



KORVPÄLL

PROGRAMMID
KEHAKULTUURIKOLLEKTIIVIDE
SEKTSIOONIDELE

ARH

A-20719

KORVPALL

PROGRAMMID KEHAKULTUURIKOLLEKTIIVIDE
SEKTSIOONIDELE

*Heaks kiidetud NSV Liidu Ministrite
Nõukogu juures asuva Kehakultuuri- ja Spordikomitee
Sportmängude Valitsuse poolt*

2
KIRJASTUS
22.05.



ARHIIVKOGU
EESTI RIIKLIK KIRJASTUS
TALLINN 1955

Originaali tiitel:

Программа для спортивных секций
коллективов физической культуры

Баскетбол

Государственное издательство
«Физкультура и спорт»
Москва 1954

Tõlkinud V. Lenk

Programmi koostasid

J. V. Stalini nimelise Lenini ordenit kandva
Riikliku Kehakultuuri Keskinstituudi Sportmängude
Kateedri õppejõud

J. I. Lvova, E. A. Belkova ja E. P. Lokotkova

2



ARHIIVKOGU

SISSEJUHATUS

Nõukogude Liidu Kommunistliku Partei XIX kongressi direktiivides NSV Liidu arendamise viienda viie aasta plaani kohta nähakse ette kehakultuuri ja spordi edasiarendamise kindlustamine. Need kongressi juhtnöörid ja meie partei Keskkomitee otsus 27. detsembrist 1948. a. kehakultuuriliikumise massilisuse arendamise ning nõukogude sportlaste meisterlikkuse taseme tõstmise kohta kohustavad kehakultuuri- ja spordikomiteesid, vabatahtlike spordiühingute nõukogusid, ettevõtete, asutuste, kolhooside, sovhooside, masina-traktorijaamade ja õppeasutuste kehakultuurikollektiive:

1. Põhjalikult parandama meie maa elanikkonna kehalise kasvatus-olukorda, nõukogude kehakultuurlaste kasvata- mist terveteks, kehaliselt igakülgseks arenenud, karastatud, julgeteks, distsiplineeritud ja algatusvõimelisteks kommu- nismiehitajateks, Nõukogude riigi tõelisteks patriootideks, kes on valmis tööks ja meie kodumaa kaitseks, ning on pii- ritult ustavad kommunistliku partei üritusele.

2. Kindlustama töötajate laiade hulkade edasise kaasa- tõmbamise süstemaatilisele kehakultuuri ja spordi harras- tamisele.

3. Otsustavalt tõstma nõukogude sportlaste saavutuste taset, kindlustama nende poolt maailmarekordite püstita- mise ja esikohtade saavutamise maailmas tähtsamatel spordialadel.

Nende ülesannete täitmine nõuab eelkõige õppe-kasvatus- töö taseme igakülgset paremaks muutmist kehakultuuri- kollektiivide seksioonides, mis on õppe-treeningtöö organi- seerimise ja läbiviimise põhilüliks noorte ja täiskasvanute laiade hulkadega.

Kehakultuurikollektiivide seksioonid peavad oma töös:
a) pidevalt püüdma süstemaatilisele õppe-treeningtööle hulgaliselt kaasa tõmmata noori ja täiskasvanuid;

b) korraldama õppetööd seksioonides aastaringset, taotledes õppe-treeningtundide järjekindlust ja süstemaatilisust;

c) pöörama erilist tähelepanu õppe-treeningtundidest osavõtjate mitmekülgse kehalise ettevalmistuse tugevdamisele VTK kompleksi normide sooritamise alusel;

d) kindlustama õppe-treeningtundides järjekindla koormuse taseme tõusu;

e) pidevalt täiustama õppe-treeningtundidest osavõtjate tehnilist ja taktikalist meisterlikkust;

f) süstemaatiliselt korraldama spordivõistlusi ja kindlustama seksiooni liikmete aktiivse osavõtu oma kollektiivi, spordiühingu, rajooni, linna kalenderplaanis ettenähtud võistlustest;

g) kindlustama õppe-treeningtundidest osavõtjate süstemaatilise arstliku kontrolli läbimise;

h) taotlema vajalikku organiseeritust, distsipliini ja pideva kasvatustöö läbiviimist õppe-treeningtundidest osavõtjate hulgas;

i) suurendama nõudlikkust instruktorite, treenerite ja ühiskondliku aktiivi suhtes õppe-treeningtöö organiseerimisel ja läbiviimisel.

Programmide koostamisel kehakultuurikollektiivide seksioonidele on arvesse võetud kasvavaid nõudeid õppe-kasvatuse- ja sporditööle, kusjuures on arvestatud eesrindlike kehakultuurikollektiivide, instruktorite ja treenerite kogemusi ning meie kodumaise teaduse saavutusi.

Programmide ülesandeks on kehtestada ühtsed põhimõtted õppe-treening- ja kasvatustöö organiseerimiseks kehakultuurikollektiivide seksioonides ning osutada abi instruktoritele, treeneritele ja ühiskondlikule aktiivile õppe-treeningtöö kvaliteedi tõstmisel.

Seksioonide programmid on kohustuslikud kõikidele NSV Liidu isetegevuslikele kehakultuuriorganisatsioonidele.

Vastavalt kehakultuurikollektiivi töö konkreetsetele tingimustele võib teha vajalikke muudatusi seksiooni õppe-treeningtöö sisus, säilitades seejuures antud programmi põhilised printsiibid ja suunad.

Kõik märkused ja ettepanekud programmi kohta tuleb saata NSV Liidu Ministrite Nõukogu juures asuva Kehakultuuri- ja Spordikomitee programmi-metoodilisse osakonda aadressil: Москва, Скатертный пер., 4.

KORVPALLISEKTSIOONI ÜLESANDED

Korvpallisektsiooni põhiülesanneteks on:

a) noorte ja täiskasvanute hulgaline kaasatõmbamine süstemaatilisele korvpallimängu harrastamisele, kvalifitseeritud korvpallurite-järgusportlaste ettevalmistamine valmis tööks ja meie kodumaa kaitseks;

b) õppe-treeningtundidest osavõtjate igakülgne kehaline arendamine; nende tervise tugevdamine ja nende kasvamine nõukogude patriotismi vaimus;

c) õppe-treeningtundidest osavõtjate kaasatõmbamine aktiivsele ühiskondlikule tegevusele korvpallimängu arendamisel ning aktiivsematest ja ettevalmistatumatest korvpalluritest ühiskondlike instruktorite ja spordikohtunike kasvatamine.

ÕPPE-TREENINGTUNDIDE ORGANISEERIMINE

Korvpallisektsiooni võetakse vastu mehi ja naisi, samuti poisse ja tüdrukuid, kes tahavad süstemaatiliselt tegelda korvpallimänguga ning keda arst on lubanud õppe-treeningtundidest osa võtta.

Algajate vastuvõtmine sektsiooni toimub igal aastal peamiselt suvise või talvise tsükli ettevalmistava perioodi algul. Kuid algajaid ja korvpallureid-järgusportlasi võib sektsiooni vastu võtta ka teisel aastaajal.

Õppe-treeningtundide läbiviimiseks moodustatakse sektsioonis grupid algajatest, 3. ja 2. järgu ning noorte järgu korvpallureist.

Esimese järgu korvpallurid ja meistersportlased moodustavad erigrupid ning õppe-treeningtunnid nendega toimuvad individuaalplaanide alusel.

Õppegruppide arv määratakse kindlaks olenevalt sektsiooni liikmete üldarvust, nende vanusest, soost ja sportlikust ettevalmistusest.

Õppe-treeningtunnid toimuvad korvpalliseksioonis vastavalt antud programmi õppematerjalile, mis on arvestatud korvpallurite ettevalmistamiseks vähemalt teise järguni.

Õppe-treeningtunnid poiste ja tüdrukute gruppides toimuvad laste spordikoolide programmide järgi.

* * *

Õppe-treeningtunnid toimuvad seksioonis üldtarvitatava skeemiga tunni vormis. Peale seksiooni tunniplaanis ettenähtud õppe-treeningtundide antakse õppe-treeningtundidest osavõtjaile süstemaatiliselt ülesandeid iseseisvaks ja detailsemaks üksikute tehnika- ja taktikavõtete läbitöötamiseks, kehalise ettevalmistuse täiustamiseks, tervise tugevdamiseks ja organismi karastamiseks.

Kõik seksiooni tööst osavõtjad peavad läbima arstliku kontrolli vastavalt NSV Liidu Tervishoiuministeeriumi poolt kehtestatud korrale.

Õppe-treeningtundides ja võistlustel tuleb lahendada terve rida kasvatuslikke ülesandeid. Nendeks ülesanneteks on: õppe-treeningtundidest osavõtjate kasvatamine nõukogude patriotismi vaimus, armastuse ja ustavuse vaimus meie sotsialistlikule kodumaale ja kommunistlikule parteile, õppe-treeningtundidest osavõtjates sotsialistliku suhtumise kasvatamine töösse ja ühiskondlikku omandisse, teadliku distsipliini ja organiseerituse, kollektivismi, sõprustunde, seltsimehelikkuse, tugeva tahte ja kindla iseloomu kasvatamine.

Neid ülesandeid peavad eelkõige lahendama treenerid ja instruktorid. Treenerid ja instruktorid peavad oma töö nii korraldama, et õppe-treeningtunnid ja võistlused oleksid kasvatavad. Õppe-treeningtunni õigeaegne algus, organiseeritud ja kvaliteetne läbiviimine, suur nõudlikkus õppe-treeningtunnist osavõtjate suhtes, täpne ilmumine võistlustele ja võistlusmääruste range täitmine, treeneri (instruktori) isiklik eeskuju jne. peavad olema kasvatustöö tähtsamaks vahendiks.

Kasvatustöö, mida korraldatakse õppe-treeningtundides ja võistlustel, peab peale selle toimuma kehakultuurikollektiivi nõukogu ja korvpalliseksiooni büroo poolt vestluste, loengute, ettekannete, ekskursioonide, muuseumide, näituste, teatrite, kino külastamise, korvpalliseksiooni liikmete

koosolekute, ühiskondlike kohustuste täitmise vormis, kusjuures tuleb osa võtta ühiskondlik-poliitiliste ürituste ettevalmistamisest ja läbiviimisest jne. Kogu kasvatustöö peab toimuma kooskõlas ettevõtte, asutuse või õppeasutuse, kuhu kuulub kehakultuurikollektiiv, partei, ametiühingu- ja komsomoliorganisatsioonide parteipoliitilise ja massilise kultuuritöö plaanidega.

PLANEERIMINE JA ARVESTUS

Õppe-treeningtundide planeerimine peab toimuma antud programmis toodud õppeplaani ja õppetundide arvestuse aastagraafikute alusel vastavalt kohalikele tingimustele.

Õppe-treeningtunnid toimuvad 2—4 korda nädalas à 2 tundi, olenevalt õppe-treeningtöö perioodist ja korvpallurite ettevalmistuse tasemest.

Õppe-treeningtundide või võistluste läbiviimisel peavad instruktorid ja treenerid, lähtudes sektsiooni ees seisvatest üldistest ülesannetest, õppe-treeningtundidest osavõtjate igakülgse kehalise arengu, nende tervise tugevdamise ning tahteliste ja moraalsete omaduste kasvatamise alusel, kindlustama:

Algajate grupiga töötades. Korvpallimängu tehnika ja taktika põhiliste võtete õppimise, VTK kompleksi I astme osa normide sooritamise, võistkondade komplekteerimise ja osavõtu sisemistest ja sõprusvõistlustest.

Kolmandaks järguks ettevalmistamisel. Läbivõetud materjali täiustamise ja uue, keerulisema materjali õppimise, VTK kompleksi I astme kõikide normide sooritamise, osavõtu sõprus- ja kalenderplaanis ettenähtud võistlustest, III järgu saavutamise.

Teiseks järguks ettevalmistamisel. Varem läbivõetud materjali täiustamise, raskemate tehniliste ja taktikaliste võtete õppimise, VTK kompleksi II astme normide sooritamise, osavõtu kalenderplaanis ettenähtud võistlustest, II järgu saavutamise.

Esimeseks järguks ettevalmistamisel. Mängu tehnika ja taktika läbivõetud võtete täiustamise, uue, raskema materjali õppimise, VTK kompleksi II astme normide sooritamise (või kordussooritamise), õppe-treeningtundidest osavõtjates õpetamise ja treeningu meetodikas instruktori vilumuste

kujundamise, kohtuniku vilumuste kujundamise, osavõtu kalenderplaanis ettenähtud võistlustest, I järgu saavutamise.

* * *

Õppe-treeningtunnid korvpalliseksioonis toimuvad aastaringelt, kusjuures aastas on kaks tsüklit — suvine ja talvine.

Iga tsükel jagatakse vastavalt kolme perioodi: ettevalmistav, põhi- ja üleminekuperiood. Olenevalt reast tingimustest (antud maakoha kliima, võistluste läbiviimise tähtajad jne.) võivad nende perioodide kestused olla erinevad ja jaguneda aastas erinevalt.

Korvpallivõistlused toimuvad nii talvel kui ka suvel.

Näitlik graafik õppe-treeningtöö planeerimiseks tsüklite viisi
(NSV Liidu keskvööndis)

Perioodid	Tsüklid	
	suvine	talvine
Ettevalmistav	Aprill — mai keskpaik	November — detsembri keskpaik
Põhi-	Mai keskpaik — september	Detsembri keskpaik — veebruar
Ülemineku-	Oktoober	Märts

Seksioonidel, kellel ei ole võimalusi töötada talvel ja võtavad võistlustest osa ainult suvel, algab ettevalmistav periood kevadel ja kestab märtsist maini, põhiperiood algab enne suviste võistluste algust ja kestab juunist septembrini, üleminekuperiood algab pärast võistluste lõppu ja kestab oktoobrist veebruarini.

Perioodide ülesanded ja vahendid

Ettevalmistav periood

Ülesanded. Gruppide, võistkondade komplekteerimine; õppe-treeningtundidest osavõtjate igakülgne kehaline ette-

valmistamine; mängu tehnika ja taktika õppimine ja mängijate täiustamine õpitud võtetes; õppe-treeningtundidest osavõtjate tahteliste ja moraalsete omaduste tõstmine; ettevalmistus VTK kompleksi normide sooritamiseks.

Vahendid. Matkad, krossid, üldarendavad harjutused vahenditega ja vahenditeta; spetsiaalharjutused korvpallimängu kiiremaks omandamiseks; tehnika ja taktika harjutused; liikumismängud ja mängulised harjutused; õppe- ja treeningmängud, samuti perioodi lõpul toimuvad sõprus- ja kontrollvõistlused.

Põhiperiood

Ülesanded. Mängijate edasine täiustamine mängu tehnikas ja taktikas; kehaliste ning tahteliste ja moraalsete omaduste edasine täiustamine; õppe-treeningtundidest osavõtjate organismi ettevalmistamine maksimaalseteks koormusteks ja selle seisukorra hoidmine; osavõtt kalenderplaanis ettenähtud võistlustest.

Vahendid. Üldarendavad harjutused vahenditega ja vahenditeta; spetsiaalharjutused; mängud ja mängulised harjutused; harjutused tehniliste ja taktikaliste võtete täiustamiseks; õppe-, sõprus-, kontrollmängud ja võistlustest osavõtmine.

Põhiperiood jagatakse kaheks etapiks: võistluste-eelne ja võistlusteaegne.

Võistluste-eelsel etapil toimub spetsiaalne ettevalmistus võistlusteks.

Võistlusteaegne etapp hõlmab kalenderplaanis ettenähtud võistluste perioodi ja algab võistkonna esinemisega võistlustel. Siin on kõige tähtsam mängijate sportliku vormi säilitamine ja edasine parandamine.

Üleminekuperiood

Ülesanded. Järkjärguline koormuse vähendamine ja üleminek aktiivsele puhkusele; VTK kompleksi normide sooritamiseks ettevalmistamine ja normide sooritamine.

Vahendid. Jooksud, matkad, võimlemisharjutused, suusatamine jne.

Seksioonides, kus ei ole talvel võimalust tegelda korvpallimänguga, on tarvis õppe-treeningtundidest osavõtjad kaasa tõmmata teiste spordialade harrastamisele: uisutamisele, suusatamisele, jäähokile, põhivõimlemisele jne.

Sportliku treeningu planeerimine kõrgema järgu sportlastele ja meistersportlastele põhineb ettevalmistava, põhija üleminekuperioodide tsüklilisele järgnevusele, mis korduvad kaks korda aastas. Igaks perioodiks määratakse võistkonnale kindel materjal, mis järgnevalt töötatakse läbi. Peale selle tuleb koostada perspektiivplaän 1—2-ks aastaks arvestusega teise järgu sportlastele esimese järgu saavutamise, esimese järgu sportlastele — meistersportlase nimetuse saavutamine.

Kõrvuti plaanidega, mis on koostatud gruppidele ja võistkondadele, on vaja individuaalplane igale mängijale. Selles plaanis peab olema märgitud:

- a) millised puudused on mängijal;
- b) mida teha nende puuduste kõrvaldamiseks;
- c) kuidas doseeritakse harjutusi ja kuidas see muutub vastavalt treeningperioodidele;
- d) kuidas kontrollitakse ülesannete täitmist (kontrollnormatiivid).

Individuaalplane võib koostada 1—2-ks kuuks või kogu hooajaks.

Õppe-treeningtunde algajatega on otstarbekohane alata aprillis (suvine tsükel) või novembris (talvine tsükel). Pärast ühte tsüklit (aprillist oktoobrini või novembrist märtsini) viiakse õppe-treeningtundidest osavõtjad üle kolmanda järgu gruppi ja lülitatakse võistkondade koosseisu. Need, kes nõrga kehalise ettevalmistuse või halva mänguoskuse tõttu ei ole ette valmistatud võistlustel esinemiseks, jätkavad treenimist algajate grupis.

Kasutatavate vahendite maht ja sisu õppe-treeningprotsessis sõltub õppe-treeningperioodist, korvpallurite üldisest kehalisest ja spetsiaalsest ettevalmistusest.

Oppetundide jaotus

Perioodid ja kuud	Suvine tsükkel				Talvine tsükkel				Kokku tunde	Selle hulgas teooriat				
	ettevalmistav	põhi	ülemineku	ettevalmistav	põhi	ülemineku	ettevalmistav	põhi			ülemineku			
Grupid	aprill	mai	juuni	juuli	august	september	oktoober	november	detsember	jaanuar	veebuar	märts		
Algajad (üks tsükli- test — suvine või talvine)	60 õppe-treeningtundi á 2 tundi (120 tundi)							42 õppe-treeningtundi á 2 tundi (84 tundi)					120 või 84	6
III järgu grupp	19 õppe-treeningtundi á 2 tundi (38 tundi)	58 õppe-treeningtundi á 2 tundi (116 tundi)	13 õppe-treeningtundi á 2 tundi (26 tundi)					19 õppe-treeningtundi á 2 tundi (38 tundi)		31 õppe-treeningtundi á 2 tundi (62 tundi)		13 õppe-treeningtundi á 2 tundi (26 tundi)	306	20
II järgu grupp	27 õppe-treeningtundi á 2 tundi (54 tundi)	64 õppe-treeningtundi á 2 tundi (128 tundi)	13 õppe-treeningtundi á 2 tundi (26 tundi)					27 õppe-treeningtundi á 2 tundi (54 tundi)		31 õppe-treeningtundi á 2 tundi (62 tundi)		12 õppe-treeningtundi á 2 tundi (24 tundi)	348	22

Kehakultuurikollektiivi korvpallisektsiooni õppeplaan
(näitlik)

Õppe-treeningtundide sisu	Grupid		
	algajad	III järk	II järk
Teooria			
1. Kehakultuur ja sport NSV Liidus	1	2	1
2. Lühike ülevaade korvpallimängu ajalooost NSV Liidus ja selle edasiarendamise ülesanded	1	1	1
3. Lühiaandmed inimorganismi ehitusest ja selle funktsioonid. Kehaliste harjutuste mõju õppe-treeningtundidest osavõtjate organismile	—	1	1
4. Korvpalluri hügieen. Arstlik kontroll, enesekontroll. Spordivigastuste vältimine. Esmaabi	1	1	1
5. Korvpallimängu tehnika ja taktika alused	1	2	4
6. Korvpallurite õpetamise ja treeningu meetodika alused	—	2	4
7. Võistlusmäärused. Korvpallivõistluste organiseerimine ja läbiviimine	1	2	2
8. Sisustus, inventar ja selle hooldamine	1	1	—
9. Ülesanded mängijatele enne võistlusi ja toimunud võistluste analüüs	—	8	8
Kokku tunde	6	20	22
Praktika			
1. Riviharjutused. Üldine kehaline ettevalmistus ja VTK kompleksi normide sooritamine	43/28	90	90
2. Õpetamine ja treening. Korvpallimängu tehnika ja taktika täiustamine	65/44	166	188
3. Korvpallivõistlused	6/6	30	48
Kokku tunde	114/78	286	326
Üldse tunde	120/84	306	348

Märkus. Murrujoone peal on toodud suvise tsükli tundide arv, murrujoone all — talvise tsükli tundide arv.

Korvpalliseksiooni igal grupil peab olema järgmised õppedokumendid:

- a) õppeplaani;
- b) õppetundide jaotuse aastagraafik perioodide ja kuude lõikes;
- c) tunniplaani.

Peale selle peab iga treener või instruktor koostama (allpooltoodud vormide kohaselt):

- a) tööplaani (tundide kaupa);
- b) tunnikonspekti.

Oppegrupis läbiviidava õppe-treening- ja sporditöö arvestus toimub spetsiaalses päevikus NSV Liidu Ministrite Nõukogu juures asuva Kehakultuuri- ja Spordikomitee poolt kinnitatud vormi kohaselt.

Tunniplaani koostatakse järgmise vormi kohaselt:

Kehakultuurikollektiivi korvpalliseksiooni tunniplaani
ajavahemikul kuni 195..... a.

Jrk. nr.	Õppegrupi nimetus	Nädalapäevad ja treeningu kellaajad						Tunni läbiviimise koht	Treeneri või instruktori nimi
		esmaspäev	teisipäev	kolmapäev	neljapäev	reede	laupäev		

Õppeplaani ja programmi alusel töötavad treenerid välja igale grupile tööplaani (tundide kaupa) 8—10 tunniks (vt. lk. 20). Tööplaanis märgitakse ära põhiharjutuste loetelu ja aeg, mis kulutatakse neile tunnis (või kordamiste arv).

Näitlik õppetundide jaotuse graafik algajate grupile

Õppe-treeningtundide sisu	Suvine tsükkel								Talvine tsükkel					
	aprill	mai	juuni	juuli	august	september	oktoober	üldse tunde	november	detsember	jaanuar	veebruar	märts	üldse tunde
Teooria														
1. Kehakultuur ja sport NSV Liidus	—	—	—	—	—	1	—	1	—	—	—	—	1	—
2. Lühike ülevaade korvpallimängu ajalooost NSV Liidus ja selle edasiarendamise ülesanded	—	—	1	—	—	—	—	1	—	1	—	—	—	1
3. Korvpalluri hügieen. Arstlik kontroll, enesekontroll. Spordivigastuste vältimine. Esmaabi	—	1	—	—	—	—	—	1	1	—	—	—	—	1
4. Korvpallimängu tehnika ja taktika alused	—	—	—	1	—	—	—	1	—	—	1	—	—	1
5. Võislusmäärused	—	—	—	—	1	—	—	1	—	—	—	1	—	1
6. Sisustus, inventar ja selle hooldamine	1	—	—	—	—	—	—	1	—	—	—	—	—	1
Kokku tunde	1	1	1	1	1	1	—	6	2	1	1	1	1	6

Praktika.

1. Riviharjutused. Üldine keheline ettevalmistus ja VTK kompleksi normide sooritamine	6	6	7	7	6	5	6	43	6	6	5	5	28
2. Opetamine ja treening. Korvpallimängu tehnika ja taktika täiustamine	9	10	10	10	9	8	9	65	9	10	8	8	44
3. Korvpallivõistlused	—	—	—	—	2	4	—	6	—	—	2	4	6
Kokku tunde	15	16	17	17	17	17	15	114	15	16	15	17	78
Üldse tunde	16	17	18	18	18	18	15	120	17	16	16	18	84

Märkus. Oppe-treeningtunnid algajatega nende korvpallimänguga tegelemise esimesel tsükliil (suvisel või talvisel) on ettevalmistavat laadi ja sellepärast tsükliit perioodideks ei jagata.

Näitlik õpetundide jaotuse graafik III järgu grupile

Perioodid ja kuud	Savine tsükkel				Talvine tsükkel				Üldse tunde											
	Ettevalmistav		Põhi		Ettevalmistav		Põhi			Ülemineku										
	aprill	mai	juuni	juuli	august	september	oktoober	november		detsember	jaanuar	veebruar	märts							
Oppe-treening-tundide sisu																				
Teooria																				
1. Kehakultuur ja sport NSV Liidus	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	2
2. Lühike ülevaade korvpallimängu ajaloost NSV Liidus ja selle edasiarendamise ülesanded	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1
3. Lühiajandmed inimorganismi ehitusest ja funktsioonidest. Kehaliste harjutuste mõju oppe-treeningutundidest osavõtjate organismile	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1
4. Korvpalluri hügieen. Arstlik kontroll, enesekontroll. Spordivigastuste vältimine. Esmaabi	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1
5. Korvpallimängu tehnika ja taktika alused	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	2
6. Korvpallurite õpetamise ja treeningu metoodika alused	—	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	2

7. Võistlusmäärused. Korvpallivõistluste organiseerimine ja läbiviimine	—	1	—	—	—	—	—	—	—	1	—	—	—	—	—	—	—	2
8. Sisustus, inventar ja selle hooldamine	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1
9. Ülesanded mängijatele enne võistlusi ja toimunud võistluste analüüs	—	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8
Kokku tunde	4	3	1	1	1	1	1	2	—	2	4	1	1	1	1	1	—	20
Praktika																		
1. Riviharjutused. Üldine kehaline ettevalmistus ja VTK kompleksi normide sooritamine	8	5	5	5	5	4	4	18	8	6	5	3	18	90				
2. Õpetamine ja treening. Korvpallimängu tehnika ja taktika täiustamine	14	14	16	16	16	16	8	8	14	12	16	16	8	166				
3. Korvpallivõistlused	—	2	4	4	4	4	—	—	—	4	4	4	—	30				
Kokku tunde	22	21	25	25	25	24	26	22	22	22	25	23	26	286				
Üldse tunde	26	24	26	26	26	26	26	24	24	26	26	24	26	306				

Näitlik õppetundide jaotuse graafik II järgu grupele

Perioodid ja kuud Õppe-treening- tundide sisu	Süvine tsükkel				Talvine tsükkel				Üldse tunde					
	Ette- valmistav		Põhi		Ette- valmistav		Põhi							
	aprill	mai	juuni	juuli	august	september	oktoober	november		detsember	jaanuar	veebruar	Üle- mineku	Üle- mineku
Teooria														
1. Kehakultuur ja sport NSV Liidus	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1
2. Lühike ülevaade korvpallimängu ajalooost NSV Liidus ja selle edasiarendamise ülesanded	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1
3. Lühiaandmed inimorganismi ehitusest ja funktsioonidest. Kehaliste harjutuste mõju õppe-treeningtundidest osavõtjate organismile	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1
4. Korvpalluri hügieen, Arstlik kontroll, enesekontroll. Spordivigastuste vältimine. Esmaabi	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1
5. Korvpallimängu tehnika ja taktika alused	1	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	4
6. Korvpallurite õpetamise ja treeningu metoodika alused	1	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	4

Tööplaan (tundide lõikes) õppe-treeningtundide läbiviimiseks korvpallisektsioonis kuul 195..... a.

Jrk. nr.	Põhiharjutuste loetelu	Tunni number või kuupäev									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Instruktorid ja treenerid peavad koostama tunni konspektid igaks tunniks (treeninguks) järgneva vormi kohaselt:

Tunni (treeningu) konspekt läbiviimiseks sektsioonis

Kuupäev tunni (treeningu) kellaeg

Vajalik inventar

Ülesanded: 1.

2.

3.

Tunni (treeningu) sisu

Tunni osad	Harjutuste loetelu	Doseerimine (minutites) või kordamiste arv	Metoodilised juhised
1.			
2.			
3.			

Märkused läbiviidud tunni (treeningu) kohta:
Treeneri allkiri

Märkus. Märkustes läbiviidud tunni kohta kirjutab treener nende harjutuste täitmisest, millistele tuleb tähelepanu pöörata järgmistel tundidel jne.

ÕPPEMATERJAL

TEORIA

1. Kehakultuur ja sport NSV Liidus

NSV Liidu kehakultuuriliikumise ülesanded, organisatsioon ja juhtimine. Suure Sotsialistliku Oktoobrirevolutsiooni tähtsus kehakultuuri ja spordi arendamisele NSV Liidus. Nõukogude Liidu Kommunistliku Partei juhtiv ja suunav osa kehakultuuri ja spordi arendamisel NSV Liidus. Kommunistliku partei ja Nõukogude valitsuse abinõud kehakultuuri ja spordi arendamiseks NSV Liidus.

Kehaline kasvatus — kommunistliku kasvatuses koostisosa. Kehalise kasvatuses ülesanded NSV Liidus: nõukogude inimeste tervise tugevdamine ja igakülgne kehaline arendamine nende ettevalmistamiseks tööks ja kodumaa kaitseks. VTK kompleks — nõukogude kehalise kasvatuses süsteemi alus.

Nõukogude kehakultuuriliikumise organisatsiooniline struktuur. Kehakultuuri ja spordi riikliku juhtimise organisatsioon NSV Liidus. Mitmesuguste ministeriumide osa elanikkonna kehalise kasvatuses alase töö organiseerimisel. Kehakultuuri- ja sporditööd juhtivad ühiskondlikud organisatsioonid NSV Liidus.

Kommunistliku noorsooühingu ja ametiühingute osa kehakultuuri ja spordi arendamisel NSV Liidus. Kehakultuurikollektiivid — isetegevusliku kehakultuuriliikumise põhilüli. Nende ülesanded, organisatsioon ja töö sisu.

Kehakultuuri- ja spordikomiteed — kehakultuuriliikumise riikliku kontrolli ja juhtimise organid meie maal.

ÜK(b)P Keskkomitee otsus 27. detsembrist 1948. a. ja selle tähtsus kehakultuuriliikumise edasiseks arendamiseks NSV Liidus.

NSV Liidu kehakultuuriliikumise ülesanded NLKP XIX kongressi otsuste valgusel.

Üleliiduline kehakultuurikompleks „Valmis tööks ja NSV Liidu kaitseks“. VTK kompleks — nõukogude kehalise kasvatuses süsteemi alus. Lühike ajalooline ülevaade kompleksi arengust ja selle struktuuri ning normatiivide muutustest vastavalt kehakultuuriorganisatsioonide ülesannetele NSV Liidus.

VTK kompleksi tähtsus kehakultuuri ja spordi arengule NSV Liidus. VTK kompleksi tähtsus nõukogude inimeste tervise tugevdamisel ja igakülgisel kehalisel arendamisel, neile eluliselt vajalike teadmiste, oskuste ja vilumuste süvendamisel.

Tutvumine VTK kompleksi juhendi ja instruksiooniga. VTK kompleksi astmed.

Kompleksi normatiivid. Korduskatsete tähtsus kestvaks üldiseks kehaliseks arendamiseks.

VTK kompleks kui kehakultuurikollektiivide sektsioonide tööst osavõtjate üldise kehalise ettevalmistuse alus. Eelnev õppe-treeninguline ettevalmistus ja arstliku kontrolli läbi viimine kui põhiline nõue VTK kompleksi normide sooritajaile. Ettevalmistus ja VTK kompleksi normide sooritamise korvpallisektsioonide õppe-treeningtöö erinevatel perioodidel.

Sport NSV Liidus. Spordi ühiskondlik-poliitiline ja riiklik tähtsus NSV Liidus. Nõukogude spordi massiliselt rahvalik iseloom. Üksikute spordialade iseloomustus. Nõukogude inimeste materiaalse heaolu ja kultuuri kindel kasv kui põhiline eeltingimus ja baas spordi massiliseks arendamiseks NSV Liidus.

Nõukogude spordi iseloomustavad jooned ja selle vastandlikkus kodanliku spordi reaktsoonilisele olemusele. Nõukogude sportlaste kõrge moraalne pale.

NSV Liidu spordiorganisatsioonide rahvusvahelised sidemed. Nõukogude sportlaste saavutused võitluses esikohade eest maailmas tähtsamatel spordialadel. Spordi olukord kapitalistlikes maades. Kehakultuur ja sport rahvademokraatia maades. NSV Liidu kogemuste laialdane kasutamine kehakultuuri ja spordi arendamisel rahvademokraatia maades.

Üleliiduline ühtne spordiklassifikatsioon. Nõukogude spordiklassifikatsiooni süsteemi tähtsus. Austavad sportlikud nimetused ja spordijärgud kui kõrgete sportlike saavutuste eest suure ühiskondliku tähtsuse omistamise väljendus meie maal.

Spordiklassifikatsiooni tähtsus ja osa spordi massilisuse arendamisel ning järgunormide ja -nõuete kõrgendamine kui nõukogude sportlaste saavutuste kindla kasvu ning õpetamise ja treeningu meetodite täiustamise väljendus.

Spordiklassifikatsiooni määrus, järgunormide ja -nõuete analüüs korvpallis ja teistel spordialadel.

NSV Liidu kehakultuuriorganisatsioonide ülesanded paljude uute kõrge kvalifikatsiooniga sportlaste ettevalmistamisel ühtse spordiklassifikatsiooni tingimustes.

2. Lühike ülevaade korvpallimängu ajaloost NSV Liidus ja selle edasiarendamise ülesanded

Korvpallimängu olemus ja iseloomustus. Mängu tähtsus ja koht nõukogude kehalise kasvatuse süsteemis. Korvpallimängu mõju õppe-treeningtundidest osavõtjate organismile.

Korvpallimäng Venemaal. Korvpallimängu arenguetaapid NSV Liidus.

Nõukogude korvpallikool ja selle iseloomustavad jooned.

Muutused korvpallimängu tehnikas ja taktikas seoses määruste muutusega.

NSV Liidu esivõistlused, NSV Liidu karikavõistlused ja liiduvabariikide koondvõistkondade vahelised matšturniirid (talvised esivõistlused).

Nõukogude korvpallurite rahvusvahelised kohtumised.

Korvpallimängu edasiarendamise ülesanded NSV Liidus.

Korvpallialase töö olukord kehakultuurikollektiivides ja hädavajalikud abinõud selle edasiarendamiseks.

3. Lühiaandmed inimorganismi ehitusest ja funktsioonidest. Kehaliste harjutuste mõju õppe-treeningtundidest osavõtjate organismile

Lühiaandmed inimorganismi ehitusest. Tsentraalse närvisüsteemi juhtiv osa kogu organismi tegevuses. Luustik, sideaparaat ja lihased, nende ehitus ning koostöö. Põhilised andmed vereringest, vere tähtsus. Süda ja veresooned. Hingamine ja gaasivahetus. Kopsud. Seedeorganid ja ainevahetus. Erituselundid (sooled, neerud, kopsud ja nahk).

Kehaliste harjutuste mõju tsentraalsele närvisüsteemile. Lihassüsteemi, hingamis- ja vereringeorganite funktsioonide täiustamine kehaliste harjutuste mõjustusel. Ainevahetuse muutused sportlastel.

4. Korvpalluri hügieen. Arstlik kontroll ja enesekontroll. Spordivigastuste vältimine. Esmaabi

Korvpalluri hügieen. Režiim ja toitumine. Looduse loomulike jõudude (päike, õhk ja vesi) kasutamine sportlaste

organismi karastamiseks. Sportliku massaaži tähtsus. Hügieenilised nõuded treeningukohtadele, rõivastusele ja jalanõudele.

Arstlik kontroll kui õige kehalise kasvatus korraldamise ja õppe-treeningprotsessi läbiviimise kohustuslik tingimus. Arstliku kontrolli teostamise kord kehakultuurikollektiivi sektiioonides. Korvpallurite arstlik läbivaatus.

Meditsiinilise ja pedagoogilise kontrolli tähtsus treeningute ja võistluste õigeks organiseerimiseks. Antropomeetria mõõtmise tähtsus kehalise arengu hindamiseks ja funktsionaalsete proovide tähtsus korvpallurite ettevalmistusastme määramiseks.

Näidustused ja vastunäidustused korvpallimänguga tegelemisel.

Korvpalluri enesekontroll. Enesekontrolli tähtsus ja sisu korvpallimängu ja teiste spordialade harrastamisel. Enesekontrolli objektiivsed näitajad: kaal, pikkus, dünamomeetria, spiromeetria, pulss ja vererõhk.

Enesekontrolli subjektiivsed näitajad: enesetunne, uni, isu, meeleolu, töövõime, higistamine ja üldine seisukord.

Sportliku treeningu ja „sportliku vormi” mõiste. Väsimuse mõiste. Abinõud üleväsimuse ja ületreeningu vältimiseks.

Enesekontrolli päevik. Näitajate muutumine õigesti ja valesti ülesehitatud õppe-treeningprotsessi puhul.

Spordivigastuste mõiste. Spordivigastuste erinevused korvpallimängu ja teiste spordialadega tegelemisel.

Spordivigastuste põhjused treeningul ja võistlustel ning abinõud nende vältimiseks. Õppe-treeningtöö õige organiseerimise vajalikkus.

Süsteemaatilisus, järkjärgulisus liigutusvilumuste omandamisel, range distsipliin, treeningukohtade, sisustuse, inventari, riietuse, jalanõude jne. hooldamine kui spordivigastuste vältimise tähtsamaid tingimusi.

Välise tingimuste (meteoroloogiliste faktorite) arvestamine korvpallitreeningutel.

Range arstliku kontrolli määruste ja nõuete täitmise vajalikkus.

Esmaabi spordivigastuste puhul. Verejooksu sulgemine, pehmete sidemete asetamine. Esmaabi vigastuste, venituste, nikastuste ja murrete puhul. Kõvade sidemete asetamine. Kannatanu transportimine. Hädavajalikud abinõud põletushaavade, külmumise, minestuse, üleväsimuse puhul. Kunstlik hingamine.

5. Korvpallimängu tehnika ja taktika alused

Tehniliste võtete analüüs. Iseloomustavad vead mitmesuguste võtete sooritamisel. Mitmesuguste võtete kasutamise otstarbekohasus olenevalt mänguolukorrast. Tuua üksikuid tehnilisi võtteid eeskujulikult sooritavaid mängijaid eeskujuks.

Mängutaktika mõiste kindlaksmääramine. Kaasaegse korvpallimängu taktika analüüs. Mängijate individuaalsed tegevused kaitses ja pealetungil. Lihtsamad kombinatsioonid. Põhiliste mängusüsteemide iseloomustus ja analüüs. Mees-mehe ja maa-alakaitse ning nende variantide analüüs.

Aeglase ja kiirränaku süsteemi analüüs.

Mängijate valik kindlate funktsioonide täitmiseks mängus. Manööverdava pealetungi, pealetungi keskmängija kaudu, ringliikumise ja katete kasutamisega tugevad ja nõrgad küljed. Pealetung maa-alakaitse vastu.

Uut tehnikas ja taktikas.

Juhtivate võistkondade ja tugevamate mängijate iseloomustus.

6. Õpetamise ja treeningu meetodika alused

Nõukogude pedagoogika didaktilised printsiibid. Õpematerjali õpetamise tervik- ja osameetod. Õpetamise etapid. Materjali valik ja selle doseerimine. Tunni skeem ja sisu algajatele.

Õppe-treeningtöö alused. Mängijate kehaline, tehniline ja taktikaline ettevalmistamine. Tahteliste ja moraalsete omaduste kasvatamine. Kasvatustöö mängijatega. Treeningprotsessi periodiseerimine, perioodide ülesanded ja vahendid. Tunni skeem ja sisu igal perioodil.

7. Võistlusmäärused. Võistluste organiseerimine ja läbiviimine

Mängumääruste analüüs ja tundmaõppimine. Kohtuniku-tegevuse meetodika.

Korvpallivõistluste organiseerimine ja läbiviimine. Võistlussüsteemide analüüs — turniirisüsteem, väljalangemissüsteem ja segasüsteem. Võistlustabelid, võistlustagajärgede arvestus. Võistlusjuhend.

Kohtuniku kui kasvataja osa. Kohtuniku õigused ja kohustused.

8. Sisustus, inventar ja selle hooldamine

Inventari ja sisustuse mõõted ja materjal. Väljaku ja pallide ettevalmistamine õppe-treeningtunniks.

Väljaku ja inventari hooldamine. Koha valik väljaku sisustamiseks. Drenaaži ehitus. Kattekihi segu koostamine. Kattekihi paigaldamine, kastmine, rullimine ja väljaku märkimine.

Inventari, väljaku ja sisustuse hoidmine.

9. Ülesanded mängijatele enne võistlusi ja toimunud mängude analüüs

Enne mängu. Eeloleva mängu tähtsus.

Andmed vastasvõistkonnast: tehnika, taktika, kehaline ning tahteline ja moraalne ettevalmistus, viimaste mängude tagajärjed jne.

Vastasvõistkonna oletatava koosseisu ja mängutaktika kindlaksmääramine.

Oma võistkonna ettevalmistusastme võrdlemine vastasvõistkonnaga.

Eelolevate mängutingimuste (väljaku pinnas või saali põrand, väljaku või saali suurus, valgustus, meteoroloogilised tingimused) hindamine.

Oma võistkonna mängutaktika valik eelolevaks mänguks ja ülesannete määramine üksikuile mängijaile.

Pärast mängu. Ülesseatud ülesannete täitmise hindamine mängu tagajärje põhjal: võistkond terviklikult, üksikud lülid, samuti üksikud mängijad. Mängu käigus ilmnunud positiivsed ja negatiivsed küljed. Puuduste põhjused ja meetodid nende kõrvaldamiseks.

Taktika loov kasutamine mänguplaani täitmisel.

Järeldused ja ettepanekud toimunud mängu põhjal ja juhised edasiseks individuaal- ja võistkonnategevuste täiustamiseks.

* * *

Ülesanded võistkonnale enne mängu tuleb anda õigeaegselt, sest vahetult enne mängu segab stardipalavik mängijaid antud ülesannete läbimõtlemlisel.

Toimunud mängu analüüsi ei tule teha kohe pärast

mängu lõppu, vaid mängijaile tuleb anda aega puhkamiseks ja oma tegevuse analüüsimiseks rahulikus olukorras. Toimunud mängu soovitatakse analüüsida enne järgmist õppetreeningtundi.

PRAKTIKA

1. Riviharjutused. Üldine kehaline ettevalmistus ja VTK kompleksi normide sooritamine

Riviharjutused

Riviharjutused on tähtsaks vahendiks õppe-treeningtundidest osavõtjate organiseerimisel, distsipliini, hea rühi ja rivilise hoiaku kasvatamisel, õppe-treeningtundidest osavõtjate otstarbeka paigutuse eesmärgil üheaegseks tegevuseks paigal ja liikumisel vastavalt õppe-treeningtunni läbiviimise tingimustele.

Üldised mõisted rivist ja käsklustest. Rivi, viirg, tiib, rivi laius, rivi sügavus, distants, intervall. Eelkäsklus ja täitekäsklus.

Tegevus rivis, paigal ja liikumisel. Rivistumine, joondumine, loendus, pöörded ja poolpöörded paigal, harvenemine ja koondumine, rivi suuna muutmine, viirgude ümberrivistamine.

Rivi- ja rännaksamm. Paigalsamm. Üleminek sammult jooksule ja jooksult sammule. Peatumine liikumisel sammu ja joostes. Liikumise kiiruse muutmine. Võtete „pikali“, „püsti“ täitmine ja roomamine.

Üldarendavad harjutused

Üldarendavate harjutuste kasutamise põhieesmärk on üldine kehaline arendamine, lihassüsteemi võrdne arendamine, luu-sideaparaadi tugevdamine, suurema liikuvuse arendamine liigestes, liigutuste koordineerimine ja oskus säilitada tasakaalu, samuti südame-vereringesüsteemi ja hingamisorganite funktsioonide parandamine.

Üldarendavaid harjutusi sooritatakse individuaalselt või kaaslasega paigal ja liikumisel, vahenditeta ja vahenditega ning mitmesugustel võimlemisriistadel.

Üldarendavad harjutused peavad moodustama iga õppetreeningtunni lahutamatu osa, kuid nende sisu, suunitlus,

maht ja doseerimine sõltuvad õppe-treeningtundidest osavõtjate kehalise arengu tasemest ning õppe-treeningtöö perioodist (s. o. aastaajast), eelolevatest võistlustest jne.

Üldarendavate harjutuste valikul tuleb laiemalt kasutada rakenduslikke ja rakenduslikult tähtsate vilumuste (jooksud, hüpped, heited, roomamine jt.) kujundamist soodustavaid harjutusi.

Olenevalt meetodikast võib ühe ja sama harjutuse kasutamine soodustada õppe-treeningtundidest osavõtjates peamiselt nende või teiste kehaliste omaduste või üheaegselt rea omaduste arendamist (arvestades inimorganismi terviklikkust).

Seoses sellega on alltoodud lühike üldarendavate harjutuste näitlik loetelu tinglik.

Lähtudes õppe-treeningtundide ülesannetest võivad instrktorid ja treenerid laiendada või muuta nende harjutuste kasutamise valdkonda, kasutades selleks vastavaid õppevahendeid.

Harjutused jõu arendamiseks. Võimlemisharjutused üksikute lihasgruppide jõu arendamiseks (harjutused käte, jalgade, kere ja kaela lihastele), mida sooritatakse liikumisel ja paigal (seistes, istudes, lamades), individuaalselt või kaaslasega, vahenditeta ja mitmesuguste vahenditega (käsikute, sangpommide, kangi, metallpulkade, keppide, topispallide ja teiste raskustega), võimlemisriistadel (kangil, rööbaspuudel, rõngastel, varbseinal, võimlemispingil, köiel, latil, redelil).

Hoota kõrgus- ja kaugushüpe. Akrobaatilised jõuharjutused üksi ja kaaslasega. Vastupanuharjutused.

Harjutused liigutuste kiiruse arendamiseks. Kergejõustikuharjutused — lühimaaajooks (lähthed, kiirendused ja spurdid), hooga kaugus- ja kõrgushüpe ning mitmesugused heited.

Akrobaatilised ja võimlemishüpped.

Spetsiaalselt valitud teatejooksud liikumise kiirusele ja liikumismängud („Kolmas liigne”, „Pesata jänes” jt.). Võrkpall. Laptuu.

Harjutused vastupidavuse arendamiseks. Jooks. Krossid. Jalgsi- ja suusamatkad. Sõudmine.

Harjutused osavuse arendamiseks. Käte, jalgade ja kere üheaegsed erinevad liigutused. Harjutused vahenditega (keppide, topispallide, hüppenööriiga). Tennis, võrkpall. Kombineeritud teatejooksud. Harjutused võimlemis-

riistadel. Hoota kolmikhüpe, hoota ja hooga kõrgushüpe, kettaheide, kuulitõuge. Vettehüpped.

Harjutused painduvuse arendamiseks ja venitusharjutused. Käteringid (üheaegsed ja järgnevad) ette-üles, allataha, randmete ringitamine, käteringitamine küünarliigestest.

Jalgade üheaegsed ja järgnevad hooharjutused (lamades, istudes, seistes) ette, taha ja kõrvale (üheaegne ja järgnev). Jalgade kõverdamine ja sirutamine (istudes, lamades, seistes). Väljaasted ette, taha ja kõrvale.

Painutused (ette, küljele). Kereringitamine.

Ülesirutushüpe käte maksimaalse liikumisega üles-taha ja jalad taha.

„Sild”, „poolspagaat”, „spagaat”.

Harjutused varbseinal ja võimlemispingil.

M ä r k u s. Kõiki harjutusi tuleb sooritada erinevatest lähteasenditest jalgade, käte ja kere täiendavate liigutustega — individuaalselt ja kaaslasega.

Lõdvendusharjutused. Kere poolpainutus ette — õlgade tõstmine ja langetamine täiesti lõdvalt, käte vaba pendeldamise ja raputamisega.

Käed kõrval või ülal — lõtv kätelangetamine ja lõdvendatud käte pendeldamine.

Kere poolpainutus kõrvale — vabalt rippuva lõdva käe ja randme raputamine.

Vabalt rippuvate käte hooglemine kere pöörete juures.

Harkseisust kerekallutus ette, käed kõrvale, painutus ette, kerelihaste täielik lõdvendamine ja käte vaba pendeldamine.

Selililamangus täielik lihaste lõdvendamine.

Seistes ühel jalal (pingil) pärast vabajala hoogu ette — täielik lihaste lõdvendamine, vabajala pendeldamine ja raputamine.

Algseisust või harkseisust kere, käte ja jalgade lihaste täielik lõdvendamine kuni toengkäärani.

Harjutused hüppevõime arendamiseks. Hüpped paigal ühel ja mõlemal jalal liikumisega ette, taha, kõrvale.

Hüpped üle lati või võimlemispingi järgmistel viisidel: käärhüpe, hüpe käärdades jalad taha, upphüpe, ülesirutushüpe, harkhüpe, hüpe pöördega 90, 180, 360°.

Hüpped paigalt üles, ette, taha ja kõrvale.

Järgnevad hüpped ülesriputatud esemete järele.

Hüpped üles käärdumisega õhus.

Hüpped lühikese hübitsaga: ühel jalal, mõlemal jalal, jalad risti, kahekordse hübitsa ringitamiseiga.

Toenghüpped üle võimlemisriistade.

Harkhüpe üle ettekallutatud seisus kaaslase.

Harjutused teistelt spordialadelt

Õppe-treeningtundides tuleb harjutuste kasutamist teistelt spordialadelt vaadata ja kasutada kui seksioonides tegutsejate igakülgse kehalise ettevalmistuse süstemaatilise täiustamise vahendit ja nende ettevalmistust VTK kompleksi normide sooritamiseks.

Neil eesmärkidel võib kasutada teistelt spordialadelt järgnevaid harjutusi.

Võimlemine. Lihtsamad harjutused võimlemisriistadel. Rohkem ettevalmistunuile — elemendid kolmanda järgu harjutustest.

Akrobaatika. Tirelid ette, taha, küljele, „hundiratas”, tirelid ette jooksult, seis pea ja käte toetusel ja tiriseis kätel, üleminek silda lamades- ja püstiasendist.

Kergejõustik. Lühi- ja keskmaajooksude tehnika õppimine ja treening.

Hoota ja hooga kaugus- ja kõrgushüppe ning hoota kolmikhüppe tehnika õppimine ja treening.

Kuulitõuke, kettaheite ja granaadiviske tehnika õppimine ja treening.

Suusatamine. Vahelduv- ja paaristõukeliste suusatamisviiside, paigalpöörete ja liikumisel pöörete, tõusude, laskumiste ja pidurduste tehnika õppimine. Suusamatkad ja retked. Suusatamistreening.

Ujumine. Ujuda mitteoskajaile — krooli- või küliliujumisviisi tehnika omandamine ja ujumistreening.

Ujuda oskajaile — treening ja täiustamine selles ujumisviisis, mida ujuja valdab.

Sportmängud. Võrkpalli, hoki ja teiste mängude tehnika õppimine, tehnika ja taktika põhiliste võtete ja võistlusmäärustega tutvumine. Sõprusmängud.

Sõudmine. Erinevate tüüpidega paatidele istumise õppimine. Sõudmise õppimine ja treening kuni 2 km distantsil. Sildumise õppimine teistele paatidele ja kaldale.

Jalgrattasõit. Istumise ja edasiliikumise tehnika õppimine jalgrattal. Sõitmine tundmatul teel, jalgrajal metsas või maastikul.

2. Õpetamine ja treening. Korvpallimängu tehnika ja taktika täiustamine

M ä n g u t e h n i k a

Palli söötmine. Söödud kahe käega: rinnasööt, altsööt, õlasööt ja ülaltsööt. Söödud ühe käega (vasaku ja paremaga): õlasööt, altsööt, haaksööt, küljesööt. Põrkesöödud.

Söötmine mitmesugustes suundades: otse enda ette, küljele, taha. Söötmine lühikesele, keskmisele ja kaugemale vahe- maale. Söötmine paigalt ja liikumiselt käies, joostes, hüppelt, hüppelt pöördega. Söötmine vastuliikuvale mängijale, söödud otse mängijale ja vabale kohale. Söötmine pärast püüdmist, põrgatamist, pöördeid, petteliigutusi. Söötmine ilma vastasmängija vastupanuta, vastasmängija passiivse ja aktiivse vastupanuga.

Palli püüdmine. Püüdmine kahe käega ja ühe käega. Veereva palli püüdmine kahe ja ühe käega. Palli „noppimine” kahe käega. Otse, küljelt ja tagant lendava palli püüdmine. Erineval kõrgusel lendava palli püüdmine; madalalt, rinna kõrgusel, kõrgelt. Püüdmine paigal seistes ja liikumisel sammu, joostes, hüppel. Püüdmine liikumisel järgneva peatumise, pöörde, söötmise, pealeviskega korvile. Püüdmine vastasmängija vastupanuta, vastasmängija passiivse ja aktiivse vastupanuga.

Pealevisked korvile. Pealevisked kahe käega: rinnavise, altvise, ülaltvise. Pealevisked ühe käega (parema ja vasakuga): ülaltvise, altvise, haakvise. Palli tõukamine korvi kahe ja ühe käega pärast palli põrkumist korvilaualt.

Pealevisked paigalt ja liikumiselt sammu, joostes, hüppega, hüppe ja pöördega.

Pealevisked lähi-, kesk- ja kaugpositsioonilt, mitmesuguse nurga all korvilauale, korvilaua abiga ja vahetult korvi.

Pealevisked pärast palli püüdmist liikumisel, pärast põrgatamist, pärast püüdmist peatumisega, pärast pööret, pärast petteliigutusi.

Pealevisked ilma vastasmängija vastupanuta, vastasmängija passiivse ja aktiivse vastupanuga.

Palli põrgatamine. Põrgatamine ühe käega ja mõlema käega vaheldumisi. Põrgatamine sirgjoones, suuna ja kiiruse muutmisega. Takistustest ja passiivselt ning aktiivselt tegutsevaist kaasmängijaist möödumine. Madal põrgatus. Peatumine põrgatamisel ja põrgatamise jätkamine. Põrgatamine pärast palli püüdmist liikumisel. Söötmine ja pealeviske sooritamine pärast põrgatamist. Petteliigutuste kasutamine enne põrgatamist ja põrgatamise ajal.

Palli rebimine ja väljalöömine vastase käest. Rebimine kahe käega; väljalöömine ühe käega ülalt ja alt lahtise peoga ja peopesa servaga.

Liikumine, peatused ja pöörded. Mängija põhiasend kaitse ja pealetungil. Liikumine otse, kaart mööda, suuna ja kiiruse muutmisega. Liikumine juurdevõtusammuga ette, taha ja külgsuunas.

Peatumine kaksiksammuga, hüppega üheaegse maandumisega mõlemale jalale.

Pöörded vasakule ja paremale, ees- ja tagaoleval jalal. Liikumise, peatuste ja pöörete ühendamine.

Petteliigutused. Petteliigutused sööduks, pealeviskeks, vastasest vabanemiseks. Petteliigutuste sooritamine vastasmängija passiivse ja aktiivse vastupanuga.

Katted. Katted peatusega: eesmine, külgmine, tagumine. Katted liikumisel: vastutulevad ja suunavad. Üksik-, grupp- ja järgnevad katted.

M ä n g u t e h n i k a

Kaitsemängu taktika. Individuaalsed tegevused kaitse: koha valik, liikumine; palliga ja pallita mängija katmine; kaetava mängija vahetamine olenevalt mänguolukorrast (kate, palliga mängija läbimurre jne.).

Mängijate tegevus vastase arvulise ülekaalu puhul (1 : 2; 2 : 3; 3 : 4).

Kaitseüsteemid. Mees-mehekaitse ja selle variandid: kaitse vabaviskealas, kaitse oma väljakupoolel, kaitse kogu väljaku ulatuses. Maa-alakaitse ja selle variandid (2 : 3; 3 : 2; 2 : 1 : 2).

Kaitsemängu iseärasused erinevate ründesüsteemide vastu.

Ründemängu taktika. Individuaalsed tegevused rünnakul: koha valik, väljumine vabale kohale, vastasest vabanemine palliga ja pallita.

Mängijate tegevus ründajate arvulise ülekaalu juures (2 : 1; 3 : 2; 4 : 3).

Söötmine paarides, kolmikutes. Katted palliga ja pallita mängijale.

Taktikalised kombinatsioonid: algviskel, palli sisseviimisel külj- ja otsjoone tagant, vabaviske ja hüppepalli puhul.

Ründesüsteemid: kiirrünnak, aeglane rünnak ja selle variandid: manööverdav rünnak (printsiiobil „väljumine vabale kohale”), „rünnak keskmängija kaudu”, „rünnak ringliikumisega”, rünnak katete kasutamisega.

Rünnaku iseärasused erinevate kaitsesüsteemide vastu.

Õppe-treeningmängud

Esimesel 5—6 tunnil toimub õppemäng lihtsustatud määruste järgi. Edaspidi toimub mäng kõikide määruste järgi, ja kui vaja, peatustega vigade parandamiseks mängu tehnikas ja taktikas.

Treeningmängudes antakse spetsiaalsed võistkondlikud või individuaalsed ülesanded, aga üksikute mängijate jaoks kehtestatakse teatud kitsendused. Näiteks kui mängija kuritarvitab põrgatamist, siis keelatakse tal teatavaks ajaks põrgatamine peale nende juhtude, kui on võimalus sooritada läbimurret pealeviskeks korvile.

Õppe-treeningtundidest osavõtjates vastupidavuse arendamiseks toimub mäng pikendatud ajaga ja minimaalse arvu peatustega. Sel eesmärgil lubatakse jätkata mängu pärast palli põrkumist saali seinast, võidelda pärast korvi saavutamist jne.

Õppemänge tuleb korraldada treeneri eriülesannetega üksikute tehniliste ja taktikaliste võtete täiustamiseks. Püstitatud ülesannete eduka täitmise eest saab võistkond lisa-punkte.

Normatiivid mängutehnika kohta

Mängutehnika alase töö stimuleerimiseks ja praktiliste saavutuste arvestamiseks soovitatakse püstitada normatiivid mängutehnika kohta. Normatiivid võivad olla individuaalsed, grupile ja võistkonnale (soovitav on püstitada kõik kolm normatiivide viisi). Näiteks:

1. Mängija sooritab 5 vabaviset vabalt valitava viskeviisiga. Pärast iga viset mängija püüab palli ise ja põrgatab tagasi vabaviskejoonele uueks viskeks.

Hinded algajate grupile:

4 tabamust — „väga hea”,

3 tabamust — „hea”,

2 tabamust — „rahuldav”.

2. Mängija sooritab 10 pealeviset sellelt kohalt väljakul, kust ta tabab korvi kõige paremini.

Hinded kolmanda järgu grupile:

7 tabamust — „väga hea”,

6 tabamust — „hea”,

5 tabamust — „rahuldav”.

3. Visata pall korvi, seejärel põrgatada vastaspoolse korvini, sooritada pealevise (kuni tabamuseni), põrgatada tagasi ja korrata seda kõike veel kord. Kokku põrgatada üle väljaku 4 korda ja teha 5 pealeviset korvile (tabamust).

Hinded kolmanda järgu grupile:

	<i>Mehed</i>	<i>Naised</i>
„Väga hea”	26 sek.	30 sek.
„Hea”	30 sek.	33 sek.
„Rahuldav”	33 sek.	36 sek.
„Nõrk”	34 sek.	40 sek.

4. Väljaku keskjoonele rivistuvad kolonni 4 mängijat. Viies mängija asub ülejäänud mängijaist kolm meetrit paremal. Õpetaja signaali järgi söötab kolonni esimene mängija palli kolonni kõrval seisvale mängijale ja jookseb ise korvi suunas, saab söödu ning sooritab pealeviske. Seejärel püüab palli, söötab kolonnis järgmisele mängijale, ise aga jookseb kolonni kõrval seisva mängija kohale, kes omakorda asub kolonni viimasena. Sellest momendist algab kõik algusest peale. Harjutus kestab kaks minutit. Sama vasakult poolt.

Hinded kolmanda järgu grupile:

	<i>Mehed</i>	<i>Naised</i>
„Täitnud”	20 pealeviset ja 10 tabamust	17 pealeviset ja 8 tabamust
„Väga hea”	21 pealeviset ja 13 tabamust	18 pealeviset ja 9 tabamust

Normatiive võib treener püstitada olenevalt õppe-treeningutundidest osavõtjate ettevalmistusastmest.

Esimesel aastal, olenevalt õppe-treeningtundide algusest, lülitatakse algajad seksiooni, spordiühingu, õppeasutuse jt. sisemistesse võistlustesse.

Edaspidi, kui mängijad lülitatakse võistkonna koosseisu osavõtuks rajooni, linna jne. võistlustest, toimuvad ettevalmistaval perioodil sõprus- ja kontrollvõistlused teiste spordiühingute võistkondadega korvpallikollektiivi ettevalmistusastme kindlaksmääramiseks võistlustest osavõtuks.

Põhiperioodil toimuvad kalenderplaanis ettenähtud võistlused vastavalt kehakultuuri- ja spordikomitee poolt kinnitatud spordiürituste plaanile.

ORGANISATSIOONILISED JA METOODILISED JUHISED

Juhindudes antud programmist, samuti ka NSV Liidu Tervishoiuministeeriumi Kehakultuuri ja Spordi Peavalituse poolt 2. aprillist 1953. a. käskkirjaga kinnitatud metoodilistest juhistest kehakultuuriorganisatsioonide töö sisust õppe-treeningprotsessi kvaliteedi parandamise ja nõukogude sportlaste saavutuste kasvu küsimuses peavad kehakultuurikollektiivide nõukogud, seksioonide bürood, instruktorid ja treenerid:

1. Saavutama aastaringse töö organiseerimise korvpalliseksioonis.

2. Pöörama vajalikku tähelepanu õppe-treeningtundidest osavõtjate mitmekülgele kehalisele ettevalmistusele, süstemaatilisele tööle nendega tehnika täiustamiseks, taktikalise meisterlikkuse tõstmiseks ning tahteliste ja moraalsete omaduste kasvatamisele.

3. Õppe-treeningtundidest osavõtjate väga hea üldise kehalise ettevalmistuse saavutamise, nende tervise tugevdamise, seksioonis õppe-treeningtundide katkematus (aastaringse), vajaliku arstliku kontrolli ja range individuaalse lähenemise alusel laialdasemalt kasutama kõrgeid treeningkoormusi kõrgemate järkude korvpallurite ettevalmistamisel.

Nendel eesmärkidel suurendama õppe-treeningtundide arvu nädalas, õppe-treeningtundide kestust, tunni tihedust, raskendama harjutusi, tõstma tempot ja korduste arvu,

lähendama õppe-treeningtunde rohkem võistlustingimustele jne.

4. Sagedamini korraldama õppe-treeningtunde värskes õhus, üksikutel spordialadel aga maastikul.

5. Laialdasemalt kasutama olemasolevaid positiivseid kogemusi noorte sportlaste varasest spetsialiseerumisest, seejuures rangelt arvestades õppe-treeningtundidest osavõtjate vanuselisi iseärasusi, nende tervise seisukorda ja üldist kehalist arengut, arstliku kontrolli nõudeid ja mitte lubama kahjulikku praktikat noorte sportlaste kokkukogumisest järgmisteks võistlusteks.

6. Tugevdama tööd õppe-treeningtundidest osavõtjate ideelis-poliitilise kasvatusel alal, tugevdama neis nõukogude sportlastele vajalike moraalsete ja tahteliste omaduste kasvatamist, sportlikku tööarmastust ja teadlikku suhtumist õppe-treeningtundidesse, laialdaselt kasutama kasvatustöö teostamiseks nii õppe-treeningtunde kui ka võistlustest osavõttu.

7. Kindlustama õppe-treeningtundidest osavõtjate süstemaatilist arstlikku kontrolli vastavalt NSV Liidu Ministrite Nõukogu juures asuva Kehakultuuri- ja Spordikomitee käskkirjale nr. 496 13. maist 1952. a. ning kehakultuuri ja spordiga tegelejate arstliku kontrolli määrusele; hoidma tihedat sidet õppe-treeningtundidest osavõtjaid kontrollivate arstidega, arvestama õppe-treeningtundidest osavõtjate arstliku kontrolli andmeid, süvendama neis vajalikke teadmisi ja vilumusi isikliku hügieeni, enesekontrolli, enesemassaaži alal ning looduse loomulike jõudude (päike, õhk ja vesi) kasutamisest karastamise eesmärgil.

* * *

Teoreetilised õppetunnid tuleb korraldada 15—20 minutiste vestlustena, võimaluse korral näitlike vahendite demonstreerimisega. Vestlused õppeplaani kolmanda ja neljanda teema kohta peab korraldama arst.

Kõrgemate järkude sportlaste jaoks peavad õppetunnid kõikide teemade kohta olema süvendava iseloomuga.

Materjalid õppe-treeningtundideks rivilises ettevalmistuses, üldarendavad ja spetsiaalharjutused, harjutused teiselt spordialadelt antakse miinimumina ja need võivad vajaduse korral olla tunduvalt suurendatud või muudetud

vastavalt õppe-treeningtundidest osavõtjate igakülgse kehalise arendamise ülesannete lahendamisele, nende ettevalmistamiseks VTK kompleksi normide sooritamiseks ja spetsiaalseks korvpallialaseks ettevalmistamiseks.

Materjal mängutehnika ja -taktika kohta antakse kõikide järkude gruppide jaoks ja planeeritakse gruppide järgi olevalt õppe-treeningtundidest osavõtjate ettevalmistuse astmest.

Mängutehnika õpetamisel on vaja alustada põhiliste võtete ja viiside õpetamisest.

Iga tehnilise võtte õpetamisel on vaja üheaegselt selle ettenäitamisega ja tehnika sooritamise seletamisega näidata võtte taktikalist väärtust ja selgitada, millistes mänguolukordades on seda otstarbekas kasutada.

Võtte esialgne õppimine toimub lihtsustatud tingimustes (paigal seistes, ilma vastasmängija vastupanuta jne.), aga edaspidi on selle täiustamiseks vaja juurde lülitada raskendamisid: suuna, kauguse, kiirusega, teiste võtetega ühendamine ja algul vastasmängija passiivse, aga hiljem aktiivse vastupanuga.

Liikumismängudes ja selleks eesmärgiks spetsiaalselt valitud mängulistest harjutustes, aga samuti õppemängudes peab vilumuste kinnistamine toimuma igal etapil.

Mängutehnika õppimisel on eelkõige vaja saavutada mängijate põhiliste individuaalsete tegevuste omandamine kaitses ja rünnakul (oskus „hoida meest”, kui pall on vastasmängijate käes, ja „vabaneda”, s. t. väljuda vabale kohale ja vabaneda vastasmängijast, kui pall on oma võistkonna mängijate käes jne.). Seejärel õpitakse kahe-kolme mängija koostööd erinevates kombinatsioonides koos kohtade vahetusega. Pärast seda õpitakse võistkondlikke tegevusi (pealetungi- ja kaitsesüsteeme).

Õppe-treeningtundidest osavõtjate ettevalmistamine VTK kompleksi I ja II astme normide sooritamiseks toimub õppe-treeningtundides kogu aasta vältel normatiivide sooritamisega kehakultuurikollektiivide, rajooni kehakultuuriorganisatsioonide ja vabatahtlike spordiühingute nõukogu poolt korraldatavatel võistlustel.

Antud programmi õppematerjal, organisatsioonilised ja meetodilised juhised on arvestatud nii meeste kui ka naiste gruppidele. Õppe-treeningtunnid naiste gruppidega peavad toimuma naise organismi iseärasusi arvestades. Vastavalt sellele valitakse õppe-treeningtunni läbiviimiseks vahendid,

korraldatakse õpetamise ja treeningu metoodika ning organisatsioon.

Õppe-treeningtunnid noorte ja alaealiste gruppidega tuleb korraldada laste spordikoolide programmide või kooli kehakultuurikollektiivi seksiooni programmide järgi.

Õppe-treeningtundides elatanud sportlastega, olenevalt nende tervislikust seisukorrast ja kehalisest ettevalmistusest, kasutatakse algajate või kolmanda järgu gruppidele ettenähtud programmi materjale.

ÕPPE-TREENINGTUNDIDE LÄBIVIIMINE

Õppe-treeningtöö teostamise põhivormiks korvpallimängus on tund. Tunni ülesehitus ja sisu määratakse olenevalt püstitatud ülesannetest.

Materjali valikul tunni jaoks tuleb arvestada õppe-treeningtundidest osavõtjate koosseisu, nende ettevalmistust, materiaalse baasi olukorda jms.

Korvpallitunni skeem, samuti kui teistes sportmängudes, koosneb neljast osast: sissejuhatav, ettevalmistav, põhi- ja lõpposa.

Tunni esimene — sissejuhatav osa (3—5 min.)

Põhiülesanne — õppe-treeningtunnist osavõtjate organiseerimine eelseisvaks tegevuseks.

Selleks kasutatakse järgmisi harjutusi: rivistumine, ümberrivistumine ja harvenemine; pöörded paigal ja liikumisel; käik ja jooks; tähelepanuharjutused. Harjutusi sooritatakse mõõduka intensiivsusega.

Tunni teine — ettevalmistav osa (10—20 min.)

Põhiülesanne — ette valmistada õppe-treeningtunnist osavõtjaid tunni põhiosa (kolmanda) ees seisvate ülesannete lahendamiseks, samuti kindlustada mängijate üldist kehalist ettevalmistust.

Selles tunni osas kasutatakse harjutusi vahenditeta, võimlemisriistadel ja vahenditega, mis võimaldavad kehaliste omaduste arendamist, hingamis- ja vereringeorganite tugevdamist; koordineerimisharjutusi; käigu, jooksu, hüpete ja heidete elemente; harjutusi VTK kompleksist; spetsiaalseid harjutusi.

Spetsiaalsete harjutuste eesmärk on võimaldada mänguliste tegevuste omandamist.

Tunni kolmas — põhiosa (50—70 min.)

Põhiülesanded — spetsiaalsete tehniliste ja taktikaliste võtete õppimine ja mängijate täiustamine nendes võtetes; kehaliste omaduste arendamine ja võistkonna kokkumängu saavutamine; mängutehnika ja -taktika võtete, üksikute mängumomentide ja kombinatsioonide (kaitses ja pealetungil), mängusüsteemide (kaitses ja pealetungil) ja nende variantide õppimine.

Selles tunni osas soovitatakse korraldada liikumismänge ja mängulisi harjutusi.

Üksikute võtete õppimist ja täiustamist tuleb sooritada koos mängu endaga, milline on tunni koostisosaks.

Tunni põhiosa kestus võib muutuda olenevalt tunni ülesannetest, tunni üldisest kestusest ja läbiviimise tingimustest.

Tunni neljas — lõpposa (3—5 min.)

Põhiülesanne — õppe-treeningtunni organiseeritud lõpetamine ja õppe-treeningtunnist osavõtjate organismi viimine suhteliselt rahuliku seisundisse, samuti tunni kokkuvõtte tegemine.

Kasutatakse aeglast jooksu ja käiku, lödvendusharjutusi, rivi-harjutusi. Lõpuks — instruktori (treeneri) lõpetav vestlus. Tund lõpeb duši võtmisega.

Olenevalt õppe-treeningtundidest osavõtjate ettevalmistusastmest ja tunni ülesannetest võib tunni teine osa olla oma kestuselt erinev. Nii näiteks õppe-treeningtundides algajatega ja kehaliselt nõrga grupiga võib tunni teine osa olla pikem.

Hea kehalise ettevalmistusega võistkondade treeningus on õppe-treeningtöö põhiperioodil tunni teisel osal kõige sagedamini lühikese soojenduse iseloom, millesse peab lülitama oma struktuurilt ja tempolt korvpalluri mänguliste tegevuste lähedasi liigutusi.

Tunni teise osa muutmise toimub tunni kolmanda — põhiosa — kestuse vähendamise või suurendamise arvel.

HÜGIEENILISED NÕUDED JA SPORDIVIGASTUSTE VÄLTIMINE

Õppe-treeningtundides ja võistlustel on tarvis jälgida järgmisi hügieenilisi nõudeid õppe-treeningpaikadele.

Spordisaali põrand peab olema puhtaks pühitud ja üle tõmmatud märja lapiga, põrandat ei tohi poonida. Enne iga õppe-treeningtundi ja võistluste vaheaegadel tuleb saali hästi tuulutada. Saali normaalne valgustus on 50 luksit. Saali temperatuur ei tohi olla alla 12 ja mitte üle 16° C. Kõik saalis asuvad ja mängijatele hädaohtlikud esemed (küttekehad, seinad, väljaulatuvad osad, võimlemisriistad jt.) peavad olema külge- ja otsjooonest vähemalt 2 m kaugusel ja ümbritsetud mattide või vildiga.

Välisväljakutel ei tohi olla õppe-treeningtundide ajal tolmu. Väljakut peab süstemaatiliselt veega kastma ja liivaga üle riputama. Talvel värskes õhus toimuvate õppe-treeningtundide ajaks peab väljak olema liivaga üle riputatud.

Vigastuste vältimiseks on vaja kinni pidada järgmistest nõuetest. Õppe-treeningtunnid tuleb võimalust mööda individualiseerida, erilist tähelepanu osutades mahajäänuile ja haiguse tõttu õppe-treeningtunde vahelejätnuile. Järskude liigutustega harjutustele peab eelnema hea soojendus hoolsa lihaste ja liigeste soojendamiseks. Külma ilmaga tuleb riietuda treeningdressis.

Väga tähtis on valida jalgadele sobivad jalanõud. Korvpallisaapad ja sussid peavad olema present- või nahkpealsetega, kummi- või kautšuktallaga. Ei ole otstarbekas jalanõusid kanda ilma sokkideta. Sokid peavad alati olema puhtad ja on soovitatav, et need oleksid villased. Treenida ei tohi nahktallaga jalanõudes või palja jalu.

Tunni õige organiseerimine ja treeneri nõudlikkus õppe-treeningtunnist osavõtjate distsipliini suhtes on põhitingimus kukkumistest, tõuklemistest ja palli põrkamisest tingitud spordivigastuste võimalustest hoidmiseks.

Vigastuste vältimiseks tuleb rangelt juhendada NSV Liidu Ministrite Nõukogu juures asuva Kehakultuuri- ja Spordikomitee käskkirjaga nr. 148 23. veebruarist 1951. a. kinnitatud juhendist vigastuste vältimise abinõudest kehakultuuri ja spordiga tegelemisel.

ÕPPE-TREENINGTUNNIKS VAJALIKU SISUSTUSE JA INVENTARI LOETELU

1. Korvilaudade kandekonstruksioonid koos korvilaudadega: a) kandekonstruksioonid võivad olla puust või metallist, alatised või kantavad (nende mõõted ja kinnitusviisid on toodud määrustikus); b) korvilauad võivad olla puust või mõnest muust kindlast materjalist (lubatakse ka rippuvaid korvilaudu määrustikus ettenähtud nõuete täitmisel nende asetuse suhtes).

2. Treeningkorvilauad standardmõõdetega (kaks või rohkem).

3. Kantavad puust treeningkorvid pealevisete treenimiseks ilma põrketa korvilauast.

4. Kolme korvilauaga kandekonstruksioon pealevisete treenimiseks igast asendist palli põrkega korvilauast.

5. Pukid läbimängimiseks (mitte vähem kui 5 tükki).

6. Treeningkorvilauad või sein kolme erineval kõrgusel asetseva kontsentrilise ringiga. Need ringid värvitakse erinevat värvi ja on mõeldud mängijate individuaaltreeninguks palli söötmisel ja püüdmisel erinevate viisidega.

7. Tahvel mängu tagajärje märkimiseks.

8. Korvpalliväljaku makett liikuvate eri värvi värvitud kujundite või kabenditega.

9. Plakatid mängutehnika kohta.

10. Skeemid mängutaktika kohta.

SISUKORD

Sissejuhatus	3
Korvpallisektsiooni ülesanded	5
Õppe-treeningtundide organiseerimine	5
Planeerimine ja arvestus	7
Õppematerjal	21
Teoria	21
Praktika	27
Organisatsioonilised ja metoodilised juhised	35
Õppe-treeningtundides vajaliku sisustuse ja inventari loetelu	41

БАСКЕТБОЛ
(программа)

На эстонском языке

Эстонское Государственное Издательство
Таллин, Пярну маантс 10

*

Toimetaja *L. Riikoja*
Tehniline toimetaja *L. Uuspõld*
Korrektorid *M. Aton* ja *S. Aron*

Ladumisele antud 1. IX 1955. Trükkimisele antud
24. IX 1955. Paber 54×84, 1/16. Trükipoognaid 2,75.
Formaadile 60×92 kohaldatud trükipoognaid 2,26. Arvu-
tuspoognaid 2,14. Trükiarv 2000. MB-17257. Tellimise
nr. 2424. Hans Heidemanni nimeline trükikoda, Tartu,
Vallikraavi 4.

Hind 65 kop.

Hind 65 kop.

A-20719

A

TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 00238348 9