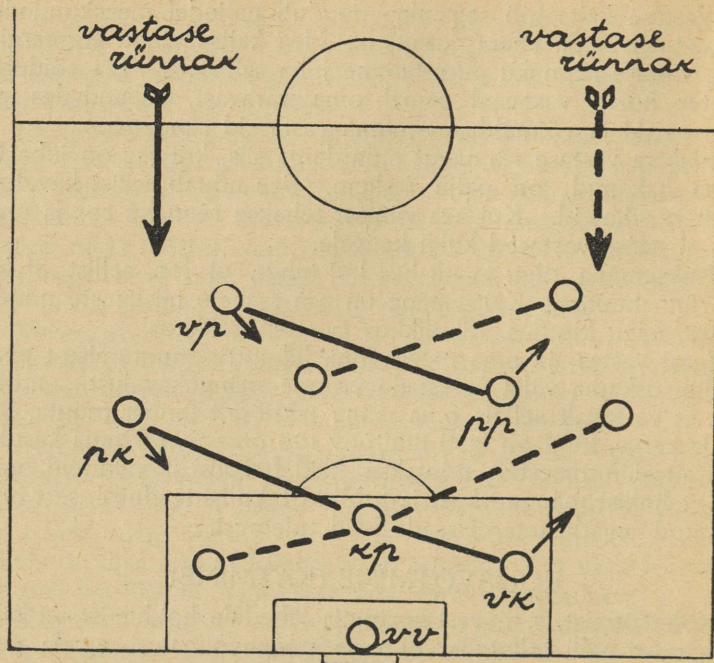
KOHAVÕTMINE (KATMINE)

Kohavõtmist, s. t. vastasmängija lähedale hoidumist, et talle mängitavat palli vallutada või tema mänguvõimalusi segada, pee-takse kaitseliinide töös üheks raskemaks tegevuseks.

Selle tõttu on aja jooksul välja arenenud hulk mitmesuguseid taktilisi nõudeid, kuidas ühel või teisel juhul vastase tormajate liini katta nende rünnakuüritustel ja kuidas end vabaks mängida, kui palli valdajaks on oma meeskond.

Kohavõtmisel on igal mängijal kindlad ülesanded kohustusli-kult katta temale määratud vastasmängija. Peale selle otsese üles-ande peab iga tagaliini-meis suutma igal vajalikul korral olla abiks oma meeskonna kaitsemängule. Õige kohavõtmine on kaitseliinide edukamängu üheks aluseks, mis koos abistamise ning palli vallutamise oskusega moodustabki kaitseliinide pea-ülesande. Kaitse- ja poolkaitseliini teoreetiline asetus, kui vastane ründab, on näidatud pildil 121.

Katmisel ei tule alati rakendada lähedalt katmise põhimõtet. Alatine oma vastasmehe katmine hoidumisega talle väga lähedale



Pilt 121.

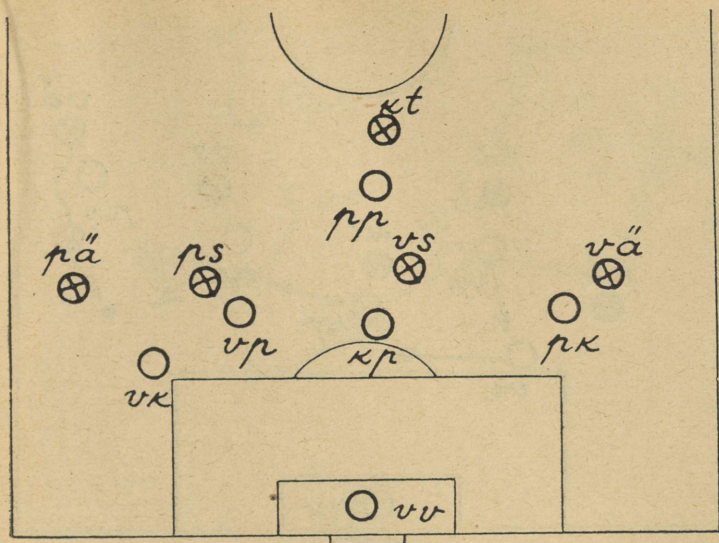
on viga. Õige kattermängu juures peab oskama oma hoole all olevat meest parajal momendil maha jätta, et minna sinna, kust võib saada palli.

Toome mõningaid üldisi nõudeid katmisel:

1) Pidage kaetavat meest silmas, ärge unustage end ega ärge minge mänguga liiga kaasa.

2) Minge segama lähedal asuvat vastasmängijat, kui viimane on palliga edasi liikumas või löömas.

3) Praegune jalgpallitaktika on oma üldlaadilt mees mehe katmise taktika, kus igal tagaliini-mängijal on ülesandeks katta üht vastasmängijat kogu väljaku ulatuses, välja arvatud muidugi need juhud, kui meeskonnale on tehtud kohustuseks mängida

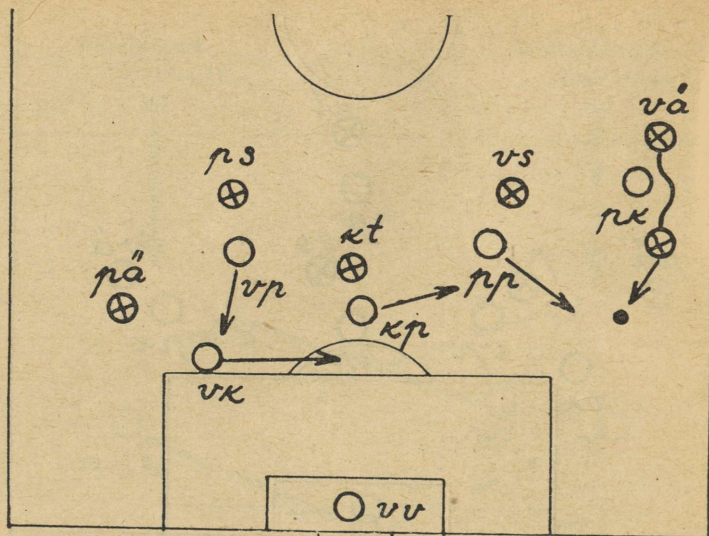


Pilt 122.

tsonaalset kaitset või, mil on vaja abistada oma kõrvalmehi või end vabaks mängida rünnakuüritusteks.

Katmata võib ainult hetkeks jätta vastase kõige vähem kardetava mehe, kes ei ole kardetavas kauguses väravaesisel, kuigi ta võiks seal saada palli.

Katmisel peab arvestama, et vastasmeeskonna kiireile kohavahetuse manöövreile vastatakse samuti kiire orienteerumisega kattemänguks. Kui vastased on püüdnud end läbi mängida ja saada väravalöögi võimalusi näiteks sel teel, et tõmbavad oma keskormaja kaugemale tagasi selleks, et vabaneda kaitsva meeskonna keskpoolkaitsjast, tuleb kaitse tõhustamiseks kiiresti ümber korraldada äärepoolkaitsja ja keskpoolkaitsja ülesanded katmisel. Sel juhul peaks keskpoolkaitsja katma eespool mängivat vastase sisemist ja äärepoolkaitsja tahapoole tõmbunud keskormajat. See taktiline manööver annab aga ainult siis tulemusi, kui kaitseliinide mehed seda kiiresti taipavad ja võtavad viivitamata tarvitusele ülalpool antud juhendid (pilt 122).



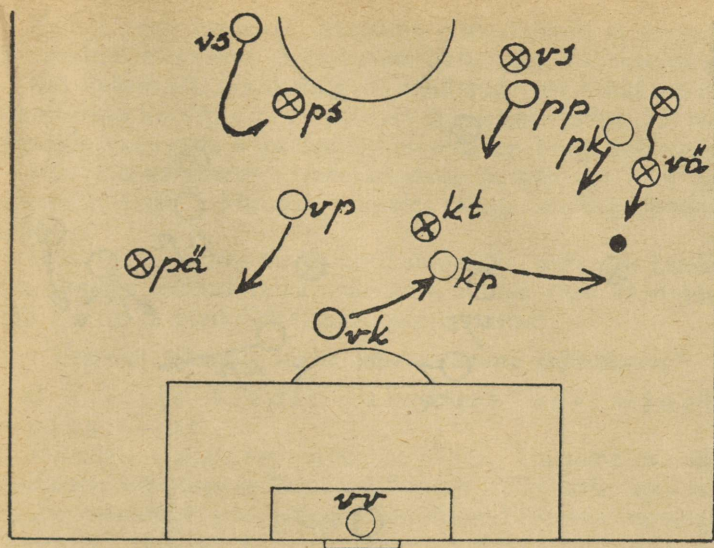
Pilt 123.

Tarvitada võib ka teist katteviisi, kus iga kaitseliini-mees liigub kaasa tema poolt kaetava vastasega. Sel juhul peavad kõigil tagaliini-meestel olema väga suured võimed, et iga vastasmängijat edukalt jälgida ja nende mänguüritusi paralüseerida.

ÜKSTEISE KINDLUSTAMINE VÕI ABISTAMINE

Jalgpallimängus võib kõige nõrgem mängija koosmängu abil võita ka kõige tugevama vastase või kuidagi läbi pääseda, kui viimane mängib liiga julgelt või üleolevalt. Seepärast peab iga tagaliini-mängija arvestama, et tema kaasmängija võib eksida või vea teha, mispärast ta peab juba varakult püüdma oma lähimat kaasmängijat kindlustada.

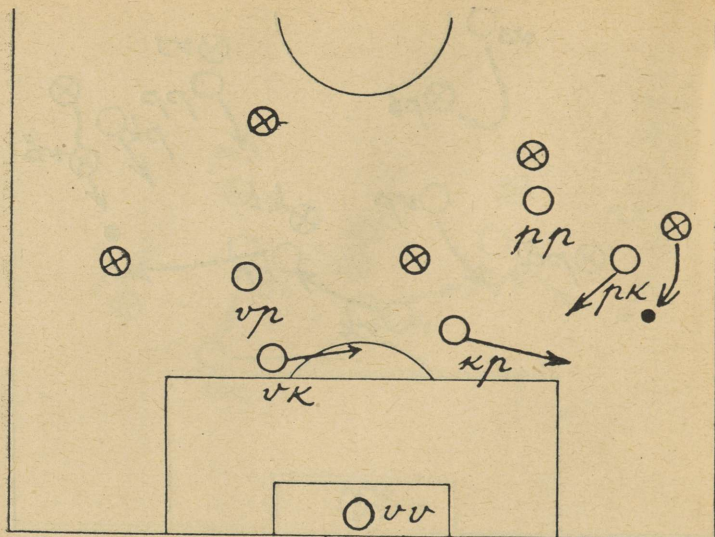
Näide: Ründava meeskonna vasakäär on möödunud teda katnud kaitsjast ja läheneb väravale. Nüüd peab, vastavalt olukorrale, üks kaitsepositsiooni meestest, kas parempoolkaitsja, keskpoolkaitsja või koguni vasakkaitsja, minema segama läbitulnud vastaste vasakäärt.



Pilt 124.

Oletades, et parempoolkaitsja oli läbitungivale vastasmängijale kõige lähemal, peab viivitamata vastu minema tema. Tema meest aga, s. t. vasaksisemist, kui ta on kardetavas kauguses väravale võib sel juhul katta keskpoolkaitsja, kesktormajat vasakkaitsja, kuna vasaksisemist või -äärt katab sel juhul vasakpoolkaitsja olenevalt mängu olukorrast, kumb vastaseist on väravale lähemal ja võiks kardetavamaks muutuda. Tavaliselt tuleb sel juhul kõige vähem kardetav mees jätta vabaks (enamasti on see paremsisemine), kuna paremäär jookseb löögi kaugusele, mis pärast tema katmata jätmise oleks vasakpoolkaitsja poolt suur viga (pilt 123).

Püsib aga vastase rünnakumäng pikemat aega vasakul tiival, nii et löögi kaugusele võib jõuda vastase paremsisemine, peab kaitseva poole vasaksisemine seda ette nägema ja oma kaitsepositsiooni meesle appi tõttama, kattes vastase paremsisemise (pilt 124).



Pilt 125.

Kaitsemängu juures on eriti raske õiget kohta võtta õigupoolest kahel mehel. Eelmise näite järgi on nendeks vasakkaitaja ja vasakpoolkaitsja. Kaitsjal sellepärast, et ta peab keskpoolkaitsja taga asuma nii, et ta jõuaks abistada keskpoolkaitsjat ja olema valmis tagasi pöörduma oma tiivale, kui vastased mängivad äärelt äärelle mängu, eriti kui vasakäär söötab palli paremale äärelle. Samuti tuleb vasakpoolkaitsjal eriti silmas pidada seda, et ta end õigesti paigutaks vastase ääre ja kesktormaja vahele nii kauaks, kuni abi tuleb mujalt. Sageli annab aeg, s. t. ajaviitmine, suurt abi kaitsepositsiooni kohendamiseks. Mida kiirem on vastase rünnak, seda raskem on tagaliinidel. Seepärast on väga tähtis, et kaitsjad oskaksid läheneda tormajaile nii targalt ja ettevaatlikult, et võidetud kaitsja veel kuidagi jõuaks kõige kardetavama ruumi, s. o. 11 m löögi punkti lähedusse, et sealt tõtata sinna, kus olukord seda kõige enam nõuab (pilt 125).

Katmise oskus ja kohustus on maksev kõigi tagaliini-meeste kohta.

Kaitsja peab vastasele lähenema ettevaatlikult ja olema ette valmistatud selle vastu, et end mitte lasta mõne kavalusega võita.

Kui kaitsja või poolkaitsja on võidetud, on tema esimeseks kohustuseks kiiresti ümber pöörata ja segada vastast, kui see on võimalik, või rutata appi sinna, kus seda on kõige rohkem vaja.

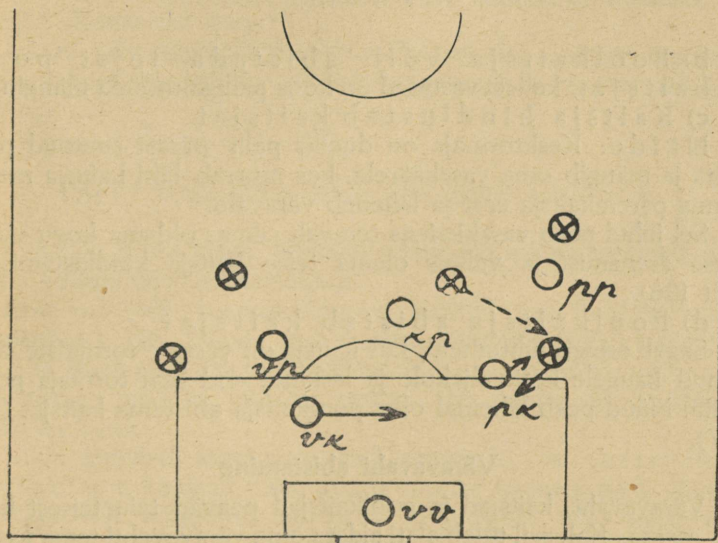
Hea mängutasemega meeskondade juures on kiire järelminemine teda võitnud vastasele täiesti endastmõistetavaks asjaks.

Halvem ses suhtes on olukord noortega, eriti aga koolipoistega. Peamisi põhjusi, miks selle tähtsa nõude vastu eksitakse, on osalt laiskus ja osalt üldreeglite ignoreerimine.

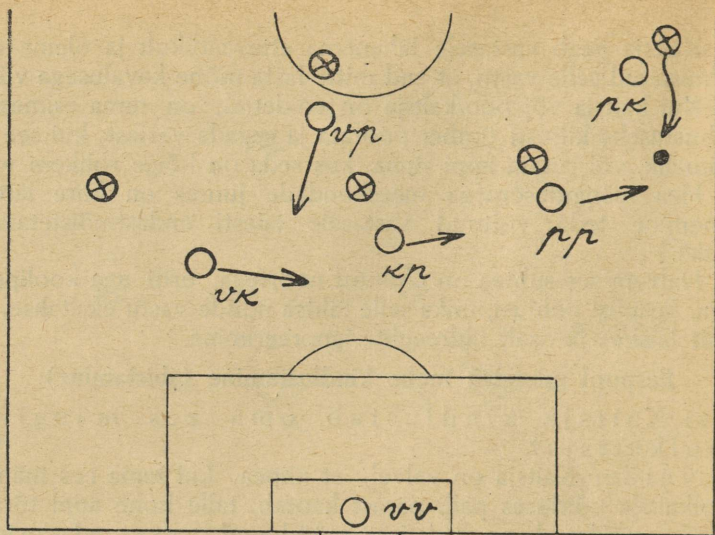
Eespool mängiva mehe kindlustamine (abistamine):

a) Kaitsja kindlustab oma ees mängivat poolkaitsjat.

Näide: Kaitsja on valvel, et niipea, kui tema ees mängiv poolkaitsja võitluses palli pärast kaotab, talle kohe appi tõtata, segades võidetud poolkaitsjast möödunud vastast edasimängimisel.



Pilt 126.



Pilt 127.

- b) Poolkaitsja võib abistada teist poolkaitsjat, kellest vastased on koos palliga mööda mänginud.
 c) Kaitsja kindlustab kaitsjat.

Näide: Kesktormaja on duellis palli pärast suutnud palli võita ja mängib oma vasakäärele, kes murrab läbi kaitsva meeskonna paremkaitsja eest ja läheneb väravale.

Sel juhul peab vasakkaitaja teravalt silmas pidama kogu sündmuse arenemist ja valmis olema teise kaitsja kindlustamiseks (pilt 126).

- d) Poolkaitsja abistab kaitsjat.

Sageli esineb juhtumeid, kus kaitsja on vastase tormajale järgnenud kaugel keskväljakule ja lasknud end seal tormaja poolt võita. Nüüd peab lähemal olev poolkaitsja abistama kaitsjat (pilt 127).

Väravavahi abistamine

Väravavaht, kaitsjad ja poolkaitsjad peavad teineteisest hästi aru saama. Kaitsjail tuleb alati aidata oma väravavahti tema vastustusrikkas töös.

Üks kaitsjaist peab koha võtma väravasse niipea, kui väravavaht on väravast lahkunud, et püüda või tõrjuda pall karistusala piirides, eriti nurgalöökide puhul.

Väravavahi ja kaitsjate ja kaitsjate omavahelise töö hõlbustamine

Kui väravavaht näeb, et ta võib väravale lähenevaid poolkõrgeid ja kõrgeid kaarpalle püüda või tõrjuda, peab ta hüüdega „Ma võtan!“ või mõnel teisel viisil märku andma oma kaitsepositsiooni mängijale, kes siis juba teavad, et väravavaht on tegevusse astumas. Niisuguseis olukordades peab hoiduma, et oma mehed ei jookseks kokku ega kaotaks selle tagajärjel palli.

Väravavaht kui juhendite andja

Väravavahil, kes on teadlik mängu taktikast, on hea anda juhendeid kaitsjale, kuidas tuleks toimida, sest väravavaht on näoga kogu aja väljaku poole, mis võimaldab temal näha kõiki olukordi kõigi mängijate asendist kõige paremini.

Näide: Väravavaht näeb, et mõni vastane on katmata. Ta hüüab: „Katke see mees!“

Väravavaht juhib karistus- ja vabalöökidel „müüri“ tegemist, andes juhendeid, kuidas „müüri“ paigutada, et väravat paremini kaitsta.

PALLI VALLUTAMINE-TAGASIHANKIMINE

Kaitsjail tuleb nagu teistelgi mängijail minna vastaselt palli tagasi võitma hästi lähimõeldult.

Eriti on palli tagasihankimisel kaitsjal vaja hoiduda huupi tormamisest. Hea kaitsja teeb vastase liikumise palliga väga raskeks: ta läheb palli ära võtma kavalalt. Kui teda sellele vaatamata võidetakse, peab ta püüdma päästa, mis päästa on, ja kiiresti tagasi jooksmas.

Mida kaitsjad kunagi ei tohi unustada, on „viivitusekaitse“ s. t. kaitsjail tuleb püüda ründav tormaja ajada võimalikult mööda küljoont lähemale nurgalipule või manööverdades ründaja-tormaja ees, püüda aega viita seni, kuni katmata vastased on kaetud ja kaitse jälle küllalt tugevaks muutunud.

Sageli ei oska aga publik seda hinnata ja ergutab kaitsjat viivitamatule ründamisele. Kuid kui palju väravaid on jäänud lõõmata sellepärast, et kaitsjad on osanud õigesti ja õigel ajal taganeda või aega viita.

Ettevaatlikkus, kindlus, tähelepanelikkus ja vastaste mängust arusaamine on abinõud, mis tõhustavad kaitsemängu.

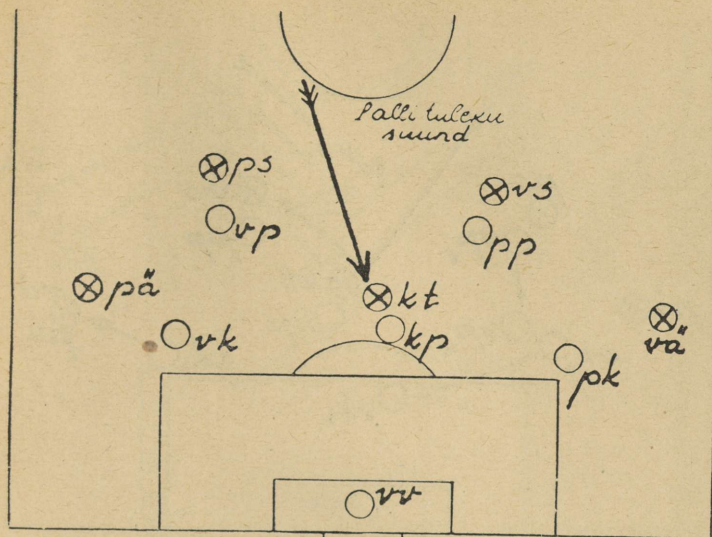
Näide: Kiire paremäär püüab läbi murda, et teha tee vabaks värava suunas. Teda katval kaitsjal tuleb nüüd täie teadlikkuse ja ettevaatusega talle läheneda, aga ikka nii, et tormaja ei pääseks kaitsjast mööda seestpoolt (s. t. väljaku keskpunkti poolt). Läheneda tuleb nii, et tormaja seda teeks, peab kaitsja lähenema, siis seisma jääma, jälle ähvardama otsaminekuga jne. Mida enam suudetakse tormaja selle manöövriga nurgalipule lähemale ajada, seda parem.

Kui tormaja tahab kaitsjale meeskonnale sel juhul tõsist muret valmistada, peab ta kaitsja lähenemisel palli mängima teisele äärele. Äärelt äärele mäng risti üle väljaku nõuab aga suurt löögitäpsust. Tormajad võivad eksida ja kaitsjail on võimalusi ka selle olukorra likvideerimiseks, kui vastaseid pole katmisel liialt alahinnatud.

Edukas kaitsmine sõltub sellest, kuidas kaks kaitsjat, s. t. äärekaitsjat, oskavad kohta võtta siis, kui vastased ründavad tiibadelt või üritavad keskkolmiku abil läbimurret keskosast. Kaitseliinimehed peavad lähtuma alati sellest vaatepunktist, et iga mängija on võidetav. Seepärast tuleb kõigil kaitseliinil mängijail olla valvel ning pakkuda abi või kindlustada oma ees- või kõrvalmängija. Jälitatagu teraselt vastasmängijate liikumist ja liigutusi, et esimesel soodsal hetkel astuda aktsiooni, kas püüdes hankida palli või kuidagi segada vastase mängu.

Palli vallutamisel on nõudeiks:

- a) olla alati valmis abistamiseks-kindlustamiseks;
- b) läheneda vastasele ettevaatlikult;
- c) püüda pall vallutada siis, kui see liigub;
- d) hoiduda liiga lähedale minemast mängijale, keda kindlustatakse;
- e) tähele panna, et oma liikumisega ei päästetaks vastast ofsaidist.

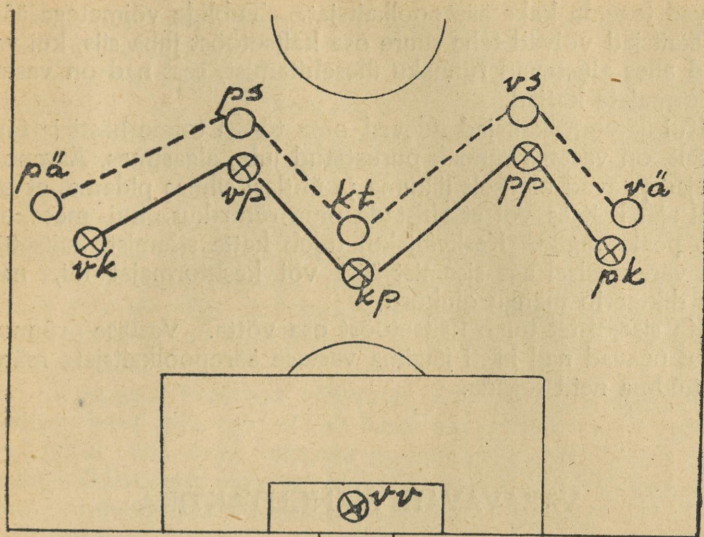


Pilt 128.

Kindlustamine on kergem siis, kui vastased tarvitavad tiivarünnakut. Keskkolmiku rünnaku puhul nõuab kindlustamine head kohavõtmist. Keskpoolskaitsja peab olema valvel ja hästi katma vastase kesktormajat, et see oleks sunnitud juhtima rünnaku tiibadele, mida tuleb siis tõrjuda kui tiivarünnakut nii, nagu seda selgitati eespool toodud jooniseil.

Kuidas vastaseid katta, seda näitavad skemaatiliselt pildid 128 ja 129.

Iseloomustav on joonisel 128 kaitsjate ja keskpoolskaitsja asetus. Keskpoolskaitsja on lähedal oma mehele. Kaitsjad on valvel ja varitsuspositsioonis ja 6—7 m eemal äärtest, sest nad ei tea, kummale poole väljakule kesktormaja püüab palli mängida. Samuti peavad nad valmis olema juhaks, kui kesktormaja peaks üritama üksiklähimurret. Viimasel juhul peab üks kaitsjaist abistama keskpoolskaitsjat. Äärepoolskaitsjad katavad sel juhul oma meest, s. t. sisemist.



Pilt 130.

Igal mehel on katta oma mees. Eriti suur on selles keskpoolskaitsja ülesanne, sest temal tuleb ikka ja alati kesktormajat jälgida. Unustamine, mänguga liiga kaasamine ja selle tõttu kesktormaja katmata jätmine võib muutuda saatuslikuks. Keskpoolskaitsja võib oma mehe vabaks jätta ainult neil juhtudel, kui ta näiteks tõttab appi mõnele võidetud kõrvalmängijale või kui ta läheb segama löögi kaugusele jõudnud vastast. Samuti peab näiteks vasakkaitse katma vastase paremärt, kui rünnatakse parema tiivaga. Lühidalt: pallile lähemal olevaid vastasmängijaid tuleb hoolsasti katta.

Keskpoolskaitsja töö selles mängusüsteemis ei ole sageli kuigi silmapaistev publiku seisukohalt, kuid see toob meeskonna kaitsetööle seda suuremat kasu, mida kindlam on tema töö kaitsemängus.

Tööd, mille väärtust sageli vähe hinnatakse, kuid millest oleb meeskonna edukus nii kaitsel kui ka rünnakul, teevad ja

peavad tegema kaks äärepoolkaitsjat. Tublide võimetega äärepoolkaitsjad võivad teha suure osa kaitsetööst juba siis, kui vastased alles alustavad rünnaku ülesehitamist, sest nad on vastase sisetormajate katjad.

Kui äärepoolkaitsjad tulevad oma tööga toime hästi ja õigeaegselt, on vastase rünnak purustatud juba algastmes. Äärepoolkaitsjad peavad alatiselt liikuma ja ühtlasi silmas pidama, et olla õigel ajal kaitstes või et abistada oma rünnakut, kui meeskond asub pealetungile. Keskväljakul tuleb katta sisemist, kaitsetöös oma väravaesisel aga sisemist äärt või kesktormajat nii, nagu seda dikteerib mängu olukord.

Ka sisemistel tuleb kaitsetööst osa võtta. Vastase rünnaku puhul peavad nad hästi jälgima vastase äärepoolkaitsjate mängu ja püüdma neid segada.

VÄRAVAVAHI MÄNGUTAKTIKA

KOHAVÕTMINE

Väravavahi mäng on edukas siis, kui tal on vaistu õigesti arvestada vastase löögi suunda ja end õigeaegselt selle järel tegevusse rakendada.

Kohavõtmine väravas oleneb palli tuleku suunast ja lööginurga teravusest väravale.

Õige kohavõtmine nõuab väravavahilt kogemusi ja taktilisi teadmisi, mida omandatakse rohkearvuliste mängude ja tugeva treenimise ja õppetööga.

MÕNINGAID ÜLDNÕUDEID

- 1) Jälitatagu vastasmängijate liigutusi täpselt ja püütagu ette aimata, kuhu pall liüakse või mängitakse.
- 2) Lööki oodates seistagu alati rinnaga palli tuleku suunas.
- 3) Kui ollakse üksiklābimurde korral vastamisi tormajaga, tuleb väravast kiiresti väljuda. Sellega eksitatakse lööjat ja vära-

vale löömise nurk muudetakse kitsamaks, mis võimaldab paremini päästa väravat.

4) Löögi sooritamisel ärgu seistagu väravajoonel, vaid pisut väljaspool ($1\frac{1}{2}$ —1 m). Peab olema valvel-asendis (harkseisus, põlved kõverdatud), et igal järgneval hetkel teha nõutavat liigutust.

5) Kui palli püüdmisel tundub, et ühel värava poolel on raskem tõrjuda, tuleb see väiksemaks jätta.

6) Väravaesisele kogunenud meeste tihniku puhul tuleb asuda kohale, kust on näha, kelle käes on pall.

7) Kui vastastormaja läheneb väravale selle keskkohalt, tuleb toimida väga otsustavalt: kiiresti mõned meetrid väravast välja joosta ja siis seisma jääda, et oodata lööki või möödavedamise üritust.

Õigeaegne väravast väljumine on tõhus ja sageli viimane kaitsevahend, mis aga nõuab head loomulikku vaistu (pilt 154). Sel juhul, kui ükski kaitsjaist on värava ees, ei tohiks väravavaht mõtlematult väravast lahkuda, vaid peaks jälgima ja otsustama, missugused võimalused kaitsjal on tõrjumiseks, et vastavalt sellele tegutseda.

Kui väravavaht on sunnitud palli tõrjuma jalaga vastutuleva tormaja vahetust lähedusest (mis pole eriti soovitatav), ei tohita lüüa esimesena, vaid peab jala tugevasti vastu maad panema, et vastase poolt löödud pall tagasi pörkas. Vastasel korral võiks väravavaht endale ise „rikošetiga“ värava lüüa.

8) Nurgalöökidest puhul võetagu endale koht väravas, nurgalöögi sooritamise suunale kõige kaugemal ja ärgu lastagu end liiga kinni mängida. Liikumisvõimalust tuleb hoida endale seest ja väljastpoolt väravajoont.

Seitsmes peatükk

TAKTIKA MANGU ERIOLUKORDADEL

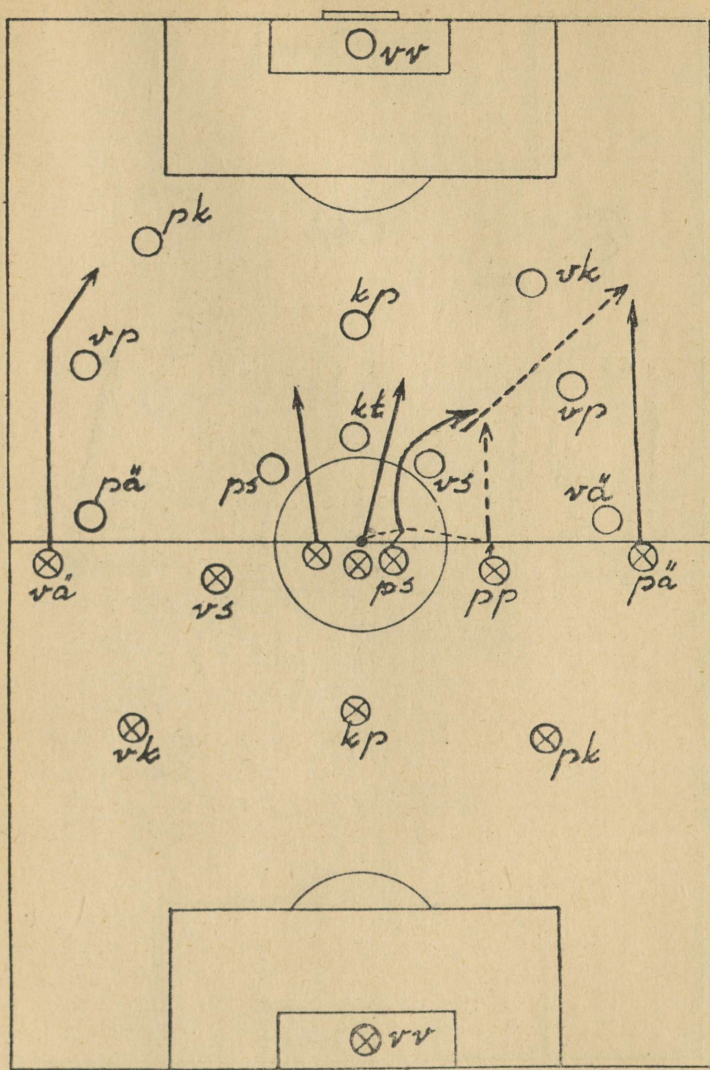
ALGLÖÖK (AVALÖÖK)

Iga jalgpallivõistlus algab alglöögiga. Määrused lubavad loosi võitnud meeskonna kaptenil valida kas väljakupoolle või alglöögi. Tavaliselt valitakse ikka väljakupool, nimelt see pool, mis on alla tuult või päikest. Kui aga ilmastikutingimused ei paku mingit soodustust, siis on õigem valida alglöök.

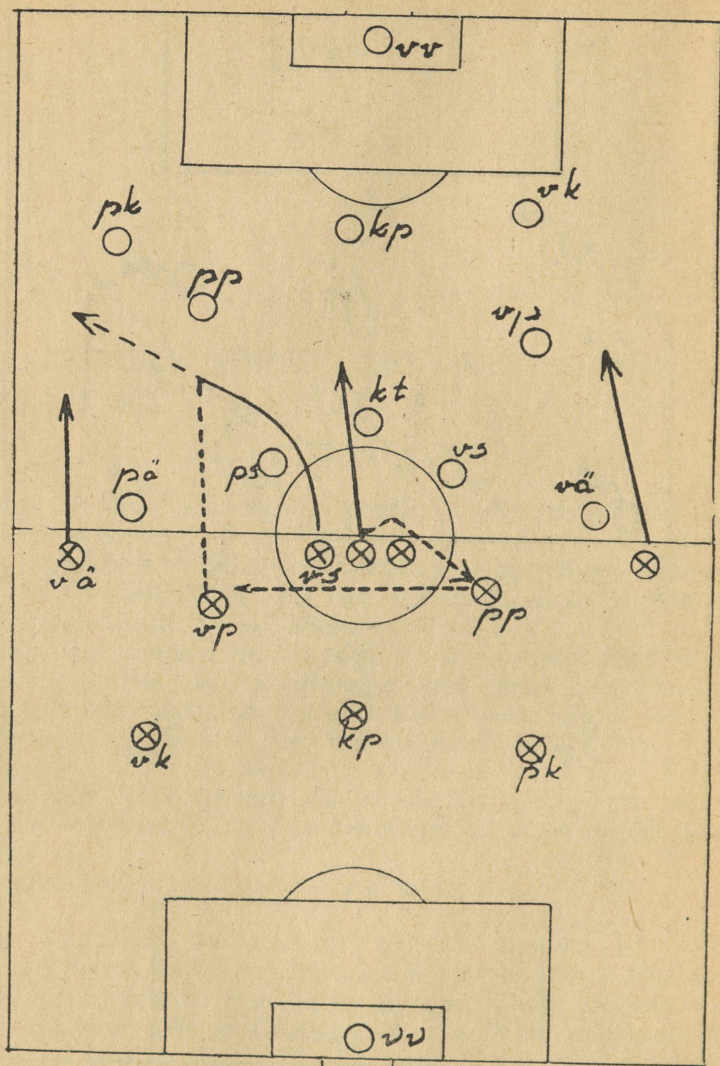
Alglöögi valimisel on siis mõte, kui selle sooritamisest midagi võidetakse. Kui alglöök tehakse teatud plaani järgi ja sellest plaanist-kombinatsioonist tingituna pall viiakse kiiresti vastase väravaesisele, tekitades hea väravavõimaluse või heal juhul lüües isegi värava, on alglöögist saavutatud maksimum. Et alglöögist pall kohe vastase värava alla mängida, peab vastast püüdma võita mingi kavaluse-üllatusega või täpse mängu ja kiirusega.

Allpool tutvume mõne alglöögi viisiga.

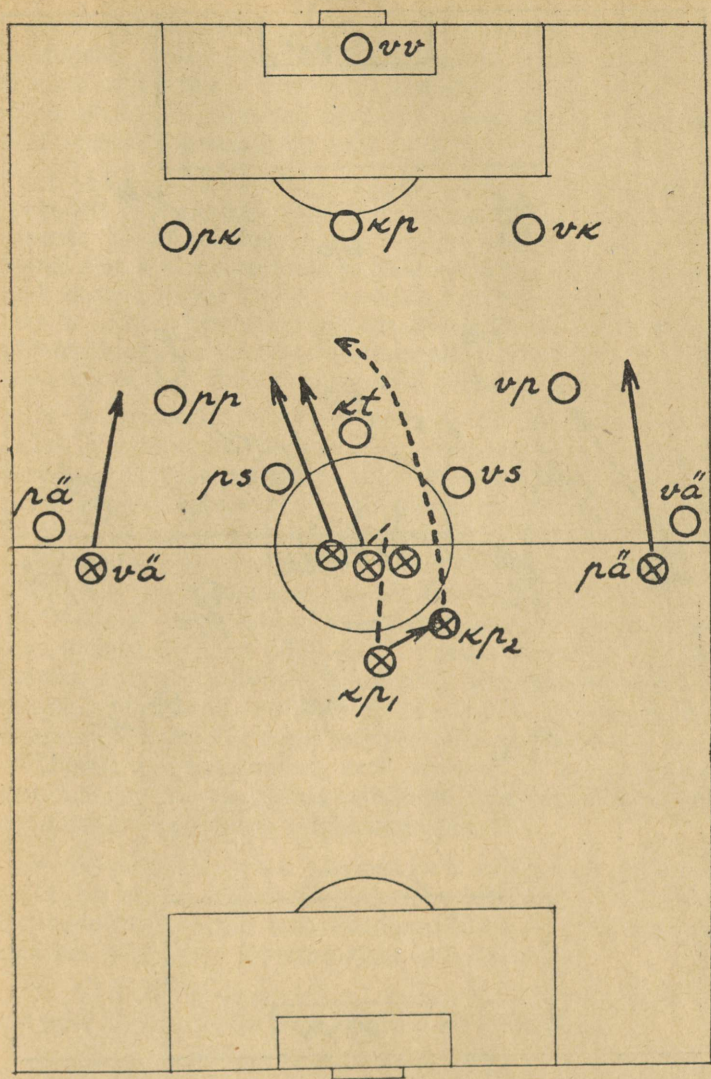
1. Alglöök äärepoolkaitsja toetusel. Kesk-tormaja lükkab palli kerge puutega sisemisele, kes palliga pisut edasi liigub. Niipea, kui vastase sisetormaja talle läheneb, söö-dab sisemine palli poolkaitsjale ja stardib ise tühjale kohale, kuhu poolkaitsja peab palli mängima. Poolkaitsja peab palli mängima mööda maad sisemisele jooksu jaoks pisut ette (selleks et palli oleks kergem vastu võtta või kaasa viia täielt jooksult).



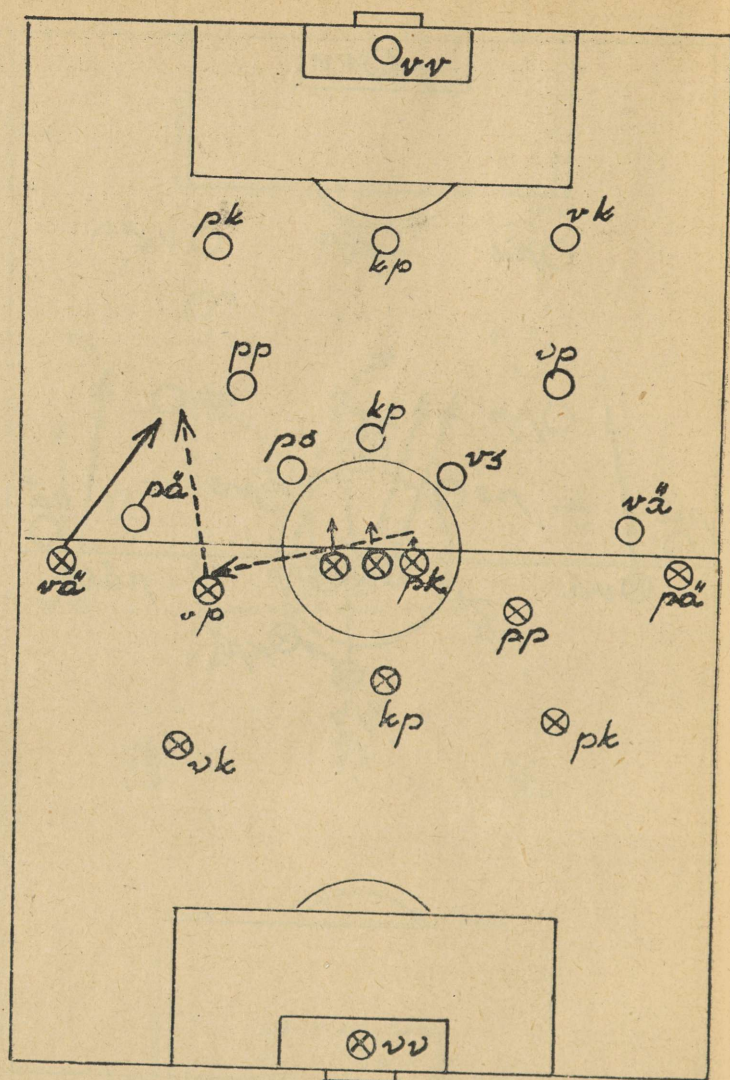
Pilt 131.



Pilt 132.



Pilt 133.



Pilt 134.

Kellele sisemine nüüd palli mängib, kas oma ääremängijale, kesk-tormajale, teisele sisemisele või koguni teisele äärele, oleneb mängu olukorrast. Enamikel juhtudel areneb sellest aga hea tiivarünnak, kus sisemine äärt tööle rakendades viib mängu kiiresti vastase väravaesisele (pilt 131).

2. Alglöök keskpoolkaitsja toetusel. Kesktormajalt palli saanud, mängib sisemine selle keskväljasõõri taga asuvale keskpoolkaitsjale, kes liigub palliga pisut ääre poole. Samal ajal, kui kesktormaja ja teine sisemine on kiirjooksul jõudnud vastaskaitsjate liinile, teeskleb keskpoolkaitsja, nagu mängiks ta äärele, kuid sihib võimsa kaarpalli just nende kahe ettesööstnud mängija suunas. Õnnestumise korral võib see lahtilöögi viis anda oma üllatuslikkusega häid tulemusi (pilt 132).

3. Alglöök poolkaitsjalt teisele poolkaitsjale. Vastased, kes omavahel satuvad sageli kokku võistluseks, tunnevad üksteise mängu peaaegu peensusteni. Et aga siiski vastasele üllatust valmistada, peab meeskonna mäng olema mitmekesine. See on kehtiv ka alglöögi kohta. Kui alglöök on vastasele teada, võivad nad selle eduka läbiviimise nurja ajada. Selle vältimiseks peab vastasele tuntud alglööki veidi muutma.

Oletame, et meeskond alustab lahtilööki äärepoolkaitsjaga, nagu näiteks on näha pildil 131. Vastased teavad aga seda ja katavad sisemise, kellele poolkaitsja kavatses mängida. Poolkaitsja, nähes seda, söötab madala tugeva löögiga palli teisele äärepoolkaitsjale, kes edasi mängib oma sisemisele või äärele.

Üllatus on saavutatud, sest vastane ei saa nii kiiresti oma vastumängu muuta. Seda lahtilöögi moodust võib tarvitada ja tarvitatakse väga suure edukusega (pilt 133).

4. Alglöök, kus sisemine mängib äärepoolkaitsjale, on näiteks järgmine: paremsisemine söötab tsentrilt saadud palli kohe oma vasakpoolkaitsjale, kes edasi mängib oma ees mängivale ääretormajale (pilt 134).

5. Alglöök keskkolmikuga. Keskkolmik püüab vastasest läbi mängida omavaheliste lühisöötudega.

6. Alglöök, mille abil püütakse ääred kohe tööle rakendada. Kesktormaja lööb palli kas otsekohe äärele või mängib sisemisele, kes siis saadab palli äärele. Siin on

löögi vahemaa liiga pikk ja vastane võib palli vahelt endale saada.

Soovitavaimaiks lahtilöögi mooduseiks tuleb pidada nelja esimesi, sest need annavad paremaid võimalusi kombinatsioonide loomiseks ja resultaadi saavutamiseks.

Suurt tähtsust omab alglöögi sooritamisel kogu meeskonna teadlikkus ja arusaamine. Head mängu saab näidata ainult siis, kui kõik liinid ja üksikmängijad püüavad hästi mängida. Ka mängu alustamine võib õnnestuda ainult siis, kui iga mängija täpselt täidab oma ülesandeid.

Kuidas peab toimima ja mida peab tähele panema kaitsja pool alglöögil? Kõigepealt tuleb keskkolmikul end kaare taha paigutada nii, et sisemised oleksid vastase sisemistele kõige lähemas positsioonis. Ääred võivad sissepoole tõmbuda, et vastase alglöögi ürituse juures nende äärepoolkaitsjaid segada.

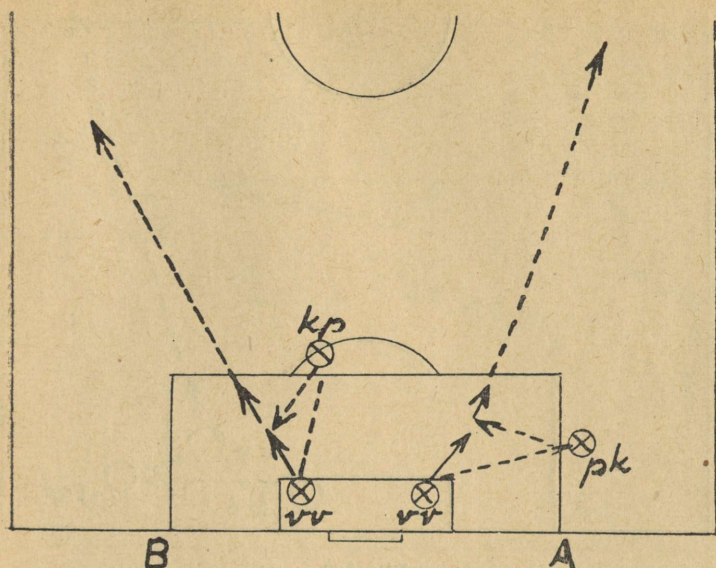
Äärepoolkaitsjad seisku rohkem ääre pool ja jälgigu vastase „ääri“, kuna kaitsjad ning keskpoolkaitsja on kohad võtnud 10—15 m tagapool äärepoolkaitsjaid. Kaitsjad ei tohiks olla liiga laiali. Nad võivad olla umbes suure karistusala otsjoonte pikenduse joonel ja keskpoolkaitsja nende vahel kaitsjast veidi eespool nagu pildil 132.

Alglöögi pidurdamisel on heaks abinõuks, kui kaitsva poole keskkolmik teeb lahtilöögi sooritamisel kiire ja ähvardava pealemineku palli endalevõtmiseks. Kui see ei õnnestu, tuleb kiiresti tagasi tõmbuda ja, kattes hästi vastaste sisemisi, püüda nende kombineerimisvõimalust nurja ajada.

VÄRAVAVÄLJALÖÖK (OTSAAUDILOÖK)

Kehtivate jalgpallimääruste juures omab väravaväljalöök, selle sooritamise oskus ja täpsus väga suurt tähtsust.

Kõik väravaväljalöögid, mida maast-löögiga mängu saadetakse väljapoole karistusala, peaks sooritama väravavaht, kes sellega vähendab kaitsjate töökoormust ja annab neile võimaluse järgneda oma teistele liinidele ning lähemale jõuda oma töökohustustele (katta vastase ääretormajaid).



Pilt 135.

Väljalöögi peab tegema nii, et palli lend oleks madal (mitte mööda maad lüüa, vaid 4—6 m kõrguselt), kuid kanduks võimalikult kaugemale.

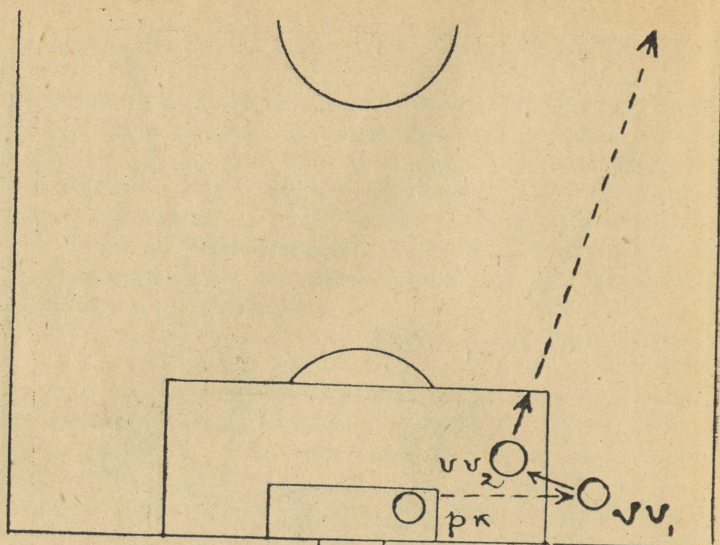
Löögi eesmärgiks olgu oma mees. (Löögitehniliselt on otsejalapealsega tehtud löök kõige soovitamam.)

Värvaväljalöögid tulevad suunata enam väljaku äärte poole, sisemistele või äärtele. Teatud olukordadel (tugeva tuulega) võib mängida palli ka äärepoolkaitsjaile, kes siis juba selle edasi mängivad mõnele vabale mehele.

Väljalöögi sooritamisel võib tarvitada ka mõnesuguseid kombinatsioone, näiteks siis, kui puudub hea lööja, või märg ilm on muutnud palli raskeks või maast-lööki segab tugev vastutuul.

1. Väravavaht lööb palli väljaspool karistusala küljoont või otsjoont asuvalle kaitsjale, kes sööda palli tagasi väravavahile, et väravavaht lööks palli mängu käest (pilt 135 — A ja B).

2. Võib tarvitada ka niisugust moodust, kus väravajoone taha löödud pallile väravavaht läheb järele, lööb palli eemalt



Pilt 136.

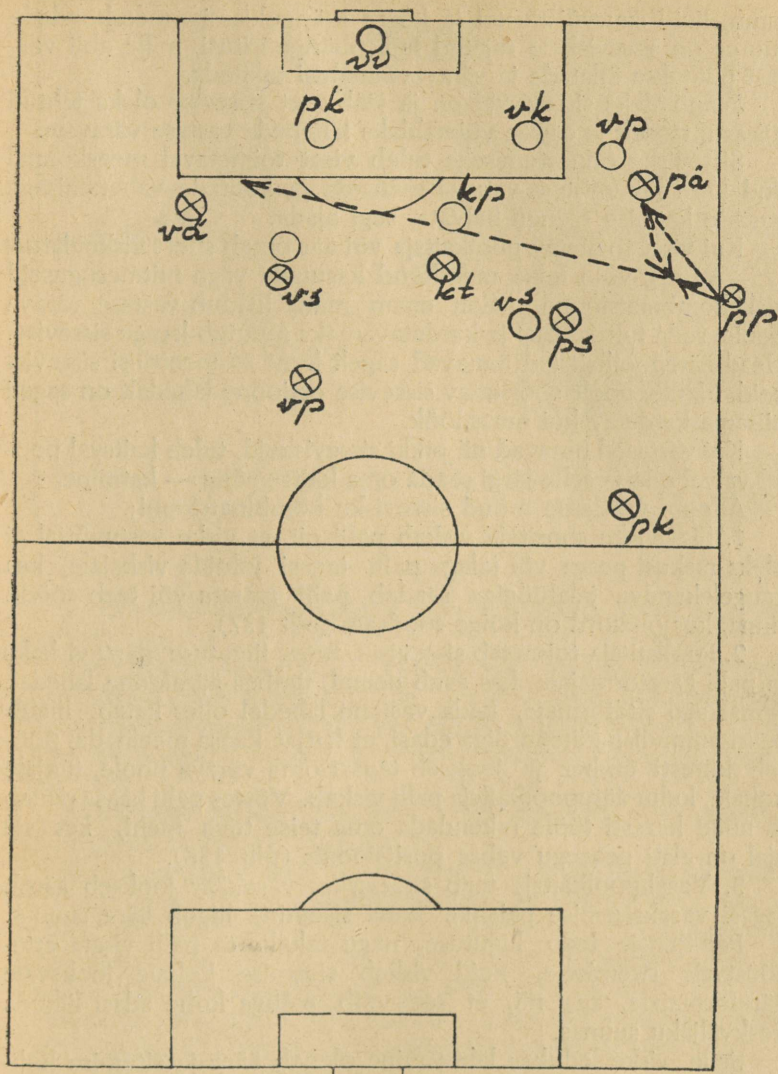
kaitsjale, kes selle asetab kohale, ja läheb hoogu võtma, et palli lüüa. Vastasmängijad on kindlad, et löögi sooritab kaitsja, väravavaht on aga vahepeal jõudnud karistusala külgsjoonele, ja kaitsja mängib palli väravavahile. Väravavaht veab jalaga palli karistuslasse ja lööb selle käest välja (pilt 136).

Nende väravaväljalöökide kombinatsioonide juures tuleb tähele panna, et vastane ei oleks kardetavas kauguses, mis sageli on saanud saatuslikuks mängu tulemusele.

Soovitav on pall väljalöögist saata mängu hea kaugulekan-duva löögiga. Sellega kaob risk, ja seda teevad kõik suurmees-konnad. (Head lööjad teevad 50—70-meetrilisi väljalööke.)

KÜLJE-SISSEVISE (AUDIVISE)

Võistluse kestel tuleb palju kordi teha külje-sisseviset. Tavalises väikeses mängus pühendatakse sisseviskele väga vähe tähele-



Pilt 137.

panu, kuid suurvõistlustel ja kõrge mänguklassiga meeskondade juures on sisseviskele rajatud hulk mänguüritusi, mille abil vastast püütakse üllatada ja väravavõimalusi tekitada.

Peanõudeks sisseviskel on ja jääb, et sissevise oleks tehtud kiiresti, täpselt ja et see võimaldaks läheneda vastase väravale.

Sisseviske õnnestumiseks tuleb viset toimetaval meeskonnal end kiire liikumisega vabaks mängida ja kohtade vahetamisega vastase katmise mängu halvata, segi ajada.

Kui viset toimetav poolkaitsja või äär omab suurt viskeulatust (25—30 m), võib tema meeskond kasutada väga mitmesuguseid viskekombinatsioone. Mida enam mäng kaldub vastase värava poole, seda tulusamaks ja kardetavamaks muutub kauge sissevise. Head äärepoolkaitsjad annavad sageli kuni 35-meetrilisi sisseviskeid. Nende poolt sooritatav sissevise otsjoone lähedalt on sageli niisama kardetav kui nurgalööök.

Kui vastased omavad nii pikki sisseviskeid, tuleb kaitsval poolel valvel olla ja selle järgi seada oma kaitsemäng — katmine.

Allpool vaatleme mõnd sisseviske kombinatsiooni:

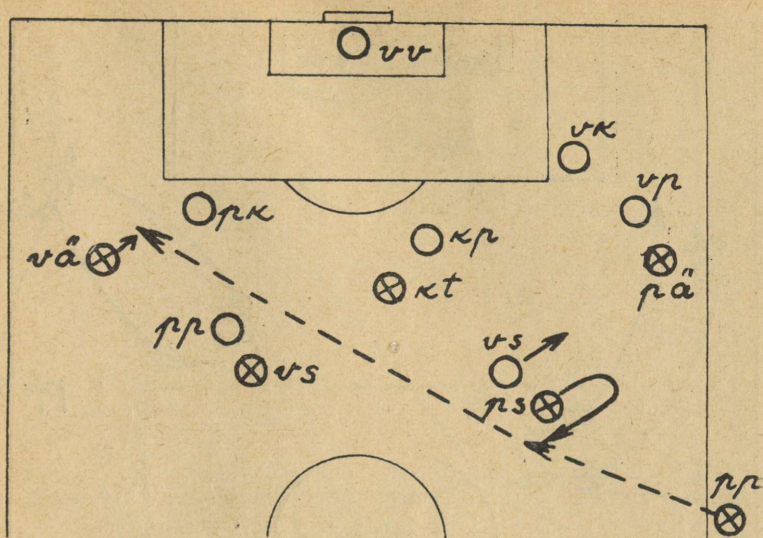
1. Sisseviske sooritaja viskab palli nii, et viske vastuvõtjal ei oleks raskusi peaga või jalaga palli tagasi juhtida viskajale, kes kaugelekandva jalalöögiga saadab palli mängu või teeb söödu sinna, kus olukord on kõige soodsam (pilt 137).

2. Poolkaitsja toimetab sisseviset, tehes liigutuse, nagu viskaks ta palli ääretormajale, kes asub eemal, umbes äärejoone lähedal. Samal ajal sisetormaja, keda vastane lähedal olles katab, liigub paarisammulise kiirspurdiga edasi, et katjat kaasa meelitada, pöörab kiiresti ümber ja jookseb tagasi oma värava poole, tühjale kohale, kuhu äärepoolkaitsja palli viskab. Võttes palli kaasa püüab ta nüüd kiiresti tööle rakendada oma teise tiiva mehi, kes sel ajal on alati peaaegu vabas positsioonis (pilt 138).

3. Vasakpoolkaitsja teeb sisseviske, vasakäär jookseb äärelt tagasi vasaksisemise paigale, kuna sisemine liigub ääre suunas.

Poolkaitsja teeb liigutuse, nagu tahaks ta palli visata ettesööstvale sisemisele, kuid viskab sisemise kohale jooksvale ääretormajale, aga nii, et see võib palliga kohe edasi liikuda keskväljaku suunas.

Selle viske edukas läbiviimine oleneb ääre ja sisemise kohtade vahetuse kiirusest ning sellest, kuidas poolkaitsja oskab viskesuunda varjata (pilt 139).



Pilt 138.

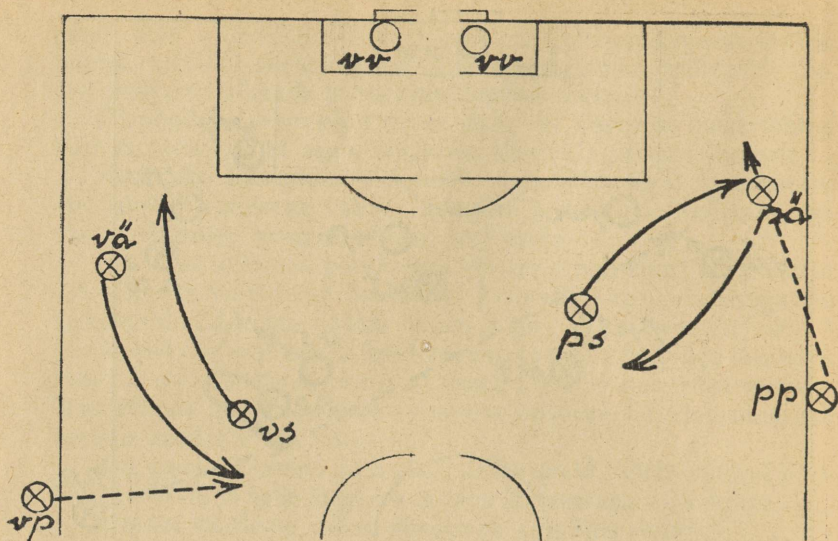
4. Kohtade vahetuse puhul ääre ja sisemise vahel võib toimida ka nii:

Äär jookseb sissepoole, võimaldades sisemisele tema koha sissevõtmist. Vise tuleb teha üle vastujooksnud ääre kaugemale ette jooksnud sisetormajale, kes läheb mööda äärt edasi, täites ääre ülesandeid, kunaäär võtab sisemise ülesanded endale (pilt 140).

5. Vastase värava läheduses võib saavutada häid tulemusi ka järgmise sisseviske moodusega:

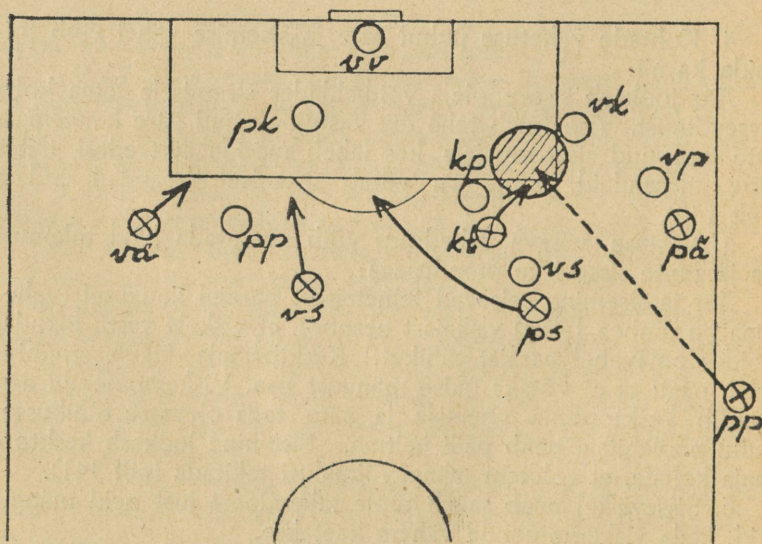
Äär ja sisemine seisavad teineteisest parajal kaugusel (vahemaa on umbes 15 m) viskajast eespool, et viskele vastu liikuda, hoides omavahel parajat tühikut. Kesktormaja liigub sisemise taha, nagu ta ei võtaks üldse mängust osa. Viskemomendil aga stardib kesktormaja sisemise ja ääre taga olevasse tühikusse, kuhu poolkaitsja peab palli heitma. Sisemine jookseb kesktormaja kohale, et rohkem mänguvõimalusi tekitada (pilt 141).

6. Sisseviskel peab sageli tööle rakeridama just neid mängijaid, keda viskemomendil vähem kaetakse.

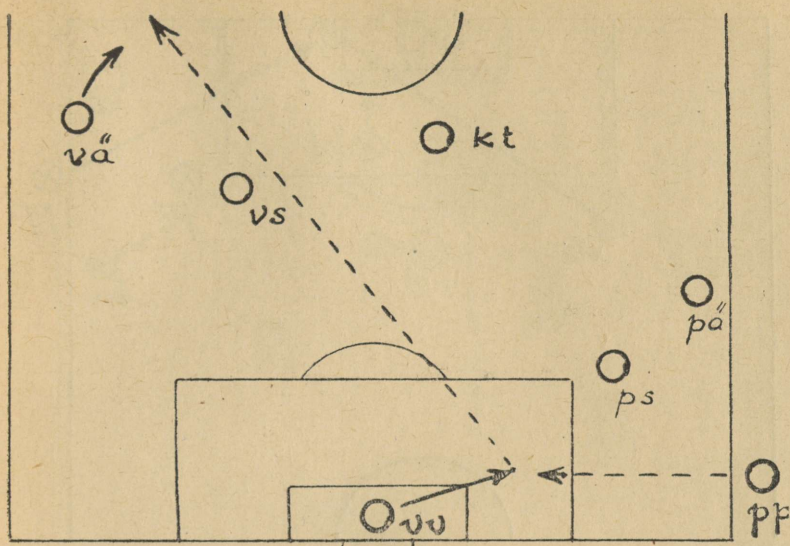


Pilt 139.

Pilt 140.



Pilt 141.



Pilt 142.

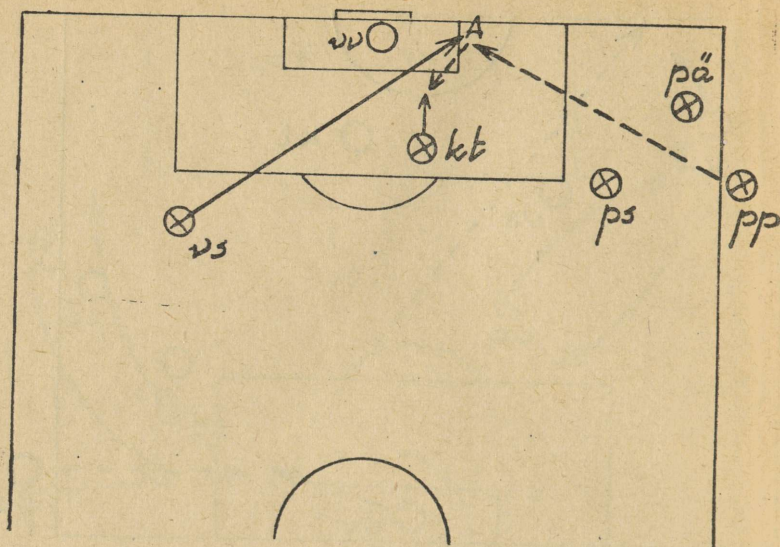
7. Kaitsemängus võib tarvitada sisseviske kombinatsiooni, mida näitab pilt 142.

8. Pika sisseviske kombinatsioon.

Näide: Viset toimetab parempoolkaitsja, kellel on suurepärane viskeulatus. Kõik lähemalolevad omamehed on vastase pool hästi kaetud. Nüüd tuleks vasaksisemisel end kavalalt tööle rakendada. Joostes kaitsjate selja taha (sisseviskel ofsaidi ei ole), võib ta täiesti vabas positsioonis palli saada (pilt 143).

VABA- JA KARISTUSLÖÖGID

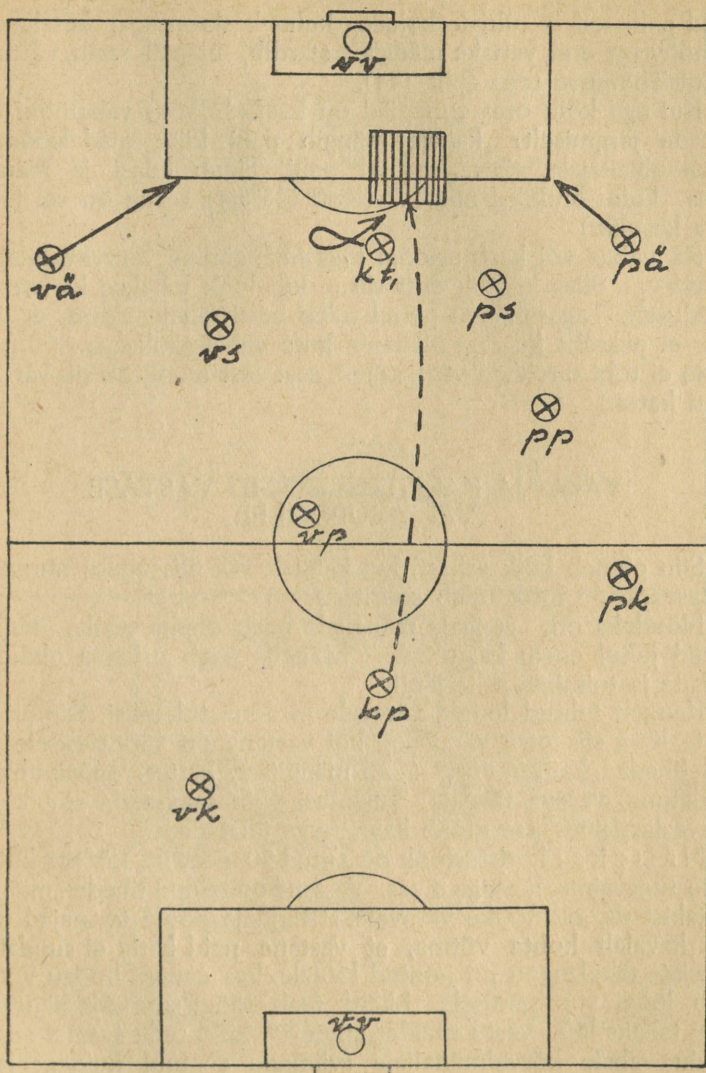
Vaba- ja karistuslööke on võistluse kestel mõlemal meeskonnal väga sageli kasutada. Kuid nende vaba- ja karistuslööke arv, mis tulemusi annavad, on väike, ja seda sellepärast, et nende löökide sooritamisel tehakse sageli isegi elementaarseid vigu, mida aga tuleks vältida.



Pilt 143.

Kõigepealt ei tohi vaba- ja karistuslööke sooritada mõtlema-tult-ükskõikselt, vaid nii, et värava löömiseks või sellele lähene-miseks oleks rohkem võimalusi. Tuleb hoiduda ka asjatust aja-viitmisest. Viivitamine vabalöögi toimetamisel võib olla kasulik kaitsjale, mitte aga ründavale poolele, sest viivitamisega antakse vastasele häid võimalusi tõhusaks katmiseks.

Vaba- ja karistuslöögid oma väljakupoolelt tuleb lüüa enam mänguväljaku küljoonte suunas, s. t. kas sise- või ääretormajaile. Kuid ka mängimine kesktormajale võib olla väga kasulik, kui tarvitada alljärgnevat mänguviisi, mis nõuab aga kesktormajalt head kiirust ja kavalust, et end vabaks mängida. Näiteks keskpoolskaitsja sooritab vabalöögi omapoolselt mänguväljakult. Sel ajal, kui ta võtab hoogu palli kaugelelöömiseks, teeb kesktormaja mõnesammulise jooksu külgejoone suunas, meelitades endaga kaasa vastase keskpoolskaitsja. Siis pöörab ta aga kiiresti ümber ja jookseb tagasi samale paigale, mis tema ning vastase keskpoolskaitsja lahkumisega jäi tühjaks. Keskpoolskaitsja lööb



Pilt 144.

nüüd palli sellele tühjale kohale, kuhu kesktormaja, kes kavala manöövriga end vabaks mängis, stardib, et pall vastu võtta ja üllatusläbimurre teha (pilt 144).

Kui aga kõik oma tormajad on kaetud, võib vabalööki toimetada järgmiselt: kaitsja mängib palli kiire madalsööduga äärepoolkaitsjale, kes, saanud palli, liigub edasi ja mängib sinna, kuhu olukord nõuab. (Risti üle ääre mäng on sel juhul väga kasulik.)

Ka vaba- või karistuslöögi tagasimängimine väravavahile on soovitatav, olles kasulik eriti siis, kui löök tehakse karistusala läheduselt. Tagasimängu puhul tuleb hästi tähele panna, et vastane ei pääseks kuidagi üllatama kiire vahelejooksuga. (Tagasöötte ei tohi tarvitada väga sageli, sest vastane püüab siis väravahti katta.)

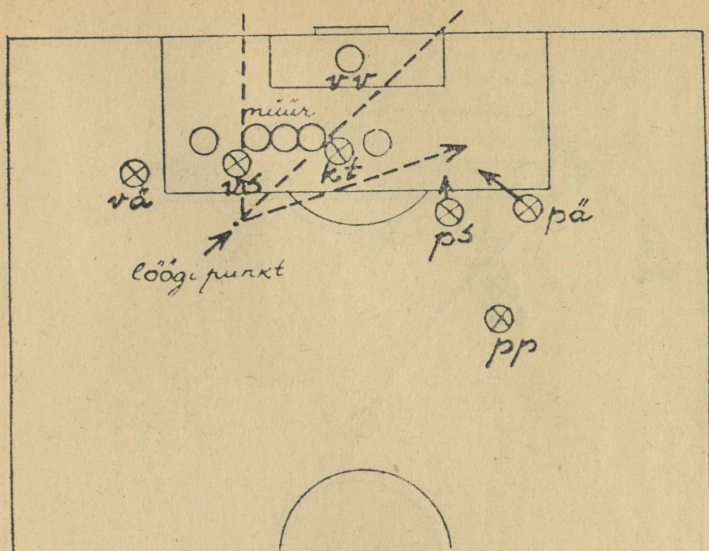
VABA- JA KARISTUSLÖÖGID VASTASE VÄLJAKUPOOLEL

Siin oleneb kõik sellest, kui kaugelt või missuguse nurga all vastasväravale löök tuleb sooritada.

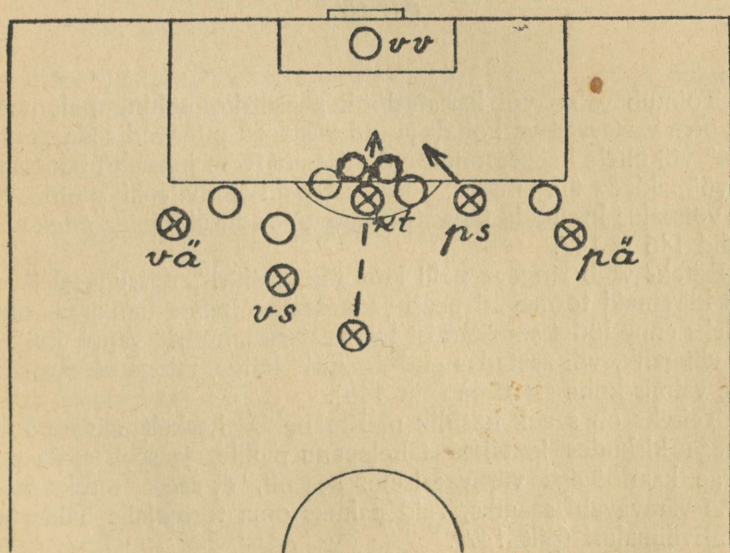
Nõudeks on, et igale mängijale peab olema teada, kuidas teatud juhul enam kasu tuua. Mängija peab oskama olukordi hinnata ja toimima selle järgi.

Kaugelt tehtud löögid väravale ei anna tulemusi. Samuti on asjata lüüa siis otse väravale, kui vastane on väravaesisele teinud tiheda „kaitsemüüri“ 5—6 mängijast, kattes, löögipunktiist vaadatuna, värava täiesti. Tulemusi võib saavutada ainult siis, kui vastast püütakse mõne kavalusega üllatada.

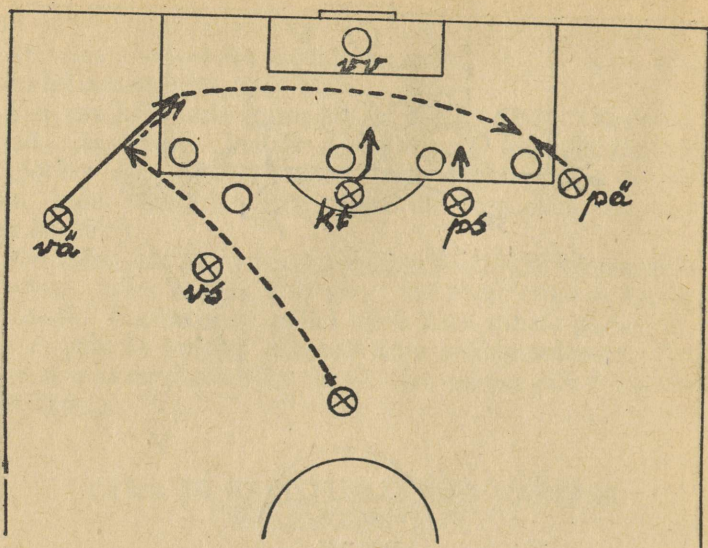
Näiteks: karistuslööks on antud 20 meetrit. Lööma kutsutakse tugevaima löögiga mees. Vastane on teinud tiheda „müüri“, et takistada otselööke väravale. (Ründaja poole tormajad peavad kavalalt kohta võtma, et vastane neid katta ei suudaks.) Kaitsjate tähelepanu on juhitud lööjale, kes eemalt hoogu võttes asub löögi sooritamisele. Nüüd teeb löögi sooritaja liigutuse, nagu tahaks lüüa vastu tihedat „müüri“, kuid selle asemel annab söödu vabale kõrvalmängijale (viimane ei tohi kuidagi lasta välja paista, et ta ootab söötu) edasilöömiseks väravale. Säärasest kombinatsioonist on sageli väravaid löödud (pilt 145).



Pilt 145.



Pilt 146.

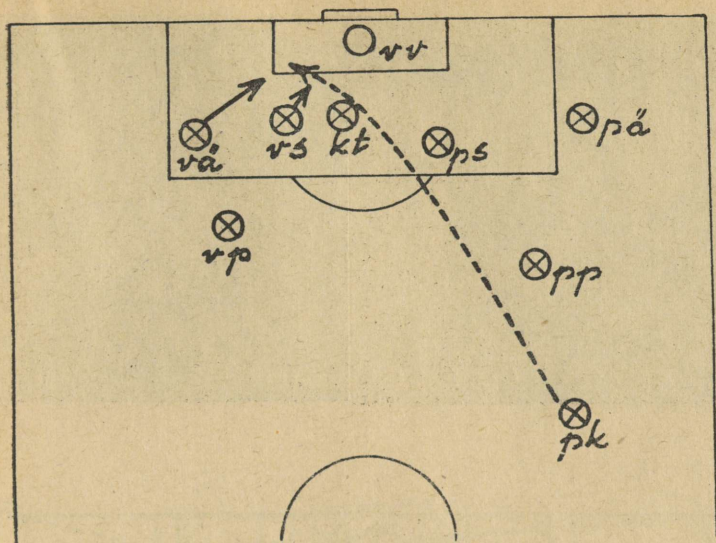


Pilt 147.

Toimub vaba- või karistuslöök paarilt-kolmeltkümnelt meetrilt otse vastasvärava kohalt ja kui vastased püüavad seda „müüri“ või ühele kaitsejoonele võtmisega (16 m joonele) takistada, et võimaldada üle „müüri“ löödavat palli väravavahil püüda, siis on võimalus kasutada järgmisi mängumooduseid, mida selgitavad pildid 146 ja 147.

Esiteks võib langeva palli lüüa üle „müüri“, missugusel juhul üks kiiremaid tormajaid peab seda sealt minema hankima, olles selleks enne löögi sooritamist kas vastase „müüri“ vahel, kui see on võimalik, või asetades end „müüri“ külge, näoga värava suunas, valmis kohe startima (pilt 146).

Teiseks on sageli kasulik pall mängida keskelt ääre poole, sellega kiskudes kaitsjate tähelepanu pallile, ja sealt saata pall kõrge kaarlöögiga väravaesisele, aga nii, et see ei satuks otsekohe väravavahi saagiks, vaid pakuks oma tormajaile häid ründamisvõimalusi (pilt 147).



Pilt 148.

Vaba- ja karistuslöögid keskväljakujoone lähedusest külgede pealt lüüa nii, nagu see on näha pildil 148.

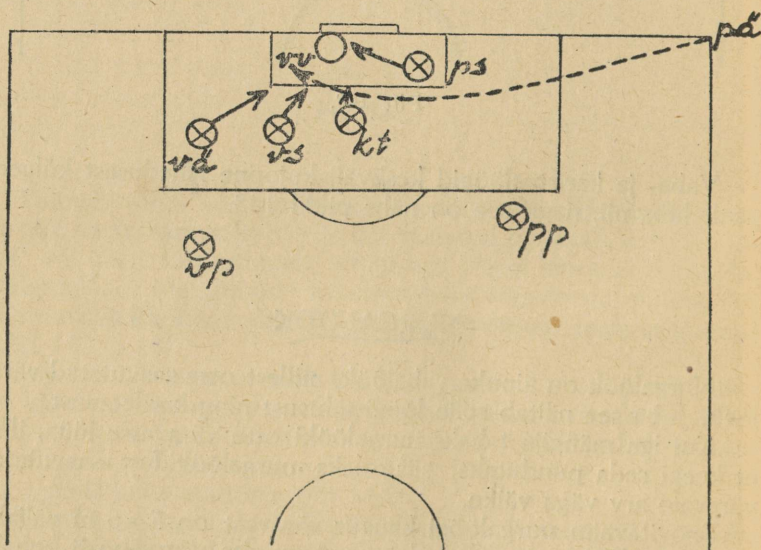
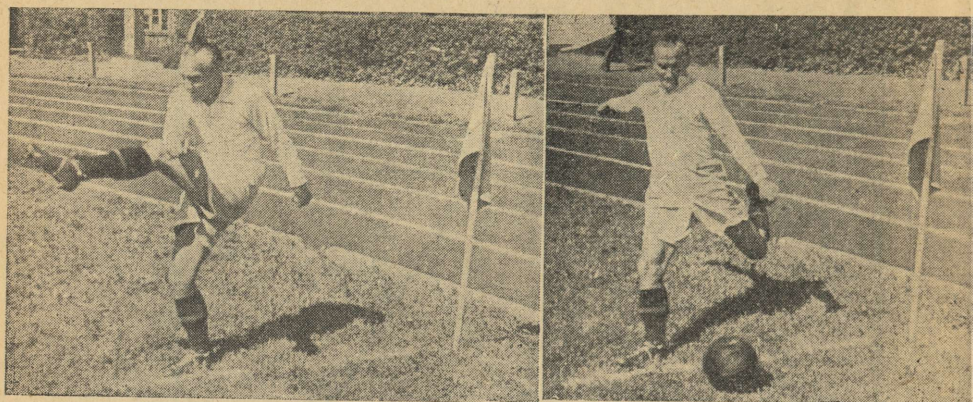
NURGALÖÖK

Nurgalöök on ainuke vabalöök, millest otse saavutatud värav loeb. Juba see näitab selle löögi tähtsust ning kardetavust.

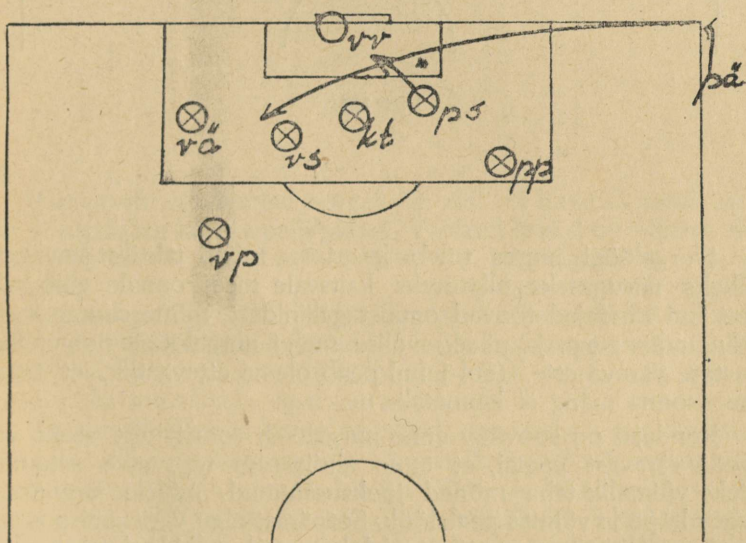
Kui iga mängija tahaks nurgalööki otse väravasse lüüa, ilma et keegi seda puudutaks, siis oleks nurgalöökidest saavutatud väravate arv väga väike.

Soovitavaim nurgalöögi kaugus väravast on 5—6 m väljaku poole ja lööja poolt vaadatuna tagumise väravaposti kohale. (Löök olgu kõrge kaarlöök vindiga värava poole.)

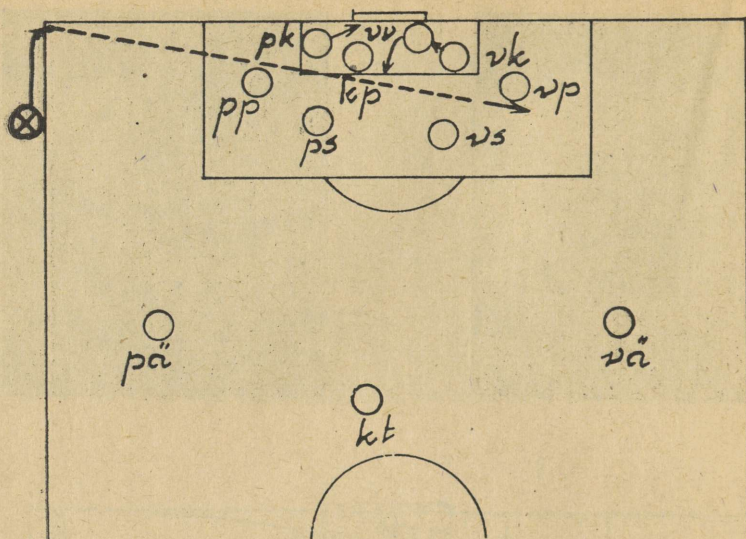
Pildil 149 on pallikeere värava suunas. Pildil 150 aga omab pall eemalduva keerde.



Pilt 149. Fotodel näidatud viisil sooritatud nurgalöögi puhul vasaku jalaga paremast nurgast on pallikeere värava suunas. Skeemil näidatuna saavad niisugusest nurgalöögist tulnud palli väravale suunata mitu mängijat.



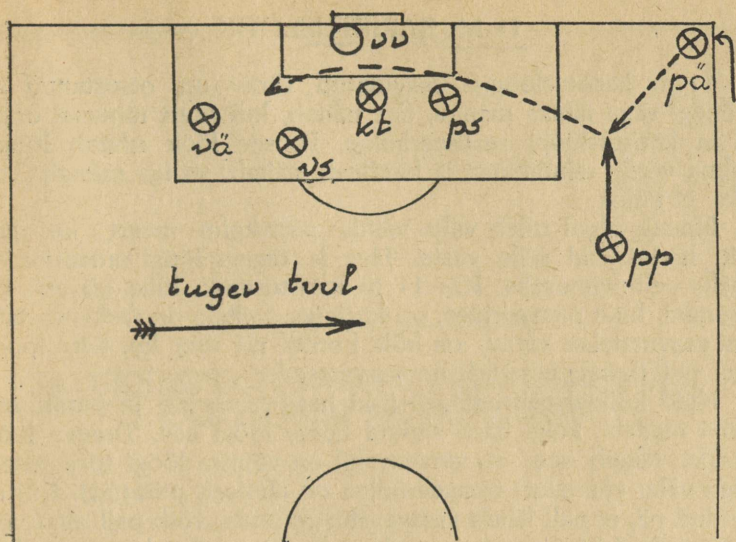
Pilt 150. Fotodel näidatud viisil sooritatud nurgalöögi puhul parema jalaga paremast nurgast on pallil väravast eemalduv keere, mida pealelööjad peavad arvesse võtma.



Pilt 151.

Nurgalöögi juures tuleb kasutada mõnd taktilist kavalust. Üheks niisuguseks üllatuseks kaitsvale meeskonnale võib olla see, kui ründajad toovad oma tagaliinidest mõne suurepärase mänguvõimetega ja pikakasvulise mehe nurgalöögi momendiks vastase värava ette. (Sel juhul peab olema ettevaatlik, et tagameeskonna mäng ei kannataks.)

Ründajal on soovitav enne nurgalöögi sooritamist seista või asuda väravast eemal, et enne aktiivsesse tegevusse astumist oleks võimalik teha mõned jooksusammud, millele järgneksid tugev hüpe ja võimas pealelöök. Seepärast olgu varitsemispositsioon nurgalöögil väravast parajal kaugusel. Muidugi tuleb alati arvestada seda, kuhu tavaliselt nurgalöögi toimetaja palli lööb: kas lähemale või kaugemale, kas kesktormaja või vasaksisemise koha peale, ja toimida sellele vastavalt.



Pilt 152.

Väravavahi ründamine nurgalöögi ajal on lubatud ainult siis, kui võideldakse lahtise palli pärast. Vastasel korral on väravavahi blokeerimine või takistamine kehtivate jalgpallimääruste järgi keelatud.

Kaitsval poolel tuleb nurgalöögi ajal vastast eriti hästi katta. Igal mehel on mees, keda ta raudselt peab silmas pidama. Tuleb taibata ja ette näha vastaspoole kavatsusi ning oma kaitsemäng kohe korraldada vastavalt rünnakule.

Sisetormajail tuleb nurgalöögi ajal alati tulla oma karistus- alasse ja silmas pidada vastase äärepoolkaitsjaid või mõnd teist kardetavaks saavat vastasmängijat. Kui sisemised selle vastu patustavad, võib kaitsmine osutuda puudulikuks. Seepärast olgu sisemised alati valmis oma kaitseliinidele abi pakkumiseks, tõhus- tades sellega nende vastustusrikast tööd (pilt 151).

Tugeva vastutüülega võib tarvitada nurgalöögi toimetamisel pildil 152 näidatud moodust.

11 M KARISTUSLÖÖK

11 m karistuslöögist saavutatud värav on otsustanud nii mõnegi väga tähtsa mängu. See näitab, kui suurt tähtsust omab 11 m karistuslöögi realiseerimine. Et see löök nõuab lööjalt külma verd, rahulikkust ja kindlust, näitab, et iga mängija selleks ei kõlba.

Hooaja algul tuleb välja valida paar-kolm meest, kes end eriti harjutaksid selle vastu. Hea ja tugeva löögi omamine on üheks eeltingimuseks. Kas 11 m karistuslööki lüüa kõvasti või tasemini, kuid platseerides, on küsimus, millele on raske vastata. Kui saavutatakse värav, on kõik korras nii ühe kui teise löögi viisi puhul, sest eesmärk on saavutatud.

Kuid kõikjal eelistatakse siiski head, tugevat ja poolkõrget lööki madala, kuigi hästi sihitud kerge löögi ees. Tugeva löögi kasuks räägib see, et väravavahil on võimsa löögi tõrjumiseks väga vähe võimalusi (reageerimine on ajutiselt piiratud). Kui on löödud nii, et pall läheb väravavahist mööda, võib pall alati võrgus istuda. Löögi sooritaja peab teadma, et ta kuidagi ei reedaks oma liikumise ega vaatega väravavahile, kuhu ta palli tahab lüüa. Samuti tuleb silmas pidada tugijala asendit ja kehahoidu, et pall selle mõjul üle värava ei läheks.

LÕPPSÕNA TAKTIKALE

Moodne jalgpallitaktika on rajatud tervele mõistusele, kus põhimõtteks on „Kaval mõte on rohkem väärt kui kapa täis higi!“

Tõsi, kavala mõttega — taktiliselt õige mänguga — võib palju enam kasu tuua kui umbropsu plaanikindluseta töötamisega. Oskusi ja kogemusi läheb vaja selleks, et iga olukorda õigesti kasutada, mõistust, et suuremat kasu saada. Nii mängides 90 minutit on rõõmu endal, kogu meeskonnal ja naudingut pealtvaatajail. Et selleni jõuda, on palju teha. See olgu Eesti NSV jalgpallimeeste kindlaks eesmärgiks!

Kaheksas peatükk

IGA UKSIKPOSITSIOONI ULESANDED JA TAKTILISED KOHUSTUSED

ÄÄRETORMAJA

Nõuded, mida üks või teine mänguviis dikteerib selleks, et meeskond saaks sellest suurimat kasu, seavad ääretormajale rea üldkohustusi, mida peab teadma iga ääretormaja ja seda ka mängus kasutama, pidades alati silmas iga momendi erinemist teisest.

Varemail aegadel pidi ääretormaja liikuma peamiselt piki väljaku külgoont, et väravaesiselt eemale meelitada teda katvat poolkaitsjat ja veel teist mängijat, s. o. kaitsjat. Sellega pakkus ta peaaegu nurgalipu juurest tehtud pikkade risttsenderdustega oma kolleegidele võimalusi värava tegemiseks.

See mängulaad oli tingitud kogu meeskonna tollaegsest mänguviisist ehk taktikast. Viis tormajat mängisid ühel joonel või lamedas W-formatsioonis, mis nõudis, et ääretormaja peab asuma võimalikult külgoone juures, et võimaldada oma teistele tormajaile kohavõtmist ja et vältida kokkujooksmist teineteisega.

Vanema aja mängijad ja pealtvaatajad mäletavad väga hästi, kuidas omaaegsed ääretormajad liikusid truult edasi-tagasi piki külge- ehk äärjoont, meisterdades keskkolmikule suurepäraseid tsenderdusi peaaegu värava- ehk otsjoonelt.

Nn. sissejooksmine väravaesisele puudus sel ajal peaaegu üldse. See muutus hiljem uueks mänguviisiks siis, kui hakati

nõudma, et ääretormajad oleksid ka värava lööjad. Nüüd on palli viimine väravaesisele ja sealt väravale löömine hea ääretormaja peamiseks ülesandeks. Kui vanasti ääretormaja möödus teda katvast poolkaitsjast, teadis ta, et väravaesisel seisab ees teine kaitsemees, kes teda just ootab. Seepärast oligi ta sunnitud liikuma rohkem mööda äärt.

Prægusel ajal, kus vastased mängivad kolme kaitsja mängu, on olukord aga hoopis teine. Nüüd leiab ääretormaja, kes on võitnud vastaskaitsja, et tee väravale on talle nii sama hea kui täiesti vaba, ja ta jookseb palliga otsemat teed värava poole nii lähedale, kui võimalik, et ka ise lüüa väravale või mängida vabale kaasmängijale, sageli teisele ääretormajale, kes peab sel juhul samuti tingimata sisse jooksma.

Kui varem kästi ääretormajal seista hästi küljoone lähedal, jäi talle sel juhul, kui vastane talle otsa tuli, ainult üks võimalus: tõmmata sissepoole. Et ta sellega aga vähe võitis, kasutas ta sisetormaja abi. Ta söötis viimasele ja jooksis ise väljastpoolt vastast piki küljoont edasi, kuhu sisetormaja talle uuesti söötis, et ääretormaja viiks palli tingimata alla ja tsenderdaks parajalt kauguselt.

Nüüd, kus mängitakse sügavat W-formatsiooni, ei seisa ääretormaja enam nii küljoone lähedal, vaid kuni 5 m sellest seespool, et tal oleks kaks võimalust — minna palliga edasi kas seest- või väljastpoolt vastast, nii, kuidas olukord seda nõuab (möödudes seestpoolt ta n. ö. löikab värava poole, möödudes väljastpoolt annab aga pika tsenderduse keskele).

On väga tähtis, et ääretormajad teaksid seda, et pikk tsenderdus ei ole kunagi nii kardetav, kui lühike ootamatu lüke vabale mehele mööda maad, millest võib kohe väga kardetavalt väravale lüüa.

Ääretormaja positsioon või koht on mõeldud suure kiirusega mängijale. Kui ta peale hea jooksu ja kiire startimise omandab ka vastupidavust, on asi kõigiti korras. Kui ääretormaja omab küll head algkiirust, kuid on 40—50 m jooksus nõrgem, ei ole see tema mängule kasuks, sest ääretormajal tuleb väga sageli teha just 40—50-meetrilisi spurte, arendades neil vastase ületamiseks maksimaalset kiirust.

Kuid edasi: kiirusest ilma hea kontrollita palli üle on väga vähe kasu, sest sellele peavad kaasnema veel kindel löök igas

eriolukorras ja, mis peaasi, palli löömine nii parema kui ka vasa-ku jalaga.

Et mänguoskuses kõrgele areneda, peab ääretormaja oma võimeid veelgi tõstma. Nii peab ta oskama hästi läbi murda. Head ääretormajad on kõik kavalad, omades palju võtteid selleks, et vastast lüüa. Niisuguseiks võtteiks on näiteks kehapedetud, külgsammud üle palli või selle kõrvale, kagardumised, pealeastumised pallile jne. Neid võtteid tuleb aga püsivalt omaette harjutada, et nii üks kui ka teine võte oleksid täiesti selged ja nagu automatiseeritud.

Ääre-läbimurde korral teise ääretormaja sissejooksmine on vajalik sellepärast, et juhul, kui kesktormaja on kaetud, võiks teine ääretormaja jõuda parima löögi kauguseni ja luua soodsa olukorra, millele võiks järgneda värava saavutamine. (Kui pall tuleb paremalt äärelt vasakule, peab vasakäär lööma kindlasti parema jalaga ja ümberpöörduvalt.)

Peanõudeiks ääretormajale on:

1) Kui mäng läheneb vastase väravale, peab ta olema valmis nn. sissejooksmiseks.

2) Ta peab endale jätma manööverdamiseks ruumi ja sellepärast tõmbuma pisut keskväljaku poole, kust see on kergem.

3) Ta peab katma vastase kaitsja, kes mängib tema vastu, segama viimast tõrjetöös igal võimalikul juhul ja pidama teda silmas audiviskel.

4) Kaitsemängu puhul peab ta tulema oma väljakupoolele palli vastu võtma.

5) Ta peab oma kõrval mängivat sisetormajat hästi tundma, sageli harjutama omavahelist kohavahetust temaga ja ka kesktormajaga.

6) Nurgalöökidest puhul tuleb toimida nii, nagu seda dikteerivad taktilised nõuded.

7) Ta peab arvesse võtma vastasmeeskonna üksikmängijate võimeid (väravavahi ja kaitsjate pikkus jne.).

Kui pall on ääretormaja käes ja ta ei leia ühtki paremas positsioonis kaasmängijat, kellele palli mängida, liigub ta oma äärelt keskväljaku poole ja sageli koguni teisele äärele, lüües segi vastase kaitsesüsteemi ja andes sellega oma kaasmängijaile nii

mõnigi kord häid võimalusi edu saavutamiseks. See nõuab aga suurt triblamise kunsti, viidab palju aega ja laseb pahatihti vastaseid oma värava alla koonduda, mispärast seda tuleb praktiseerida ainult kõige äärmisemal juhul.

SISETORMAJA

Sisetormaja ehk lühidalt sisemise ülesanded mängus on raskeimad. Sisemisel tuleb palju liikuda, et jõuda rünnata ja abistada kaitset ja olla pidevalt sidemeheks tema ees mängivate tormajate ja tagapool mängivate kaitsespositsiooni-meeste vahel. Konkreetset sisetormaja mängust on väga raske kirjutada. See on nii ebamäärane ja mitmepärane, et nõuab väga suurt selgitamist.

Sisetormaja mängu kohta tuleb sageli tarvitada sõnu „kui“ või „mõnikord“. Näide: Kui olukord on niisugune, peab sisemine mängima selliselt, kuid mõnikord, olenedes olukorrast, hoopis teisiti.

Sisetormaja koht nõuab mängijalt kindlat iseloomu ja suurt teadlikkust mängu iga erifaasis. Sisemine peab õigupoolest olema silmapaistev võitleja ja suur töömees. Eriti suur osa on tal praegu kasutatavas mängutaktikas. Kuid kui öeldakse, et selles olevat süüdi ainult W-formatsioon, siis eksitakse, sest sisemised on alati ja igasuguse mänguviisi juures olnud teistest tormajaist suuremaiks töömeesteks.

Näide sisetormaja töö suurusest. „Siniste“ parempoolkaitsja viskab auti välja väljaku keskjoone juures. Nende paremsisemine võtab palli vastu, möödub vastasest, söötab oma teisele poole äärele, s. o. vasakäärele, kes veab palli edasi, möödub kaitsjast ja tsenderdab. „Siniste“ paremsisemine võtab palli kontrolli alla ja lööb „punaste“ väravale. Viimaste väravavaht püüab, mängib palli oma paremäärele, see püüab lüüa „siniste“ väravale, kuid tulemuseks on nurgalööök. Nurgast tuleb pall „punaste“ vasaksisemisele, kuid siniste paremsisemine, kattes punaste vasaksisemist, lööb palli peaga ära. Palli saab „punaste“ vasakpoolkaitsja, kellega astub võitlusse „siniste“ paremsisemine. Pall läheb välja, „punased“ teevad audiviske, „siniste“ paremsisemine katab oma meest, jne.

Tähtsaimaiks või peanõudeiks sisetormajale on:

1) Ta peab kohal olema iga nurgalöögi ajal, toimetatagu seda vastase või oma värava all.

2) Ta peab kohal olema ja vastu võtma iga audiviset, mida teevad oma poole mängijad, või katma vastase sisemist, kui sisseviset toimetab vastasmeeskond. Ta peab järgnema mehele, keda ta katab, ka risti üle väljaku. Kui audiviset tehakse teisel väljakupoolel, katab ta vastase äärepoolkaitsjat.

3) Ta peab järgnema vastasäärepoolkaitsjale ja teda segama, katma või vallutama viimaselt palli, kui see tungib värava poole või otsib head võimalust mängimiseks.

4) Tal tuleb hoolitseda selle eest, et ta omaks suurepäraselt tehnikat ja täpset söötmist keskväljakul. Ta peab harjutama head söötu risti üle väljaku ääretormajale ja püüdma igale oma tormajale luua häid olukordi. Ta peab toetama rünnakut ja järgnema parajas abistamise kauguses oma tormajate liinile. Üllatussöödud teisele sisemisele ja kohtade vahetuse mäng, nagu seda teevad parimate I grupi meeskondade sisemised, on tegurid, mis annavad häid tagajärgi.

Eespooltoodud juhendid olgu sisemisel alati meeles, kui ta tahab seda rasket ja vastutavat võtme positsiooni edukalt mängida.

Sisetormajat saab aga hästi mängida ainult siis, kui mängija suudab väsimatult liikuda kogu mängu kestel.

Hea sisemine peab toime tulema kõigi nende ülesannetega, mida talle usaldatakse. See on väga vastutav koht meeskonnas. Kaasmängijad usaldavad sisetormajat, kuid kui viimane ei suuda kõiki nõudeid täita, võib selle all kannatada kogu meeskonna mäng. Sisetormajate liikumises peab olema nii palju jooksekergust, et see ei väsitaks, vaatamata sellele, et töötatakse vahetpidamata.

Sisemised teadku, et nad on väravate loojad vastasele ja et nad peavad püüdma kaitsta ka oma väravat.

Keskväljal olgu sisemised sügavas W-s, kuid, lõpetanud töö keskväljakul, järgnegu kohe vastase värava alla, et leida värava tegemiseks head võimalust. Vastase värava all tuleb sügav W muuta lamedaks W-ks.

Kuigi omatakse häid taktilisi teadmisi ja toredat tehnikat, ei

tohi sisetormajad unustada ka füüsilist tublidust ega treenimist, millel on määratu suur tähtsus edukaks mängimiseks.

Rünnakul on suureks plussiks see, kui üks sisetormajaist omab tugevat kasvu. See annab tormajate liini rünnakuile juurde palju kardetavust. Eriti nõutav on hea mäng peaga. Sisetormaja koht on oma suure ulatuse ja mitmekesise töö poolest sobivaimaid kohti meeskonnas kaptenile, sest sisetormaja positsioonilt on hea näha ja jälgida vastasmeeskonna nõrkusi, et neid kasutada oma meeskonna kasuks.

KESKTORMAJA

Huvitav on see, et kui käesoleva sajandi algul seati kesktormajale niisuguseid nõudeid, mis täielikult vastavad praeguse aja kesktormaja nõudeile, siis vahepealsed aastad, eriti aga aastad pärast Esimest Maailmasõda, olid kesktormaja suhtes hoopis erinevate nõuetega. Sajandi algul nõuti, et kesktormaja oleks suurte võimetega mängija, et ta liiguks palju, üritaks palju ise ja soodustaks ka teisi tormajaid nende töös. Nõuti ka, et tal oleks tugev kasv ja et ta omaks suurt kiirust, lööks igast asendist mõlema jalaga ja oleks hea peaga mängus. Tema söödud pidid olema täpsed ja kaugelöögid ärtele võimsad. Tema mäng kandis rohkem üksikmängija ilmet.

Pärast Esimest Maailmasõda muutus mäng rohkem koosmänguks, kus kesktormaja oli ühendavaks lüliks teiste tormajate vahel ja kus ta pidi neid tulde saatma, olles neile n. ö. võtmemängijaks.

Kuid praeguse mängu taktika oma alati varitseva keskpoolkaitsja mänguga nõuab kesktormajalt jällegi suuri füüsilisi ja tehnilisi võimeid.

Kesktormaja peab mängima kavalalt, tehes kord lühi-, kord pikki sööte, et viia vastane segadusse. Ta peab harjutama nii, et ta seisaks sageli seljaga, õigemini pool-küljega vastase värava poole, kuid näeks siiski kõigi omade ja võõraste liikumist.

Tark ja kavalusega läbipõimitud mäng võimaldab palju saavutada ka siis, kui kesktormajat kaetakse järjekindlalt.

Kuulsad kesktormajad püüavad alati paari hea ja hästiõpitud

võttega meelitada keskpoolkaitsjat oma kohalt kas ääre poole või sügavamale keskväljakule.

Jalgpallimängu loomulikus arenemises on leiutatud üha uuemaid ja täiuslikumaid süsteeme ja formatsioone. On mängitud nii, et keskormaja on tagapool teistest tormajaist, on mängitud kahe keskormajaga või keskormaja ja üks sisetormaja on viidud rohkem ühele väljakupoolele jne. Keskormaja peamises töös pole aga olnud mingeid kaitsemängu ülesandeid, välja arvatud, et vastase audiviske puhul keskormaja valvab keskpoolkaitsjat. Keskormajal tuleb kohe lüüa väravale, niipea kui selleks avaneb võimalus ja kui kaugus väravast sobib. Tal tuleb riskida ja palju riskida, sest ilma selleta ei saa olla edukust.

Kui keskormaja tahab harjutada tegelikke mänguolukordi väljakul ja oma tööd seal viimistella-täpsustada, peab ta koos harjutama mõlema ääretormajaga, kes teda kõigiti peavad abistama. Ta saadab ääretormajad „tulle“ pikkade kaarpallidega, võtab koha värava all ja püüab kohe kas pea või jalaga saata väravale õhust tulevaid palle. Või ta lööb ja juhhib neid palle, mis kõrges kaares lendavad vastase väravaesisele tagant. See on raskesti õpitavaid tegevusi, kuid väga tulutoovaid.

Peale selle tuleb keskormajal eraldi harjutada sisemiste ja keskpoolkaitsja või äärepoolkaitsjaga, et nendest hästi aru saada ja et nendega n. ö. kokku kasvada. Ääretormajatega tuleb teha koha vahetusi, seda enam veel sisemistega, et luua üllatusi hea rünnaku läbiviimiseks. Keskpoolkaitsjalt tulevaid kõrgeid ja madalaid palle tuleb kohe edasi saata või juhtida nii, nagu olukord seda nõuab. Tugevasti harjutatagu ka kehalist konditsiooni.

AÄREPOOLKAITSJA

Treenereil ja vanemail mängijail, kellel on tulnud tegelda noorte jalgpalluritega ja neile juhendeid anda, kuidas koostada meeskonda, jõudsid omal ajal peaaegu eranditult järgmisele piltlikult väljendatud seisukohale: „Et see poiss Lepp ei ole nii hea mängija ega oma küllaldaselt kiirust tormaja jaoks ja et tal puudub kehaline eeldus saada kaitsjaks (pole nii tugev ega kin-

del), kuid et ta on sitke ja järeleandmatu, keda on raske petta, et temast palliga mööduda, siis võib temast saada äärepoolkaitsja.“

Niisugune seisukoht pidas paika siis, kui mängiti ränd-keskpoolkaitsjaga mängu, kus äärepoolkaitsja nõuded ei tarvitsenud olla nii suured, kui kolme kaitsja mängu puhul. Kui poisid koostavad meeskonda, valivad nad kõigepealt ikka keskormaja, siis kaitsja, keskpoolkaitsja ja väravavahi. Ja kui on leitud ka kiired ääretormajad, jäävad üle kaks suurepärase võimetega sisemist ja kaks äärepoolkaitsjat. Ja nüüd on valik juba raske. Hea silm ja poiste õige tundmine aitab aga palju kaasa. Treenerid tunnevad kohe poisi, kellest võib kui heast toormaterjalist kasvatada poolkaitsja.

Kuidas kasvatada väikeste võimete ja teadmistega poisist head poolkaitsjat, kes hästi tunneks nii kaitsemängu kui ka tormaja mängu ülesandeid?

Kõigepealt tuleb poolkaitsesele vastavate diagrammide ja selgituste laual või tahvil selgitada tema kohustused positsioonimängus. Kuidas katta lähedalt, kas takistada väravale löikamisel ääre- või sisetormajat, kuidas katta kardetavamad mängijad väravaesisel, — need on peamised asjad, mis peavad ennekoike selged olema.

Järgmisena tuleb õpetada lihtsat ja puhast sisekülje-söötu mõlema jalaga eesmängivale sise- ja ääretormajale ja hiljem üht „magusaimat“ ja tulutoovaimat söötu — pikka üle ääre lööki vastasäärele (näiteks parempoolkaitsja vasakule äärele). Kolmandaks on vaja tublit kehalist ettevalmistust, et äärepoolkaitsja jõuaks korduvalt joosta vastase poolelt oma väljakupoole nurga lõpuni ja jälle tagasi. Edasi on vaja kaugteid ja hästi kätteõpitud audiviskeid, millega võidakse vastaseid üllatada.

Lõpuks peavad kaks poolkaitsjat kahekesi harjutama viskeid, neid kordamööda surmates, kaasa võttes või kohe edasi juhtides (võib ära märkida paigad, kuhu peab viskama).

Tegelikult tuleb otsese õpetamise teel vähe häid äärepoolkaitsjaid, rohkem on nad endised keskpoolkaitsjad või sisetormajad.

Eriti häid poolkaitsjaid võib saada neist sisetormajaist, kes oskavad anda õigeid sööte ja hinnata nende õiget mõju ja kes oskavad vastase viia valele teele kavalusega jne.

Nõudeiks äärepoolkaitsjaile on:

1) Olles oma värava all kaitsetöös tuleb tal sageli juba mõne sekundi pärast olla vastase värava all, et abistada rünnakut.

2) Ta peab alati teadma ja meeles pidama vastase sisetormajat ega tohi temast väga kaugele minna, sest see võib saada saatuslikuks.

Ka ei tohi mõlemad äärepoolkaitsjad asuda väljakul ühel joonel, vaid üks ees- ja teine tagapool (kummalt poolt vastast rünnatakse, see äärepoolkaitsja on eespool). Poolkaitsja peab hästi teadma kaitsetööd ja seda mõistma. Näiteks, kui kaitsja või keskpoolkaitsja on läinud vastu sisetormajaile, tuleb poolkaitsjal katta nende mees. Kohtade vahetus poolkaitsja ja kaitsja vahel on hea kaitsetöö tähtsamaid nõudeid, eriti aga nüüdse mänguviisi juures, kus äärepoolkaitsjal on raskemaid mängulisi ülesandeid väljakul.

KESKPOOLKAITSJA KUI KOLMAS KAITSJA

Keskpoolkaitsja hakkas mängima n. ö. keskmist või kolmandat kaitsjat kolme kaitsja süsteemi väljakujunemisel.

Keskpoolkaitsja ülesanded on „lihtsad“, kuid, et toime tulla selle „lihtsaga“, peab omama teatavaid vaimseid ja kehalisi eeldusi. Kolmandaks kaitsjaks nimetatud keskpoolkaitsja peab olema eriti hoolas ja tähelepanelik, et tema katta olev mees, kelleks on vastase kesktormaja, ei saaks palju korda saata. See pärast tuleb teda katta ja valvata erilise püüdlikkusega.

Kõigepealt peab keskpoolkaitsja omama tugevat kasvu ja suurt pikkust, et ta võiks oma vastasele pakkuda väärilist duelli nii õhust kui ka madalalt tulevate pallide pärast. Noor mängija ei sobi kohe siia, sest tal puudub kannatus.

Sageli tuleb tal oodata ja oodata, kuid et tema ega ta vastane ei saa palli, seda paljud noored ei talu.

Kolmandal kaitsjal tuleb kaitses teha väga palju vastutusrikast tööd. Ta peab olema hea palli äravõtja ja vastase segaja. Niipea, kui keskpoolkaitsja end unustab, võib vastase kesktormaja õnnestuda värav lüüa.

Kaitsemäng on arenenud praegu väga kõrgele. Kaitsjad

(kõik kolm) töötavad kooskõlastatult. Need ajad on möödas, kus keskpoolkaitsja pidi raudselt katma ainult oma meest, s. o. kesktormajat. Nüüd tuleb keskpoolkaitsjal, olenevalt mängu olukordadest, jätta sageli maha oma mees (kesktormaja), et lõigata ääretormajaid või ükskõik millist vastasmängijat, kes on väravale kardetavas kauguses. Olukorrad ise dikteerivad keskpoolkaitsjale, kuidas ja keda segada või katta.

KAITSJA

Kaitsja positsioon on väga suure vastutusega ja sellepärast ei ole õigus, kui sellele positsioonile tuuakse mõni „vanaraud“ kuskilt eesliinilt, et kohta täita. Kui eksib poolkaitsja, saab seda viga veel parandada, kuid kaitsja eksitus maksab tavaliselt värava. Kindluse tunne, tugevus, rahulikkus ja ettevaatlikkus on neid omadusi, ilma milleta ei saa läbi ükski hea klassiga kaitsja.

Kaitsja olgu hea pallivallutaja, vastase katja ja suurepärase löögiga. Lähenedes palli vallutamiseks toimugu õigel ajal. Suure hooga otsa tormata, kui vastase tormaja on palli täielikuks valdajaks, on vähe tulemusi andev üritus. Kaitsjal tuleb varitseda just seda momenti, mil palli mängitakse tormaja suunas, et siis kiiresti tegutseda. Igale tormajale on väga meeltmööda, kui kaitsja jookseb neile peale suure hooga. Siis tarvitseb tormajal teha ainult üks väike kõrvalsamm palliga ja kaitsja on võidetud.

Raskeks kujuneb tormajale olukord aga siis, kui ta ise tuleb kiire jooksuga palli juurde, et sellega kohe edasi liikuda. Kui nüüd kaitsjal on ettenägelikkust-kavalust, siis kaotab tormaja palli peaaegu alati. Kiire ja üllatava palli vallutamise võttega, kus hoitakse hästi ettepoole ja põlved pisut kõverdatakse, jääb kaitsja kokkupuutumisel tormajaga enamalt jaolt palli võitjaks.

Kaitsja peab eriti hoolas olema ka siis, kui ta mängib palli mõnele oma mängijale. Lühike täpne sööt tema ees mängivale poolkaitsjale on väärtuslikum kui tugev kaugelöök vastaskaitse jalale. Hea klassiga kaitsja peab tundma ja kodus olema ükskõik millise löögi liigis.

Löögitäpsus on selleks, mis teeb kaitsemängu mõjuvaks ja nauditavaks. Kaitsjal tuleb palju lüüa ka maas seisvaid palle,

vaba- ja karistuslööke, teha lööke õhust ning poolpõrkelt mõlema jalaga, nagu mängu olukord seda dikteerib.

Kaitsjal tuleb katta ääretormajaid, mis nõuab temalt suurt kiirust ja tublit vastupidavust. Kiirus ja kehaline suurus on kaitsja loomulikemaiks eeldusteks. Alati pole kerge leida ühele ja samale meeskonnale kaht niisugust kaitsjat, kellel oleksid mõlemad mainitud omadused. Kuid piisab ka ühest kiirest kaitsjast, kuid siis peab teine olema suurepärase strateeg.

Üht asjaolu ei tohi kaitsja kunagi unustada. Selleks on koostöö oma väravavahiga. Tal tuleb täie arusaamise ja olukordade mõistmisega kergendada väravavahi tööd.

Kindlasti tuleb neil koos töötada kolmel järgmisel juhul:

- a) kui kaitsja söötab tagasi,
- b) vaba- ja karistuslöökidest puhul väljaspool karistusala,
- c) kui väravavaht on jooksnud väravast välja, et palli tõrjuda või püüda.

Tagasisöötmine on toonud palju ebameeldivusi, sest takistavad ja segavad asjaolud, nagu märg pall, ebatasane maapind, nõrk tagasilüke, väravavahi mitte-õigeaegne või vale väljajooksmine, on maksnud palju-palju väravaid. Siin peavad kaitsja ja väravavaht hästi üksteist tundma ja üksteise kavatsustest aru saama.

Vabalöökidest tegemisel tuleb teha nn. „müüre“. Kui löök sooritatakse kaugemalt, võib sellesse jätta ka avause, et väravavahil oleks võimalus näha, kuhu löök sihitakse.

Väravavahi väljajooksmisel tuleb kaitsjal joosta väravasse. Nii on päästetud mõnigi värav. Iga kaitsja peab tundma meeskonna üldtaktilist mänguplaani.

Kaitsjad peavad koos töötama ka oma äärepoolkaitsja, keskpoolkaitsja ja väravavahiga. Kui need hästi tunnevad kaitsetööd, on ka värav hästi kaitstud.

VÄRAVAHAHT

Väravavahi mängutaktika erineb tunduvalt meeskonna üldisest taktilisest nõudeist ja ülesandest.

Erilised ülesanded: kaitsta väravat kõigi võimalike abinõudega, mida jalgpallimäärused lubavad, dikteerivad väravavahile

rea nõudeid, mida peab meeles pidama, õigemini, nagu automaatselt sooritama.

Kõik mängijad teevad vigu, sest eksimatuid mängijaid ei ole. Kuid vigu tuleb katsuda järjest parandada ja neist õppides mänguklassi tõsta. Teiste mängijate tehtavad vead ei anna end aga nii teravalt tunda, kui väravavahi eksimused.

Väravavahi mäng on meeskonnas kõige vastutusrikkam. Hea väravavaht annab meeskonnale suurt moraalselt tuge. Nõrgalt mängiv väravavaht võib aga rikkuda ja nurja ajada kogu meeskonna mängu. Eriti teravalt annab see tunda, kui võistlus toimub kahe võrdvõimelise meeskonna vahel, kus pisimigi väravavahi viga võib vastased viia juhtima väravaga, mida kogu võistluse kestel ei suudeta enam tasuda.

Väga tähtis koht väravavahi mängutaktikas on kohavõtmisel. Väravavahi mäng on edukas just hea kohavõtmise puhul, mis oleneb palli tuleku suunast ja nurga suurusest-teravusest värava suhtes. Heaks väravavahiks on see, kellel on kohavõtmine täiesti veres.

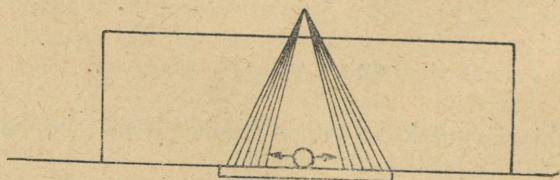
Kohavõtmine palli tuleku suuna suhtes nõuab väravavahilt kindlaid taktilisi teadmisi ja kogemusi.

Nõuded on järgmised:

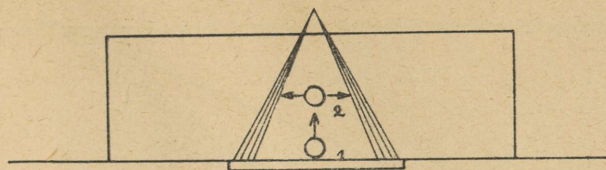
1) Tuleb hästi tähele panna vastasmängija liigutusi ja nende järgi juba ette aimata, kuhu pall võidakse lüüa või mängida, et see siis kindlalt püüda.

2) Oodates palli tuleb alati seista näo ja rinnaga palli tuleku suunas (pilt 153).

3) Kiire ja õigeaegne vastuminemine väravale lööjale segab viimast, muudab väravale löömise nurga kitsamaks ja annab suuri võimalusi värava päästmiseks (pilt 154).



Pilt 153.



Pilt 154.

4) Löögi sooritamise ajal tuleb seista mitte väravajoonel, vaid $\frac{1}{2}$ m väljaspool seda. (Lähteasend: harkseis, põlved pisut kõverdatud, valmis tegema igal järgmisel hetkel liigutust, mida olukord nõuab.)

5) Kui värava ühest nurgast on raskem tõrjuda, tuleb see jätta väiksemaks.

6) Ka meeste tihniku puhul värava ees peab väravavaht asuma väravas nii, et ta võiks näha, mida teeb see mängija, kelle käes on momendil pall.

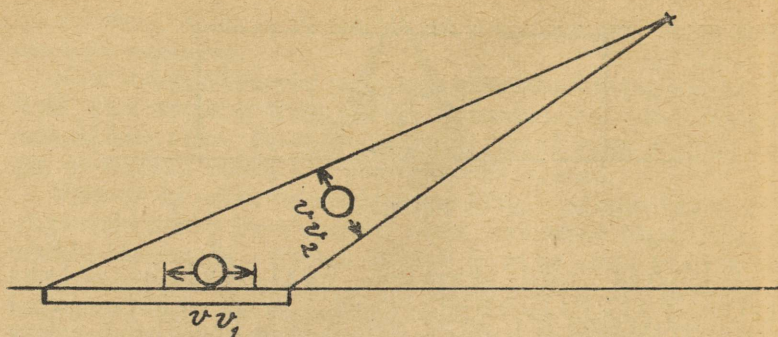
7) Värava- „augu“ katmine. Kui üksikmängija on läbimurdmisel palliga läbi tulemas küljelt, tuleb talle vastu minna nii, et see palli lüües on sunnitud väravast mööda lööma. See on kasulik toiming, kuid raskelt õpitav. (Vaata pilt 155.)

8) Kui vastane läheneb keset väravat, tuleb käituda väga ettevaatlikult. Joostakse kiiresti vastu ja jäädakse siis seisma, oodates lööki või möödavedamist, et vastavalt tegutseda.

Õigeaegne väljajooksmine väravast on alati lubatud, kuid siin peab väravavaht laskma end juhtida loomulikust vaistust. Väravavaht ei tohi sel juhul, kui tema ees on veel kaitsjaid, olla edev väljajooksuga, vaid ta peab piinlikult jälgima, mida teeb kaitse, et sellele vastavalt tegevusse astuda.

JUHTLAUSEID VÄRAVAVAHILE

1. Ära mängi publikule, vaid oma meeskonnale!
2. Ole ettevaatlik märja palli püüdmisel-tõrjumisel!



Pilt 155.

3. Ära löö jalaga, kui on võimalik kätega püüda!
4. Ära hoia palli kaua käes, vaid löö see ruttu ära!
5. Ära lase end häirida publiku segavaist hüüdeist!
6. Väljajooksmisele järgnegu kiire tagasitulek väravasse!
7. Jälgi alati hoolega mängu — ole alati mängu sees!
8. Pane hästi tähele, kes palli väljumisel väravajoonelt ja vabalöökidel puudutas palli viimasena, kas oma või võõras!
9. Värava-väljalööki toimetagu ikka väravavaht!
10. Jälgi hästi palli keeret, et vältida üllatusi!
11. Tunne hästi määrusi!
12. Otsusta kiiresti, ja mida sa teed, tee energiliselt!

Üheksas peatükk

ÕPPETREENINGUTÖÖ

Aastatega väljakujunenud kindel õppetreeningutöö jalgpallis on NSV Liidu jalgpalliklassi viinud maailmatasemele. Peale Tbilisi asuvad NSV Liidu suuremad jalgpallikeskused, nagu Moskva, Leningrad, Kiiev jt., sellises kliimavööndis, mis oma pika talve ja lühikese suvise sooja ajaga ei ole just soodne jalgpallisporti arenemisele. Hoolimata sellest on just neis keskustes, eriti Moskvast, mitu maailmaklassi kuuluvat jalgpallimeeskonda, nagu „Dünamo“, Nõukogude Armee Keskmaja, „Spartak“, „Torpedo“ jt.

See tõendab, et hästi läbiviidud õppetreeningutööga võib saavutada suuri tulemusi. Nõukogude parimad jalgpallitreenerid on palju vaeva näinud ja uurinud, et leida treeningüsteemi, mis kohalikes oludes annaks kõige paremaid tulemusi. Sagedased treenerite nõupidamised, töökogemuste arutlused, nende analüüs ja treeningusaavutuste edukus on olnud suureks abiks praegu kasutatava õppetreeningutöö väljakujundamisel.

ÕPPETREENINGUTÖÖ PERIOODID

Nõukogude jalgpallimeeskondade õppetreeningutöö on planeeritud kogu aastale. See jaguneb järgmistesse perioodidesse:

1. Ettevalmistav periood koosneb:
 - a) talvised treeningud kinnistes ruumides ja vabas looduses;
 - b) treeningu-käikudest ja -kogunemistest (laagreist) enne hooaega;
 - c) esimestest treeninguist väljakul ja treeningumängudest (lõunas).
2. Hooaeg ja treening hooajal — a) võistlused, b) harjutused, c) arutlused enne ja pärast võistlust.
3. Üleminekuperiood ja puhkus, mis algab hilissügisel ja kestab kuni talve tulekuni.

TALVINE ETTEVALMISTAV PERIOOD

1. detsembrist kuni 1. märtsini või 1. jaanuarist kuni 15. märtsini

Jalgpallurid, kes harrastavad peale jalgpalli ka teisi spordialasid, lähevad pärast puhkust, mis kestab pärast viimast jalgpalli-võistlust kahest nädalast kuni ühe kuuni, nendele aladele. Paljud mängivad võrk- või korvpalli; leidub ka raskejõustiku harrastajaid jne.

Osa ootab jää tulekut ja et jääle minekule end kehaliselt vastavalt ette valmistada, selleks tehakse alates novembrist saalis vastavat sihtvõimlemist, mis on seoses uisutamise või hokimänguga.

Ehkki NSV Liidu 1. grupi primaile jalgpallureile ei peeta soovitavaks talvel mängida hokit, ei saa hokimängu harrastamise kasulikkust eitada laialdastele jalgpallurite hulka dele. Eriti on see otse vajalik neile, kellel puuduvad talvise treeningu võimalused saalis. Jäämängud arendavad jalgpallureile väga vajalikke omadusi, nagu kiirust, vastupidavust, painduvust, reageerimiskiirust, otsustusvõimet, mängutaktikat jne. Tippjalgpallureile ei peeta paralleelselt jalgpalliga hoki harrastamist soovitavaks sellepärast, et mängijad, kes võistlevad pidevalt kaasa nii jalgpallis kui ka hokis, teevad talvel kaasa vähemalt kümme-kond otsustavat ja pingutavat võistlust, mis kulutab mängijate närvijõudu niipalju, et see ei jäta mõju avaldamata nende mänguvõimele suvel jalgpallis.

Ettevalmistava perioodi algosa

Need jalgpallurid, kes teisi spordialasid ei harrasta, siirdugu detsembris-jaanuaris ettevalmistavale treeningule kinnistes ruumides (saalid, maneežid ja muud vastavad ruumid).

Kõigile jalgpallureile, aga ka neile, kes harrastavad pärast hooaja lõppemist teisi alasid, tuleb pidada soovitavaks igapäevast koduvõimlemist. Selle igakordseks kestuseks olgu 10—15 minutit, kusjuures seda tehakse ka puhkeperioodil.

Igapäevane koduvõimlemine on väga suureks abiks kehalise vormi säilitamiseks ja üldiste kehaliste võimete arendamiseks.

Mängijad, kes ei tegele teiste spordialadega ja kes talvist ettevalmistust alustavad kinnises ruumis, peaksid ettevalmistava perioodi algul detsembris (jaanuaris) kavakindlalt harjutama kaks korda nädalas.

Peale saalitreeningu tuleb üks kord nädalas (pühapäeviti) võtta treeningukavasse suusatamine. Seda harrastagu eriti need, kes pole seotud jäämängudega. Suusatamise kasulikkus sportlase organismile on vaieldamatu.

Kui näiteks Moskvas ja Leningradis on tarvilusel treeninguviis, mille järgi detsembris on jalgpallimeeste treeningus peamine tähelepanu pööratud suusatamisele, siis Nõukogude Eestis ei saa seda kava aluseks võtta, sest meie vabariigi territooriumil ei tule sel kuul suusatamiseks kõlblikku lund. Seega peame suusatamist vastavalt meie ilmastikule harrastama paralleelselt saalitreeninguga jaanuaris ja veebruaris.

Normaalne kava talvekuudel on järgmine:

detsember — 2 korda nädalas à 1—2 tundi saalitreeningut;
jaanuar ja veebruar — 2 korda nädalas à 2 tundi saalitreeningut ja 1 kord nädalas à 1—1½ tundi suusatamist.

Suusatamises ja võimlemises tuleb talvisel ettevalmistaval perioodil treeningukava koostada kooskõlas VTK kompleksi normide ettevalmistamise ja sooritamisega. Igal juhul peab iga jalgpallur olema VTK märgi omanik.

Talvise ettevalmistava perioodi ülesandeks on:

- a) arendada mängijate kehalisi võimeid;
- b) täiendada tehnilisi oskusi;
- c) õpetada teoreetilisi ning taktilisi teadmisi.

Nõukogude Eesti kliimas on talitreening möödapääsematuks vajaduseks. Talvine treening ei võimalda küll kohe varakevadel jõuda niisugusesse mänguvormi, mis saavutatakse kesksuvel, kuid see aitab kõigiti kaasa, et mängijad oleksid kehaliselt ette valmistatud, tehniliselt treenitud (muidugi selles ulatuses, mida saalivõimalused lubavad) ja taktiliselt vastavaid õpetusi saanud, mis on vajalikud mänguklassi tõstmiseks.

Meeskond, kes on taliperioodil korralikult harjutanud, kohaneb kevadel esimeste välistreeningutega peatselt ja võib juba esimestel ametlikel võistlustel näidata korralikku mänguvormi.

Treeningutunni kava

Talvisel saalitreeningul käsitletakse järgmisi elemente:

- 1) tunni esimesel poolel kõik-jooks;
- 2) a) üldarendavad võimlemisharjutused ja b) jalgpallurite sihtharjutused;
- 3) igasugused hüpped;
- 4) kiirusharjutused;
- 5) harjutused topispallidega ja
- 6) harjutused hübitsaga.

Tunni teisel poolel

harjutused jalgpallitehnika arendamiseks ja viimistlemiseks pallide ja vastavate abinõudega.

Iga tunni kavas peab olema harjutusi, mis haaravad jalgpallureile vajalikku nelja peamist tegurit. Neiks on jõud, kiirus, vastupidavus ja tehnika, millele lisandub veel viies osa — mängutaktika (kui ruumi suurus seda võimaldab).

Vaatleme lähemalt treeningutunnis läbivõetavaid harjutusi.

Käik ja jook

Treeningutund algab meeskonna rivistumisega, millele järgneb keha soojendamine. Alustatakse rahuliku käiguga. Sellele järgneb käik kiirema tempoga, millelt minnakse üle kergele sõrkjooksule. Jooksu tempo on mõneringilise soojendusjooksu ajal ühtlane, mis vaheldub kiire käiguga, et organismi ühtlaselt kiirenevalt tööle rakendada.

Pärast soojendusjooksu minnakse üle käigule, mille vältel võib sooritada mitmesuguseid käte-, jalgade- ja kereharjutusi.

Pärast käiku koos mõninga eriharjutusega võib taas üle minna jooksule, mis kehtku seni, kuni tuntakse kogu kehas head soojustunnet.

Tunni soojendava osa pikkus oleneb saali temperatuurist, harjutajate riietusest ja harjutajate vanusest.

Üldiselt on soovitatav riietuda soojalt. Igaühel olgu kindlasti pikk treeningdress, mis hoiab keha kiire jahtumise eest.

Eriosa jooksuharjutustest moodustavad need jooksuharjutused, mida sooritatakse pärast sihtvõimlemist, kui keha on juba niivõrd läbi töötatud, et ollakse võimeline sooritama iga-suguseid jalgpallureile vajalikke jooksuharjutusi. (Siia kuuluvad ka kiirjooksu üritused.) Võetakse läbi järgmisi jookse:

- a) lühikesed jooksuspurdid,
- b) põlvetoostejooks paigal,
- c) põlvetoostejooks aeglaselt edasi liikudes,
- d) jalgade kiiruse arendamiseks jooks pallide vahel (iga palli vahel teha teatud arv samme jne).

Jalgpallijooksu elemendid: a) siksakjooks, b) jooks viies tühe jala üle teise, c) tagurpidijooks.

Tunni lõpetavas osas on jällegi paar ringi rahustavat jooksu üleminekuga normaalsele käigule.

Võimlemine

Talvisel ettevalmistaval perioodil tuleb erilist rõhku panna mängijate kehaliste võimete arendamisele, eriti aga mängijate nn. küünitamise suurendamisele.

Ilma suure küünitamise võimeta ei suudeta hooaja mängu-olukordades saada oma valdusse kõrgelt lendavaid palle või tehniliselt täiusliku löögiga palli sinna lüüa, kuhu vaja.

Mängijate küünitamise võime oleneb hästi läbitöötatud võimlemise osast, mis sisaldab palju venitus- ja painutusharjutusi koos liigeste liikuvuse harjutustega. Mängija, kes on suuteline palli kõrgemalt lööma kui vastane, võidab palli. Samuti jääb mängija, kes on kiirem või kes hüppab kõrgemale, võitjaks võitluses palli pärast.

Esimestel treeningutundidel tuleb harjutusi alustada ettevaatlikult, alles järk-järgult tõstes nii harjutuste hulka kui ka nende koormust.

Eriti peab silmas pidama, et kiirus- ja venitusharjutusi ei sooritataks enne, kui keha on hästi soojendatud. Puudulikult soojendatud lihastega võib juhtuda venitusi ja rebenemisi.

Igas tunnis võetakse läbi üldine võimlemisosa kõigile ja peale selle individuaalselt igale jalgpallurile vajalik võimlemine, kus tulevad arvesse iga mängija erilised kehalised omadused. Näiteks mängijal, kelle ülakeha on nõrgalt arenenud, tuleb spetsiaalsete harjutustega seda tugevdada, harjutades riistadel, kangil, rõngail ja varbseinal.

Mängija aga, kelle reielihased on suhteliselt ülakehaga nõrgemad, peab tegema jalgadeharjutusi, mis arendavad just neid lihaseid.

Harjutuste valik olgu mitmekesine ja tunnikava koostatud nii, et sellega oleks haaratud kogu keha.

Hästivalitud harjutuste kavale antakse „sisu“ sellega, et aegajalt suurendatakse üksikute harjutuste sooritamise hulka, arendades nii süsteemikindlalt lihastikku. Kuid, et tund oleks huvitav, võib vaheldada ühetüübilisi harjutusi ja muuta harjutuste järjekorda, sellega säilitades harjutajate pidevat huvi tunni vastu.

Iga treeningutunni võimlemisosa peab läbi töötama kogu keha n. ö. jalatallast kuni peani, mis võimaldab mängijaile täieliku kontrolli oma keha üle, ilma milleta on võimatu mängida head jalgpalli.

Jalgpalluri spetsiaalsed võimlemisharjutused koosnevad nende liigutuste matkimisest, mida nõuab tegelik jalgpallivõistlus.

Niisuguseiks harjutusteks on:

- a) igasugused löögiliigutused poolkõrgelt ja kõrgelt;
- b) löögid üle pea ja puusa ning õla kõrguselt (jalapealsega);
- c) jalaliigutused, mis matkivad õhust tulevate pallide surramise liigutusi;
- d) peaga mängu harjutused ilma pallita külje-, selja- ja kõhulihaseile.
- e) kaelalihasteharjutused — löögiharjutused ilma pallita jne.

Hüppeharjutused

Kogu talvise ettevalmistava treeningu kestel peab füüsilise ettevalmistuse osas käsitlema võimalikult palju hüppeelemente.

Peale harjutuste hübitsaga tuleb tunnis sooritada hüppeid üle takistuste, kitse, hobuse, viimaste puudumisel hüppeid üle nõõri või hüppelati jne.

Kõva põrandaga saalis või teistes ruumides peab hüppe maandumise hoo pehmemendamiseks tarvitama võimlemismatte või muud sarnast.

Sageli korraldatagu „väikesi“ hüppevõistlusi, mis ergutavad tugevamale pingutusele, arendades jalgade hüppelihaseid.

Hüpped rippuva palli järele, hüpped mõne esemeni kütünitamiseks jne., annavad suurt kasu üldise hüppekerguse saavutamiseks.

Harjutusi hübitsaga tuleb praktiseerida igas tunnis. Parim aeg selleks on pärast põhivõimlemise osa, kui keha on hästi soojendatud ja läbi töötatud.

Harjutused topispallidega on väga kasulikud, arendades jõu ja painduvuse saavutamiseks kogu keha lihasgruppe.

Jalgpallitehnika harjutamine saalis

Keskustes, kus on võimlad, mille aknad on võrkudega kaetud ja valgustuspesad võredega varjatud, võib päris edukalt sooritada tehnilist jalgpallitreeningut. Tunni kõige parem korraldamine oleneb muidugi saali suurusest, osavõtjate ja pallide arvust. Väiksemais saalides tuleb töötada gruppide viisi, 6—10 inimest grupis, suuremais saalides võib aga korraga tööle rakendada 12—14 inimest või rohkem.

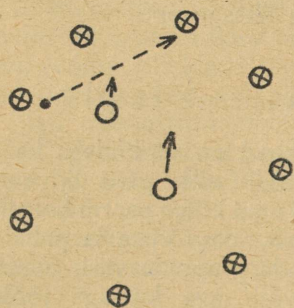
Jalgpallitehnika õppimisel saalis peab erilist tähelepanu juhtima sellele, et harjutusi sooritataks kindlas järjekorras ja et peetaks kinni tunni juhataja poolt antud üldistest juhendest.

Kui mängijaid ei kutsuta korrale, tekib neil sageli soov sooritada tugevaid lööke, mis väikeses kinnises ruumis tunduvad eriti võimsaina, kuid mis teisest küljest segavad tunni korralikku läbiviimist ja võivad muutuda ohtlikuks ruumide heakorrale. Palli valitsemise ja vedamise harjutusi on võimalik läbi viia ainult kindla korra juures. Löögi tugevuse arendamiseks riputatagu saali üles suur võrk, millele on võimalik märkida jalgpalli-värava piirjooned. Sellise võrgu juures võib parajalt kaugetelt (10—14 m) sooritada võimsaid lööke. Niisuguseid löögi-

liigutusi võib aga teha alles pärast kolmandat-neljandat treenimist, kui ollakse juba pisut ette valmistatud pingsamaiks harjutusteks.

Saali võib löögitehnika täiendamiseks (individuaaltreeningu läbiviimiseks) üles seada ka nn. sirgseina, mille pikkus on 6—9 m ja kõrgus 2—2,5 m. Löögiharjutusi võib sooritada ka nn. raskete jalgpallidega (topis-jalgpallid), mida Nõukogude Liidu 1. grupi meeskonnad kasutavad talvisel treeningul edukalt.

Võrgu ees, kui sinna paigutada matid, on tugevalt löödud pallide püüdmiseks head treeninguvõimalused värvavahtidel. Rippuvad pendelduvad pallid mitmesugusel kõrgusel (põlve, puusa ja õla kõrgusel) aitavad igati kaasa löögitehnika omandamisele. Missuguseid tehnilisi harjutusi sooritada, seda vaadatagu individuaaltreeningu kavast.



Pilt 156.

Taktika õppimiseks laiemas mõttes on saalis vähe võimalusi, kuid ka seda võib saalis korraldada, eriti, mis puutub individuaalsetesse taktilistesse omadustesse, mida iga mängija peab oskama nagu: a) mitmesugused kehapeteliigutused, b) palli vallutamise võtted, c) koostöö juures vajaliku vabaks-mängimise ja katmise õppimine selleks koostatud mängudega „ring ja üks palli vallutaja“ või, suurema arvu mängijate juures, „ring ja kaks vallutajat“ (pilt 156).

Saalitreeningusse kuuluvad ka jalgpalli löömine tennisemängu põhimõttel, kus kummalgi pool on 1—2 mängijat, ja peaga võrkpallimäng, kus kummaski meeskonnas on 2—6 meest jne.

Teoreetilised õppused

1) Siia kuuluvad:

- 1) Töö VTK kompleksi raames.
- 2) Jalgpallimäärustik.
- 3) Taktilised mänguolukorrad jne.

- 4) Loengud tervishoiust ja anatoomiast-füsioloogiast.
- 5) Loengud treeningust ja selle mõjust organismile.
- 6) Poliitilised loengud, arutlused jne.

Ettevalmistava treeningu põhiosa

Käik ja jooksud vabas looduses

Märtsikuu algul tuleb jalgpallimeestega alustada käigu-jooksuharjutusi vabas looduses. Nendeks harjutusteks valitakse võimalikult vahelduv maastik (metsaveered-pargid jne.), kus vilud tuuled ei saa põhjustada külmetamist.

Käigu- ja jooksuharjutuste mõju ja kasulikkus enne kevadist väljakule minekut on siseelundite kohandamiseks pikaajaliseks pingutavaks tegevuseks ja üldise kehalise vormi saavutamiseks vastuvaidlematud. Käigu- ja jooksuharjutusi tuleb alustada väga ettevaatlikult, järk-järgult üle minnes üha pingsamale tegevusele.

Käike ja jookse tuleb algul korraldada pikemaajalise kestusega, kuid rahuliku tempoga. Hiljem lühendatagu harjutuste kestust, kuid tõstetagu tempot.

Üldiselt tuleb talviselt treeningult hooajaeelsele treeningule üle minna rahulikult, ilma suurte hüpeteta treeningu koormuses.

Kui märtsi esimesel nädalal alustada 1—2 korda käigu- ja jooksuharjutusi, siis ei tohi veel saalitreeningut ära jätta, vaid harjutada tuleb kaks korda saalis ja üks kord väljas või kaks korda väljas ja üks kord saalis.

Järk-järgult kasvab ka saaliharjutuste (võimlemine, kergejõustikuelemendid jne.) pingsus, samuti muutuvad tehnilised harjutused pallidega ikka raskemaks. Harjutused hüpitsaga muutuvad kestuselt pikemaks ja tempolt kiiremaks, kus 3—5 minutit tehakse vahetpidamata hüppeharjutusi hüpete sagedusega 120—130 nööriringi minutis.

Kevadine käigu- ja jooksutreening

I. Ettevalmistav ajajärk neile, kes ei ole teinud talvist sisetreeningut, vaid kohe lähevad väljakule, peaks kestma 2—3 nädala-

lat. Selle aja kestel tehakse 4—6 käiguharjutust, alates päris tavalise käiguga, aeg-ajalt tempot pisut kõvendades, kuid ilma igasuguse jooksuta.

II. Need, kes on teinud sisetreeningut, lähevad kohe ilma ettevalmistava käigutreeninguta käigulejooksule.

Ühine kava mõlemale (neile, kes on teinud talvist ettevalmistust, ja neile, kes on sooritanud ettevalmistavaid käiguharjutusi vabas looduses) on järgmine:

Esimene nädal. 2 käiguharjutust, esimene kord 1-tunnilise ja teine kord 1½-tunnilise kestusega.

Teine nädal. 2 korda à 2 tundi käiku vahelduva tempoga ja ilma jooksuta.

Kolmas nädal. 1 kord 1 tund tavalist käiku, 2 korda à 1 tund käiku ja jooksu järgmise kava järgi: algul 1 km käiku soojendamiseks, siis kiirkäik, edasi 50 m kiirjooksu, seejärel 50 m käiku hingamise rahustamiseks. Nii teha kuni 10 korda vaheldumisi ja seejärel 1 km kerget jooksu ja lõpuks rahustavat käiku.

Neljas nädal. Sama kava, mis kolmandal nädalal, kuid startide arvu võib veel tõsta.

Viies nädal. Kui ilmastik ei luba veel minna väljakule, tuleb jätkata käike-jookse metsas, otsides tõusvat jooksurada ja tehes vaheldumisi jooksu- ja käiguharjutusi

Kuues nädal. Minna väljakuile ja teha nii konditsiooni- kui ka tehnilist treeningut jne. nädala jooksul 3—4 korda.

Esimesed välistreeningud jalgpalliväljakul

Niipea kui väljakute olukord lubab ja ilmastikuolud ei takista välistreeninguid, tuleb minna väljakule.

Üleminek võimla- ja käigu-jooksutreeningult treeningule väljakul, kus tuleb nagu taastada kõiki jalgpallimänguks vajalikke tehnilisi oskusi ja neid viimistella, toimugu teadlikult ja kavakindlalt ilma suurte üleminekuvahedeta.

Ehkki mängijad on talvisel perioodil korralikult harjutanud, täielikult harjunud võimlatunni pingega ja käikude-jooksudega

ja omavad tublit organite vastupidavust, ei tohi välja-
kule minnes kohe alustada pingsat kahe väravaga mängu ega
sooritada kestvat löögitreeningut jne., sest vastavad lihasgrupid
pole talvise piiratud treeningu tingimustes siiski saanud vaja-
likku ettevalmistust.

Esimestel välistreeninguil tuleb peamine rõhk panna üldisele
kehalisele ettevalmistusele, mis olgu kohandatud jalgpallimän-
gus ettetulevaile elementidele, nagu spetsiaalsed jooksu-hüppe-
harjutused jne. Tavalistele jooksuelementide harjutustele tuleb
lisada jooksu järskude peatustega, pööretega, siksakjooksu,
tagurpidijooksu, igasuguseid ülejala-jookse ja edasi-tagasi jooksu.
Alles mõne treeningu järel on mängijate keha enam-vähem
vajalikuga niivõrd ette valmistatud, et võib korraldada mängu-
treeningu.

Hüppeil tegevusesolevate lihaste tugevdamiseks tuleb iga
treeningukavasse põimida tugevaid ja kõrgeid hüppeid palli
järele, mida väga edukalt võib läbi viia pendeldava (rippuva)
palliga. Ka palli löömist jalaga on hea alustada tasa ja targu,
eriti kui talvel pole olnud võimalik teha vastavat löögitreeningut
saalis.

Jalgpallitehnika harjutustel olgu töö juhitud põhimõtete
järgi, et ennekoike tuleb tagasi saada tehniline puhtus palli käsi-
tamisel, siis täpsus ja alles viimasena löögi tugevus, mida män-
gijad peavad omandama enesele märkamatuks.

Üheaegselt algab iga üksikmängija spetsiaalne ettevalmistus
vastavalt tema mängupositsioonile. Nii lähevad ääretormajad
eritreeningule palli vedamises koos kiirete suunamuutustega ja
tsenderdustega, kaitsjad võtavad läbi neile vajalikku tehnilist
treeningut (kõrged vastutulevad lendpallid hüppega ja vastu-
tulevate kõrgete pallide löömine õhust jne.), keskkolmik, kesk-
tormaja ja mõlemad sisetormajad harjutavad külje pealt ja
tagant tulevate pallide „k o h e - l ö ö m i s t“ väravale jne.

Juba esimesel välistreeningul harjutatagu praktiliselt ka takti-
lisi olukordi, k o h a v a h e t u s m ä n g u, vabaksjooksmist ja
katmist, mängu ühele väravale jne.

Kahe väravaga harjutusmängu võib korraldada aga alles
pärast 2—3 välistreeningut. Ehkki mängijad otse põlevad soovist
kahele väravale mängida, ei ole see soovitav, sest kevadel võib
esimestel välistreeningutel lihasgruppe niivõrd vigastada, et see

annab end tunda kogu hooaja. Kuid mängu, s. o. söödu- ja koosmängutreeningu võib väga hästi läbi viia, kui organiseeritakse rühmatreening, võitlus palli pärast, mäng nelinurgas 3—5 mängija vahel ja 5—7 mängija osavõtul. Kestuseks olgu 15 kuni 25 minutit.

Mäng nelinurgas (vaata taktilisi treeninguviise) on üks kasulikumaid treeninguid koosmängu ja taktiliste olukordade tundmaõppimiseks. Siin õpitakse ühtaegu palli vallutamist, vastase katmist, vabaksjooksmist, kehaga pettemängu, täpset söötmist ja ka palli vastuvõtmist.

Esimesed mängud kahe väravaga olgu kestuselt lühemad kui 90 minutit. Alles pärast 2—3 treeningumängu mängitagu täisajaga.

Sel treeninguperioodil tuleb katsetada noori mängijaid, kes võiksid ühel või teisel kohal näidata häid võimeid. Peale selle tuleb lasta mängijaid harjutada ja kohaneda teiste mängupositsioonidega. Näiteks kesktormaja mängib keskpoolkaitsjat, ääretormajad kaitsjaid jne.

Õpitage juurde uusi taktilise mängu variante ja täiendatagu iga üksikmängija kui ka kogu meeskonna teadmisi taktiliste olukordade õigeks mõistmiseks.

TREENING VÕISTLUSTE HOOAJAL

Võistluste hooajal treening jaguneb kolme ossa. Et meeskonna mänguvõime on kevadel suuresti erinev kesksuvisest ja sügisest mänguvõimest, tuleb ka igal eespoolnimetatud hooaja osas meeskonna õppetreeningutöö korraldada erinevalt.

Kevadel on meeskonnal palju jõutagavarasid ja seetõttu suur huvi mängu ja mängutreeningu vastu. Kuid kevadel ei omata veel täielikku palli valitsemise oskust ja taktiliselt ollakse vähe kogenud, seejuures omatakse aga suurt võidutahet. Seepärast tuleb treeningutöö korraldada arvestades mainitut.

Hooaja keskel meeskonna mänguvorm tõuseb ja ollakse kodus nii tehniliste võtete sooritamises kui ka taktilistes mänguolukordades. Sellest olenevalt tuleb treeningutöö korraldada silmas pidades mängus esinevate puuduste kõrvaldamist.

Edasi vaatleme, kuidas korraldada õppetreeningutööd võistluste hooajal.

Treening hooaja algul

Kuu kuni poolteist, s. o. maist kuni poole juunini, toimub tugev keheline ettevalmistus, mis koosneb hästikoostatud võimlemisharjutustest, mitmesuguseist jooksu- ning hüppeharjutustest ja mängu spetsiifilistest harjutustest. Peale selle tuleb igale eripositsiooni mängijale korraldada tema mängukoha erinõudeile vastavat spetsiaaltreeningut, näiteks: a) paremäärele kiireid liikumisi palliga, palli vedamist, tsenderdusi mõlema jalaga, nurgalööke eritreeningut; b) kesktormajal palli vastuvõtmist, kus ollakse selja või küljega vastase värava suunas, lööke väravale taganttulevate püstsöötude puhul mõlema jalaga jne.; c) kaitsjaile palli vallutamise ja tugevate löökide tehnilisi võtteid; d) poolkaitsjaile täpseid sööte ja palli juhtimist nii lühidistantsile kui ka lööke piki üle väljaku; e) väravavahile nende eritreeningut jne.

Hooaja algul viimistellakse peamiselt mängijate tehnikat, lööke ja söödutehnikat täpsust, tugevust ja kiiret täitmist. Õpitakse juurde uusi tehnilisi võtteid ja püütakse neid automatiseerida ning viimistella.

Taktiliste elementide õppimine toimub selgitavate loengutega teoreetilistes tundides, peamiselt aga ühe ja kahe väravaga mängu treeninguga.

Iga võistluse eel ja järel tuleb korraldada arutlusi, kus analüüsitakse kõiki olukordi seoses taktika ja tehnikaga. Võistluste eelseil kogunemistel antakse üldisi ja spetsiaalseid juhendeid kogu meeskonnale ja üksikuile mängijaile.

Hooaja alguks tuleb kindlaks teha meeskonna algkoosseis, hiljem seda olukordade muutudes ainult veidi täiendades.

Näitlik kava

Esimeste välistreeningute kava väljakul

1. Meeskonna rivistumine.
2. Soojendamine 5—10 minutit.
3. Jooksuharjutused 1000—1200 m.

4. Võimlemisharjutused spetsiaalse valiku järgi kestusega 10—15 minutit.
5. Hüppeharjutused — valiku järgi 10—20 hüpet.
6. Rahustav käik 100—200 m.
7. Kiirusharjutused:
 - a) põlvetõstejooksu 50—100 m;
 - b) kiirjooksu suuna muutmistega;
 - c) 5—10 korda 10—25 m pikkusi starte;
 - d) käteharjutusi kiiruse arendamiseks;
 - e) 3—4 mitmesuguse pikkusega starti.
8. Mängutreeningut rühmades või ühe väravaga mängu (15—20 minutit).
9. Rahustavat käiku (200—400 m).
10. Jooksukross (2—2,5 km).
11. Rahustavat käiku (400—600 m).

Treening hooaja keskel

See hõlmab aega juuni keskpaigast kuni augusti lõpuni.

Kehalise treeningu osas lüheneb võimlemisharjutuste kestus. Samuti lühendatakse kergejõustikuelementide, nagu jooksu, hüpete jne. ajalist kestust, kuid nende sooritamise pinge kasvab. Jooksustarte tehakse maksimaalse jõu ja kiirusega, samuti toimuvad hüppeharjutused jõu äärmise keskendamisega. Nende harjutuste vahele tuleb aga põimida lõdvestusi ja jõude- ehk puhkeaegu, et olla valmis järgmiseks ürituseks.

Jalgpallitehnika treeningul tuleb peamine rõhk panna iga mängija tehniliste puuduste parandamisele. Et kõrvaldada individuaalseid tehnilisi puudusi, peab iga mängija ise täie tõsidusega püüdma likvideerida oma vigu. Näiteks mängija, kes ei valitse löögitehnikat mõlema jalaga, peab järjekindlalt harjutama „nõrgemat“ jalga. Kes ei oska hästi palli surmata ega saada palli hästi oma kontrolli alla, harjutagu eriti palju (50—100 korda) igal treeningul surmamisvõtteid jne.

Palli mängimisele kohe õhust, milles mängijad väga sageli teevad suuri vigu, tuleb igast palli tehnilise käsitsemise tunnist pühendada teatav osa (10—15 minutit).

Taktiliste olukordade omandamiseks ja nende viimistlemiseks korraldatagu ühe väravaga mäng, kus kaitseliinid mängi-

vad tormajateliini vastu, toetatud ühest või kahest poolkaitsja ülesandeid täitvast mängijast. (Hea on, kui treener ise mängib rünnakumängijate taga, juhtides nende läbimurdeüritusi.)

Treeningumängud kahe täisarvulise meeskonnaga (à 11 meest) on siiski kõige paremaks taktiliste olukordade praktiseerimise vahendeiks. Uute taktiliste mängukombinatsioonide õppimiseks on kindlasti tarvis loomulikke mänguolukordi, mida kahe väravaga mäng võimaldab kõige paremini.

Enne kahe väravaga mängu toimub taktiliste võtete teoreetiline arutlemine tahvilil või väikesel jalgpalliväljaku maketil.

Treening hooaja lõpul

See hõlmab aega septembrist kuni oktoobri keskpaigani, olles üldlaadilt väiksema pingega.

Meeskonda, kes on pideva treeningu ja võistlustega saavutanud hea mänguvormi, tuleb hoida selles vormis, milleks vähendatakse kehalist jõukulutust treeningul. Treeningud hooaja lõpposas on lühemaajalised. Sellest jäetakse välja individuaalne palli tehnilise käsitlemise osa, mida asendab taktiline treening. Jätkub aga kehalisi võimeid arendav osa, s. o. jalgpalluri võimlemine, mis aitab parandada mängija kehalist enesetunnet (ka pärast väga pingsaid mänge). Samuti peavad jalgpalluri jooksu ja liikumisega seoses olevad harjutused jääma üldisse treeningukavva, kuid nende pinget vähendatakse.

Treeningu iseloom hooaja lõpul sõltub meeskonna kehalisest ja vaimsest seisundist. Kui meeskond omab head võistlusvormi, olles nii kehaliselt kui ka moraalselt võimeline konsentreeruma igaks võistluseks, tuleb treening korraldada nii, et meeskond säilitaks selle vormi. Selleks pole aga vaja raskeid treeninguelemente, vaid piisab, kui meeskond ühistreeninguil koos käies sooritab kogu treeningutunni ülesanded heas meeleolus, mida eeskätt võimaldab õigesti koostatud treeningutunni kava.

Treeningutunni kava on järgmine:

I osa: soojendusharjutused;

II osa: võimlemisharjutused;

III osa: jooksutreening — mõned 20—25-meetrilised stardid mitmesuguses suunas;

IV osa: hüpped tugevalt hoojooksult koos peaga mängu liigutustega (10—15 korda);

V osa: harjutused pallidega. Siia kuulub:

- a) löögitehnilise treeningu läbiviimine paarikaupa harjutades; lööke sooritatakse jala iga asendi puhul ja igasugusest kõrgusest;
- b) löögid peaga, suurendades ja vähendades vahemaad kahe või enam harjutaja vahel;
- c) palli sisseviske (audiviske) harjutused koos palli surmamisega (sisseviskaja püüab teha maksimaalse ulatusega viske treeningut, teine aga püüab saada igast viskest tulevat palli oma kontrolli alla);
- d) mäng nelinurgas — kaks palli vallutajat kolme mängija vastu;
- e) väravavahid (kaks) teevad eritreeningut, visates ja lüües palli, olles kordamööda väravas;
- f) kahe väravaga mäng mitmesuguste mängutaktiliste olukordade õppimiseks ja viimistlemiseks;

VI osa: tunni lõpetamine — rahustavat käiku 400 m. Tunni kestuseks on 90 minutit.

ÜLEMINEKUPERIOOD

Pärast jalgpallihooaja lõppemist lähevad jalgpallurid nn. aktiivsele puhkusele. Alles hiljuti valitses paljude eesti jalgpallurite hulgas arvamus, et pärast viimast jalgpallivõistlust sügisel algab täielik ehk nn. passiivne puhkus, kus ei tegelda ühegi spordialaga. Kõik jalgpallurid on aga oma kogemuste varal tundnud, et pärast hooaja viimast pingsat mängu ollakse jalgpallist nagu tüdinud, kuid mõnepäevane korralik puhkus uuendab kehalisi võimeid ja organismi, mis on harjunud suurepingelise tegevusega, ja organism nõuab mingit uut tööd. Kui seda „uut tööd“ ei suudeta organismile anda, tekib tühjuse tunne.

Selleks et organismi rahuldada, tuleb üleminekuperioodil jätkata sportlikku tegevust järk-järgult väheneva pingega. Jalgpallitreening tavalisel kujul lõpeb, kuid seda asendavad käigud

ja kerged võimlemisharjutused, mis annavad kehale parajal määral tööd, mida see nõuab.

Koduvõimlemine ja hästivalitud kehalised harjutused või kehaline töö, mis ei ole liiga koormav, on hea kehalise vormi säilitamise aluseks. Ka aitab kehalisi võimeid säilitada ja edasi arendada teiste spordialade harrastamine.

Üleminekuperioodil toimub jalgpallurite arstlik järelevaatus, mis määrab ülesanded, kuidas õppetreeningutööd jätkata tali-perioodil.

Üleminekuperioodil kogutakse korraliku puhkuse, kerge treeningu ja hea une kaasabil ka kehalisi ja vaimseid jõutagavarasid. Head eluviisid, nagu karskus ka üleminekuperioodil, aitavad kiirendada sportlase alatist arenemist.

Paari- või kolmekuine täielik eemaldumine sportlikust tegevusest tooks sportlase kehaliste ja vaimsete võimete suure languse. Sel juhul ei tuleks talvist ettevalmistavat treeningut alustada mitte sealt, kus see sügisel lõpetati, vaid sealt, kus eelmisel hooajal alustati.

Sportlase pidev arenemine on aga võimatu, kui üleminekuperioodil laskutakse täielikku tegevusetusse, s. o. kui algaks puhkeperiood ilma kehalise tegevuseta. Kogu aastale planeeritud õppetreeningutöö aitab tõsta üldist jalgpallitaset ja on kindlaks ja vastuvaidlematuks abinõuks ka iga üksiku jalgpalluri individuaalsete võimete tõstmisel.

JUHENDEID JALGPALLI TREENINGUTUNNI KOOSTAMISEKS JA LÄBIVIIMISEKS

Jalgpallimeeskondade treeningutunni kavade koostamisel ja läbiviimisel võetakse arvesse järgmisi tegureid ja asjaolusid:

1) Harjutustest osavõtjate vanus ja nende isiklikud võimed. Vastavalt sellele koostatakse harjutuste kava, arvestades a) harjutuste raskust, b) sooritamise pingsust ja aega ning mitmekesisust.

2) Harjutusest osavõtjate kehaline ja vaimne seisund.

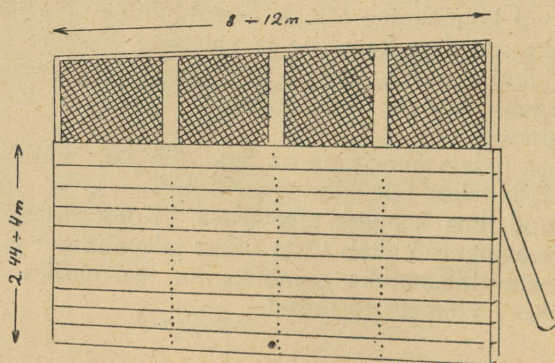
Õppematerjali valikul tuleb tingimata silmas pidada, kuidas meeskond on kehaliselt ette valmistatud ja missugune on meeskonna moraalne seisund seoses möödunud või eelseisva võistlusega (kui treeningukava koostatakse jalgpallihooajal).

3) Harjutuse võimalused ja abinõud.

Talvisel treeningul saalide suurus ja treeninguabinõud.

Suvisel treeningul väljakute seisund ja treeninguabinõud.

a) pallide arv ja nende kvaliteet, b) väljakute pind (kas muru või kõva pinnaga väljakud), väljakute tasasus jne., õppetreeninguabinõud: sirgsein (pikkusega 8—12 m ja kõrgusega 2,44 — 4 m) löögitreeningu tarvis; (vaata pilt 157.)



Pilt 157.

b) nurksein (90° nurga all ehitatud kaks seina, mis võimaldavad löögitreeningu viimistlemist);

c) madal jalgpallivärv (laius 7,32 m, kõrgus 1,20—1,50 m);

d) seadeldised pendeldavate pallide tarvis jne.

4) Ilmastikutingimused. Tuuline ja külm ilm nõuab pidevat tegevust, et vältida külmetamist. Sooja ilmaga võib teha rahulikku individuaaltreeningut. Vihmaga on nõuded erinevad kui kuiva ilmaga.

TREENINGUTUNNI ÜLESANNE

Iga treeningutund olgu koostatud kindla eesmärgiga tõsta kehalisi võimeid, arendada tehnilisi oskusi ja viimistella taktikat.

Treeningutund võib sisaldada mitmeid erisuguseid ülesandeid kogu meeskonnale, vastavalt iga eripositsiooni nõudeile. Kuid tunni võib koostada ka nii, et võetakse aluseks üks kindel ülesanne, näiteks taktika rünnakul, kus kogu treeningutund pühendatakse tublis treeningumängus rünnaku alustamisele, arendamisele ja lõpuleviimisele, s. o. väravate löömisele.

Treeningukava koostamisel tuleb käsitleda vastavat õppematerjali, mis koos järgnevate tundide kavaga moodustab süsteemikindla terviku. Valitav materjal peab aga tingimata vastama tunnist osavõtjate võimeile, oskusele ja teadmistele.

Järkjärguline harjutuste pinge, raskuse ja tehniliste oskuste tõstmine viib meeskonna hooajaks vormi.

Meeskondade treeningud, kes võtavad osa varakevadel algavaist esivõistluseist, peavad olema korraldatud nii, et mängijad oleksid juba võistluse algul suutelised arendama kiiret tempot ja seda kuni mängu lõpuni säilitama.

Treeningutöö, kus tunni esimene osa, s. o. soojendusele ja võimlemisele määratud osa on liiga pikk, võib ka mängu kestel end tunda anda. Mängijad suudavad siis alles poolaja keskpaigu kohaneda mängu pingele. Sellest järeldub, mängijad olgu hooajaks nii ette valmistatud, et nad juba mängu esimesest minutist alates võiksid end täielikult n. ö. mängu sisse töötada ja selle tempot ning raskust taluda.

ÕPPETREENINGUTUNNI LÄBIVIIMINE

Jalgpalluri treeningutund koosneb järgmistest osadest:

Sissejuhatav osa:

a) tunnist osavõtjate rivistumine ja selgitused tunni distsipliini kohta;

b) soojendav osa — organismi aeglane, ühtlane ja rahulik töölerakendamine.

Ettevalmistav osa:

- a) organismi edasine töölerakendamine;
- b) liikumise ulatust, jõudu, painduvust, vastupidavust ja koordinatsiooni arendavad harjutused, mis on vajalikud jalgpallitehnika paremaks valitsemiseks.

Põhiosa

ülesandeks on arendada ja viimistella mängijate tehnilisi ja taktilisi võimeid. Siia kuuluvad igasuguste tehniliste elementide õppimine ja taktilisi võimeid arendavad harjutused ja mängud, (mäng ringis, mäng nelinurgas, treening ühele väravale ja kahe väravaga mäng).

Lõpetava osa

eesmärgiks on organismi rahustamine pärast intensiivset tööd. Andes hingamisorganeile, närvidele ja vereringeorganeile aega normaalse seisundi tagasisaamiseks rahustava jooksuga, minnakse lõpuks üle tavalisele kõnnile.

Üldiste juhenditena tunni koostamiseks ja läbiviimiseks peab märkima, et, olenedes paljudest tegureist, võib tunni koostamist ja läbiviimist varieerida. Üht osa tunnist võib suurendada teise arvel, mis on olemas sellest, missugusele tunniosale tahetakse erilist rõhku panna.

Talvisel ettevalmistaval perioodil ja enne hooaja treeningut võib tunniosade ajaline kestus protsentuaalselt olla järgmine:

sissejuhatav osa	10%
ettevalmistav osa	30—35%
põhiosa	50—55%
lõpetav osa	5%

Hilisemad treeningud võivad olla koostatud järgmiselt:

sissejuhatav osa	10%
ettevalmistav osa	10%
põhiosa	75%
lõpetav osa	5%

Arvestades tunni erieesmärke võib tunni kestuse protsentuaalselt jaotada järgmiselt:

sissejuhatav osa	5%	sissejuhatav osa	5%
põhiosa	90%	ettevalmistav osa	90%
lõpetav osa	5%	lõpetav osa	5%

TREENINGUTUNNI ÜKSIKOSADE SISU

Sissejuhatav osa:

a) rivistumine, b) grupi tutvustamine peetava treeningu iseloomuga, c) keha soojendamine: kõnd, kerge jooks ja kõnd virgutavate harjutustega.

Ettevalmistav osa koosneb harjutustest, mis arendavad jõudu, kiirust, vastupidavust, painduvust, osavust, erksust ja reageerimisvõimet. Siia kuuluvad septsüüfilised ja üldised võimlemisharjutused VTK kompleksi raamides, kõnd kiire tempoga, igasugused jooksuharjutused, samuti hüppeharjutused takistustega ja ilma, harjutused hübitsaga ja hüpped peaga mängu tarvis ülesseatud pendeldavate pallideni küünitamiseks.

Põhiosa. Siia kuulub jalgpallitehnika üksikelementide õppimine ja viimistlemine, s. o. treening palliga või pallidega.

- 1) individuaalne treening palliga (iga osavõtja omab palli);
 - a) harjutused üksinda;
 - b) harjutused paarikaupa;
 - c) harjutused kolme mängija osavõtul;
 - d) harjutused suuremais gruppides;
 - e) löögiharjutused — täpsus- ja kaugelöögid;
 - f) mängu üksikolukordade taktilised kombinatsioonid;
 - g) koosmänguüritused liikumiselt.
- 2) Koosmänguharjutused koos palli tehnilise käsitlemise viimistlemisega koosmängu arendavate mängude abil:
 - a) pall on ringis — üks või kaks palli vallutajat;
 - b) grupimäng nelinurgas.
 - c) ühe väravaga mäng.
- 3) Harjutusmäng selle peatamistega selgituste andmiseks nii tehniliste ja taktiliste kui ka jalgpallimääruste vastu eksimise puhul.

4) Harjutusmängud uute taktiliste ja tehniliste variatsioonide õppimiseks.

Lõpetav osa

Lõtv rütmiline jooks ja üleminek rahustavale käigule ja lõdvendusharjutused. Kui harjutajaile on vaja anda juhendeid ja selgitusi treeningul läbivõetu kui ka eesoleva treeningu kohta või teha mingisuguseid korraldusi, kasutatakse selleks tunni lõppu.

Kümnes peatükk

MEESKONNA ETTEVALMISTAMINE VÕISTLUSEKS

Jalgpallis erineb iga mäng teisest tunduvalt, samuti erineb iga meeskonna mäng teisest. Vastavalt neile erinevustele peab meeskond ette valmistuma igale eelseisvale mängule. Tuleb läbi töötada taktiline mänguplaan, tehes igale mängijale selgeks tema eriülesanded, mis sõltuvad nii oma meeskonna üldtaktikast kui ka vastase mänguviisist.

Strateegiline mänguplaan olgu selge kogu meeskonnale ja nii teoreetiliselt kui ka praktiliselt katsetatud, et see annaks tulemusi. Iga mängija peab püüdma täita kõiki korraldusi ja tema peale pandud ülesandeid, et mängida võimalikult edukalt oma meeskonna kasuks.

Nii enne kui ka pärast võistlust toimugu arutus, kus vaadeldagu olulisi küsimusi.

ARUTLUS ENNE VÕISTLUST

Käsiteldavad küsimused:

1. Selgitada meeskonnale eelseisva kalendrimängu või mõne teise mängu tähtsust, mida annab meeskonnale võit ja missugused tagajärjed on kaotuse puhul. Anda ülevaade vastasmeeskonna tabeli seisust või üldisest mängutasemest.

2. Läbi arutada vastasmeeskonna mängusüsteem ja -taktika, nende üksikmängijate võimed jne., et vastavalt sellele koostada oma mängu strateegia.

3. Anda igale mängijale kohustused ja kindlad ülesanded ning määrata taktika, millest üldjoontes tuleb kinni pidada. Õpetada ja selgitada, kuidas tuleks mängida vastase iga üksikmängija vastu.

Näide: Kuidas peaks mängima vasakkaitsja vastase paremääre või kesktormaja vastase keskpoolkaitsja vastu.

4. Täpsustada koostöönõuded kaitsjate ja poolkaitsjate, väravavahi ja kaitsjate vahel.

5. Kindlaks määrata ülesanded igale mängijale, kui vastane kas ründab pidevalt või on pidevalt kaitsetöös.

6. Eraldi anda juhendeid väravavahile, kuidas toimida välajooksude puhul väravast karistusala piirides ja millal jääda väravasse; samuti selgitada väravavahi kohavõtmist, „müüri“ tegemist, nurgalööke jne.

7. Määrata, kes peaks lööma 11 m karistuslöögi, kes peab toimetama nurga- ja karistuslööke, kuidas mängijail asuda kaitsepositsiooni vastase karistuslöövide puhul, kuidas peavad asetuma tormajateliini mängijad sel momendil (olukorral), kui vastased toimetavad karistuslööki (nõuded keskväljakul ja oma värava ees), kuidas ümber korraldada meeskond, kui üks oma mängijaist on vigastatud jne. Eriti kohustuslik on seda selgitada kaptenile, kes on treeneri asetäitjaks mängu kestel.

8. Selgitada, kuidas peab käituma mängu kestel: korrektsus ja endavalitsemine kohtuniku ja vastase suhtes.

9. Meenutada veel kord distsipliini hoidmise tähtsust ja režiimi.

10. Lõpuks teatada koht ja aeg, kuhu tuleb kõigil koguneda vähemalt 45 minutit enne võistlust; teatada, missuguses võistlusdressis toimub mäng, samuti kõik lisanõuded, mida eelseisva mängu puhul tuleb tingimata meeles pidada.

Märkus: Mängule, mille algus on kell 17, tuleb koguneda kell 16.15. Seejärel puhatakse 10 minutit, et siis 10—12 minuti jooksul riietuda. Enne ametlikku algust tehakse kell 16.45 kerget soojendamist väljakul. Pärast seda täidetakse protokoll ja võistlus võib alata.

ARUTLUS PÄRAST VÕISTLUST

Meeskonna kokkutulekul pärast võistlust analüüsitakse mängu tervikuna ja iga mängija mängu eraldi.

1. Treener peab peetud mängu põhjal tegema üldise ja täieliku kokkuvõtte iga üksikmängija kohta, andma kogu mängust ülevaate ja hindama, kuidas iga üksikmängija täitis talle pandud kohustused. Näiteks, kuidas paremkaitsja tuli toime vastase vasakääre katmisega, kas kesktormaja oli suuteline võitma vastase keskpoolkaitset jne.

2. Tingimata juhitage tähelepanu iga mängija puudustele, mida tingisid olukorrad jne. Kriitika olgu objektiivne.

3. Tähelepanu tuleb juhtida ka distsiplineerimatule käitumisele, mida arvustatagu eriti teravalt, selgitades, et tulevikus tuleb halba käitumist vältida.

4. Aruteldagu, kuidas täideti ülesanded teatud kombinatsioonide läbiviimisel, missuguseid vigu tehti karistus-, vaba- ja nurgalöövide sooritamisel. Eraldi antagu juhendeid üksikmängijatele tehniliste puuduste ja taktiliste vigade parandamiseks. Ühtlasi tuleb ühe mängija poolt tehtud vigade põhjal anda kogu meeskonnale selgitusi nendest hoidumiseks tulevikus.

5. Seoses peetud mängu vigadega teha korraldusi järgmiseks treeninguks, et neid vigu vältida uuel võistlusel.

6. Üksikasjalikult töötatagu läbi edukad kombinatsioonid ja arvustatagu ebaõnnestunuid.

7. Küsida, kuidas taluti mängu tempot ja kuidas oldi kehaliselt ette valmistatud.

8. Märkida puudused, mis kuuluvad peetud mängus tehnika- ja taktikavaldkonda.

9. Teha märkusi mängu distsipliini ja üksikmängijate mängumoraali kohta.

MEESKONNA KAPTEN

Meeskonna võistlusteks ettevalmistumisse kuulub ka meeskonna kapteni valimine, kes valitakse kogu hooajaks. Kapteni

valimise kohta on antud üleliiduliselt kehtiv kord, mida tuleb silmas pida.

Kapteni kohustused ja ülesanded on järgmised:

1. Meeskonna kapten on treeneri lähemaks abiks meeskonna liikmete igapäevases kasvatamises, võistluste ajal mänguväljakul ja mängijate igapäevases elus.

2. Meeskonna kapten peab iga päev töötama oma ideelis-poliitiliseks kasvatamiseks-täiendamiseks ja olema kõigile mängijaile heaks eeskujuks.

3. Võistluste ajal on meeskonna kapten mänguväljakul meeskonna juhiks, vanemaks, kandes täielikku vastutust meeskonna käitumise eest. Kapteni korraldused ja juhendid on kohustuslikud kõigile mängijaile.

4. Meeskonna kapten on kohustatud:

a) isikliku eeskujuga aktiveerima nii iga üksikmängijat kui ka kogu meeskonda, et mobiliseerida meeskond võidu saavutamisele;

b) kogu mängu jooksul pidevalt jälgima, et kõik mängijad täidaksid vasturääkimata treeneri poolt antud taktilisi ja tehnilisi korraldusi;

c) pidevalt jälgima, et kõik mängijad täidaksid täpselt mängu võistlusmäärusi, lubamata mängu ajal toorutsemist või distsiplineerimatut käitumist; õigeaegselt hoiatama neid mängijaid, kes kipuvad eksima;

d) mängu vaheajal ja mängu kokkuvõtlikul arutlusel olema abiks treenerile, tegema oma märkusi ja hoiatusi üksikmängijaile nende käitumise suhtes mänguväljakul;

e) mängijate distsiplineerimatuse või taktitu käitumise likvideerimiseks mängus või igapäevases elus viivitamatult võtma kasutusele kõik vahendid või võtma selle päevakorda lähimal arutluskoosolekul-nõupidamisel;

f) enne võistlusmängu ja treeningut kontrollima kõigi mängijate korralikku välimust, tagama meeskonna õigeaegse väljajooksmise väljakule, samuti meeskonna organiseeritud äratuleku väljakult pärast poolaja või mängu lõppu;

g) pärast meeskonna väljajooksmist väljakule ja enne äratulekut väljakult rivistama meeskonna vastavalt määrustikule, organiseerima vastasmeeskonna tervitamist ja isiklikult tervitama võistluse kohtunikku ja vastasmeeskonna kaptenit;

h) oma meeskonna nimel osa võtma väljakupoole loosimisest.

5. Meeskonna kaptenil on õigus:

a) mängu ajal pöörduda kohtuniku poole küsimuste ja palvetega kogu meeskonna või üksikute mängijate nimel, vastavalt mängu võistlusmäärustele;

b) vastavalt treeneri juhendeile määrata mängijaile eriülesandeid (karistuslöökide toimetamine, audi sissevise jne.);

c) mängu ajal, kui olukord seda nõuab, paigutada mängijaid ümber;

d) distsipliini rikkumise, taktiliste ülesannete mittetäitmise või mis tahes muu korrarikkumise puhul üksikmängijate poolt viivitamata võtta kasutamisele vahendeid kuni mängija kõrvaldamiseni väljakult, otsekohe sellest teatades kohtunikule.

6. Meeskonna kapten valitakse meeskonna üldkoosolekul salajasel hääletamisel üheks aastaks.

7. Meeskonna kapten valitakse ümber ennetähtaegselt sel juhul, kui ta langeb välja meeskonna põhikoosseisust või kui seda nõuab ühingu juhtkond või kõrgemalseisev organ.

Juhul, kui meeskonna kapten langeb põhikoosseisust välja ajutiselt (haigestumise või muul põhjusel), määrab meeskonna vanemtreener meeskonna mängijate hulgast kapteni ajutise kohusetäitja tähtajaga mitte üle ühe kuu.

Märkus: Kapteni väljalangemise puhul mängu ajal nimetab ta mänguväljakult lahkumisel ise enda asetäitja peetava mängu lõpuni.

Üheteistkümnes peatükk

TAKTILISTE OLUKORDADE TREENING

Jalgpallivõistluste kestel on palju erinevaid olukordi, kus mängijad peavad leidma parima taktilise mänguviisi, kuidas vastane võita. Oskus olukordi õigesti hinnata on üksikmängija tähtsaimaks ülesandeks.

Üksteise mõistmine, kõrvalmängija mõtte taipamine jne. on hea taktilise mängu juures peamiseks nõudeks, olles koosmängu kõrgeimaks tunnuseks.

Kollektiivselt mängu-õigesti läbitöötatud taktilist manöövrit või kombinatsiooni saab teostada ainult siis, kui mängija, kes on palli valdaja, annab mõista, mida ta kavatseb teha, et kõrvalmehed oskaksid sellele vastavalt tegutseda.

Kahe mängija vaheline tegevus olgu alati seoses teatava taktilise võtte läbiviimisega. Kombinatsiooni alustaja peab ette nägema ka seda, mida partner mõtleb, et vajaduse korral tegutseda vastavalt sellele.

Kolme ja enama mängija vahel arendatav taktiline tegevus on raskem kui kahe mängija vaheline koostöö, nõudes head üksteise mõistmist. See saavutatakse tugeva harjutamise ja sagedaste võistlustega.

Meeskonna iga üksikmängija ettenägelikkus, mängu olukordade mõistmine eraldi ja seoses eriliini ning liini ja liini (tormajad ja poolkaitseliin) vahel on edu saavutamisel peamiseks nõudeks.

Taktikaharjutustel omab olulist tähtsust, millist üldtaktilisi teadmisi omab meeskond või grupp, kellega töötatakse ja kui tugev on nende tehniline mängutase. Vastavalt sellele võidakse koostada tööplaan taktiliste puuduste kõrvaldamiseks.

Taktika õppimisel tuleb silmas pidada kaht peamist harjutamisviisi:

- 1) taktilised harjutused üksikelementide õppimiseks;
- 2) taktilised harjutused kahe väravaga mängus.

Taktilised harjutused üksikelementide õppimiseks jagunevad veel omakorda: a) individuaalseiks ja b) grupiharjutusteks.

INDIVIDUAALTAKTIKA

Individuaaltaktika õppimise eesmärgiks olgu arendada mängijate mänguvõimeid, tutvustada mängijaid taktilise mängu uute variantidega, viimistella individuaalseid taktilisi teadmisi, oskusi ja kõrvaldada õpitud harjumused.

Kuidas parandada taktilisi vigu?

Kõigepealt tuleb mängijaid tutvustada nende poolt tehtud taktiliste puudustega, et nad jõuaksid õigele taktilisele lähendusele. Pärast selgitamist võib asuda praktilise tegevuse juurde.

P a a r n ä i d e t.

1. Kesktormaja, kes on harjunud pallile vastu tulema (ka vastase värava läheduses karistusala joone lähedal, olles seljaga vastase värava suunas) ilma et ta enne palli söötmist vaataks selja taha, ei oma oma lähemast ümbrusest selget ülevaadet ja võib sageli eksida, tehes vigu kas sellega, et ruttab liialt või laseb vastast, kes varitseb õiget momenti, palli ära „lõigata“.

Selle parandamiseks tuleb:

1) selgitada, milles seisab viga ja selle kahjulikkus;

2) õpetada mängijat, et ta enne palli saamist heidaks pilgu selja taha, siis talle pall sööta ja lasta tal palliga läbi viia üks järgmistest tegevustest:

a) pall tundlikult vastu võtta ja sööta ääre- või teisele sisetormajale;

b) surmata pall selle tuleku suunas nii, et võidaks samas suunas koos palliga läheneda vastase väravale.

Seda harjutust lasta sooritada 10—15 korda ja kontrollida kogu tegevust, et niipea, kui unustatakse, jälle meelde tuletada.

Nii 3—5 treeningul harjutades võib mängija veast vabaneda.

2. Vasakäär, kellel on küll rohkesti väga häid omadusi, mida ta rakendab meeskonna heaks, ei oska parajal momendil ja kaugusel äärelt sisse joosta vastase väravaesisele ja löögiks või sööduks õiget momenti varitseda.

Jällegi tuleb anda selgitus-põhjendus, millele järgnegu praktiline töö. Mängija lastakse palli vedada piki väljaku külgsuuna ja siis umbes 25—30 m enne väravajoont kiirspurdiga väravale läheneda, millele järgnegu sööt või löök väravale. Samuti peab sisse jooksma selleks, et otsida löögi- ja muid rünnakuvõimalusi, kui palli on oodata teiselt äärelt.

Sageli on mängija vanade harjumuste põhjal mõni viga nii sisse juurdunud, et tuleb tarvitusele võtta järjekindlaid pedagoogilisi võtteid. Selleks et takistada mängijat vana kombe kohaselt läheneda nurga lõpule, võib tema liikumise suunda piirata kas takistusega või lubjaga teha väljakule piirid, mida ei tohi ületada.

Algul tuleb harjutajal end mõtteliselt sundida, et viga vältida, hiljem tema tegevus automatiseerub ja ta võib lahti saada pahest, mis avaldas negatiivset mõju kogu rünnakumängule.

Ka kahe väravaga mängu juures võib ilmseid taktilisi vigu, millele korduvalt on juhitud mängija tähelepanu, välja harjutada sellega, et niipea, kui viga tehakse, antakse vastaspoole kasuks vabalööki, mis tuletab süüdlasele meelde tema poolt tehtud viga.

Kohavõtmine rünnakumängus ja kohavõtmine kaitsemängus on nõuded, mille vastu väga sageli patustatakse kas arusaamise puudumisest või muul põhjusel. Ka neid tuleb harjutada nii üksikmängijaile kui ka sageli kogu kaitsele, poolkaitsesele või edurivile eraldi ja koos.

Parimaks meetodiks on piiratud maa-alal mäng nelinurgas, kus mängitakse 3:2 vastu või 4:3 vastu. Harjutuse kestus oleneb rühma või meeskonna võimeist (10—30 minutit).

Väravavahi taktiline treening koosneb tema taktiliste nõrkuste parandamisest. Kohavõtmist väravas tuleb selgitada ja praktiliselt treenida.

Väravaht peab väljajookse õigesti ajastama, et pall saada tingimata oma valdusse. Viimasel juhul tuleb lasta mängijaid palliga läheneda väravale suuremast kaugusest (30—40 m) ja

väravaht peab leidma sobiva momendi, millal otsustavalt vastu startida väravale lähenevale tormajale, et vallutada pall.

Selliseid harjutusi tuleb ühe treeningu kestel korrata kuni paarkümmend korda.

Õigeks kohavõtmiseks nii nurga-, karistus- kui ka vabalöö-kide puhul teha treeninguil ja treeningumängudes puuduste kõrvaldamiseks spetsiaalseid näitlikke taktilisi harjutusi.

Individuaalsel taktilisel treeningul on väga suur tähtsus kogu meeskonna mängutaseme tõstmiseks.

Igasuguseid taktilisi võtteid, mida nõuab hea mängu tagamine, tuleb järjekindlalt harjutada ja viimistella nii, et suudetakse suure kindluse, ladususe ja arusaamisega teha seda väärtuslikku tööd, mis annab mängule ilme ja klassi.

TAKTILISI TREENINGUVIISE KAHE, KOLME JA ENAMA MÄNGIJA OSAVÕTUL

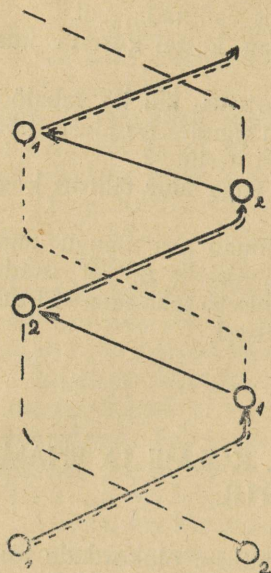
Olenedes vajadusest võib mängu taktiliste olukordade treeningut korraldada väga mitmesuguselt. Hästi koostatud ja valitud treeningukava on huvitav harjutajaile ja töö tulemused ei lase end kaua oodata.

Vaatleme mõnd praktilist treeninguviisi:

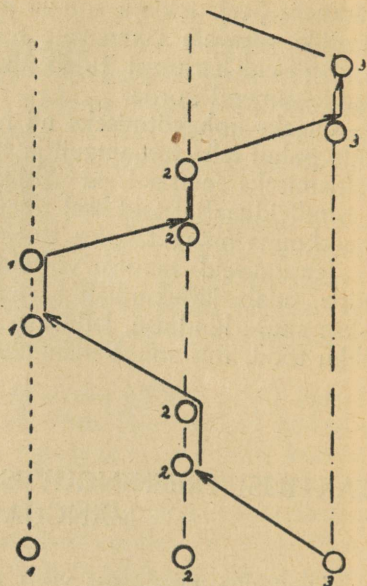
1) Meeskond on jaotatud paaridesse. Igal paaril on pall. Kahe mehe osavõtul toimub palliga liikumine koos söötmisega ja kohtade vahetusega (pilt 158). Selle harjutuse puhul on peamiseks nõudeks, et söödu andja teostaks kohavahetuse kombinatsiooni maksimaalse kiirusega.

2) Harjutus-kombinatsioon kolme mängija osavõtul. Mängijad alustavad liikumist kõrvuti. Üks äärmistest söödab palli poolpõiki, ette arvestades kõrvalmängija liikumise kiirust. Keskmine mängija, saades palli, söödab selle edasi kolmandale mängijale. Viimane, saades palli, söödab palli jälle keskmisele, keskmise omakorda edasi teisele äärel jne. (See on lihtsamaid harjutusviise, mida kolme mängija osavõtul saab läbi viia (pilt 159).

3) Koosmänguharjutus kolme mängija osavõtul kohtade vahetusega. Keskmine mängija on palli valdaja. Pall liigub kogu



Pilt 158.



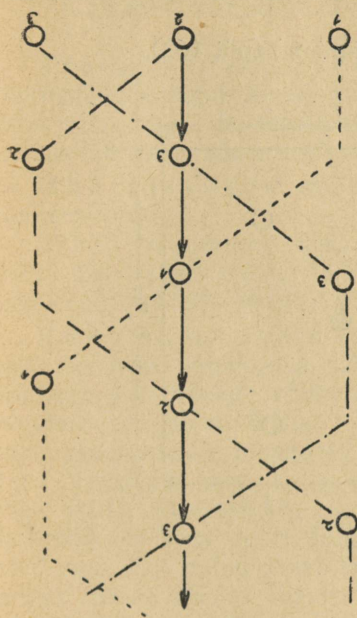
Pilt 159.

aja püstsuunas, mängijad aga, vahetades kohti, mängivad palli kordamööda üksteisele ette (pilt 160).

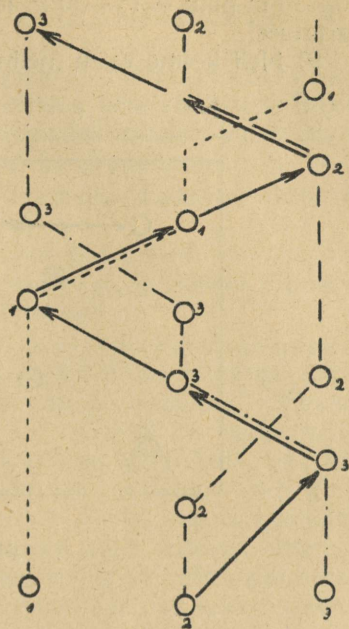
4) Koosmänguharjutus kolme mängija osavõtul poolpõikisöötudega ja kohtade vahetusega (pilt 161).

5) Pall ringis — üks palli vallutaja. 6—7 mängijast moodustatakse ring, mille läbimõõt on 5—7 m. Ringi keskel on üks mängija, kes püüab palli, mida teised omavahel söödavad, ära võtta. Kelle söötu vallutaja puudutab, asub palli vallutama ja vallutaja läheb tema asemele.

6) Pall ringis — kaks palli vallutajat. Mängijad on asetunud ringikujuliselt, mille läbimõõt on 10—12 m. Ringi kujundavad 5—10 mängijat. Mängu põhimõte on sama, mis eelmisel harjutusel. Kellelt pall vallutatakse või kelle sööt vahelt ära võetakse, läheb ringi keskele ja palli vallutaja asub tema asemele. Seda mängukombinatsiooni võib mitmel erineval põhimõttel soori-



Pilt 160.



Pilt 161.

tada: kas a) „kohe-söötudega“, b) vastu võtta ja siis sööta või c) mängida vabal valikul, s. t. nii, kuidas olukorrad nõuavad.

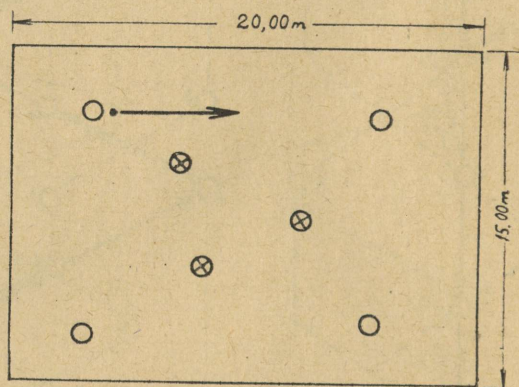
7) Harjutusmäng piiratud nelinurga. Nelinurga suurus on 10×10 m või 15×15 m. Nelinurgas on neli mängijat, kes omavahel kokku mängivad, ja üks palli vallutaja. Palli võib mängida vabal valikul igas suunas, kuid ainult nelinurga piirides. Kes kaotab palli või mängib selle valesööduga üle nelinurga piirjoonte, läheb palli vallutama. Palli vallutaja asendab teda.

Nelinurga-mängu harjutusel võib harjutuse mitmekesisemaks muutmiseks tarvitada järgmisi variatsioone: a) sööta, kas ainult parema või ainult vasaku jalaga, b) söödu suund on ainult nelinurga külgede suunas, c) söödud kohtade vahetusega.

8) Kolm kahe vastu (nelinurga-mäng). Nelinurga suurus on

20—30 m pikk ja 15—20 m lai. Põhimõtted samad, mis eelmisel harjutusel.

9) Neli kolme vastu (nelinurga-mäng) (pilt 162).



Pilt 162.

10) Grupp grupi vastu. Gruppide suurus oleneb tunnist osavõtjate arvust. (5:5, 6:6 vastu jne.). Harjutus on kasulik läbi viia risti väljakut poolel väljakul. Mõlemad grupid omavad oma väravat, mille laius peaks olema mitte üle 2 meetri. Mäng on rühmamäng, kus löödud, õigemini läbimängitud väravad loetakse.

Kõik loeteldud rühmamängud arendavad väga vajalikke mängutaktilisi nõudeid, nagu kohavõtmine, katmine, söödu suuna varjamine, kohavaetus jne.

Peale selle arendavad need mängud tehnilisi mänguoskusi, nagu söötmist, palli vastuvõtmist ja surmamist, palli vedamist, pettemängu kehaga jne. NSV Liidu 1. grupi meeskonnad tarvitavad neid taktilisi mängu arendavaid harjutusviise järjekindlalt.

TAKTILISI TREENINGUVIISE KOGU MEESKONNAGA

Treening rünnakumängu tõhustamiseks. Tormajateliin liigub kindla kava kohaselt ilma vastasteta, hiljem koos vastastega juba tegelikule mänguolukordadele vastavalt, ja püüab läbi viia mõnd kokkulepitud kombinatsiooni.

Ühe väravaga mäng. Tormajad kaitsjate vastu ja ümberpöörduvalt.

25×25 m suurusel väljakuosal sooritada 5—6 mängija osavõtul ühe palliga söödu- ja löögitreeningut, kusjuures iga mängija peab pidevalt liikuma 10—12 minutit.

Kahe väravaga mäng. Mängu eriolukordade treeningust oli juttu meeskonna taktika lõpul. Kahe väravaga mäng toimugu, kui vähegi võimalik, 22 mängija osavõtul. Treener tegutseb siin kohtunikuna. Juhul, kui treeneril on raske mõlemale meeskonnale juhendeid anda ja vigu parandada, sest väljaku kaugemas osas, kuhu treeneri silm ei küüni, võib palju vigu jääda nägematuks, on parimaks viisiks, et mängu juhib kohtunikuna keegi teine, kuna treener jälgib mängus ettetulevaid vigu. Vea puhul annab ta vilega, millel on kohtniku omast erinev toon, märku mängu katkestamiseks, et teha märkusi, pärast mida mäng jätkub. Selle treeningumeetodi juures on nõudeks, et harjutuse kestel juhitaks tähelepanu ainult ühe meeskonna vigade parandamisele.

Enne harjutusmängu algust antakse meeskonnale või üksikliinile kindlad juhendid taktiliste olukordade õppimiseks ja viimistlemiseks. Näiteks:

- 1) rünnaku ülesehitamine poolkaitsjate toetusel;
- 2) kaitsjate teineteise abistamine tiivarünnakul;
- 3) keskkolmiku kohtade vahetus rünnaku alguses jne.;
- 4) kiire üleminek kaitselt rünnakule kõigi liinide üksteisele järgimise põhimõttel (poolkaitse hoidku end abistamise kauguses tormajaile ja kaitsjad poolkaitsjaile);

5) erilised kahele mängijale antud ülesanded, mis võivad seista selles, et rünnaku lõppedes paremäär ja paremsisemine vahetavad oma ülesanded uue rünnaku alustamiseks. Viimasel juhul jääb sisetormaja vastase väravaesisele lähemale, tõmbudes rohkem ääre poole, kuna ääretormaja jookseb oma väljakupoo-

lele palli hankima. See manööver võimaldab sageli väga head rünnaku alustamist.

Üksikute taktiliste olukordade õppimine ei tohiks kesta üle 20—30 minuti, siis tuleb ülesannet muuta, minnes üle mõne teise olukorra õppimisele.

Mängu kestel tehakse enamik taktilisi vigu väsimuse ja halva kehaasendi tõttu, mitte aga sellepärast, et ei teata, kuidas tuleks mängida.

Et kasvatada meeskonna võidutahet, vastupidavust ja manööverdamise võimet, tuleb kahe väravaga mängus panna üks meeskond — 9-liikmelises koosseisus — võistleva täisarvulise meeskonna vastu. See annab meeskonnale, kes võistleb 9-liikmelises koosseisus, suured võimalused alatiseks tugevaks tööks, mis sunnib end pidevalt pingutama. Teiseks nõuab selline treening vähemaarvuliselt meeskonnalt täpseid sööte, üksteise abistamist ja individuaalvõimete maksimaalset rakendamist, samuti kiiret üleminekut kaitselt rünnakule ja ümberpöördult.

Üldiselt võib öelda, et taktilisi olukordi tuleb õppida algu individuaalse ja grupitreeningu moodusena. Kui need on selged, jätkatakse õppimist ühe väravaga mängus ja harjutusmängudel kahele väravale.

Kaheteistkümnes peatükk

JALGPALLIMEESKONNA KEHALINE ETTEVALMISTUS

ÜLDISELT

Jalgpallimeeskonna õppetreeningutöö läbiviimisel peab silmas pidama, et kehaline üldettevalmistus toimuks kogu aasta.

Nõukogude jalgpallurid on end tutvustanud kogu maailmale füüsiliselt ja moraalselt hästi treenitud sportlastena, kes suudavad mängu algvilest kuni mängu viimase sekundini näidata kõrgeklassilist jalgpalli.

Seda on võimaldanud Nõukogude jalgpallurite mitmekülgne kehaline ettevalmistus, mille vankumatuks aluseks on VTK kompleks. Sportlased, kes suudavad täita VTK kompleksi kõrgemaid nõudeid, on suutelised ka palju suuremate sportlike nõuete täitmiseks.

Kehaline ettevalmistus on treening, s. o. süsteemikindel, pidev ja järjekindel kehaliste harjutuste sooritamine, mille abil saavutatakse jalgpallurile vajalik kehaline tublidus ja vaimne enesekindlus. Ilma nende omadusteta pole head jalgpalliklassi. NSV Liidu tugevad jalgpallikeskused on kolme aastakümne jooksul teinud plaanikindlat õppetreeningutööd, pannes erilist rõhku mängijate üldisele kehalisele ettevalmistusele. Nõukogude jalgpallur on näidanud, et kehaliselt hästi treenitult tullakse toime ka kõige tugevamate vastastega.

Jalgpallimeeste kehaline ettevalmistus olgu väga mitmekesine. Selle all ei mõisteta ainult seda, et mängijad omandaksid hea siseelundite ja lihaste vastupidavuse, vaid ettevalmistus olgu niisugune, mis tagab mängijaile võimete ulatuse, mida jalgpallimäng oma mitmesuguse tegevusega mängijailt nõuab.

Jalgpalluril on vaja kiirust, jõudu ja vastupidavust. Jalgpallur peab olema painduv ja nõtkes, ta peab suutma kõrgele hüpata, ta liigutused peavad olema vabad ja kerged, et ilma erilise raskuseta igast võimalikust asendist palli lüüa, juhtida või surmata. Jalgpallimäng nõuab head koordinatsiooni tunnet, silmamõõtu jne.

Loeteldud kehalisi omadusi on võimalik arendada tubli ettevalmistusega. Need omadused ongi üheks peamiseks teguriks, mille abil jalgpallur, kui neile lisaks omatakse tublisid tehnilisi oskusi ja taktilisi teadmisi, võib näidata heaklassilist mängu.

Kiirus, jõud ja vastupidavus, mis on saavutatud juba talvisel ettevalmistaval perioodil, on tõhusaks abiks eduka tehnilise ja taktilise treeningu läbiviimisel kevadisel väljakutreeningul.

Kiirus, jõud ja vastupidavus on tegurid, millest oleneb iga üksikmängija edukas esinemine ja meeskonna saavutused võistlushooajal.

Kiirus võimaldab hea rünnakumängu edukalt lõpetada värvaga, samuti ka vastase rünnakumängu tõhusalt likvideerida.

Jõud on tegur, ilma milleta pole kiirust. Jõud ja jõulisus on jalgpallis kui mehises võistlusspordis väga vajalikke omadusi.

Vastupidavus ja liikumise kergus annavad meeskonnale relva, millega võib võita ka vähemtreenitud meeskonda.

Üldtuntud tõeks on, et meeskond, kes suudab viimasel veerandtunnil pakkuda tugevat mängu, lahkub võistluselt võitjana.

Väsimus, mida tingib vähene vastupidavus, hävitab ka kõige parema tehnika. Samuti ei suudeta siis toime tulla taktiliste olukordade lahendamisega ega ülesannete täitmisega.

Vastupidavuse puudus ei lase mängijal olla palli ega olukordade valitsejaks võistluse lõpuni.

Vastupidavus jalgpalluri mängus on lahkuminev pikamaajooksja vastupidavusest. Samuti ei sobi jalgpallurile vastupidavus sprinteri vastupidavuse mõttes, kes suure kiirusega on suuteline katma 300 — 400 m distantsti. Kestusjooksja ei peaks vastu neile

alatistele peatustele, suuna muutustele, hüppeile ja löögiliigutustele, sest tema treening on enam rütmilist laadi.

Jalgpallur võib võistluse kestel liikuda 10—12 km (sisetormajad ja äärepoolkaitsjad). Peale selle tuleb tal sooritada jook-sustarte pikkusega mõnest meetrist kuni kuuekümmene meetrini, teha järske pöördeid, peatuda täielt jooksukiiruselt, taas startida jne. Ta peab lööma, vedama, segama teisi, surmama seistes ja hoolt igast asendist, muutma sammu pikkust ja tihedust, peab taluma tõukamist, lööke ja jääma ka siis püsti, kui teised jalgu ette panevad. Kõik see nõuab täiesti erilist omapärast liikumise ja tasakaalu kunsti, mida tuleb arendada eriliste harjutamisviiside abil.

Mängija püüdku arendada talle sobivat jalgpallijooksu, mis erineb nii kiirjooksust kui ka kesk ja pikamaajooksust. Jalgpallijooks on vahelduvat laadi, kord lühike ja kiiresammuline start, siis poole jõuga vaba jooks jne. Madal ja tugevalt ettekal-lutatud olgu jalgpalluri jooks siis, kui veetakse palli või kui liigu-takse pallile vastu ja võetakse pall kaasa, et liikuda vastupidises suunas.

Jooksu ajal tuleb kehaga kallutada ühele ja teisele poole, et vastast mitte lasta aimata, kuhu tahetakse pall lüüa, juhtida või vedada.

Pöial jooks ei ole soovitav, sest see ei võimalda nii head tasakaalu, kui üle kogu talla rulluv jooks. Löögid ja hüpped nõuavad head tugijala asendit kogu jalatallal.

Üks halvemaid vigu on see, et paljud mängijad ei oska end pärast hetkelist pingutust lõdvastada. Lõtv, vaba, pingevaba liikumine väljakul, kui pole tarvis pingutada, on peamiseks tingimuseks, et olla valmis järgmiseks vajalikuks tegevuseks.

Alatine pingutamine väsitab ja mängija kaotab lühikese ajaga suure osa oma võimeist. Seepärast tuleb eriti suurt rõhku panna pingevabale liikumisele, mis võimaldab suuremat tegevusraa-diust.

Eriti peab sooritama tõsiselt ja järjekindlalt läbimõeldud harjutusi, mille abil jõutakse nii kaugele, et võidakse mängida 1½ tundi täie jõuga, ilma et tuntaks vastupidavuse puudust.

Et mitmekesisitada jalgpallimeeste kehalist ettevalmistust, mis aitab kaasa mängijate tehnilise ja taktilise külje arenemisele,

tuleb treeningutöös kasutada mitmesuguseid harjutusi ka teistelt spordialadelt.

Üheks ja tähtsamaks teguriks on võimlemine. Ka teised spordialad ja mõned treeninguviisid nende spordialade, nagu kergejõustik, poks, maadlus, jäähoki, korvpall jne., järgi on jalgpallureile üldise kehalise tubliduse saavutamises heaks abiks.

Võimlemine on üldist ja spetsiaalset tüüpi. Võimlemisel tuleb selleks hästivalitud harjutustega läbi töötada kogu keha lihastik. Harjutusi tuleb sooritada nii, et oleks pidev tõus nii harjutuste raskuses kui ka sooritamise ajalises või arvulises näitajas.

JALGPALLURI VÕIMLEMINE

Harjutuste sooritamine toimub neljal viisil.

1. Aeglaselt või sujuvalt sooritatakse peaaegu kõiki harjutusi, mis arendavad jõudu. Näiteks kükki võib sooritada pingega — laialiviidud põlvedega, sirge kerega ja kindlaks määratud käteasendiga, ja lõdvendatult — suletud või kergelt laialiviidud põlvedega, lõdvendatud kerega ja vabalt lõdvendatud kätega.

2. Tõukega, s. o. kiiresti sirutades või järsult tõstes (löögiga) jäset. Siia kuuluvad elastsuse arendamise harjutused ja järsud harjutused, näiteks löögid, mida sooritatakse rusikas kätega, pingutatud kätelihastega, suurima jõukulutusega liigutuse algul, või harjutused, mida sooritatakse lõdvalt vabade kätega jõu suurema kuluga löögi lõpul ja viivitamatu asumisega lähteasendisse.

3. Vedrutades ja vibutades harjutuste sooritamine toimub tõuketaoliste lühikeste liigutustega ja väikeste rebimisega, mis järgnevad teineteisele. Sõna „vedrutamine“ tarvatakse tavaliselt jalgadeharjutuste sooritamisel ja sõna „vibutamine“ kere- ja käteharjutuste sooritamisel. Sel viisil sooritatakse enamik harjutusi lihaste venitamiseks ja lõdvendamiseks.

4. Rütmiliselt, s. o. harjutuste sooritamine õiges järjekorras, kiikudes (painutades) küljelt küljele. Siia kuuluvad venituse- ja lõdvendusharjutused ning jõudu arendavad harjutused. Kere pööramist paremale ja vasakule sooritatakse kas pingega,

hoides käed kõrval rusikas, või lõdvendatult, vabalt lõdvendatud kätega.

Kõik järsud ja tõuketaolised liigutused sooritatakse algul aeglaselt ja ettevaatlikult selleks, et valmistada lihaseid ja kõõluseid ette jõulisteks ja pingelisteks liigutusteks. Sama võib öelda kõigi harjutuste kohta, mida sooritatakse kaaslasega (partneriga), kus tuleb osata kohaneda kaaslasega ja eriti harjutuste juures vastusurvega.

Vastusurvega harjutuste eesmärk saavutatakse ainult siis, kui kaaslane osutab painduvat vastupanu, mis on kohandatud vastase jõuga; tema liigutused peavad olema aeglased ja pidevad, aga mitte kiired ja järsud.

Hingamisharjutuste sooritamisel tuleb loomulikult kohaneda liigutustega, mille juures tuleb silmas pidada alljärgnevat:

a) harjutuste sooritamisel ei tule hingamist katkestada üle kahe sekundi (aeglaste harjutuste juures tuleb kogu aeg hingata ühtlaselt ja rahulikult);

b) peamiselt tuleb rõhutada väljahingamist, mitte sissehingamist;

c) harjutuse sooritamisel peab hingamine vastama kereasendile (sisse hingata rinnakorvi laienemisel, näiteks kere sirutamisel, ja välja hingata rinnakorvi ja kõhulihaste kokkutõmbumisel, näiteks kere painutamine ette);

d) harjutuste pingelisema osa juures tuleb hingata välja (sellise harjutuse lõpetamisel on vaja pausi selleks, et rahustada hingamist ja südametegevust.

KÄTE- JA ÕLAVOÕHARJUTUSED

1. Käed kõrval õlgade kõrgusel: käte vibutamine taha (pea ja käsi mitte langetada).

2. Käed ees: kätte viimine ette ja ristitamine rinna ees ning viimine kõrvale.

3. Käed ees, veidi langetatud ja ristitatud, pihud all: kätehood kõrvale-üles, tõustes päkkadele ja siis tagasi lähteasendisse. Sama harjutus, kuid harkistes.

4. Käed kõrval: käte vibutused taha (hoides käed kõrval),

kõverdades käsi küünarliigesest, pihud rinna ees. Käte sirutamine neljandal taktilöögil.

5. Harkseisus, käed ees-vasakul: järgne lõtv kätehoog alt-kaarega kõrvale ja kere pöördega samale poole (käsi võib tõsta õlgadest veidi kõrgemale).

6. Harkkallutusseisus (kere täisnurga all) käed kõrval: kere hoogne pööramine paremale ja vasakule pea pöördega samale poole.

7. Harkkallutusseisus käed kõrval, sõrmed rusikas: sama harjutus, kuid kere järelvibutamise ja käe rebimisega üles.

8. Parem käsi ülal, vasak taga: käteasendi vahetus katkestamata liikumisega (rütmiliselt).

9. Väljaaste ees, käed ülal: kere painutamine ette, käte hooga taha ja kere sirutamisega käed ette-üles.

10. Paarisharjutus. Rinnati kallutusasendis, käed üksteise õlgadel: kere vibutusliigutused (alla-üles).

11. Paarisharjutus. Käed ülal, käed sõrmseongus pihkudega üles: kaaslane asetab (selja taga olles) parema käe kaaslase abaluude vahele, vasaku käega aga haarab kaaslase käteseongust ja abistab teda vetruva ülesirutusliigutuse, s. o. tahapoole tehtud sirutusliigutuse sooritamisel.

12. Harkseisus. Käed sirutatud taha sõrmseongusse tuharail: käte vetruv rebimine taha (kaaslase abiga) kere ülesirutamisega rinnaosas.

13. Käed kõrval, sõrmed rusikas: käte ringitamine õlaliigesest.

14. Lõdvendusharjutus. Käed tõstetud vabalt üles: langeda käed lõdvalt alla.

15. „Tuulik“. Harkseis, parem käsi ülal, vasak all: käte ringitamine alates paremaga ette ja taha, vasakuga taha ja üles. Alustada aeglaselt, kiirendades järk-järgult tempot. Hingamine vaba.

16. Sama harjutus, kuid kätega vastupidises suunas.

17. Käed kõverdunud küünarliigesest, ees, sõrmed rusikas: käte ringitamine alla-taha üheaegselt mõlema käega (iga liigutuse järel paus).

18. Sama harjutus, kuid kätega vastupidises suunas.

19. Otselöök. Poksiseisak: vahelduvad löögid vasaku ja parema käega.

KAELA- JA SELJAHARJUTUSED

20. Kael sirutatud: pea langetamine ette ja taha. Ettelange-
tamist sooritatakse peamiselt ülemises ja tahalangetamist alumi-
ses kaelaosas.

21. Käed puusas: pea kallutamine paremale ja vasakule.

22. Pea ringitamine võimalikult suurema ulatusega ja liigu-
tuse suuna muutmisega.

23. Selili, käed ülal, käe selg maas, jalad kõverdatud: pea
kallutamine ette.

24. Selili, käed sõrmseongus laubal: pea kallutamine ette,
ületades käte vastusurvet.

25. Kõhuli, käed kuklal, küünarnukid maas: pea kallutamine
taha,ületades käte vastusurvet.

26. Harkkallutusseis, käed kuklal, kere ülesirutatud: kere
maksimaalne painutus ette ja tagasi lähteasendisse.

27. Harkseis, käed õlal: 1) kere painutamine ette järelvibu-
tamisega, kätega jalgade alla, 2) kere kallutamine ette (nurk-
asendini käte viimisega kõrvale).

28. Kõhuli, käed kuklal: kere painutamine rinnaosa taha
pea ja küünarnukkide viimisega taha.

29. Kõhuli, käed ülal: kere ülesirutamine.

KÕHULIHASTE HARJUTUSED

30. Toenglamang (rinnati maale): aeglane käte kõverdamine
ja sirutamine. Sama järgse jala tõstmisega.

31. Toenglamang. Sama, kuid käte sirutamist sooritada jär-
sult.

32. Toenglamang, käed õlgadest laiemalt: käte kõverda-
mine ja kiire sirutamine. Enne käte sirutamist kere hoida veidi
põranda läheduses.

33. Toenglamang, toetudes sõrmedele: käte kõverdamine ja
sirutamine.

34. Harktoenglamang (upselt), ühe käe pihuga teise kämbla
peal: käte kõverdamine ja sirutamine.

35. Sama, kuid jalad koos.

36. Toenglamang: käte kõverdamine ja sirutamine käteplaksuga (maast äratõuke järel).

37. Toenglamang: maast äratõukamine käte ja jalgadega üheaegselt (puusa rebimisega üles ja käte tõukega).

38. Toengkägar, põlved käte vahel: Sirutades jalad ja ära tõugates kätega minna üle hüppega toenglamangusse. Asetades käed põidade juurde minna üle lähteasendisse.

39. Selili, jalad kõverdatud ja veidi lahutatud, käte toenguga maha pea juures: käte sirutamine kere ülesirutamisega (kaarsild).

40. Toengkägar: vahelduv jalgade sirutamine taha.

41. Toengkägar. Jalgade tõukega minna üle toenglamangusse. Üleminek lähteasendisse — käte ja jalgade tõukega.

42. Toenglamang. Liikumine ringselt jalapäkkadel paremale ja siis vasakule.

43. Toenglamang. Liikumine ringselt kätel paremale ja vasakule.

44. Toenglamang, käsi nihutamata, vaagna tõstmine ja langetamine maani. Tagasi lähteasendisse.

45. Selili, käed all keha joonel pihkudega maas: jalgade tõstmine ja lahutamine pea kohal kuni varvaste puuteni maha pea taga. Tagasi lähteasendisse.

46. Selili, käed kuklal, põlved veidi kõverdatud: üleminek istesse ja kere langetamine lähteasendisse.

47. Harkseisus, kere painutatud vasakule, parem käsi rusikas parema õla all, vasak käsi all: kere painutamine vahelduvalt ühelt poolt teisele koos kätega (pumpamine).

48. Käed ülal sõrmseongus: kiired ja pidevad kerepainutused paremale ja vasakule.

49. Harkseisus: kere painutamine järelvibutamise ja vasakule ja paremale, käte libisemisega mööda reisi.

50. Harkseis (laiemalt), parem käsi ülal, vasak puusas: kerepainutused järelvibutusega vasakule parema jala kõverdamisega põlvest ja parema käe puutega vasaku jala reieni. Sama, kuid teisele poole.

51. Harkseis, kere kallutatud ette täisnurga all, käed rinnal, sõrmed rusikas: 1) aeglane kere pööramine vasakule (paremale); 2) kiire kere pööramine paremale (vasakule) jõulise parema (vasaku) küünarnuki rebimisega taha.

52. Seistes paremal (vasakul) põlvel, käed kõrval: kere pööramine vasakule ja paremale üheaegse kallutamisega taha kuni käte puutega tagaoleva jala päkale.

53. Kitsas harkseis: pea ringitamine, järk-järgult üle minnes kere ringitamisele, algul kere ülaosast ja siis kogu kerega kuni puusadeni (käed ripuvad vabalt all või pendeldavad kerega kaasa).

JALGADEHARJUTUSED

A. Venitusharjutused

54. Käed ees: kükkimine järelvedrutusega kogu tallal.

55. Põlve tõstmine rinnani käte abil.

56. Harkupseis käte hoidega põialiigesest: kerevibutused käte abil; jalad sirged.

57. Harkseis käed ülal: kerepainutus järelvibutusega ette ja sõrmede puutega maha; kolmanda vibutuse juures viia käed jalgade alt võimalikult kaugemale taha.

58. „Puuraiuja“. Harkseis, käed ülal: energiline kerepainutus ette, kätehooga alla jalgade alt taha, jalad sirged.

59. Lai harkseis, kere painutatud ja pööratud paremale, mõlema käega haarata parema jala säärest: kerevibutused alla ja mõlema käe libistamisega alla kuni põialiigeseni.

60. Lai uppharkseis (kere painutatud ette) sõrmede puutega maha: kere pööramine paremale ja vasakule nii, et sõrmedega saaks sooritada poolringi pörandal („koputamine“).

61. Maas istes, jalad sirutatud ees: kerepainutus ette järelvibutamiseega käte haardega varbaist.

62. Maas istes, jalad sirutatud ette käte hoidega varbaist; kandade tõstmine maast.

63. Maas laias harkistes, käte hoidega ühe jala põiast: kerevibutused ette jala suunas.

64. Toengkägar, pihud maas varvaste juures: jalgade sirutamine põlvist uppseisu, käsi maast tõstmata.

65. Seisus parem jalg kõverdatud ees, käte hoidega päkast: jala sirutamine ja kõverdamine.

66. Selili, parem jalg kõverdatud, parema käe hoidega päkast: jala sirutamine vasaku käe abil, surudes põlvele.
67. Harkseisus: vetruv kükkimine jalgu sirutamata.
68. Kõhuli: säärtõstmine käte haardega põidadest.

B. Jõuharjutused

69. Kiired ja sügavad kükkimised käte tõstmisega kõrvalt üles, käteplaksuga pea kohal ja kükis.
70. Algseisus käed kuklal: sügavkükkimised päkkadel.
71. Harkseis päkkadel, käed kõrvall: poolkükkimised.
72. Sulgseisus (s. t. jalad koos) käed kuklal: sulgkükkimine.
73. Ristseisus käed ees: üleminek ristiistesse (rätsepaistesse) ja tõusmine lähteasendisse.
74. Sügav kükk ühel jalal, teine jalg kõrvall, käed puusas: ühe jala sirutamise ja teise kõverdamisega üleminek kükki teisele jalale. Harjutuste sooritamise vältel kere hoida ühel rõhtjoonel.
75. Rinnati üksteisele hoides kätest: järgsed sügavkükkid vasakul ja paremal jalal.
76. Harkseisus, sügav kükk ühel jalal (kanna puuteni), käed kuklal: järgne jala kõverdamine ja sirutamine põlvest.
77. Sügav kükk ühel jalal, teine kõrvall, käed puusas: hüppega jalgade asendi vahetamine.
78. Toeng väljaseadeasendis (käed maas, üks jalg ees, teine taga): käte tõstmisega kõrvale, ülesirutades kere ja sirutades toengjalga, minna üle rõhtasendisse (tasakaal) ühel jalal.
79. Seistes paremal jalal, kere painutatud ette, vasak jalg taga, käed puusas: kaaslase abil sügavkükkimised ühel jalal.
80. Seistes ühel jalal, teine sirutatud ette: sügavkükkimised ühel jalal, täiel tallal.
81. Sügav kükk ühel jalal, teine vabalt sirutatud ette maad puudutamata, käed ees: hüppega jalgade vahetus.
82. Päkkseisust: aeglane laskumine põlvedele. Andes puusad ette, kiire sirutamine ja üleminek algasendisse.
83. Harkseis, käed vabalt all: aeglane jalgade kõverdamine põlvist kere painutamisega taha, käte puuteni kandadele.
84. Selili, jalad kõverdatud, käed ülal: järsk jalgade sirutamine selliselt, et jalad moodustaksid suhteliselt põrandaga 70° nurga, ja siis aeglaselt langetada sirged jalad maha.

HARJUTUSED TUGEVA LÕOGI ARENDAMISEKS

85. Kõnd ja jooks paigal kõrgete põlvetõstetega ja kõverdatud käte (täisnurga all) tugevate hoogudega (üheaegselt parem käsi ja vasak jalg). Sama, kuid hüplemisega toengjalal.

86. Seistes käed kuklal: järgne põlve tõstmine ette rinna puuteni, keret ette painutamata.

87. Järgne põlve tõstmine ette ühe või kahe käe vastupanuga.

88. Seistes käed puusas või kuklal, samuti ka kõrval: põlve tõstmine ette järgneva jala sirutamisega ette, püüdes põlve mitte langetada.

89. Maas või pingil istes koos- või harkisjalgadega, käte toenguga tagant: järgne vetruv sirge jala tõstmine. Sama jalgade ringitamine vastassuunas.

90. Seisus käed ees: järgne jala hoog ette käte puuteni (keret ette painutamata).

91. Selili, minnes üle turiseisu (küünal): jalgadega vääntamine (jalgrattasõidu matkimine).

92. Tagatoenglamang (ring üles): põlvest kõverdatud jala tõstmine. Sama, kuid jala sirutamisega põlvest ette.

HÜPPED

93. Käed puusas (või vabalt langetatud alla): sulghüplemine mõlemal jalal.

94. Sama, kuid hüplemisega sirutada järgselt jalga ette, taha ja kõrvale.

95. Käed puusas (pea kohal või vabalt); hüplemine ühel jalal teise jala sirutamisega kõrvale iga kolme hüppe järel.

96. Käärseisust (üks jalg ees teine taga): hüppega jalgade vahetus järkjärgulise sammu pikendamisega käte tõstmisega kõrvale.

97. Sügavkükkis käed risti rinnal: hüppega üleminek harkseisu käte hooga kõrvalt-üles. Hüppega tagasi lähteasendisse.

98. Hüpped üles, sääre tõstega taha (päka puutega tuharateni).

99. Hüpped üles suletud põidadega ja pööretega poolring ja terve ring.

100. Käed puusas: hüpped üles ja ette poolkükkasendis.

IGAPÄEVANE INDIVIDUAALVÕIMLEMINE

Igapäevaseks individuaalvõimlemiseks koostatakse 12—15 harjutusest koosnev kompleks, mida harjutades oleks võimalik kogu keha lihastik läbi töötada. Sellele lisandatakse 1—2 minutit jooksu paigal, kõndi ja hüppeid.

KÕND

1. Kõnd päkkadel, kandadel, jalapöia välistel ja sisemistel servadel.
2. Kõnd kõrge põlvetõstega (sama paigal).
3. Kõnd sirge jala tõstmisega ette-üles.
4. Kõnd kükis, kummargil.
5. Kõnd käteliigutustega.
6. Kõnd küljeti juurdevõttesammuga.
7. Kõnd rullumisega kannalt päkale — pingega.
8. Kõnd põlvetõste ja järgneva sirutusega ette.
9. Kõnd kükis, seljaga ette (tagurpidi).
10. Kõnd sirgeil jalgadel uppasendis, käte hoidega pöidadest.
11. Sportlik kõnd.

JOOKS

1. Jooks paigal kõrgete põlvetõstetega.
2. Jooks paigal, päkkadel.
3. Jooks tagurpidi ja sama päkkadel.
4. Jooks pööretega vasakule, paremale ja ümber.
5. Jooks petetega.
6. Jooks pikkade katvate sammudega.
7. Jooks lühikeste sammudega.
8. Jooks astumisega üle madalate takistuste (rootsi pink).
9. Jooks poolkõverdatud jalgadel.
10. Jooks spurtidega (rebimistega).
11. Jooks siksak-, kaare-, ringi- ja kaheksakujuliselt.
12. Jooks kõhuli lähteasendist.
13. Jooks suuna muutmisega 50° — 180° nurga all.
14. Kross 1000—5000 m.

Märkus : Olenevalt distantist võib kross olla iseseisvaks õppuseks.

15. Takistusala ületamine VTK kompleksi I ja II astme tingimuste kohaselt.

HÜPPED

1. Kaugushüpe paigalt ühel ja kahel jalal.
2. Kaugushüpe hooga. Kolmikhüpe.
3. Hoota kõrgushüpe, puudutades peaga ülesriputatud palli; sama, kuid jala või käega.
4. Kõrgushüpe hooga, puudutades peaga ülesriputatud palli; sama jala või käega.
5. Hüpped pööretega õhus 180° — 360° .
6. Hüpped ringis, mis on moodustatud hüpitsaist: a) liht-
hüpped, b) risthüpped.
7. Mäng „tšennarda“ (harkhüpe üle kaaslase).
8. Hüpped üle lati.

HÜPPED HUPITSAGA

Harjutused hüpitsaga on heaks vahendiks kogu keha, eriti jalalihaste tugevdamiseks. Need tõstavad treeneeritust ja vastu-
pidavust.

Hüpitsa nõör peab olema sõrmejämädune ja 2—2,5 m pikkune. Hüpitsa nõöri otsad kinnitatakse peene nõoriga selleks, et nad ei hargneks.

Hüpitsat keerutatakse peamiselt käerandmega, vähemal mää-
ral küünarliigesega. Liikumine õlaliigeses on vähene.

Suurt tähtsust omab hüpete juures õige kehahoiak (rüht).
Pead ei tohi kummardada ega langetada.

Võimlemistundi tuleb võtta harjutusi hüpitsaga. Peale selle
on hüpits heaks vahendiks igapäevases individuaalvõimlemises.
Harjutusi alustatakse hüpitsa õige ja ühtlase keerutamise välja-
töötamisega. Esialgsed harjutused kestavad ühe minuti. Iga 2—3
harjutuse järel lisatakse pool minutit selleks, et jõuda kuni 5
minutit kestva harjutuse sooritamiseni hüpitsa 115—120 korra
keerutamisega minutis.

Pärast harjutusi hübitsaga sooritatakse tingimata 70—100 m mõõdukat jooksu pidevalt alanevas tempos ja üleminekuga kõnnile.

TREENINGHÜPPEHARJUTUSED

Hüplemine hübitsaga

1. Koosjaluhüpe, põlved sirged, tuge labajalast, nõõrliigub tagant ette.
2. Sama harjutus, kuid nõõrliigub eest taha.
3. Koosjaluhüpe põlvede kõverdamisega ja säärite tahaviiemisega kuni horisontaalasendini.
4. Koosjaluhüpe põlvede ettetõstmisega täisnurkses asendis.
5. Vahelduv ühel jalal paigalhüplemine, kusjuures üks jalg on kord sirgelt ees, kord kõverdatult taga.
6. Koosjaluhüpe, kusjuures iga nõõriringi ajal hüpleja pöörab end $\frac{1}{4}$ või $\frac{1}{2}$ ringi algsuunast edasi ja tagasi teisele poole.
7. Vahelduv hüpe. Teha mitu hüpet ühel jalal ja siis vahetada jalg.
8. Sammseisust kaksikjalu hüpe.
9. Kaks ringi nõõriga ühe hüppe ajal.
10. Kohajooks, põlved kõrgel.
11. Kahekordne maapuude nõõri ühe ringi ajal (hüpe ja puude).
12. Koos- ja ühe-jalahüpped vaheldumisi.
13. Hüpped üle takistuste (pinkide-pallide jne.).
14. Nõõrihüpped kükkasendis.

Kolmeteistkümnes peatükk

PALLITREENING

INDIVIDUAALNE TREENING PALLIGA

1. Pall hoitakse õhus, puudutades seda parema või vasaku jalapealse või siseküljega pärast iga mahakukkumist.
2. Sama harjutus, vaheldumisi parema ja vasaku jalaga.
3. Pall lüüakse peaga üles, lastakse maha langeda ja tõstetakse-lüüakse jalaga üles nii, et seda saab jälle mängida peaga.
4. Pall heidetakse maha, pärast põrget tõstetakse pall tundliku jalalöögiga üle pea, pööratakse ise end ringi ja maast põrganud pall tõstetakse jälle üle pea (seda korratakse mitu korda).
5. Palli žonglöörimine ühe jalaga (jalapealse või siseküljega).
6. Kätega pall üles heita, siis langev pall peaga üles lüüa ja langev pall surmata kas pea, rinna või jalaga.
7. Heidetud pall lüüa algul peaga üles kõvasti, hiljem pehmemendada puuteid, et hoida pall peaga pidevalt õhus.
8. Kõrgelt langevat palli nagu tahetakse lüüa peaga, kuid viimasel silmapilgul löögi asemel pall surmatakse peaga.
9. Mitmekülgne palli vedamine (kõik võimalikud võtteviisid).
10. Palli vedamine kehapiiridega.
11. Palli vedamine takistuste vahel (lipud).

12. Palliharjutused sirgseina juures — löögiharjutused.

a) löök ja stopang, b) löögid ilma peatuseta, c) löögid kord parema, kord vasaku jalaga, d) vahelduvad madalad ja kõrged löögid (1—1,5 m), e) siseküljega palli hoidmine 1,5—2 m kõrgusel, nii et pall rohkem maha ei pörkaks kui üks kord, g) siseküljega löögid, palli hoidmine pidevalt sirgseina ja mängija vahel, ilma et pall maad puudutaks.

13. Palli vedamine sirgseina juurest eemale, järsk pööre, millele järgneb löök lauda, pall surmatakse ja harjutust korratakse.

14. Peaga mäng seinast vastu otsaesise, oimu ja pea küljega ilma hüppeta ja hüppega.

15. Väravavaht viskab palli vastu seinast ja püüab (lähedalt).

16. 10—15 m kaugusel viskab väravavaht palli vastu seinast ja püüab.

Paaris või rühma harjutused (üks pall ja kaks või enam mängijat).

1. Üks heidab palli ja teine lööb peaga tagasi.

2. Kahevaheline peaga palli mängimine (3—5 m).

3. Kahevaheline peaga palli mängimine (vahemaa 10—12 m).

4. Sööt ilma peatuseta siseküljega, pealsega ja jala välise küljega.

5. Sööt liikumiselt ja söödu vastuvõtmine.

6. Sööt lippude vahelt.

7. Mängija jookseb ringis, mille raadius on 8—10 m, teine mängija, olles ringi keskel, viskab palli, arvestades esimese liikumist, ja teine peab kohe palli tagasi mängima kas õhust või maast (seda harjutust võib mitmekesistada, lastes palli kord tagasi mängida jala sise- või välisküljega või surmata ja siis edasi mängida).

8. Sama harjutus mis nr. 7, peaga.

9. Ringi keskelt visatakse (treeneri poolt) liikuvale väravavahile jooksu jaoks pall ette, kes selle püüab ja heidab tagasi ringi keskele, viskajale.

10. Väravavahi treening sirgseina juures. Üks heidab palli, olles ise väravavahi selja taga, ja põrganud palli püüab väravavah.

11. Sirgsein. Kaks mängijat, olles teineteisest 6—8 m kaugusel, löövad palli madalalt vastu seina, nii et see põrkaks teisele.

12. Üks mängija heidab palli teisele, kes seisab küljega esimese suhtes ja a) lööb palli kohe tagasi esimesele, b) surmab enne palli ja siis sööda.

13. Pendelpalli peaga löömine (mängijad on reas); gruppis 5—7 mängijat ja vähem.

14. Peaga mäng ringis ja vaheldumisi.

15. Madal jalgpallivärv (kõrgus 1 m, laius normaalne 7,32 m). 16—20 m kaugusel mõlemal pool väravat asuvad 2—3 mängijat, kes peavad palli lööma värava vahelt läbi (kindlaks-määratud löögiviisi abil).

16. Üks grupp lööb värava vahelt läbi, teine üle värava.

17. 30 m kaugusel madalast väravast on paigutatud 3—4 lipukest teineteisest 3—4 m kaugusele. Mängija veab palli lippude vahelt ja lööb siis väravale.

ÜKSIKUTE TEHNILISTE ELEMENTIDE ÕPPIMISE JA HARJUTAMISE VIISE

SÖÖTMISVIISE — MADAL SÖÖT

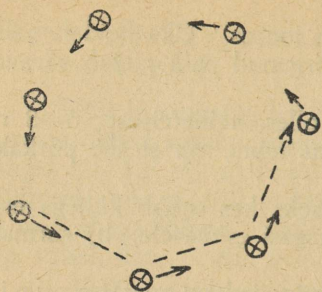
Palli söötmine kahe, kolme ja enama mängija vahel paigal ja liikudes (pilt 168).

Harjutusi võib sooritada igasuguse söödu tehnilise võtte abil, peatades palli enne söödu tegemist või sööta kohe.

Sööduharjutused (kombineeritud)

1. Mängijad liiguvad ringikujuliselt ja söödavad palli söödu saaja liikumise suunas ettepoole (pilt 163).

2. Samasugune grupiharjutus, söötmine aga toimugu söödu sooritaja seisukohalt selja taha, s. t. palli valdaja liigub koos palliga edasi ja sööda palli kiire konkslöögiga selja taga liiku-



Pilt 163.

vale järgmisele mängijale, kes omakorda võtab palli oma kontrolli alla ja kordab sama tegevust (harjutust sooritada mõlema jalaga).

3. Sama harjutus, kuid ilma palli hoogu peatamata („kohemäng“).

4. Paarisharjutus. Palli heidab üks mängija, teine surmab palli ja siis sööb (harjutust sooritatakse kordamööda, üks on palli heitja, teine söötja).

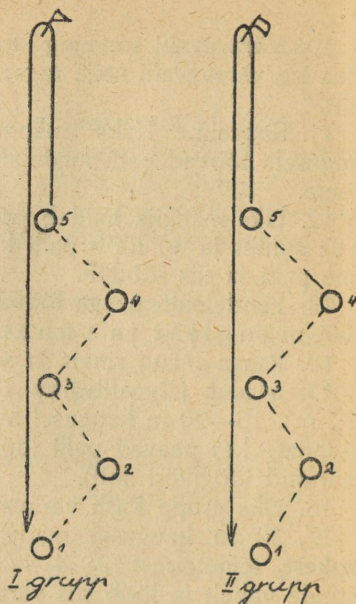
5. Paaris- või rühmaharjutus. Pall heidetakse või lüüakse nii, et seda on võimalik tagasi mängida (sööta):

- a) poolpörkelöögiga,
- b) „kohe-õhust“-löögiga.

(Jala asendiks on sise- ja väliskülj ning otsejalapealne.)

6. Siksaksöötmise võistlus (rühmaharjutus). Vile märguandel mõlemad rühmad (viirud) alustavad võistlust.

Mängija nr. 1 sööb palli siksakkujuliselt täpse madala sööduga nr. 2-le jne. kuni viimase mängijani. See võtab palli kaasa ja veab palli (lipuni) 0-märgini, peatab palli ja suundub tagasi rühma esimese mängija asukohale, sealt järgneb sööt teisele mängijale jne. Kui kõik mängijad on harjutuse sooritanud, loetakse võitjaks see rühm, kelle viimane mängija on esimesena jõudnud harjutuse alustamise punkti (pilt 164).



Pilt 164.

LÕOGITEHNIKAHARJUTUSI

a) Täpsuslöögid (seisvate ja liikuvate pallide pihta). Harjutuse jaoks on üles seatud sein, mille pikkus on 8—10 m ja kõrgus 2,5—4 m. Peale selle võib löögi täpsust harjutada puude, kepide jne. pihta või väljakule märgitud ruutude ringide sisse (löögiliik vabal valikul).

b) Kõrged löögid (paarisharjutus). Maasseisva palli löömine üle mõnesuguse eseme (ka mängija), mis on löögi sooritajast 10—15 m kaugusel või kaugemal. Löögid sooritatagu täpselt partnerile.

c) Lendpallide vastastikune löömine (distsants — 25—40 m) kahe või enama mängija vahel.

d) Värava-väljalöökide, nurga-, karistus- ja vabalöökide löömine. (Ühe väravaga harjutusmängul, kuid ka spetsiaalharjutusena nende löökide sooritamiseks.)

PALLI SURMAMISEKS VAJALIKKE HARJUTUSI

Palli surmamise õppimine toimugu individuaalse või paaris-harjutusena. Surmamisharjutusi võib kõige edukamalt sooritada algul, mil surmamise võtte sooritamine ei ole veel käes täpselt heidetud pallidega, hiljem (harjutada igasuguseid surmamise tehnilisi viise) juba jala või peaga löökidest.

Üksikmängija või rühma tööle rakendamine toimugu samuti kui söötude õppimisel (ühe, kahe, kolme, nelja või enama mängija vahel).

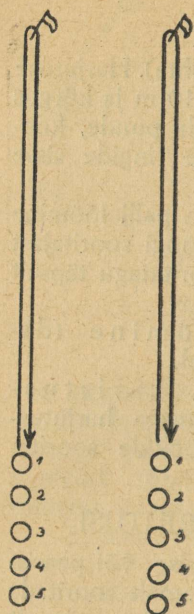
PALLI VEDAMISE HARJUTUSI

1) Lihtsad palli vedamise harjutused otsejoones:

- a) jala siseküljega,
- b) jala välisküljega,
- c) jalapealsega.

Harjutusi sooritada poolel jalgpalliväljaku pikkusel, lastes mängijaid palli vedada algul aeglase tempoga või isegi käies edasi-tagasi, hiljem tempot järk-järgult tõstes, kusjuures nõudeks on, et pall püsiks alati mängijail jala juures.

- 2) Palli vedamine nelinurgakujuliselt.
- 3) Palli vedamine sõõrikujuliselt.



Pilt 165.

4) Palli vedamine kaheksakujuliselt ümber esemete või lipukeste.

5) Palli vedamine siksakkujuliselt.

6) Palli vedamine vaba fantaasia järgi (siin kasutada igasuguseid trikk-vedamise viise, millest oli juttu individuaaltaktika osas).

a) Palli vedamise võistlus (kahe grupi vahel.)

Esimesed vahetused veavad palli ümber mingi eseme, toovad palli lähteasendisse tagasi, surmavad palli, pannes jala pallile, ja sellest momendist, kui pall on peatatud, võib rivi järgmine mees alata palli vedamist. (Võidab meeskond, kes esimesena lõpetab.) (Pilt 165.)

b) Vedamisharjutused mõlema le jalale

Takistused paigutatakse ebakorrapäraselt. Mängija peab palli ümber takistuste vedama ja lähteasendisse tagasi pöörduma koos palliga (harjutust sooritab iga mängija 5—10 korda).

c) Palli vedamise võistlus

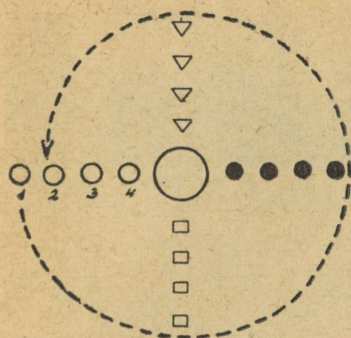
Sama, mis harjutus nr. 1, kuid pall tuleb vedada ainult takistuste vahelt läbi.

d) Palli vedamise võistlus

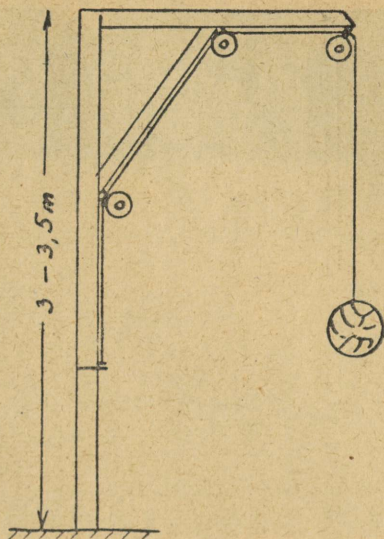
Nelja meeskonna vedamise võistlus. Jalgpalli karussell. Võistlus nelja (meeskonna) osa vahel, iga mängija on kohustatud järjekorras palli ringikujuliselt vedama ja selle oma meeskonna järgmisele mängijale üle andma. Meeskond, kelle kõik mängijad on ringi ära teinud esimesena, on võitja (pilt 166).

PEAGA PALLIMÄNGU TREENING

1. Parimaiks peaga mängu liigutuste koordineerimise harjutusteks on harjutused ülesriputatud pallidega (vaata pilt 167). Siin harjub mängija peaga mängu juures vajalikke lihaskomplekse õigesti tööle rakendama; ühtlasi harjutab ta palli jälgimist.



Pilt 166.



Pilt 167.

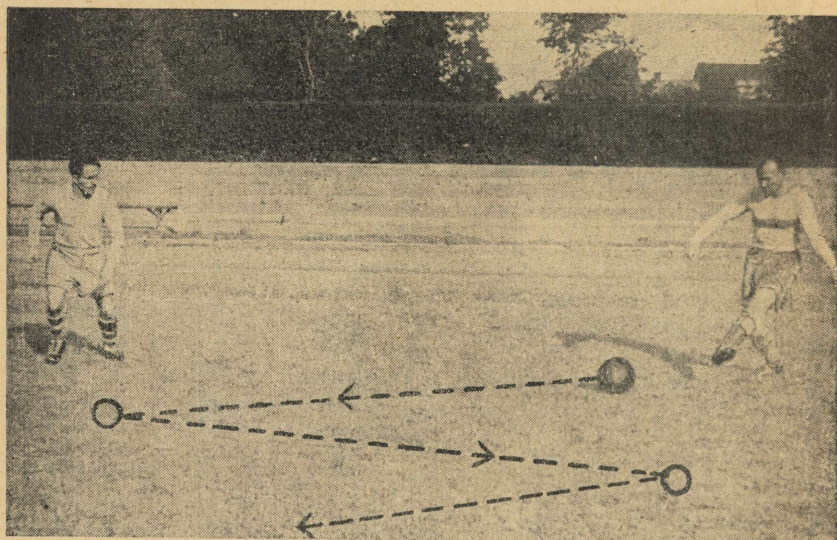
2. Individuaalsed harjutused vastu sirgseina.
3. Paarisharjutused kahe mängija vahel.
4. Peaga palli mäng kolme mängija vahel (vahetpidamata palli mängimine õhus).

5. Peaga võrkpallimäng kahe grupi vahel. Grupi suurus võib olla 3—6 mängijat. Võistlusreeglid võib ise koostada.

Servimine (palling) toimub peaga järgmiselt: üks võrgu lähedal seisvaist mängijaist viskab tagumisele keskmisele mängijale palli nii, et see võib pea tugeva löögiga palli üle võrgu lüüa. Löökide või palli puudete arvuks ühele poolele võib määrata 1—3.

Kui soovitakse mängu veel huvitavamaks teha, võib lubada palli puudutada ka jalaga.

6. Üle pea selja taha mäng. Kolm mängijat seisavad ühel joonel 1—2—3. Äärmine mängija viskab palli ülalt kaares keskmisele mängijale, kes selle juhhib üle pea tema selja taga olevale mängijale.



Pilt 168.

HARJUTUSKOMBINATSIOONID KEHAGA PETTEMÄNGU ÕPPIMISEKS

1. Mängijad seisavad üksteise selja taga, treener palliga asub mängijaist 15—20 m kaugusel otse nende vastas. Treener (ka mõni mängija) söödab palli madalalt meeste kolonni suunas. Esimene mängija stardib pallile ja enne palli puudutamist teeb 2—3 m kaugusel pallist kiire kehakallutuse tõelisele liikumissuunale vastassuunas, millele järgneb momentaanselt keha raskuskeskme üleviimine soovitud liikumissuunas ja palli tundlik kaasavõtmine.

2. Mängija jookseb tema suunas liikuvale pallile vastu, teeb liigutuse, nagu tahaks palli peatada, laseb aga palli endast mööduda, pöörab end ringi ja kiire stardiga järgneb pallile.

3. Harjutus algab samuti, kui harjutus nr. 2, kuid kui mängija liigub juba palliga ühes ja samas suunas, järgneb kehaga pettekallutus ühele, liikumine palliga aga teisele poole.

VÄRAVAVAHI ERITREENING

Igal harjutuspäeval peab väravavaht kaasa tegema meeskonna üldise treeningu.

Eriti tuleb kehalisel treeningul rõhku panna jooksule, hüppeile, poksiharjutustele ja võimlemisele, mis olgu alati väravahi harjutuskavas.

Eriharjutused: Et pall hästi kätte jääks, tuleb palliga palju kokku puutuda. Palli löödagu vastu seina ja katsutagu püüda väravalaiusel maa-alal.

Treening väraavas — püüda ja tõrjuda.

Kõrvalhüppeharjutused, harjutused hübitsaga jne.

Et harjutada silmamõõtu, treenida ka tennisepalliga.

Väraava-väljalöögi harjutamine mõlema jalaga.

Kuidas üks või teine väravavaht valitseb lööki kõige paremini ja kindlamini, kas jalapealse-, kaar- või välisküljelööki, oleb tehnilistest võimeist löögi alal.

Soovitama peab siiski jalapealse-lööki tugevalt jooksuhoolt. Löögi eesmärgiks olgu vaba kaasamängija. Taktiliselt pole õige mängida alati ühte ja samasse kohta, sest siis on vastasel kergem katta.

Head väravavahid löövad väga kindlalt ja täpselt palli oma vabale mehele. Alati ei tarvitse see aga tormaja olla, vaid võib olla ka poolkaitse, kes asub heas ja vabas positsioonis.

NÄITLIKUD KAVAD

MEESKONNATREENING ENNE VÖISTLUSTE HOOAEGA

Esmaspäeval

- | | |
|-------------|---|
| 10 minutit: | soojendamist ja kerget võimlemist; |
| 10 minutit: | palli vedamist igasuguse jalaasendiga
ja koosmänguharjutusi oma kõrvalmängijaga, liikudes piki platsi; |

- 7—10 minutit: surmamisviise jalaga, õhust, maast, peaga ja kerega;
 8 minutit: jalgpallijooksuharjutusi (vaba valik);
 10 minutit: löögitehnikaharjutusi seisva ja liikuva palliga;
 10—15 minutit: peaga mängu harjutusi;
 5 minutit: sprinditreeningut (kolmveerand tempoga);
 10 minutit: söötmist ja palli vastu- ja kaasavõtmist õhust ja maast;
 15 minutit: eri liinide omavahelisi harjutusi lühikeste ja pikkade söötudega;
 15—20 minutit: ühe poolega mängu; võib ka ära jätta;
 5 minutit: tunni lõpetamine.

Kolmapäeval

- 5 minutit: soojendamist;
 10—15 minutit: võimlemist (keha hästi läbi töötada);
 5 minutit: kerget jooksu;
 20 minutit: kahe poolega mängu. Iga mees võõral kohal, nagu kaitsja äärel, poolkaitsja sisemise kohal;
 20 minutit: kahe poolega mängu, iga mees omal paigal (seda võidakse huvitavaks ja lõbusaks teha sellega, et lastakse mängida nii, et iga mees võib järjest puudutada 3—2—1 kord, harjutades head tähelepanu);
 20 minutit: harilikku mängu, nagu olukord nõuab;
 10 minutit: iga liin (väravavaht, kaitsjad, poolkaitsjad, ääre-, kesk- ja sisetormajad) teeb oma eritreeningut;
 5 minutit: tunni lõpetamine.

Neljäpäeval või reedel

- 20 minutit: soojendamist ja võimlemist;
 5 minutit: jalgpallijooksu;
 10 minutit: peaga mängu harjutusi;
 15 minutit: sööte ja lööke;
 5 minutit: jalgpallijooksu;

- 10 minutit: palli surmamist ja kaasavõtmist ühes väikese vedamisega;
 2 minutit: nõõrihüppeid;
 2 minutit: rahustamist;
 2 minutit: nõõrihüppeid;
 2 minutit: rahustamist;
 2 minutit: nõõrihüppeid;
 5 minutit: tunni lõpetamine, rahustavat, keskmist käiku kahaneva tempoga.

TREENINGUKAVAD

Kava I (kolm päeva enne mängu)

1. Kaks ringi kerget soojendusjooksu.
2. Üks ring kerget käiku.
3. Spurte kolm meest reas. Üks kord edasi-tagasi väljakul, kusjuures spurtide pikkus on 20—30 m.
4. Mõned ümberpöördega stardid (3—5 korda).
5. Mõned stardid ja tagurpidijooks.
6. Asuda tugilamangusse ja siis startida 20—30 m (3—5 korda).
7. Jooks piki väljakut paraja tempoga ja lõpuks 20 m kõva spurti.
8. Joostakse 400 m ringi ja kergelt jooksult tehakse vile märguandel vahelduvaid starte kuni 30 m pikad.
9. Rahustuseks üks ring käiku.
10. Võimlemine kehale ja kätele: käte ringid, varvasjooks paigal, topispallid, kehapöörded, nõõrihüpped. (25 min.)
11. Palli treening (tehnika): a) löögid; b) palli vastuvõtmine ja löögid; c) mängu treening. (30 min.)
12. Ringkäiku paraja tempoga.
13. 400 m rahustavat jooksu.

Kava II (kaks päeva enne mängu)

1. Treening algab kohe pallidega, kusjuures mehed on vastavalt paaridesse jaotatud: äär-sisemine; kesktormaja-keskpoolkaitsja; äärepoolkaitsjad; väravavaht teeb eritreeningut.

Igal paaril on pall ja kõik on korraga tööle rakendatud. Tehakse palli vedamist vaheldumisi, kord üks seespool ja teine väljapool, ja ümberpöörduvalt. Kokku üks ring.

2. Kolmekesi liinis liikudes palli mängimine õhust, ka vahelduva kohtade vahetusega.

3. Igasugune kiire palli vedamine (vaba valik). Mängijad on asetatud kahekaupa kolonni. Algab jook (kiirjook) pallile, mis asetseb eemal. Palli veetakse paar sammu kaasa ja jäetakse siis maha; teine teeb seda sama.

4. Eritreeningut teevad sisemised ja ääred. Kui sööt tuleb paremäarele tagant, võtab ta selle vastu vasaku jala välisküljega (seda juhul, kui pall tuleb rohkem risti), tuleb aga pall püsti tagant, siis parema jalaga. Igasugused õhust edasiandmised ja vastuvõtmised.

5. Palli löömine jalaga üle oma pea taga asuvale mängijale.

6. Peaga mäng otsaesisega ja oimukohaga, kord vastu võtta, kord sööta.

7. Palli igasugused vastuvõtmised maast ja ka õhust.

Mängijad asuvad ringikujuliselt ja löövad kõik pallid keskmise peale, kes siis sooritab võtte.

8. Väravavaht teeb eritreeningu ja enne seda ka üldtreeningu kaasa, püüdes väravas 10—15 minutit lööke ja viskeid.

9. Spetsiaaltreening ääretormajaile. Lastakse vedada palle, mis on keskväljakult hästi küljjoone lähedale mängitud, ja sealt tsenderdada.

10. Lõpuks 200—400 m rahustavat käiku ja minek duši alla.

Neljateistkümnes peatükk

TÖÖ JALGPALLISEKTSIOONIS JA VTK KOMPLEKS

JALGPALLISEKTSIOONI ÜLESANDED

Kohaks, kus kehakultuurikollektiivides kasvatatakse ja arendatakse tulevasi jalgpallimängijaid, on jalgpallisektsioon. Kuid sellesse jäävad spetsiaalse treeneri juhtimisel ja oma treeningukavade alusel edasi töötama ka need jalgpallurid, kes juba moodustavad oma kehakultuurikollektiivi esindusmeeskonna või on viimase varumeeskonnaks. Sektsiooni töö eesmärgiks on peale jalgpallimängu õppimise ja oma oskuste viimistlemise sel alal mitmekülgne kehaline arendamine algul kompleksi „Valmis tööks ja NSVL kaitseks“ alusel, kus järjekorras sooritatakse normid kõigis VTK kompleksi astmeis, hiljem aga jätkates jalgpallureile vajalike kehaliste omaduste edasiarendamist ja viimistlemist eri kavade järgi, mida koostab treener.

Sektsioonis ja nii noorte kui ka vanemate mängijate meeskondades harjutatakse ja arendatakse end kehaliselt kogu aasta kestes. Et õppetreeningu- ja kasvatuslik töö oleks edukas, selleks koostatagu iga vanusegrupi mängijaile vastavad õppe- ja treeninguplaanid ning võistluste kalender.

Kuid jalgpallisektsiooni ülesandeks on ka kaasa aidata oma liikmete kasvatamisele nõukogude patriotismi vaimus. Seepärast peab paralleelselt õppetreeningutööga arenema ka poliitiline ja

ideoloogiline kasvatustöö. Nõukogude sportlane teab, et kehaline kasvatus on ainult üks kommunistliku kasvatuselise lahutamatu osa. Temast peab võrsuma vaimselt ja kehaliselt mitmekülgseks arenenud ja poliitiliselt teadlik nõukogude kodanik, eesrindlane uue ühiskondliku korra ülesehitamisel.

TOO ORGANISEERIMINE JA PLANEERIMINE

Nõukogude Liidus valitseb igasuguses töös kindel kord ja plaanikindlus. See kehtib ka kehakultuuritöö kohta, milles on välja töötatud riiklikud plaanid ja ühtsed kavad. Väljatöötatud õppekavad ei nõua siiski pimesi kopeerimist, vaid, säilitades kava eesmärgid ja põhjooned, võib neis teha muudatusi ja täiendusi vastavalt sellele, kuidas dikteerivad kohapealsed olud.

Jalgpalli alal võib esialgse õppetöö planeerida kolmele aastale. See on mõeldud aga ainult nende noorte suhtes, kes alles alustavad jalgpalli mängimist või on seda poisikesena teinud omapead. Nende töösse tuleb nüüd luua kindel süsteem, et nad järk-järgult edasi arenedes jõuaksid teatava mängustaažini, olles saanud tubli algõpetuse. Sellega nende töö muidugi ei katke, vaid saanud n. ö. tõelise jalgpalluri nimetuse, hakkavad nad end täiendama, et jõuda jalgpallimängus meisterlikkuseni.

Esimese õppeaasta ülesandeks noortel on mitmekülgne kehaline endaarendamine, mis on vajalik jalgpallimängu edukaks õppimiseks. Samal ajal tutvuvad nad mängutehnika ja -taktika põhialustega, minnes järk-järgult üle jalgpalli tegelikule mängimisele.

Teisel õppeaastal jätkub kehalise arengu edasine täiustamine, kusjuures rõhk lasub mitmekülgse saavutamisel. Samuti viimistellakse mängutehnikat ja -taktikat, kasutades kahe värava mängu, millega koos valitakse ka enam-vähem kindel koht meeskonnas.

Kolmandal õppeaastal jätkub kogu senine töö, kusjuures aga harjutused kehalises endaarendamises muutuvad tublisti raskemaks. Ka mängutreeningu tihedus ja koormus muutuvad raskemaks. Sel ajal noor mängib juba püsivalt oma meeskonnas, olles sellega liitunud tugevaks kollektiiviks.

Samal ajal valmistuvad noored ette ja sooritavad VTK kompleksi norme. Missuguse astme märgi nad kolme esimese aasta jooksul võiksid sooritada, see sõltub suurel määral nende vanusest. Kuid esimeseks nõudeks on, et enne 17-aastaseks saamist olgu sooritatud OVTK märk. Kes aga on tublimad, sooritavad juba VTK I astme märgi, üle 17 a. vanused aga kindlasti.

Õppetreeningutöö perioodid jagunevad noortel umbes niisamuti, nagu on toodud käesoleva raamatu üheksandas peatükis. Et aga noortel ei ole veel nii spetsiaalne jalgpallitreening kui vanemal, nimetame neid perioode vastavalt ühtseile riiklikele õppekavadele järgmiselt:

- 1) ettevalmistav periood,
- 2) põhiperiood ja
- 3) üleminekuperiood.

Ettevalmistav periood langeb Nõukogude Eesti kliimalistes tingimustes ja vastavalt mängijate vanusele märtsile-aprillile või ainult aprillile, kestes seega 1—2 kuud. Selle perioodi ülesandeks on mitmekülgne kehaline ettevalmistumine töökoormuseks jalgpallihooajal, mängutehnika läbitöötamine ja tutvumine mängutaktikaga. Peamisteks harjutusteks sel perioodil on maastiku-, murdmaa- ehk metsajooksud, mis vahelduvad õppustega võimlas, kus tehakse võimlemisharjutusi, mängitakse palli ja harjutatakse mängutehnikat ja -taktikat.

Põhiperiood algab umbes mais, kestes peaaegu jalgpallihooaja lõpuni, vilu sügise puhul aga varem, kui lõpeb ametlik jalgpallihooaeg. Tuleb siiski arvestada, et noored saaksid kooliaasta algul pidada võistlusi klasside või koolide meeskondade vahel. Põhiperioodil on peamine tähelepanu mängutehnika ja -taktika arendamisel ja viimistlemisel, mille kõrval aga tegeldakse ka teiste spordialadega, milles tuleb sooritada VTK kompleksi norme.

Üleminekuperiood langeb sügiskuuale, millal järkjärgult vähendatakse harjutuste koormust, et siis pärast puhkust asuda talvel harrastatavate spordialade treeningule ja neis vajalike VTK kompleksi normide sooritamisele.

ÕPPEPLAAN

Kõigepealt tuleb noortele koostada üldine õppeplaani kolme aasta peale. Järgmisel leheküljel toodud näitlik plaan on eeskujuks, kuidas võiks üles ehitada kogu õppetreeningutöö käigu. Selle plaani alusel koostab jalgpalliinstruktor konkreetsema plaani.

Selgitavalt toodud näitliku õppeplaani kohta võiks lisada, et ettevalmistaval ja üleminekuperioodil harjutatakse 1—2 korda nädalas, põhiperioodil aga vähemalt kaks korda nädalas, mille iga nädala kohta lisandub üks võistlus või treeningumäng. Kehaline ettevalmistus toimub kogu aasta kestes. Peale ettevalmistumise jalgpallimängus kuulub kehalise ettevalmistuse hulka VTK kompleksi normide sooritamine võimlemises, suusatamises, ujumises, jooksudes, hüppeis, takistusala läbimises jne. Põhiperioodil jalgpalliväljakule asumisel võetakse kehalise ettevalmistuse hulka eriti neid kergejõustikuharjutusi, mis on jalgpallurile spetsiifilised ja milles ta kavatseb sooritada VTK kompleksi norme. Kehalisele ettevalmistumisele määratav aeg sõltub põhiperioodil suurel määral sellest, missuguseil aladel sel ajal tuleb tingimata ette valmistuda VTK kompleksi normide sooritamisele.

Üleminekuperioodi tööplaani sõltub omakorda sellest, kas jalgpallurid talvel siirduvad või mitte jäämängude harrastamisele. Kui meistersõitjate kohta ei saa pidada soovitavaks, et nad ka talvel spordiks täie koormusega (s. o. võistlevad jääpallis või -hokis), siis noortele seda keelata pole vaja. Jäämängudele siirdumise puhul lõpeb põhiperiood juba oktoobri algul, ja nii oktoober kui ka november on siis üleminekukuudeks. Sel ajal tegeldakse võimlemisharjutustega, tehakse jalutuskäike ja väikese koormusega murdmaajookse, et olla jäämängude hooajaks kehaliselt vormis. Kui aga jalgpallur ei harrasta jäämänge, tegeldakse üleminekuperioodil kehalise ettevalmistusega ja jalgpallimängu üksikelementide viimistlemisega.

Õppeplaani teoreetiline osa koosneb neljast teemast. Neis teemades tuleks läbi võtta järgmist:

1. **VTK kompleks.** VTK nõukogude kehalise kasvatuse süsteemi alusena. Kehakultuuri riiklik tähtsus Nõukogude Liidus. ÜK(b)P Keskkomitee määrused 13. juulist 1925. a. ja 16.

Jalgpallisektsiooni õppeplaan noortele

Õppealad	I õppeaasta				II õppeaasta				III õppeaasta			
	Ettevalmistav periood	Põhiperiood	Ulemineku- periood	Kokku	Ettevalmistav periood	Põhiperiood	Ulemineku- periood	Kokku	Ettevalmistav periood	Põhiperiood	Ulemineku- periood	Kokku
Teooria												
VTK kompleks	—	—	2	2	—	—	2	2	—	—	2	2
Jalgpall kehalise kasvatuse süsteemis	—	—	2	2	—	—	1	1	—	—	1	1
Tervishoid, enesekontroll ja massaaž	—	—	2	2	—	2	2	4	—	3	2	5
Võistlusmäärused ja jalgpallitaktika	2	4	—	6	2	8	2	12	4	10	4	18
Praktika												
Jalgpallitehnika õppimine	8	22	4	34	8	30	4	42	10	34	6	50
Jalgpallitaktika õppimine ja tree- ningumatsid	4	40	4	48	5	50	5	60	5	50	5	60
Jalgpallivõistlused (võistluste ka- lendris ettenähtud päevadel väl- jaspool õppeplaani tunde)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Kergejõustikuharjutused	4	20	6	30	6	25	4	35	6	25	4	35
Võimlemine ja akrobaatika	10	—	10	20	10	—	10	20	10	—	10	20
Suusatamine	20	—	—	20	20	—	—	20	20	—	—	20
Ujumine	—	10	—	10	—	10	—	10	—	10	—	10
VTK takistusala	4	—	2	6	4	—	2	6	4	—	4	8
Jooksukrossid	16	—	8	24	20	—	6	26	26	—	10	36
Liikumismängud	10	—	6	16	8	—	4	12	6	—	4	10
	78	96	46	220	83	125	42	250	91	132	52	275

oktoobrist 1929. a. kehakultuuri kohta. VTK kompleksi asutamine 1931. aastal kommunistliku noorsooühingu initsiatiivil. NSV Liidu RKN määrus 26. novembrist 1939. aastast VTK uue kompleksi sisseseadmise kohta. Üleliidulise Kehakultuuri- ja Spordikomitee käskkiri nr. 418 — 22. VIII. 1946 töö kohta VTK kompleksi alal. VTK kompleksi metoodiline arutelu.

2. **Jalgpall kehalise kasvatusesüsteemis.** Jalgpallimängu üldiseloostus. Jalgpalli tähtsus vajalike psühho-füüsiliste omaduste kasvatamises. Jalgpall kehalise kasvatuses vahendina. Jalgpalluri kehalise ettevalmistuse tähtsus mängutehnika omandamises. VTK kompleks jalgpalluri mitmekülge kehalise arendamise alusena.

3. **Tervishoid, enesekontroll ja massaaž.** Tervishoiu, enesekontrolli ja arstliku kontrolli tähtsus jalgpalluri treeningus. Treeningu, väsimuse, ületreeningu jne. mõisted. Jalgpalluri elukombed ja tervishoid. Spordivigastuste vältimine, esmaabi ja massaaž. Vigastuste põhjused jalgpalli harrastamisel. Massaaži üldmõisted.

4. **Võistlusmäärused ja jalgpallitaktika.** Võistlusmääruste ja eriti ofsaidi-seisude arutlemine. Jalgpallitaktika mõiste. Meeskonna üksikliinide ja kogu meeskonna mängutaktika.

Õppeplaan on orgaaniliselt seotud ettevalmistusega VTK kompleksi normide sooritamiseks.

Peale toodud plaani on jalgpallisektsioonil veel üldine tööplaan, mis haarab kõiki harjutajate gruppe üldiselt ja eraldi. Selle töötab välja sektsiooni büroo ja seda arutellakse sektsiooni liikmete üldkoosolekul. Sellesse võetakse õppuste, harjutuste ja treeningute organiseerimine, massikeskine jalgpallitöö, kultuuriline ja poliitiline kasvatus töö, majanduslik osa, arveldus, informatsioon ja teised üritused või küsimused.

KUIDAS JALGPALLURIL SOORITADA VTK KOMPLEKSI NORME

VTK normide sooritajatena pole siinkohal mõeldud ainult noori, vaid ka vanemaid jalgpallureid, kes, kas pole veel norme sooritanud või taotlevad VTK kõrgeima astme märki.

Enne kompleksi normide sooritamisele asumist tuleb kõigepealt koostada graafik, missugusel ajal missuguse normi sooritamisele asuda, et norm ise sooritada seatud tähtaja lõpuks. Sektsioonis töötades on kõige parem ette valmistada kogu sektsiooni vastava vanusegrupi jalgpallureile koostatud graafiku kohaselt, sest kuigi võib koostada ka isikliku graafiku, on siiski näiteks ujumist, suusatamist, kergejõustikku jne. parem koos harjutada sektsiooni poolt kutsutud vastava instruktori juhatusel.

VTK NORMIDE SOORITAMISE GRAAFIK

Järgnevalt toodava graafiku järgi saab ette valmistada kompleksi kõigi astmete normide sooritamiseks, sest põhilised alad on kõigis astmeis peaaegu ühesugused, erinedes ainult üksikalade ja normide raskuse suhtes.

Nõukogude Eesti kliimalistes tingimustes võib näitlikuna soovitada järgmist graafikut:

Normid ja nõuded	Ettevalmistamise ja sooritamise tähtaeg
Kohustuslikud normid	
1. Võimlemine ja akrobaatika	detsember — jaanuar — veebruar
2. VTK takistusala	mai või september
3. Jooksukrossid	aprill — mai, hädakorral aga september — oktoober
4. Ujumine	juuli — august, talibasseini puhul enam sobivalt talvel
5. Suusatamine	jaanuar — veebruar — märts.

Valiknormid

1. Kergejõustikualad	juuni — juuli — august — september
2. Murdmaajooks	aprill — mai, hädakorral aga september — oktoober

3. Ronimine latil või köiel ja november — detsember —
rippes käte kõverdamine jaanuar — veebruar
4. Muude alade valiku puhul vastavalt selle ala hooajale.

Peale selle on ükskõik missuguse astme märgi sooritamisel kohustuslik kuulata vestlusi kahel järgmisel teemal: 1) kehakultuuriliikumine Nõukogude Liidus; 2) tervishoid, enesekontroll ja esmaabi. Selleks kasutatagu aega väljapool hooaega, näiteks novembrist kuni märtsini.

Normid tuleb sooritada selleks ettenähtud tähtaja jooksul. Neiks tähtaegadeks on: OVTK — kogu vanusejärgu kestus, s. o. kuni 17-aastaseks saamiseni; VTK I aste — üks aasta; VTK II aste — poolteist aastat. Aega arvestatakse esimese normi sooritamise alates.

Järgnevalt vaatleme normide sooritamist alade järgi.

KOHUSTUSLIKUD NORMID

Võimlemine

OVTK astmes on valida virgutustüüpi harjutuste ja ronimise vahel mööda köit või latti käte ja jalgade abil. VTK I astmes aga virgutustüüpi harjutuste ja rippes käte kõverdamise vahel.

Ronida tuleb hindele „täitnud“ 3 m ja hindele „väga hästi“ 5 m, käsi rippes kõverdada kolm korda, virgutusharjutusi aga sooritada kaheksa korda. Need harjutused on kirjeldatud brošüüris „Üleliiduline kehakultuurikompleks „Valmis tööks ja NSVL kaitseks““.

VTK II astmes tuleb sooritada võimlemise üleliidulises klassifikatsioonis ettenähtud III järgu vabaharjutusi. Need muutuvad iga 1—2 aasta järele.

VTK takistusala läbimine

Takistusala distantiks on OVTK astmes 100 m, VTK mõlemas astmes aga 150 m. Distanti läbimise kord ja tingimused on toodud eespoolmainitud brošüüris lk-del 84—87 ja 138—144.

Normid on järgmised:

OVTK — „täitnud“	28 sek.
OVTK — „väga hästi“	24 sek.
VTK I aste	1 min. 30 sek.
VTK II aste — „täitnud“	1 min. 25 sek.
VTK II aste „väga hästi“	1 min. 15 sek.

Jooksukrossid

Jalgpalluril on jooksukrossi norme kõige parem ette valmis-tada varakevadel, millal ta alustab vastupidavustreeningut alga-vaks jalgpallihoojaks. Normi sooritada võib iga-aastastel keva-distel ametiühingute ja kommunistlike noorte jooksukrossidel, tavaliselt mais, kuid ka oma kehakultuurikollektiivi poolt kor-raldatud murdmaajooksuvõistlustel, mis on ametlikult registree-ritud, või muudel vastavail võistlustel.

OVTK astmes pole jooksukrossi, VTK astmeis on aga dis-tantsid ja normid järgmised:

VTK I aste 1000 m	3 min. 25 sek.
VTK II aste 3000 m — „täitnud“	12 minutit
VTK II aste 3000 m — „väga hästi“	11 min. 40 sek.

Ujumine

Ujumine on kohustuslikuks normiks VTK kompleksi kõigis astmeis, muutudes iga kõrgema astmega raskemaks. Nii on OVTK märgi saamiseks nõutav ujuda aega arvestamata 50—100 m (vastavalt hinde taotlemisele). VTK I astmes on valida, kas ujuda aega arvestamata 100 m või igapäevases riie-tuses, kuid ilma jalatsiteta, samuti aega arvestamata 50 m. VTK II astmes võib valida, kas ujuda spordidressis 300—400 m või riietuses koos vintpüssiga 50—75 m. Kuid kohustuslikult pea-vad VTK II astme märgi sooritajad tundma uppuja päästmise võtteist uppuja haardeist vabanemist ja uppuja pukseerimist vees.

Suusatamine

OVTK ja VTK I astmes on ette nähtud harilik suusatamine. VTK II astmes aga sõjaline suusatamine.

Distantsid ja normid on järgmised:

OVTK 3 km — „täitnud“	22 min.
OVTK 3 km — „väga hästi“	18 min.
VTK I aste 10 km	1 tund 05 min.
VTK II aste 10 km — „täitnud“	56 min.
VTK II aste 10 km — „väga hästi“	52 min.

VALIKNORMID

Valiknorme on OVTK astmes kolm ja VTK mõlemas astmes neli gruppi, kusjuures igast grupist tuleb valida üks norm. Siin tuleb jalgpalluril ise otsustada, missuguse normi ta missugusest grupist valib, kuid grupid on juba nii seatud, et tal tuleb valida ühe kiirust, teise osavust, kolmanda vastupidavust ja neljanda jõudu arendava spordiala. Loeteldud omadused on aga vajalikud igale jalgpallurile.

Vaatleme neid gruppe lähemalt.

I. Kiirusharjutuste grupp

Siin valib jalgpallur tingimata sprindi, sest ettevalmistumine sprindis normi täitmiseks nõuab rohkesti stardiharjutusi 30—40 m läbimisega, kiired startimised on aga jalgpallurile väga vajalikud. Peale selle tuleb tal sageli pikalt spurtida, mida samuti annab ettevalmistumine sprindiks.

Sprindi distantsina figureerivad OVTK astmes 60 ja 100 m jooks, teistes astmes ainult 100 m jooks. Viimasel distantsil on normid järgmised:

OVTK — „täitnud“	14,6 sek.
OVTK — „väga hästi“	13,8 sek.
VTK I aste	13,6 sek.
VTK II aste — „täitnud“	13,2 sek.
VTK II aste — „väga hästi“	12,6 sek.

VTK II astmes võib I valikgrupi normidest valida ka 110 m tõkkejooksu. Silmas pidades, et jalgpalluril tuleb sageli teha kiires jooksus hüppeid palli järele, võib selle normi täitmist väga hästi soovitada. Normiks on hindele „täitnud“ 21 sek. ja hindele „väga hästi“ 19 sekundit.

Need jalgpallurid aga, kes talvel harrastavad jääpalli või hokit, võivad samast valikgrupist valida koguni kiirusutamise. Distsantsiks on 500 m, kusjuures normid on järgmised:

	sirgeil	harilikel
VTK I aste	1 minut	1 min. 05 sek.
VTK II aste — „täitnud“ . .	56 sek.	1 minut
VTK II aste — „väga hästi“	53 sek.	57 sek.

OVTK astmes on kiirusutamise distantsiks 100 m, mis ükskõik missugustel uiskudel tuleb läbida hindele „täitnud“ 16 sek. ja hindele „väga hästi“ 15 sekundiga.

II. Osavusharjutuste grupp

OVTK astmes on selle grupi alla ühendatud ka vastupidavust arendavad harjutused. Et viimaste alla kuulub ka jalgpallimäng, siis OVTK märgi taotleja valib loomulikult normi sooritamise just jalgpallis. Selleks tuleb tal hindele „täitnud“ osa võtta vähemalt viiest, hindele „väga hästi“ aga kaheksast ametlikust jalgpallivõistlusest.

VTK mõlemas astmes on osavusharjutuste grupist soovitatav valida eeskätt kõrgushüpe, mida on jalgpallureile vaja eespoolmainitud põhjustel. Muide: kõrgushüpe on sama grupi normide hulgas ka OVTK astmes. Valida võib aga ka mõne teise kergejõustikuhüppe, kusjuures VTK II astmest on sobiv valida kolmikhüpe. Hüpates on normid järgmised:

	OVTK aste		VTK	VTK II aste	
	„täitnud“	„väga hästi“	I aste	„täitnud“	„väga hästi“
kõrgushüpe	1,15 m	1,25 m	1,25 m	1,40 m	1,50 m
kaugushüpe	3,80 m	4,30 m	4,50 m	5,10 m	5,40 m
kolmikhüpe	—	—	—	9,50 m	11,20 m
teivashüpe	—	—	—	2,40 m	2,80 m

Need aga, kes tegelevad võimlemisega, võivad soovi korral sellest grupist valida võimlemise kolmevõistluse (harjutused kangil ja rööbaspuudel ja toenghüpe, mis vastavalt astmele erinevad täitmise raskuselt) või akrobaatika harjutused (kas olete näiteks väravavahina hea akrobaat?).

III. Vastupidavusharjutuste grupp

Ilma pikema jututa valib peaaegu iga jalgpallur sellest grupist oma lemmikala, s. o. jalgpalli. Normi täitmiseks sel alal on nõutav VTK I astmes osavõtt vähemalt viiest ja II astmes vähemalt kümnest ametlikust jalgpallivõistlusest. Kui aga soovitakse sooritada II astme norm hindele „väga hästi“, siis peab jalgpallis olema vähemalt III järgu sportlane. Kuidas aga järgusportlaseks saada, sellest kirjutame tagapool.

Jalgpallur, kes on ühtlasi jäämängude harrastaja või käsipallur (nagu on paljud väravavahid), võivad selle grupi normi sooritada ka vastavail aladel, sest nõuded on samad, mis jalgpallis.

IV. Jõuharjutuste grupp

OVTK astmes on jõuharjutused tegelikult kolmandas grupis, kusjuures valida saab kergejõustiku tõugete-heidete ja kurnimängu vahel.

VTK mõlemas astmes pole aga palju valida. Nii saab valida kas ronimise mööda köit või latti ilma jalgade abita või tõstmise, I astmes lisaks veel rippes käte kõverdamise.

Tavaliselt valitakse ronimine, mille normiks on I astmes 3 m ja II astmes 5 m.

Vajalikuks teoseks igale jalgpallurile on

„ÜLELIIDULINE

KEHAKULTUURIKOMPLEKS

„VALMIS TÕOKS JA NSVL KAITSEKS““

Hind 5 rubla RK „Pedagoogiline Kirjandus“

KOHUSTUSLIK VESTLUSTE KUULAMINE

VTK kompleksi kõigi astmete normide sooritajad on kohustatud kuulama vestlusi kahel järgmisel teemal: 1) Kehakultuuri liikumine Nõukogude Liidus; 2) Tervishoid, enesekontroll ja esmaabi.

Ametlikes tingimustes nõutakse, et vestlusteks esimesel teemal tuleb eraldada 2—4 ja teisel 4—6 tundi, seega kokku 6—10 tundi. Millest vestlused peavad koosnema, on esitatud brošüüris „Valmis tööks ja NSVL kaitseks“ lk-del 38—41.

KUS SOORITADA VTK NORME

Et jalgpalluril tuleb peale oma ala kõik normid sooritada teistel spordialadel, saab ta norme katsetada just teiste spordialade sektiioonide poolt korraldatavail võistlustel. Seda tuleb aga teha tõsisel sportlikus võistluses, millele korralikult ette valmistatakse, sest vastasel korral ei anna isegi normi juhuslik sooritamine mitmekülgse kehalise arenemise suunas midagi juurde.

JALGPALLUR JÄRGUSPORTLASEKS

Võiks näida, et jalgpallis on väga lihtne saada järgusportlaseks. Tuleb ainult pääseda mängima meeskonda, kes sammub võidult võidule, ja varsti ollaksegi kas või kõrgeima järgu sportlane. Tegelikult tuleb aga tublisti tööd teha.

Kõigepealt pääsevad ükskõik missugusesse meeskonda mängima ainult need, kes on vastava määranu arendanud oma mängutehnikat ja kes hästi mõistavad mängutaktikat. Teiseks, et meeskonnas püsida, tuleb oma oskusi pidevalt viimistella ja täiendada, sest nõrk punkt meeskonnas jäetakse varsti reservi, kus ta võib üldse kaduda jalgpallurite nimekirjast. Kolmandaks peab jalgpallur kõik tegema selleks, et tema meeskond oleks võimalikult edukam, milleks ta peab peale hea mängimise hästi kokku sulama meeskonnaga, sest võit peitub kogu meeskonna

suures kollektiivsuses, kus igaüks mängib kõigi eest ja kõik ühe eest. Edasi, mida kõrgema järgu sportlase nimetust tahetakse saada, seda kõrgema grupi meeskonda peab mängija kuuluma ja seda võidukam peab meeskond selles grupis olema.

Et jõuda paremale arusaamisele, vaatleme, missugused järgunõuded kehtivad järgusportlase nimetuse saamiseks jalgpallis.

Noor (alla 17-aastane) saab noorte järgu sportlase nimetuse siis, kui ta on kaasa teinud vähemalt 15 matši linna esivõistlustel noortele või 65 protsenti matšidest noorte meeskonnas, missugune võitis linna esivõistlused.

Et saada III järgu sportlaseks, millega on sooritatud VTK II astme jalgpalli norm hindele „väga hästi“, peab kahe aasta jooksul kaasa võistleva 15 võidetud matšis linna esivõistlustel või esinema kõige rohkem kahe aasta jooksul kolm korda linna koondusmeeskonnas kas täiskasvanuile või noortele.

Mida kõrgemale, seda rohkem võimalusi on järgu juurde saamiseks, kuid seda raskemaks muutuvad nõuded. Et saada II järgu sportlaseks, peab kahe aasta jooksul kaasa võistleva 20 võidetud matšis selles I grupi meeskonnas, missugune esines liiduvabariigi või vabariikliku alluvusega linna esivõistlustel, või kaasa tegema 65 protsenti matšidest selles meeskonnas, missugune võitis vabariikliku alluvusega linna esivõistlused. Samavõrdseks loetakse, kui kahe aasta jooksul on vähemalt kolm korda kuulunud vabariikliku alluvusega linna koondusmeeskonda.

Kuidas saada järgusportlaseks, sellest lugege lähemalt brošüüris

**„ÜLELIIDULINE ÜHTNE
SPORDIKLASSIFIKATSIOON“**

RK „Pedagoogiline Kirjandus“

Hariliku linna puhul on tingimuseks, et on vähemalt 15 matši mängitud meeskonnas, missugune võitis linna I grupi esivõistlused tingimuse, et võistlustel esines vähemalt kolm gruppi organisatsioon, või kolme aasta jooksul kaasa tehtud 25 võidetud matšis esimeses meeskonnas, missugune esines linna esivõistlustel ja tingimuse, et neist võistlustest võttis osa vähemalt 8 organisatsiooni.

Et tõusta I järgu sportlaseks, peab kahe aasta jooksul võistleva 10 võidetud matšis selle meeskonna koosseisus, missugune esines üleliiduliste esivõistluste I grupis, või kahe aasta jooksul kaasa tegema 20 võidetud matšis, missugune esines üleliiduliste esivõistluste II grupis, või ühe aasta jooksul kaasa tegema 65 protsenti matšidest selles meeskonnas, missugune võitis II grupi esivõistlused. Samaväärseks loetakse, kui on vähemalt kolm korda mängitud liiduvabariigi koondusmeeskonnas, missugune võistles kas I või II grupis, või kolme aasta jooksul vähemalt kaks korda kuulunud selle meeskonna koosseisu.

Kuid et saada õigust meistersportlase nimetusele, peab kahe aasta jooksul kaasa võistleva 20 võidetud matšis selles meeskonnas, missugune esines üleliiduliste esivõistluste I grupis, või ühe aasta jooksul kaasa tegema 65 protsenti matšidest selles meeskonnas, missugune võitis üleliidulised esivõistlused I grupis. Sama õiguse saab, kui on kaks aastat järjest olnud NSV Liidu koondusmeeskonnas.

Toodu järgi kaalutlegu iga jalgpallur ise, kuidas ja missuguse järgu sportlase nimetuse ta võiks saada.

Spordijärku võib anda vähemalt 15-aastasele jalgpallurile, kui ta on täitnud vastava järgunõude. Noorte spordijärk antakse mitte üle 17-aastasele noorele. Noorte, kolmanda ja teise järgu saamiseks peavad olema sooritatud VTK kompleksi I astme ja esimese ja meistersportlase järgu saamiseks kompleksi II astme normid. Kuni 16-aastastele (inkl.) noortele võib anda igasuguse spordimärgi, kui neil on sooritatud OVTK normid.

Spordijärgu säilitamiseks tuleb täita 50 protsenti neist nõudeist, mis on esitatud üleviimiseks kõrgemasse spordijärku. Jalgpallur, kes kahe kalendriaasta jooksul ei tõesta oma järguklassifikatsiooni, arvatakse ühe järgu võrra madalamasse järku, noorte ja kolmanda järgu jalgpallurid langevad aga järguklassifikatsioonist välja.

Spordijärk antakse kehakultuuri- ja spordikomitee jalgpallisektsiooni ettepanekul. Järgusportlaste kohta toodud nõuete täitmise puhul antakse jalgpallurile spordimärk tingimusel, et ta tehniline ja taktiline ettevalmistus vastaks vastava järgu nõudeile. Kohtuniku poolt väljakult eemaldatud mängijale ei loeta peetud matši kvalifikatsioonimatsiks.

Järgusportlasele antakse välja klassifikatsioonipilet ja vastava spordijärgu rinnamärk. Kõrgemasse järku viimisel antakse uus vastav rinnamärk, madalamasse järku viimisel aga ei nõuta tagasi väljaantud rinnamärki.

TOO ARVELDUS SEKTSIOONIS

Iga jalgpallisektsioon peab kogu oma töö arveldust. Peale muu peetakse sektsiooni päevikut, millesse kantakse õppejõudude koosseis, sektsiooni büroo koosseis, sektsiooni liikmete nimestik, osavõtt treeninguist jne., võistlused, mida korraldas sektsioon ise või millest ta osa võttis, võistluste tagajärjed ja meeskonna koosseis igal võistlusel, jne.

Eriti täpselt peetagu VTK märgi omanike ja järgusportlaste nimestikku, mis on sektsiooni kogu tegevuse ja tööviljakuse parimaks näitavuks.

SISUKORD

	Lk.
Eessõna	5
Nõukogude jalgpall	7
Jalgpallimäng kasvatusvahendina	13
Jalgpall ja koolinoorsugu	15

Esimene peatükk

SISSEJUHATAVALT MÄNGUTEHNIKALE

Uldiselt	17
Palli keerded ja pörked	19
Kohalseisva palli löömine	20
Pörkepallid	23
Keerdega pallide pörkumine	25
Mängutehnika jagunemine	26

Teine peatükk

JALATEHNIKA

Löögid	27
Löök jala siseküljega	27
Löök jalapealsega	31
Ristijalapealse-löök	36
Väliskülje-löök	37
Saapanina-löök	40
Kaarlöök	41
Muid lööke	42
Palli juhtimine	48
Ulepea-löök	48
Kannalöök	49
Põlvelöök	49
Poolpörke-löök	49
Palli vastuvõtmine, surmamine ja kaasavõtmine	51
Maas veereva palli vastuvõtmine	52

	Lk.
Palli surmamine	55
Palli kaasavõtmine	64
Palli vedamine	65
Vedamine jala siseküljega	66
Vedamine jala välisküljega	67
Vedamine otse-jalapealsega	68
Palli vallutamine	69
Uldnõuded palli vallutamiseks	69
Palli vallutamine lähenemisega vastasele eest	70
Palli vallutamine jalatallaalusega	71
Palli vallutamine lähenemisega vastasele küljelt	72
Palli vallutamine, olles vastase selja taga	72

Kolmas peatükk

KEHAGA JA PEAGA MANGUTEHNIKA NING SISSEVISED

Kehaga mängu tehnika	74
Kehapetted-petteliigutused	74
Muid kehaga mängu võtteid	76
Peaga mängu tehnika	76
Uldnõuded	78
Peaga löögid ilma hüppeta	78
Hüppega sooritatavad peaga löögid	83
Sissevisked	84
Sissevise harkseisust	85
Sissevise sammseisust	86

Neljas peatükk

VÄRAVAVAHI MANGUTEHNIKA

Madalate lendpallide püüdmine	88
Palli püüdmine kooshoitud jalgadega	89
Palli püüdmine põlvitusasendist	89
Madalate pallide püüdmine mahaheitel	90
Poolkõrgete ja kõrgete pallide püüdmine	92
Sõrmede haare	93
Kõrgete pallide püüdmine värava ülanurgast	94
Palli tõrjumine	95
Tõrjumine jalaga	95
Palli poksimine	96
Palli tõrjumine pärast püüdmist	97
Värava-väljalöökk	98
Väljajooks väravast	98
Palli põrgatamine	98

Viies peatükk

UKSIKMANGIJA MANGUTEHNIKA

	Lk.
Uldiselt mängutaktikast	99
Taktilisi nõudeid üksikmängijale	100
Üksikläbitung palli vedamise ja petteliigutuste abil	101
Tähtsamaid taktilisi nõudeid palli vedamisel	101
Pettemäng kehaga	103
Vastase liikumise suuna äralõikamine	108
Palli vallutamine	108
Söödu äralõikamine	109
Kui ründaja läheneb vallutajale otse eest	110
Palli vallutamine selja tagant	111
Katmine	111
Koosmäng	113
Sööt-söötmine	113
Söötmise viisid	114
Kuhu sööta	115
Vabaksmängimine	118
Palli vastuvõtmine	119
Vastujooksmine pallile	120
Palli vastuvõtmine	120
Palli kaasavõtmine	121
Kohe-söödu mäng	121
Koosmänguviisid (stiil)	121

Kuues peatükk

MEESKONNA MANGUTAKTIKA

Meeskonna taktika ülesanded	125
Sööt	126
Kohavõtmine	126
Mängusüsteemid	127
Rünnak	135
Miks rünnak sageli nurjub	136
Nõudeid, mida peab meeles pidama rünnakumängus	136
Kiire mäng, selle mõiste ja kasutamine	137
Vahelduv mäng	138
Mõned rünnakumoodused-formatsiponid	143
Pikasööduline mäng	143
Lühisööduline mäng	147
Rünnaku suund	147
Edurivi mäng	148
Kohavõtmine palli vastuvõtmiseks	149
Rünnaku edasiarendamine	153
Mäng vastase väravaesisel	157
Tormajateliini kaitsemängu ülesanded	163

Kaitsemäng	Lk.
Kohavõtmine (katmine)	163
Uksteise kindlustamine ehk abistamine	165
Palli vallutamine-tagasihankimine	168
Väravavahi mängutaktika	173
Kohavõtmine	178
Mõningaid üldnõudeid	178

Seitsmes peatükk

TAKTIKA MANGU ERIOLUKORDADEL

Algloök (avalöök)	180
Värava-väljalöök (otsaaudilöök)	186
Külje-sissevise	188
Vaba- ja karistuslöögid	193
Vaba- ja karistuslöögid vastase väljakupoolel	196
Nurgalöök	199
11 m karistuslöök	204
Lõppsõna taktikale	204

Kaheksas peatükk

IGA UKSIKPOSITSIOONI ULESANDED JA TAKTILISED KOHUSTUSED

Ääretormaja	205
Sisetormaja	208
Keskstormaja	210
Äärepoolkaitsja	211
Keskpoolkaitsja kui kolmas kaitsja	213
Kaitsja	214
Väravavaht	215

Üheksas peatükk

ÕPPETREENINGUTÖÖ

Õppetreeningutöö perioodid	219
Talvine ettevalmistav periood	220
Treening võistluste hooajal	230
Üleminekuperiood	234
Juhendeid jalgpalli treeningutunni koostamiseks ja läbiviimiseks	235
Treeningutunni ülesanne	237
Õppetreeningutunni läbiviimine	237
Treeningutunni üksikosade sisu	239

Kümnes peatükk

MEESKONNA ETTEVALMISTAMINE VÕISTLUSEKS

Arutus enne võistlust	241
Arutus pärast võistlust	243
Meeskonna kapten	243

Uheteistkümnes peatükk

TAKTILISTE OLUKORDADE TREENING

	Lk.
Individuaaltaktika	247
Taktilisi treeninguviise kahe ja enama mängija osavõtul	249
Taktilisi treeninguviise kogu meeskonnaga	253

Kaheteistkümnes peatükk

JALGPALLIMEESKONNA KEHALINE ETTEVALMISTUS

Üldiselt	255
Jalgpalluri võimlemine	258
Käte- ja õlavööharjutused	259
Kaela- ja seljaharjutused	261
Kõhulihasteharjutused	261
Jalgadeharjutused	263
Harjutused tugeva löögi arendamiseks	265
Hüpped	265
Igapäevane individuaalvõimlemine	266
Kõnd	266
Jooks	266
Hüpped	267
Hüpped hübitsaga	267
Treeninghüppeharjutused	268

Kolmeteistkümnes peatükk

PALLITREENING

Individuaalne treening palliga	269
Üksikute tehniliste elementide õppimise ja harjutamise viise	271
Söötmisviise — madal sööt	271
Löögitehnikaharjutusi	273
Palli surmamiseks vajalikke harjutusi	273
Palli vedamise harjutusi	273
Peaga pallimängu treening	274
Harjutuskombinatsioonid kehaga pettemängu õppimiseks	276
Värvavahi eritreening	277
Näitlikud kavad	277
Meeskonnatreening enne võistluste hooaega	277
Treeningukavad	279

Neljateistkümnes peatükk

TÖÖ JALGPALLISEKTSIOONIS JA VTK KOMPLEKS

Jalgpallisektsiooni ülesanded	281
Töö organiseerimine ja planeerimine	282
Õppeplaan	284

	Lk.
Kuidas jalgpalluril sooritada VTK kompleksi norme	286
VTK normide sooritamise graafik	287
Kohustuslikud normid	288
Valiknormid	290
Kohustuslik vestluste kuulamine	293
Kus sooritada VTK norme	293
Jalgpallur järgusportlaseks	293
Töö arveldus sektsioonis	296

Kaanejoonise valmistanud V. Tomassov.

Fotod: E. Kree, G. Vaidla ja I. Trapido.

Kujundamine: A. Adari.

Vastutav toimetaja: Albert Vollrat.

Keeleline toimetaja: Ljuba Randman.

Ladumisele antud 18. X 1948. Trükkimisele antud 18. I 1949. Trüki-
arv 1500. Paber 56×79, 1/16. Trükipoognaid 19. Trükitähti trükipoog-
nas 41380. Arvutuspognaid 19,7. MB-01060. Tellimise nr. 1507. Trüki-
koda „Punane Täht“, Tallinn, Pikk t. 54/58.

На эстонском языке.

Э. Саар: „Футбол“, учебное пособие.

T. H.

Trükivea õiendus:

Eksituse tõttu on lehekülgede 275 ja 287 numbrid ümber vahetatud,
tekst jätkub aga õiges järjekorras.

Rbl. 6.—

A-16364
A

TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 00454063 1

Rbl. 6.—

A-16364

A

Elmar Saar • JALGPALL



1 0300 00454063 1

TÜ RAAMATUKOGU

A-16364

ELMAR SAAR



JALGPALL

KEHAKULTUURIÕPIKUTE SARI