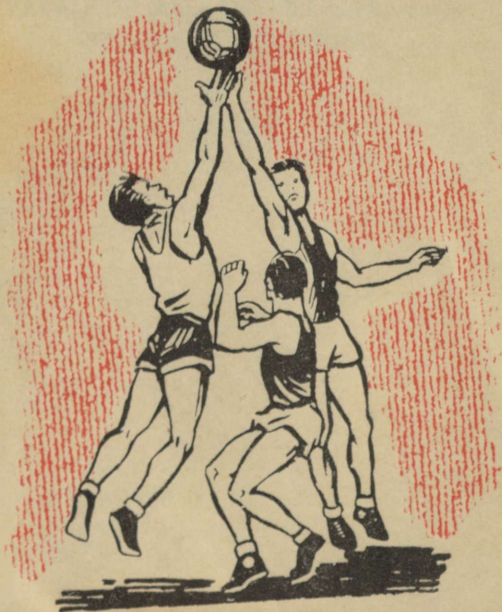


A-4675/

KAVAD

8. juun 1952

kehakultuurikollektiivide
spordiseksioonidele



KORVPALL

A-16751

NSV LIIDU MINISTRITE NÕUKOGU juures asuv ÜLELIIDU-
LINE KEHAKULTUURI- ja SPORDIKOMITEE

KORVPALL

KAVAD KEHAKULTUURIKOLLEKTIIVIDE
SPORDISEKTSIOONIDELE

RK

„PEDAGOOGILINE KIRJANDUS“

TARTU

1947

Kinnitanud NSV Liidu Ministrite Nõukogu juures
asuv Üleliiduline Kehakultuuri- ja Spordikomitee



(Tõlgitud 1947. a. väljaande järgi ja täiendatud vastavalt
muudatustele VTK kompleksis ja uues üleliidulises ühtses
spordiklassi fikatsioonis)

A-16751

KEHAKULTUURIKOLLEKTIIVIDE SPORDI- SEKTSIOONIDELE

Suur Isamaasõda saksa fašistide ja jaapani imperialistide vastu selgitas kõige erilisemalt kehalise ettevalmistuse suurt tähtsust, ühtlasi seades ülesandeks tulevikus maksimaalselt laiendada ja igati parandada töötajate kehalise ettevalmistuse süsteemi Nõukogude Liidus.

Kogu õppesporditöö peab meile andma kehaliselt mitmekülgset arenenud ja ideoloogiliselt tugevaid sotsialistliku kodumaa patrioote ja tahtjõulisi, julgeid, algatusvõimelisi ja distsiplineeritud eesrindlasi sotsialistlikuks tööks ja Nõukogude maa kaitseks, kes ühtlasi oleksid ustavad Lenini-Stalini parteile.

Õppesporditöö organiseerimise põhilülks noorsoo laialdaste hulkade ja töötajatega tehaseis, vabrikuis ja õppeasutustes on kehakultuurikollektiivide spordisektsioonid eesotsas vastavalt Üleliidulise Kehakultuuri- ja Spordikomitee käskkirja nr. 418 — 1946 alusel loodud kehalise üldettevalmistuse sektsioonidega.

Mainitud ülesannete edukaks täitmiseks peavad spordisektsioonid oma õppetöö rajama nii, et sellega:

a) tagataks eeskätt üldine kehaline ettevalmistus kõigile noortele kui ka täiskasvanuile, mille järele nad siirduksid spordi erialade sektsioonidesse spetsialiseeruma ühele või teisele spordialale;

b) kasvatataks ja valmistataks ette järgusportlasi, kes süstemaatiliselt ja kavakindlalt viimistleksid oma spordimeisterlikkust ja kaitseksid edukalt oma kollektiivi spordiau;

c) igati tugevdataks kehakultuurlaste ettevalmistatavust, mis on nende sportliku arengu vajalikemaks tingimuseks ja mis saavutatakse vastava spordiala sektsiooni töö koordineerimisega ettevalmistusel kompleksi «Valmis tööks ja NSVL kaitseks» normide sooritamiseks;

d) loodaks plaanikindlus õppetöö ja spordi-võistluste organiseerimise suhtes;

e) tõstetaks instruktorete-õpetajate koosseisu ja ühiskondliku aktiivi tähtsust, sest just sellest sõltub suurimal määral õppesportitöö edukus.

Üleliidulise Kehakultuuri- ja Spordikomitee poolt väljaantavad kavad spordisektsioonidele seavad eesmärgiks ühtsuse loomise õppesportitöö käigus, et igakülgne kehaline ettevalmistus VTK

kompleksi alusel oleks kooskõlastatud tööga sportliku täiustamise alal.

Kavad on kohustuslikud kõigile Nõukogude Liidu isetegevuslikele kehakultuuriorganisatsioonidele, kus on loodud iga vastava ala spordisektsioon.

Väljaantavad kavad ei nõua siiski pimesi kopeerimist, ilma et arvestataks vastavas kehakultuurikollektiivis valitsevaid töötingimusi ja olukorda. Säilitades kava põhijooned võib iga instruktor või treener teha vajalikke muudatusi sektsiooni töökorras, nii kuidas seda dikteerivad kohapealsed olud.

I. KORVPALLIMÄNGU ISELOOMUSTUS JA KORVPALLISEKTSIOONI ÜLESANDED

Korvpall on populaarne ja levinud mäng. Mängu aluseks on jooksu- ja heiteharjutused, mis mängu käigus pidevalt omavahel vahelduvad.

Korvpallimäng erineb teistest mängudest liigutuste sөөst- vusega ja terava heitlusega palli pärast, kusjuures ollakse vahetus kokkupuutes vastasega. Võrdlemisi väikesel väljakul ja mänguaja võrdlemisi lühikese kestuse tingimustes läbiviidavad taktilised kombinatsioonid arendavad taiplik- kust, leidlikkust, orienteerumist, oskust oma tegevust koos- kõlastada partneri tegevusega ja vastasele peale suruda oma initsiatiivi.

Nii on korvpallimäng mitmekülgseş kehalises arendami- ses väga hinnatavaks vahendiks.

Mäng pakub head ja võrdühtlast koormatust mitte ainult lihaste ja luustiku aparatuurile, vaid parandab ka siseorga- nite (südamesüsteem, hingamisorganid, närvisüsteem jne.) funktsioneerimist ja ainetevahetust kehas.

Korvpallimängu süstemaatiline harrastamine arendab nüüsguseid väärtuslikke psühho-füüsilisi omadusi, mis on vajalikud töö- ja lahingutegevuses, nagu osavust, vastupidavust, jõudu, täpsust, julgust, kiirust, kiiret orienteerumist jne. Mäng on kättesaadav laialdasemaile elanikkonna hulkadele, vaatamata vanusele, soole või kehalise ettevalmistuse astmele. Mängida saab väikesel väljakul koolide või ühiselamute õues, võimlais ja teistes kohtades. Korvpalliväljaku ehitamine pole raske töö ja selleks pole vaja kallist ja defitsiitset inventari.

Korvpallisektsiooni lahendada on järgmised ülesanded:

- a) korvpallimängu tehnika ja taktika õpetamine;
- b) harjutajate mitmekülgne kehaline arendamine ja nende organismi tugevdamine;
- c) harjutajais kiiruse, osavuse, vastupidavuse, julguse, kiire reageerimise ja orienteerumise ja teiste psühho-füüsiliste omaduste arendamine; kompleksi „Valmis tööks ja NSV Liidu kaitseks“ I ja II astme normide sooritamiseks ettevalmistamine;
- d) kehakultuurlaste kasvatamisele ustavuse vaimus Lenini-Stalini ideedele ja sotsialistlikule kodumaale kaasaaitamine.

II. TÖÖ ORGANISEERIMINE JA PLANEERIMINE

Vastavalt soole ja sporditehnilisele ettevalmistatavusele jagatakse kõik harjutajad korvpallisektsioonis gruppidesse.

Need, kes alles alustavad korvpalli mängimist, moodustavad noorema, kes aga varem on mänginud, vanema grupi.

Mehed ja naised harjutavad eraldi.

Noorem grupp

Sellesse gruppi kuuluvad kehakultuurlased, kes kunagi varem pole mänginud korvpalli. Kui grupp on liiga suur, eraldatakse need, kes omavad kehalist ettevalmistust, nendest, kes varem pole kehaliste harjutustega tegelnud. Selles grupis tuleb harjutajaid ette valmistada korvpallimängu harrastamiseks mitmekülgse kehalise arendamise alusel. Selleks peavad harjutajad läbi võtma miinimumi üldarendavaid ja sihtharjutusi ja alustama ettevalmistust VTK kompleksi normide sooritamiseks.

Ühtaegu harjutajad õpivad mängutehnika ja -taktika elemente, mängu arenemist ja mängumäärusi. Õppuste lõpul jagatakse harjutajad võistkondadesse, kes hakkavad pidama sõprusmatše. Pärast seda harjutajad siirduvad vanemasse

Näitlik harjutuste kava korvpalli õpetamiseks noortele

Õppekava alajaotused	Tundide numbrid																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Üldarendavad harjutused	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+			
Sihtharjutused	+	+	+	+		+	+					+		+	+	+		+		
Mängutehnika ja -taktika elemendid	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+	+		
Liikumismängud ja mänguharjutused . . .	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+			
Õppemängud korvpallis	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+			
Kontrollkatsed												+								
Sõprusvõistlused . . .																			+	+
Katsete sooritamine . .																				+

gruppi. Need aga, kes nõrga kehalise ettevalmistuse tõttu või nõrga edenemise tagajärjel mängus ei saa osa võtta võistlustest, jäävad edasi nooremasse gruppi.

Harjutuste kava algajate õpetamiseks koostatakse 2½ kuu peale, arvestades 2 õppetundi nädalas, seega kokku 20 tundi. Vastav näitlik plaan on toodud leheküljel 9.

Vanem grupp

Sellesse gruppi võetakse kehakultuurlasi, kes on saanud algõpetust nooremas grupis või kes uuendavad korvpalli harrastamist pärast mõningat vaheaega.

Pärast eelkatseid jagatakse kõik mängijad vastavalt soole ja sporditehnilisele ettevalmistatavusele võistkondadesse.

Selles grupis viimistellakse mängutehnikat ja -taktikat, tõstetakse mitmekülgset kehalist ettevalmistust, saavutatakse koosmäng üksikmängijate vahel ja parandatakse mängus esinevaid puudusi.

Õppeplaani koostatakse aasta peale, selle jagamisega perioodidesse: 1) ettevalmistav periood, 2) põhiperiood ja 3) üleminekuperiood.

III. ÕPPEPLAAN

Alad	Kokku	Perioodid		
		ettevalmistav	põhi-	ülemineku-
TEOORIA				
Korvpallimängu iseloomustus ja lühiajalugu	2	—	—	2
Kehakultuuriliikumine NSV Liidus, ter- vishoid, enesekontroll ja võitlus spor- ditraumatismi vastu maadluses	6	6	—	—
Mängumäärused	2	2	—	—
PRAKTIKA				
Rivi-, üldarendavad, ettevalmistavad ja sihtharjutused	38	6	20	12
Kergejõustikuharjutused	20	—	20	—
Mängutehnika ja -taktika	106	—	106	—
Võimlemine	10	8	—	2
Suusatamine	20	16	—	4
Uisutamine	10	10	—	—
Tõsteharjutused	4	—	—	4
Ujumine	10	—	10	—
Kokku	228	48	156	24

Märkus: Osavõtt võistlustest on väljaspool õppeplaani tunde — vastavalt võistluste kalendrile.

IV. ÕPPEMATERJAL

TEOORIA

Korvpallimängu lühiajalugu ja mängu iseloomustus (2 tundi)

Korvpallimängu ajalooline areng. Korvpallimäng Nõukogude Liidus. Nõukogude korvpallurite rahvusvahelisi saavutusi. Korvpallimäng mitmekülge kehalise arendajana.

Kehakultuuriliikumine Nõukogude Liidus (2 tundi)

Kehakultuuriliikumise ülesanded ja organisatsioon Nõukogude Liidus. VTK kompleks nõukogude kehakultuuri-süsteemi alusena. Kehaline kasvatus lahutamatu osana kommunistlikus kasvatuses.

Mängumäärused (2 tundi)

Üleliidulise Kehakultuuri- ja Spordikomitee poolt kinnitatud korvpallimääruste arutelu. Mängumääruste areng. Mängutehnika ja -taktika areng.

Tervishoid, enesekontroll ja võitlus sporditraumatismi vastu (4 tundi)

Arstliku ja enesekontrolli tähtsus. Kehakultuurlase eluviisid, igapäevased tervishoiulised tingimused, pesemine, looduslike vahendite (päike, õhk, vesi) kasutamine ja riituse ja jalatsite tervishoid. Mõisted treeningust, väsimusest ja üleväsimusest. Põhimõisted sportlikust vormisolekust (spordivormist). Mõisted traumast ja traumatismist, sporditraumatismi iseärasusi, selle põhjused ja profülaktika.

PRAKTIKA

1. Rivi-, üldarendavad, ettevalmistavad ja sihtharjutused (38 tundi)

Rivi- ja korraharjutused

Riviharjutuste eesmärk — riviharjutustega tutvumine „Nõukogude Armee jalaväe rivimäärustiku“ järgi. Õpetada: õiget rühti, distsipliini ja tähelepanu keskendamist käskluste täpseks ja kiireks täitmiseks.

Sisu: rivistused ja ümberrivistused vastavalt jalaväemäärustikule; kõnd mitmes suunas — nelinurkne, diagonaalne ja siksakiline liikumine, jagunemine ja koondumine; harvenemine ja kolonni rivistumine liikumisel, jooks ja rütmilised hüpped paigal; harjutused tähelepanu arendamiseks ja käskluste täpseks täitmiseks.

Üldarendavad ja ettevalmistavad harjutused

Üldarendavate harjutuste ülesandeks on: arendada lihaste süsteemi, suurendada jäsemete liigutuste amplituuti ja lii-

geste liikuvust, arendada ja tugevdada hingamis- ja vere-
ringvooluorganeid, harjutada liigutuste koordineerimist ja
arendada oskust tasakaalu taastamiseks ja säilitamiseks keha
mitmesuguseis asendeis.

Harjutused on järgmised:

Kaelale: mitmesugusest lähteasendist peapainutused ette,
taha, vasakule ja paremale; samad harjutused käte vastu-
panul.

Kerele: painutused ja pöörded alg- ja harkseisus; samad
harjutused mitmesugusest lähteasendist ja käte ja jalgade
liigutustega; jalgade tõstmine selililamangus; harjutused
varbseinal, pingil ja poomil.

Kätele ja õlavööndile: sõrmede harjutused käte mitme-
suguses lähteasendis; käerandmete (käed rusikas) pöörded ja
ringitamised käte mitmesuguses lähteasendis; sirutatud ja
kõverdatud käte liigutused mitmesuguses lähteasendis; har-
jutused varbseinal, pingil, poomil ja köiel või latil.

Jalgadele: kükid alg- ja harkseisus; väljaasted kõrvale ja
siirdumine ühelt väljaastelt teisele jala juurdetoomise ja
hüppega; liigutused sirge ja kõverdatud jalaga.

Lõdvendusharjutused: lõdvendatud käerandmete, käte ja
jalgade pingevaba raputamine; üksiklihasgruppide järk-
järguline lõdvendamine; lihaste lõdvendamine selililamangus.

Vastupidavusharjutused: kõnd mitmesugusest lähteasendist
käte liigutustega; kõnd käte ja kere liigutustega; sportlik
kõnd; mitmesugused jooksuviisid; rütmilised hüpped päigal
käte ja jalgade liigutustega; rütmilised hüpped liikumisega
ja tempo muutmisega; harjutused lühikese ja pika hüpitsaga.

Vastupanuharjutused (kahekesi): käte laialiviimine ja kokkutoomine vastupanu avaldamisega; kerepainutused, -sirutused ja -pöörded vastupanu avaldamisega; vedamised püsti- ja istesendis.

Raskuste kandmine mitut viisi ja mitmesugusele vaemaale — üks- ja kakshaaval.

Hüpped üle kitse või hobuse: hüpped paigalt või hooga käte toengul ja ilma; mahahüpped — lihtsad, käte liigutuste, jalgade liigutuste ja pööretega; hüpped üle mitmesuguse kõrgusega kitse (hobuse) äratõukekoha eemaleviimisega; hüpped üle kitse ühe käe toengul.

Harjutused keppide, kurikate, käsikute, topispallidega jne. Eriti tähtsad on harjutused topispalliga, mis annavad kogemusi korvpallimängu tehnikas. Palli mõõted ja raskus sõltuvad harjutajate grupi koosseisust ja nende ettevalmistusastmest.

Peamisteks harjutusteks topispallidega on: visked ühe või kahe käega mitmesugusest lähteasendist — püsti, istuli, põlvili ja lamali; palli püüdmine ühe või kahe käega; palli visked täiendavate kereliigutustega; liikumismängud.

Koordinatsiooni arendamiseks: asümmeetrilised käte ja jalgade liigutused; kombineeritud harjutused kätele, jalgadele, kaelale ja kerele.

S i h t h a r j u t u s e d

Selle grupi harjutused arendavad kiirust, vastupidavust, julgust, orienteerumist, osavust ja kiiret reageerimist, seega omadusi, mis aitavad kõige kiiremini ja paremini õppida korvpallimängu,

Kiiret reageerimist arendavad harjutused: 20—30 m pikkused väljumised püsti- ja madalstartist; 100 m jooks; 200—300 m jooks peatumiste, jooksu aeglustamise ja kiirendamisega ja vahespurtidega; 100—500 m jooks; jooks üle kunstlike takistuste; kõndimine kaldredelil; mitut viisi hüpped; liikumismängud palliga ja ilma, mis arendavad kiirust, taiplikkust, täpset tabamist, osavust ja teisi omadusi.

Harjutused ilma pallita: kõndimise ajal antakse grupile vilega signaal überpöördeks, peatumiseks, üleshüppamiseks jne. Määratakse kindlaks kaks signaali, näiteks vile ja käteplaks: vilesignaali puhul kükitada, käteplaksu puhul teha väljaaste, pööre või muu liigutus.

Juhataja signaali peale matkida palli viskamist, püüdmist, tõstmist, pörgatamist jne.

Harjutused palliga: pörgatada (vedada) palli ja signaali peale muuta liikumissuunda; võtta pall kätte, peatuda, teha petteliigutus või pööre ja visata palli kokkulepitud viisil.

Söötä palli ringis ja ühe signaali peale muuta söötmise suunda, teise peale aga palli viskamise või püüdmise viisi.

Loeteldud harjutustüüpide järgi võib koostada kõige mitmekesisemaid harjutusi.

2. Mängutehnika ja -taktika (126 tundi)

Tehnikaelemendid

Korvpallimängu tehnika koosneb viiest põhielemendist: palli viskamine (heitmine), palli püüdmine, palli pörgatamine (vedamine), petteliigutused ja pöörded ja visked korvile.

Nende elementide selgeksõppimine võimaldab saavutada kõrgeid resultaate mängus.

Palli viskamine: viskamine kahe käega — alt, rinnalt koos käte sirutamisega ja vasakult või paremalt õlalt; viskamine ühe käega — sirge käega alt, sirge käega kõrvalt, vise õlalt ja sama üleshüppamisega.

Palli püüdmine: kahe käega paigal, kahe käega hüppel ja kahe käega jooksul (liikumisel).

Palli pörgatamine: ühe käega, vahelduvalt kummagi käega, pörgatamine näidatud viisil mitmesuguses suunas, vedamine mööda koridori, möödavedamine takistustest, mis on asetatud sirgjoonele, ringile, siksakiliselt ja mitmesuguses suunas.

Petteliigutused ja pöörded: petteliigutused käte ja kerega enne palli söötmist, vedamisega ja viskega korvile; pöörded ette ja taha, astesamm pärast palli püüdmist, enne viset ja enne vedamisele asumist.

Visked korvile: vise ühe ja kahe käega õla juurest korvi all ja pörkega korvilauast; vise alt kahe käega; vise kahe käega rinnalt; vise ühe käega õlalt; vise õlalt ühe käega ja hüppega.

Korvpallimängu kõiki tehnilisi võtteid ei jõua ära õppida ainult tundides. Seepärast tuleb end pidevalt täiendada, viimistelles õpitud elemente visa treeninguga. Kui loeteldud materjal on põhiliselt selgeks õpitud, tuleb siirduda keerulisemate võtete õppimisele, nagu seda on: vise rinnalt ainult käerandmete liigutusega; palli viskamine ainult ühe käega, mis on kõverdatud pea kohale (selle võttega visatakse ka

korvile); vise kõrvalt ühe käega kere üheaegse pöördega vastupidises suunas; palli püüdmine ühe käega kere üheaegse pöördega vastupidises suunas; palli püüdmine ühe käega koos palli surumisega vastu keret või mitte; vise korvile kahe käega pärast palli pörkumist korvilauast ja hüppel (mitte maanduda enne viset); vise korvile ühe käega hüppel ja pöördega; palli tagasilöömine korvile ühe või kahe käega pärast palli pörkumist korvilauast.

T a k t i k a e l e m e n t e

Mängutaktika õppimist tuleb alustada lihtsamaist elementidest kahe mängija vahel, järk-järgult üle minnes keerulisemaile kombinatsioonidele kogu võistkonna osavõtul. Seejärel tuleb õppematerjal ja harjutuste käik jagada vastavalt nende raskusastmele.

Lihtsamaid elemente. Palli söötmine kahekaupa käimisel ja jooksul. Sama ülesseatud takistuste vahel. Palli söötmine paaris palli löömisega vastu põrandat (pörkepall). Palli söötmine teineteisele kolmekesi.

Palli söötmine kolmnurgas nii paigal olles kui ka kohtade vahetusega. Kolm mängijat asub teineteisest 4—5 m kaugusele, moodustades kolmnurga. Mängija nr. 1 viskab palli, nr. 2 jookseb tema kohale, nr. 2 viskab, nr. 3 jookseb tema kohale, nr. 3 viskab, nr. 1 jookseb tema kohale. Nii tekib uuesti kolmnurk, kuid mängijad on vahetanud kohad. Edasi jätkub söötmine samasuguselt. Söötmise suunda muudetagu.

Palli söötmine nelinurgas nii paigal olles kui ka kohtade vahetusega. Neli mängijat moodustab nelinurga, mille kül-

gede pikkuseks on 4—5 m. Nr. 1 sööda vastasseisvale nr. 2-le ja jookseb tema kohale, nr. 2 annab mööda diagonaali palli nr. 3-le ja jookseb nr. 1 kohale, nr. 3 viskab nr. 4-le ja jookseb tema kohale ja nr. 4, visates mööda diagonaali palli nr. 1-le, asub nr. 3 kohale. Edasi jätkub mäng samasuguselt.

Palli söötmine kahe ja kolme mängija vahel palli järgneva viskamisega korvile.

Vise korvile söödult. Mitu mängijat asuvad teineteise kuklasse keset väljakut või külgjoone juurde, üks mängija aga nendele vastupidisele poolele 5—7 m kaugusele korvilauast. Kolonni eesotsas olev mängija sööda palli kõrvalseisvale mängijale, jookseb korvi alla, saab palli ja viskab korvile. Kõrvalseisnud mängija asub kolonni lõppu, tema kohale aga jookseb mängija korvi alt, visates palli kolonni eesotsas seisjale. Edasi jätkub palli söötmine ja koh-tade vahetus samasuguselt.

Kaitsjate ja tormajate mängutaktika ja side kahe liini vahel. Võistkond, kelle valduses on pall mängu algul, omab vastase ees teatava eelise, mispärast iga võistkond peab ära õppima mõned mängu alustamise variandid.

Palli asetamine mängu oma otsjoone tagant. Esimene näide: paremkaitsja viskab palli mõni meeter eespool seisvale vasakkaitsjale ja jookseb piki külgjoont vastase korvialasse. Vasakkaitsja sööda kesktormajale, kes omakorda sööda vasakule ühele tormajaist, kes viskab korvi alla paremkaitsjale. Viimane lõpetab kombinatsiooni.

Teine näide: üksteisele söötes nihkuvad mõlemad kaitsjad ettepoole, ületades keskjoone. Sel ajal asuvad tormajad vastase korvialas, püüdes end vabaks mängida. Viskeks korvile söödetakse pall tormajale, kes on kõige soodsamas asendis.

Mängu alustamine tsentrist. Mõlemas allpool järgnevas näites on arvestatud mängijate levinuimat asetust väljakul, s. o. kaitsjad asuvad mõni meeter tagapool kesktormajat, üks vasakul ja teine paremal, ääretormajad aga mõlemal pool kaks meetrit eespool.

Esimene näide. Kesktormaja söötab vasakule tormajale ja jookseb pärast seda vastase korvi suunas. Samal ajal jookseb ettepoole ka parem tormaja. Et ta on alustanud jooksmist enne kesktormajat, siis on ta jõudnud paremalt poolt peaaegu korvi alla. Kesktormajalt palli saanud mängija söötab esimesel võimalusel paremale tormajale, kes, saades palli, viskab korvile.

Teine näide. Kesktormaja lööb palli tagasi paremkaitsjale, kes söötab selle paremale tormajale. Sel ajal jooksevad kesktormaja ja vasak tormaja korvi alla, kuhu neile söödetakse pall pealeviskeks.

Kirjeldatud kombinatsioonide eeskujul võib õppida teisi kombinatsioone, määrates iga kord kindlaks mängijate asetuse, kombinatsiooni eesmärgi, palli söötmise viisi ja suuna, samuti mängijate liikumise väljakul.

Põhilised kombinatsioonid palli viskamisel mängu järgmistest kohtadest: küljoone tagant taga-alas, küljoone tagant eesalas ja otsjoone tagant eesalas.

Mängijate asetuse variandid vabaviskõ ajal: asetused oma korvi all, asetused vastase korvi all ja asetused, võttes arvesse mängijate pikkust.

Taktikaelemente ja -kombinatsioone tuleb igati varieerida ja neid keerulisemaks muuta. Peale selle tuleb kujundada oma mängusüsteem, eriti vanemais võistkondades, õppides mitmesugusteks juhtudeks uusi kombinatsioone.

M ä n g u t a k t i k a a l u s e d

1. Vastase katmine, kui pall on vastaste valduses.
2. Jooksmine vabale kohale, kui pall on partnerite valduses.
3. Kolmnurgas söötmine mängu alusena.
4. Side kaitsjate ja tormajate liinis ja mõlema liini vahel.
5. Mis tähendab „kohta pidada“?
6. Lihtsaimad taktilised kombinatsioonid.
7. Mitmesuguste mängusüsteemide arutlemine: meesmehekaitse, kui iga mängija katab kogu mängu kestel ainult teatavat vastasmängijat; maa-ala-kaitse, kus kaitsetakse teatavat kohta väljakul; kaitsjate mäng, kus nad katavad lähimat vastasmängijat.
8. Mitmesuguste ründamissüsteemide arutlemine: kiire läbimurre, pikaldane läbimurre ja läbimurre keskel.

3. Liikumismängud

Niisugustel mängudel ja mängulistel harjutustel on korvpallimängu tundides tähtis koht. Need muudavad tunni huvitavamaks ja kiirendavad mängutehnika ja -taktika õppimist. Peale selle need arendavad kiirust, liikuvust, taiplikkust, vastupidavust ja teisi väärtuslikke omadusi.

Mänge võib korraldada palliga ja ilma. Neid saab läbi viia igasuguse grupiga, kui võtta juurde mängu raskendavaid lisamäärusi, nagu palli püüdmise piiramine ainult ühe käega, palli söötmine ainult nõrgema käega jne.

4. Õppemängud korvpallis

Et paremini õppida mängu ja kõrvaldada esinevad vead, rakendatakse mõningaid määruste lihtsustamisi või mängutehnika ja -taktika piiramist.

Õppemängu näiteid:

On keelatud palli pörgatamisel või seistes paigal palli hoidmine oma valduses üle 3 sekundi, samuti ei tohi palli vastase käest ära lüüa. Nende lisamääruste rikkumise eest antakse pall vastaspoolele mängu asetamiseks külgsjoone tagant.

Palli lubatakse sööta ainult löögiga vastu pörandat.

Vabavisete arvu isikliku vea eest suurendatakse eesalas kahe- ja tagaalas kolmekordselt.

Visata korbile lubatakse ainult ühel teataval viisil või ainult kindlaksmääratud kauguselt.

Mitmesugused raskendused mängumäärustes harjutavad mängijaid vastavalt raskemaile mängu olukordadele.

Mängu keerulisemaks muutmise näiteid:

Palli tohib püüda ainult ühe käega.

Palliga pole lubatud teha üle ühe sammu.

Enne viset on kohustuslik teha pööre.

Mäng ilma palli viskamiseta mängu külgs- või otsjoone tagant (kinnises ruumis), vaid pörgetega seinast ja mitmesugustest esemeist. Niisugune mäng õpetab kiiret tempot ja arendab vastupidavust.

5. Kergejõustikuharjutused

(20 tundi)

Sprindid kiiruse arendamiseks. 1500—3000 m (naistel kuni 1000 m) jooks vastupidavuse arendamiseks. Maastikujooks ja takistusala läbimine. Harilik ja sportlik kõnd. Kaugus- ja kõrgushüpe hooga ja hoota. Granaadivise, odavise, kettaheide ja kuulitõuge.

6. Võimlemine

(10 tundi)

Lihtsamate riistvõimlemise harjutuste õppimine (kang, rööbaspuud, rõngad, hobune) järgnevalt VTK kompleksi II astme võimlemise normide sooritamisega.

7. Suusatamine

(20 tundi)

Mitmesugused liikumisviisid ja pöörded suuskadel.

Mitmesugusel viisil mäestlaskumine.

Pidurdamised saha, poolsaha ja keppidega.

Meestel kuni 10 km ja naistel kuni 5 km suusatamise treening.

8. Uisutamine

(10 tundi)

Lühi- ja keskmaa kiiruisutamise tehnika õppimine: mehed 500—3000 m ja naised 500—1500 m.

Väljumised stardist.

Pikaldases tempos uisutamine — mehed kuni 1000 m ja naised kuni 500 m — koos 50—100 m pikkuste spurtidega.

9. Tõsteharjutused

(4 tundi)

Lihtsaimate harjutuste õppimine tõstekangi, pommide ja käsikutega kärmuse, jõu ja liigutuste koordineerimise arendamiseks. Surumine, rebimine ja tõukamine kerge kangiga. Tõsteharjutused on ainult meestele.

10. Ujumine

(10 tundi)

Ujumistreening õpitud stiilis. 50—100 m ujumine pikaldaselt ja kiirusele. 10—30 m pikkuste spurtide õppimine stardist ja distantil. Tutvumine krooliumisega ja selle õppimine.

11. Osavõtt võistlustest

Seksiooni omavahelised õppeisloomuga võistlused. Kollektiivi meistrivõistlused. Kohtamised teiste võistkondadega. Osavõtt linna ja seltsi meistrivõistlustest ja linnadevahelistest võistlustest.

Kõik võistlused planeeritakse vastavalt kehakultuuri- ja spordikomitee ja spordiseltsi võistluste kalendrile ja kooskõlastatakse kogu seksiooni õppesportlasega.

V. METOODILISI JUHENDEID

Õppetöö põhikujuks on õppetund. See koosneb neljast osast:

- 1) sissejuhatav osa,
- 2) ettevalmistav osa,
- 3) peaosa ja
- 4) lõpetav osa.

Sissejuhatavas osas instruktore organiseerib grupi tunni alustamiseks. Selleks kasutatakse järgmist materjali: rivistamine, überrivistamised, pöörded paigal ja liikumisel, kõnd ja jooks ja tähelepanu ergutavad harjutused. Kestuseks on 3—5 minutit.

Ettevalmistav osa on harjutajate ettevalmistamiseks tunni peaosale, samuti mängijate mitmekülgseks kehaliseks arendamiseks. Selle tunniosa materjaliks on kõik harjutused, mis aitavad kaasa lihastiku arendamisele ja hingamis- ja vereringvooluorganite tugevdamisele. Samuti kuuluvad siia liigutuste koordinatsiooni arendavad harjutused. Kestuseks on 10—20 minutit.

Peaosa ülesandeks on mänguoskuste arendamine, mängutaktiline ettevalmistamine ja võistkonna koosmängu harjutamine. Õpitakse mängutehnika ja -taktika elemente, üksikuid momente mängust ja kombinatsioone võistkonna üksikliinide (kaitsjad ja tormajad) vahel. Peetakse liikumismänge ja võetakse läbi mänguiseeloomuga harjutusi. Mänguelemente tuleb õppida seoses mängu endaga, mis on tunni peamiseks osaks. Kestuseks on 50—60 minutit.

Lõpetava osa ülesandeks on viia hingamis- ja vereeringvooluorganid ja ergukava rahulikku seisundisse, milleks kasutatakse pikaldast kõndi, lödvendus- ja rahustavaid harjutusi. Lõpul on lühivestlus instruktorilt. Selle tunniosa kestuseks on 2—5 minutit.

Kogu tunni kestuseks on 65—90 minutit.

Tunni üksikosade kestus on toodud näitlikult. Kestust võib muuta vastavalt harjutajate soole ja ettevalmistusastmele, samuti vastavalt tunni ülesandele.

Võistluste perioodil, millal suurem osa ajast pühendatakse mängutehnika ja -taktika õppimisele, võib tunni teise osa (ettevalmistav osa) ära jätta.

JUHENDEID HARJUTUSTEKS NOOREMA GRUPIGA

Esimestes tundides õpitakse peamiselt mängutehnika elemente, mängitakse liikumismänge ja sooritatakse mänguiseeloomuga harjutusi. Esimeses 2—3 tunnis ei ulatu korvpallimängu harjutamine üle 15—25 minuti, kusjuures mängumäärusi võib lihtsustada, muutes neid kergemaks. Vastasel korral tuleks mängu sagedasti peatada seepärast, et harjutajad ei tunne veel hästi mängumäärusi ja et neil puudub alles oskus mängimiseks.

Kui mängijad on juba mõningal määral omandanud palli viskamist, püüdmist ja pörgatamist (vedamist), nihkub tunnis esikohale mängutaktika. Õpitakse lihtsamaid taktika-elemente ja üksikuid taktilisi kombinatsioone. Samal ajal aga jätkatakse mängutehnika elementide õppimist ja treenimist. Õppides mängu iga harjutaja valib endale võistkonnas koha, milleks tal on rohkem kalduvusi ja millele ta kehaliselt rohkem vastab, kasutades seejuures ka õpetaja soovitusi.

Viimased 4—5 tundi pühendatakse mängutehnika ja -taktika edasisele õppimisele, milleks tuleb läbi võtta mõningaid üksikmomente mängust. Neis tundides on peamine rõhk koosmängu arendamisel kaitsjate ja tormajate vahel, sest mängijad on endile kohad juba valinud. Ka võib neis tundides korraldada 1—2 sõprusmatši ja sooritada katseid. On väga võimalik, et kõik harjutajad pole mänguga veel nii palju kodunenud, et nad võiksid õppuste lõpul mängida võistkonnas. Niisuguste harjutajatega tuleb täiendavalt õppust teha, pikendades nende õppeaega.

Harjutuste metoodika mees- ja naiskondadega on peaaegu ühesugune. Kuid harjutuste valikul, eriti tunni ettevalmistava osa jaoks, tuleb arvestada naise organismi ehituse iseärasusi ja vähendada töökoormatust harjutuste hulga või tempo arvel. Erilise ettevaatusega tuleb suhtuda äkilistesse hüppeisse, samuti jõuharjutustesse.

Harjutustes segagrupiga võetakse kõik harjutused ja mänguelemendid läbi üheaegselt, kuid mängu korraldatakse meeste ja naistele eraldi.

Kui algajate grupp on kehaliselt nõrgasti ette valmistatud, lühendatakse esimest 2—3 tundi 15—20 min. võrra, et tagada organismi järk-järgulist „sissetöötamist“ harjutustesse.

Kui harjutused toimuvad kinnises ruumis, ei tohi harjutajate arv grupis olla üle 10—15 inimese. Vabas õhus võib gruppi suurendada kuni 20 inimeseni. Sel juhul võetakse harjutused läbi koos ja mänguelemente õpitakse ühiselt, kuid tegeliku korvpallimängu ajal jätkavad vabaksjäänud mängijad tehnikaelementide õppimist.

Kohe esimestest tundidest alates tuleb harjutajaid õpetada õigesti täitma tehnikaelemente. Iga võtte töötatagu täpselt välja. Kõiki viskeid tuleb osata võrdselt hästi sooritada nii parema kui ka vasaku käega. Individuaalsed ja kogu võistkonna sagedasti korduvad vead parandatagu otsekohe. Üldmärkmeid mängu kohta tehakse tunni lõpus.

Kõige raskem korvpallis on õppida mängutaktikat. Mängu üksikmomente ja kombinatsioone võib läbi võtta järgmiselt: mõlema võistkonna mängijad asuvad väljakule nii, et üks võistkond oleks ründajaks ja teine kaitsjaks. Ründavale võistkonnale tehakse ülesandeks läbi viia teatav kombinatsioon. Kui mõlemad võistkonnad oleksid võrdseis tingimustes ja võiksid vabalt liikuda väljakul, kombinatsioon tavaliselt katkeks, nii et seda oleks raske selgeks õppida. Kui aga selle läbiviimine jagada etappidesse, annab see positiivsemaid tulemusi. Esimeses etapis peavad kaitsva võistkonna mängijad püsima oma kohtadel liikumatult. See võimaldab ründaval võistkonnal vabalt palli sööta ja hõlpsasti valida vaba kohta. Teises etapis on kaitsjail juba õigus teha üks samm

(teine jalg jääb siiski kokkupuutesse põrandaga) ja pall ära löigata või haarata. See sunnib ründajaid suuremale ettevaatusele, nõudes neilt ühtlasi täpsemat söötmist. Edasi lubatakse kaitsjail teha 2—3 sammu ja lõpuks vabalt liikuda väljakul. Säärane mängutaktika õppimise moodus võimaldab paremini mõista ja omandada igasugust kombinatsiooni. Harjutuste käigus võistkonnad vahetavad osad.

Õppemängus praktiseeritakse ülesannete jagamist mängutehnikas ja -taktikas nii üksikmängijaile kui ka kogu võistkonnale. Kui võistkonnal ei sobi mäng ja kui ta kaotab ilma suurema vastupanuta, on õpetajal soovitatav asuda ajutiselt ühe mängija asemele või teha kaasa kuuendana.

Et kogu grupil oleks võimalus harjutada üheaegselt, peaks olema üks pall iga kahe harjutaja kohta.

Organismi tugevdamiseks ja paremaks ettevalmistuseks harjutusteks korvpallis on soovitatav iga päev teha hommikvõimlemist. Harjutuste valikul arvestatagu kõigi lihasgruppide võrdset koormatust, samuti suurt liigutuste amplituudi, mis arendab painduvust.

JUHENDEID HARJUTUSTEKS VANEMA GRUPIGA

Treeningu iseloom sõltub eeskätt harjutajate ettevalmistuse astmest. Harjutada võib kogu aasta kestes või, kui kliimalised tingimused või võimla puudumine seda ei luba, perioodiliselt. Harjutamise puhul kogu aasta kestes peavad vahelduma ettevalmistuse perioodid võistlusteks ja puhkus. Kui grupp harjutab ainult suvel, pühendatakse ettevalmistuseks vähem aega kui sektsiooni töötamisel kogu

aasta kestes. Talvekuul korraldatakse töö nii, nagu see järgnevalt on näidatud üleminekuperioodi treeningu plaanis.

Korvpallivõistlusi võib pidada ainult pärast vastavat ettevalmistust. Võistlused on heaks tõukeks mängijate edasisele täiustamisele, mis pärast siis, kui kaua aega ei ole kalendri võistlusi, korraldatakse omavahelisi võistlusi, sõprusvõistlusi, edevõistlusi võimeilt erinevate võistkondade vahel, kus tugev võistkond annab teatava arvu korve ette, jne.

Korvpallisektsiooni õppetöö jaguneb kolme perioodi:

- 1) ettevalmistav periood,
- 2) põhiperiood ja
- 3) üleminekuperiood.

Ettevalmistav periood kestab detsembrist kuni veebruarini (incl.). Selle perioodi peamiseks ülesandeks on harjutajate mitmekülgne kehaline ettevalmistamine, tehnika-elementide õppimine ja ettevalmistamine võistlusteks. Perioodi materjal ja tundide skeem langevad põhiliselt ühte noorema grupi õppuste lõpuperioodi omaga.

Põhiperiood kestab märtsist kuni septembrini. Sel perioodil on tavaliselt kaks tundi nädalas, kusjuures tundide skeem ja nende ülesanded on mitmesugused. Kui võistlused toimuvad pühapäeviti, on tunde kõige parem pidada teisipäeviti ja reedeti. Teisipäevane tund on siis mängijale individuaalseks treeninguks, kus arutellakse peetud matše ja õpitakse mängutehnika elemente. Reedese tunnis õpitakse mängutaktikat ja pööratakse kogu tähelepanu koostöö saavutamisele võistkonnas.

Üleminekuperiood kestab oktoobrist kuni novembrini. Sel perioodil tekib korvpalli harjutamises vaheaeg, mida kasutatakse ettevalmistumiseks keskmaajooksuks.

*

Suurema edu saavutamiseks treeninguil pole soovitatav ühtaegu harjutada rohkem kui kahe võistkonnaga. Üksikuil juhtudel on otstarbekohane alustada tundi mitte mõlema võistkonnaga korraga, vaid algul ühe ja 15—20 minuti pärast teisega.

Nii lõpetab esimene võistkond tunni 15—20 min. varem. Kesk tundi mõlemad meeskonnad treenivad koos, kusjuures võib teha nii, et algul harjutavad mõlema võistkonna kaitsemängijad ja siis mõlema tormajad või ka vastupidi.

See meetod võimaldab treeneril pöörata rohkem tähelepanu mängijaile üksikult. Mängu paremaks omandamiseks tuleb perioodiliselt vahetada mängijate kohti, asetades kaitsejaid tormajate kohtadele ja ka vastupidi.

Vead mängutehnikas ja -taktikas parandatakse kas otsekohe või pärast mängu lõppu. Esimene moodus on sobivam nooremaile võistkondadele. Pärast mängu annab treener juhendeid siis, kui ta polnud mängu kohtunikuks, vaid jälgis mängu kõrvalt, tehes märkmeid oma märkmikku. See moodus on sobivam tugevamate võistkondade puhul.

Vastupidavuse ja kiire tempo arendamiseks võib trennida minimaalse arvu mängupeatustega määruste rikkumise puhul ja mängida mitte 40, vaid 50 või 60 minutit.

Tuleb taotella, et igal võistkonnal oleks oma mängusüsteem ja et võistkond oskaks võistluse ajal vajaduse korral oma ridu ümber korraldada.

Katsed korraldatakse tavaliselt enne treeninguperioodi algust ja pärast selle lõppu. Nii saab kõige parema pildi mängijate edasiarenemisest.

NÄITLIKKE TUNDE

Ettevalmistava perioodi alguses

Sissejuhata v o s a — 3 minutit. Rivistumine, kõnd kiirendamise ja aeglustamisega; 1 minut jooksu keskmises tempos; kõnd ja rivistumine kolonni kolmekaup, harvenemisega liikumisel.

Ettevalmistav o s a — 20 minutit. Üldarendavad ja sirutusharjutused: harjutused sõrmede kokkusurumises koos käte liigutustega; käerandmete pööramine käte mitmesuguses lähteasendis; kõrvale sirutatud käte ringitamine vahelduvalt ette ja taha; jala hood ette tõusmisega varbaile; väljaaste kõrvale käte küünitamisega kõverdatud jala ninani; sulgseis — kükid kogu tallale; harkseis, käed kõrvale — keha pöörded; toengkükk — jalgade heitmine taha ja tagasi lähteasendisse; vabaltvalitav hüplemine. Sihtharjutusi: jooks peatumiste ja pööretega; mäng „varblased ja varesed“.

P e a o s a — 50 minutit. Tehnikaelemente 30 min.: visked õla juurest ühe käega (parema ja vasakuga); vise rinnaalt mõlema käega (8—12 m-ni) ja palli püüdmine vabaltvalitaval viisil; palli pörgatamine vahelduva käega; teatejooks palli pörgatamisega; ühe käega visked korvile korvialt; mängu 20 min.: „kes viskab rohkem?“ — harjutajad jagatakse kahte gruppi ja visatakse korvile vabaviskejoo-

nelt. Kes viskab korvi, kordab viset. Võidab võistkond, kes 5 minuti jooksul saavutab rohkem tabavusi. Korvpalli õppe-mäng.

Lõpetav osa — 2 minutit. Kõndi ja rahustavaid harjutusi paigal. Kogu tunni kestuseks on 75 minutit.

Ettevalmistava perioodi lõpul

Sissejuhatav osa — 3 minutit. Rivistumine; kii renduskõnd üleminekuga jooksule; kõnd käte liigutustega; liikumisel rivistumine kolonni kahekaupa.

Ettevalmistav osa — 15 minutit. Harjutused võimlemispingil: istuda keset pinki ja võtta kätega selle äärest kinni — liigutused sirutatud jalgadega nagu krooliujumisel; tagatoenglamang — käte kõverdamine vahelduvate jalgade tõstmisega; istesend, jalad ette sirutatud ja käed ülal — painutused ette koos kere vibutamise, püüdes sõrmedega puudutada jalaninasid; istesend, jalad ette sirutatud (hoides jalgu millegi taga või kasutades jalgade hoidmiseks partneri abi) — pikaldane kere painutamine taha kuni rõhtasendini ja tõusmine tagasi lähtesendisse; toengkükk pingil — heita jalad taha, viia need harki, tuua uuesti kokku ja kükitada, asuda pingi suhtes küljetsi; toetudes kätega vastu pinki mõlema jala tõukel hüpata üle pingi, käsi pingilt vabastamata. Kõnd rõhtpuul neljakäpuli, sama käte liigutustega. Mäng „kes kõrgemale?\": mängijad jooksevad väljakul, vilesignaali peale püüavad nad võimlemisriistu ja muid esemeid kasutades ronida võimalikult kõrgemale. Pärast teist vilet tuleb igasugune liikumine katkestada. Kõige kõrgemale roninud mängija saab ühe punkti.

Võitjaks loetakse see, kes 5 minuti jooksul saavutab rohkem punkte.

Peaosa — 65 minutit. Mänguelemente 30 min.: põrgatamine takistuste vahel, mis on asetatud siksakiliselt, ja vise korvile; sama teatejooksu kujul või aja peale; liikumisel palli söötmine kolme mängija vahel ja viskega korvile, ilma et pall riivaks korvilauda; mängumomendi õppimine palli viskamisel mängu küljjoone tagant keset väljakut. Kumbki võistkond harjutab omaette. 30 minutit õppe-mängu 5-minutilise vaheajaga. Esimesel poolajal (15 minuti jooksul) toimub palli viskamine mängu küljjoone tagant nii, nagu oli õpitud, ja palli tohib korvile visata korvilauda riivamata. Nende tingimuste rikkumise puhul antakse pall vastasvõistkonnale mängu viskamiseks küljjoone tagant või korvi alt. Teisel poolajal tuleb võimalikult vähem mängu katkestada. Mängijate tähelepanu on pööratud vastase katmisele.

Lõpetav osa — 2 minutit. Rivistumine, pikaldane kõnd ja lõdvendusharjutused.

Kogu tunni kestuseks on 85 minutit.

Põhiperioodil

Teisipäeval

Sissejuhatav osa — 15 minutit. Vestlus peetud võistluste üle üksikmängijate ja kogu võistkonna vigade analüüsimisega.

Ettevalmistav osa — 10 minutit. Kõnd käte liigutustega ja kõnd vahelduvate jalgade tõstmisega kõrvale, hüplemine kahel jalal üleminekuga kõnnile ja rivistumi-

sega ringi; sulgseis — kerepainutus ette, puudutades kätega põrandat; harkseis, käed pea kohal — kere ringitamine; kahestades read võtavad mängijad teineteise kätest kinni: esimesed numbrid kükitavad ühele jalale, sirutades teise ette, seejärel kükitavad teised numbrid.

Pea osa — 60 minutit. 20 min. mängijate treeningut vastavalt igähe erialale. Tormajad viskavad korpile mitmesugusest asendist ja mitmesugusel viisil, põrgatavad palli, lõpetades seda viskega korpile, treenivad mitmesuguseid viskeid ja mitmesugust palli püüdmist, samuti vabaviset. Kaitsemängijad treenivad kiiret jooksmist korvi alla ja söödult saadud palli viskamist korpile, sooritavad pikki sööte ja püüavad palli mitmesugusest asendist; viskavad palli üles või vastu korvilauda, teevad hüppe ja söödavad palli kindlaksmääratud kohta. Harjutus „nelinurk“ — 10 min. Seda harjutust muudetakse raskemaks jooksusuuna muutmisega vile peale. 5 minutit vaheaega. 25 minutit õppemängu. Peamiseks ülesandeks õppemängu ajal on tunnis läbivõetud tehniliste võtete kasutamine.

Lõpetav osa — 5 minutit. Rivistumine, kahanevas tempos kõnd ja rahustavaid harjutusi. Märkmed tunni kohta.

Kogu tunni kestuseks on 90 minutit.

R e e d e l

Sissejuhata v o s a — 3 minutit. Rivistumine, poolkükis kõnd, galoppsamm üleminekuga kõnnile ja rivistumisega ringi.

Ettevalmistav o s a — 12 minutit. Harjutused varbseinal: asetanud jala 2. või 3. pulgale (varvale), pöörata

rõoga seina poole, painutada ette, küünitades kätega jala ninani; astuda ühe sammu kaugusele seinast, painutada ette, asetada jalad laiali harki, võtta kinni pulgast (varvast) ja vibutada kere alla; ronida seinale ja asuda sellel seljarip- pesse — käte kõverdamine; rippes jalgade üheaegne ringita- mine; ronimine mööda seina üles ja alla aja peale. Hüpped vedruhoolaualt: hüpe mõlema jala tõukel; sama, kuid pöör- dega õhus paremale, pärast vasakule.

Peaosa — 70 minutit. 5 minutit iseseisvat töötamist palliga. Iga mängija harjutab pausi tegemata, visates palli, põrgatades seda mitmesuguses suunas jne.

Kui kõigile ei peaks jätkuma palle, vahetatakse mängi- jaid iga 1—1,5 minuti järel.

20 minutit mängutaktika õppimist. Mängu alustamine võetakse läbi kahes variandis.

40 minutit õppemängu 5-minutilise vaheajaga. Esimesel poolajal katsetatakse varem õpitud kombinatsioone. Teisel poolajal mängitakse arvestades eelseisvat võistlust. Mängi- jad treenivad neid tehnika- ja taktikavõtteid, mis võiksid olla kasulikud eelseisval kohtumisel.

Lõpetav osa — 5 minutit. Rivistumine, kõnd aeg- lustusega, lödvendusharjutused istesendis võimlemispingil või põrandal. Tunni hindamine.

Kogu tunni kestuseks on 90 minutit.

VI. SISUSTUS JA INVENTAR

1. Mängumäärustele vastav korvpalliväljak.
2. Võimla harjutusteks talvel.
3. 2 lisa-korvilauda (kantavad) visete treeninguks korvile.
4. Võimlemisriistad: varbsein, võimlemispingid, poom, köis või latt, kits või hobune.
5. 10 mitmesuguse raskusega topispalli.
6. 20 hüpitsat.
7. 10 tellingut vedamisharjutusteks — kõrgus vähemalt 1,5 m.
8. 10 korvpalli.
9. Tagajärgede tahvel numbritega.
10. Stopperid.
11. 4 vilet.
12. Pump.
13. Pallinõel.
14. 10 sidet mängijate eraldamiseks.

LISAD

Lisa 1

KORVPALLURITE KLASSIFIKATSIOON (Järgunormid)

NSV Liidu Ministrite Nõukogu juures asuva Üleliidulise Kehakultuuri- ja Spordikomitee käskkirjaga nr. 132 — 22. II 1947. a. on pandud kehtima uus juhend üleliidulise ühtse spordiklassifikatsiooni ja järgusportlaste normide kohta. Juhend on kehtiv 1. aprillist 1947. a. kuni 31. detsembrini 1950. a.

Peale muudatuste teistel spordialadel on muudetud klassifikatsiooni ja järgusportlaste norme ka korvpallis.

Sisse on seatud järgmised järgud:

- 1) meistersportlane,
- 2) I järgu sportlane,
- 3) II järgu sportlane,
- 4) III järgu sportlane,
- 5) noorte järgu sportlane.

Korvpallis saab meistersportlase nimetuse see, kes on kuulunud võistkonda, missugune on üleliiduliste meistrivõistluste I grupis võitnud vähemalt 50% matšidest kahe aasta jooksul, või kes on teinud kaasa vähemalt 65% matšidest selles võistkonnas, missugune võitis üleliidulised meistrivõistlused I grupis, või kes on kaks aastat järjest olnud NSV Liidu koondusvõistkonnas.

I järgu sportlase nimetuse saamiseks tuleb kuuluda võistkonda, missugune on üleliidulistel meistrivõistlustel kahe aasta jooksul võitnud vähemalt 25% matšidest I grupis või 50% matšidest II grupis, või kes on teinud kaasa vähemalt 65% matšidest selles võistkonnas, missugune tuli üleliiduliste meistrivõistluste II grupis esimeseks, või kes on vähemalt kolm korda esinenud liiduvabariigi koondusvõistkonnas I või II grupi ametlikel võistlustel või kes on kolme aasta jooksul vähemalt kaks korda kuulunud liiduvabariigi koondusvõistkonda.

II järgu sportlase nimetuse saamiseks tuleb kuuluda I grupi võistkonda, missugune on liiduvabariigi meistrivõistlustel võitnud vähemalt 50% matšidest kahe aasta jooksul, või kuuluda esimesse võistkonda, missugune on vabariikliku alluvusega linna meistrivõistlustel võitnud vähemalt 50% matšidest kahe aasta jooksul, või kes on teinud kaasa vähemalt 65% matšidest esimeses võistkonnas, missugune võitis vabariikliku alluvusega linna meistrivõistlused, või kes on kahe aasta jooksul vähemalt kolm korda võistelnud vabariikliku alluvusega linna koondusvõistkonnas või kes on kaasa teinud vähemalt 65% matšidest esimeses võistkonnas, missugune tuli linna meistrivõistluste I grupi võitjaks tingimusel, et linna meistri-

võistlustest võttis osa vähemalt kaks gruppi organisatsioone, või kes kuulus esimesse võistkonda, missugune võitis linna meistrivõistlustel kahe aasta jooksul vähemalt 65% matšidest tingimusel, et linna meistrivõistlustest võttis osa vähemalt 8 organisatsiooni.

III järgu sportlase nimetuse saamiseks peab kahe aasta jooksul osa võtma 15-st võidetud matšist linna meistrivõistlustel või tegema kahe aasta jooksul kaasa kolm ametlikku matši linna koondusvõistkonnas kas täiskasvanuile või noortele.

Noorte järgu sportlase nimetuse saamiseks peab kaasa tegema 15 matši linna meistrivõistlustel noortele või mängima 65% matšidest selles noorte võistkonnas, missugune võitis linna meistrivõistlused.

Vastava järgu sportlase nimetus loetakse säilitatuks siis, kui on täidetud 50% neist nõudeist, mis on üles seatud üleviimiseks kõrgemasse järku.

Järgusportlase nimetus antakse vastava kehakultuuri- ja spordikomitee otsuse põhjal.

Mängijale omistatakse toodud nõuete täitmisel järgusportlase nimetus ainult tingimusel, et tema mängutehniline ja -taktiline ettevalmistus vastab vastava järgu nõudeile.

Spordiklassifikatsiooni kindlaksmääramisel ei arvestata matši, milles kohtunik kõrvaldas mängija väljakult.

Järgusportlase nimetuse võib saada korvpallur, kes on vähemalt 15-aastane ja kes on mõne kehakultuuriorganisatsiooni liige. Noorte järgu sportlase nimetuse saamiseks ei tohi olla vanem kui täpselt 18-aastane.

Meistersportlase ja I järgu sportlase nimetuse annab Üleliiduline Kehakultuuri- ja Spordikomitee liiduvabariikide

ja Moskva ja Leningradi linna kehakultuuri- ja spordikomiteede ettepanekul. II järgu sportlase nimetuse annab vastava liiduvabariigi kehakultuuri- ja spordikomitee temale alluvate kehakultuuri- ja spordikomiteede ettepanekul. III ja noorte järgu sportlase nimetuse annavad kehakultuuri- ja spordikomiteed, kes selleks on saanud loa vastava liiduvabariigi kehakultuuri- ja spordikomiteelt.

Tähtsaks tingimuseks järgusportlase nimetuse saamiseks on VTK kompleksi kõigi normide sooritamine. Noorte, III ja II järgu sportlase nimetuse saamiseks tuleb sooritada VTK kompleksi I astme ja I järgu ja meistersportlase nimetuse saamiseks VTK kompleksi II astme normid. Kuni 16-aastased (incl.) korvpallurid võivad saada ükskõik mis-suguse järgu sportlase nimetuse OVTK normide täitmisel. Siirdumisel kõrgemasse vanuse kategooriasse antakse neile üheaastane tähtaeg vastava VTK märgi sooritamiseks.

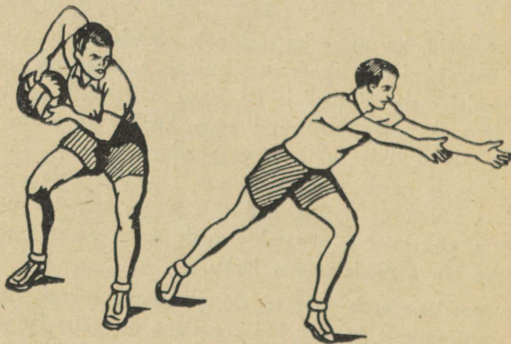
Korvpallurid, kes aasta jooksul pole tõendanud oma kuuluvust vastava järgu sportlaste hulka, viiakse ühe järgu võrra madalamale. Noorte ja III järgu sportlased, kes kahe aasta jooksul pole tõendanud oma kuuluvust vastavasse järku, langevad üldse välja järgusportlaste hulgast. Samuti langevad välja need, kes kolme aasta jooksul pole saanud osa võtta võistlustest. Kui nad aga hiljem tahavad uuesti osa võtta võistlustest, arvatakse nad üheks aastaks tingimusi ühe võrra madalamasse järku.

Järgusportlane saab vastava rinnalkantava märgi, mis ei kuulu äravõtmisele ka siis, kui sportlane on välja langenud järgusportlaste hulgast või kui ta on arvatud ühe võrra madalamasse järku.

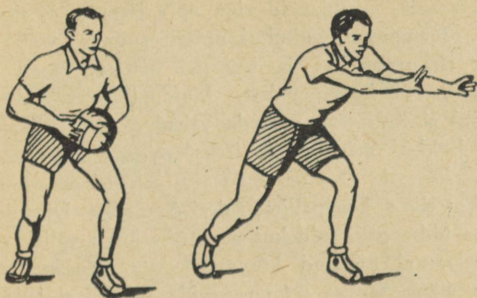
ÕPPEMÄNGUDE KORRALDAMINE

Käesoleva brošüüri peatükis „Õppematerjal“ on räägitud õppemängudest üldsõnaliselt. Siinkohal peatume aga neil pikemalt, sest need etendavad tähtsat osa korvpalluri treeningus ja tema mänguklassi tõstmises.

Kui õppemänge korraldada samasuguselt, nagu võistlusi, s. o. täisajale, võivad need kasu asemel tuua koguni kahju. Asi on selles, et mõned mängijad armastavad kergekäeliselt teha vigu, eriti mängutaktikas. Kui neid vigu ei juurita õigeaegselt välja, siis need juurduvad. Seepärast: kui võistkonna koosseis on esialgu määratud ka ainult orienteeruvalt, on soovitatav siiski pidada kinni järgnevaist õppemängu korraldamise juhendeist.



Viise mõlema käega alt — vasakul hoovõtt ja paremal lõpuasend pärast äraviset.



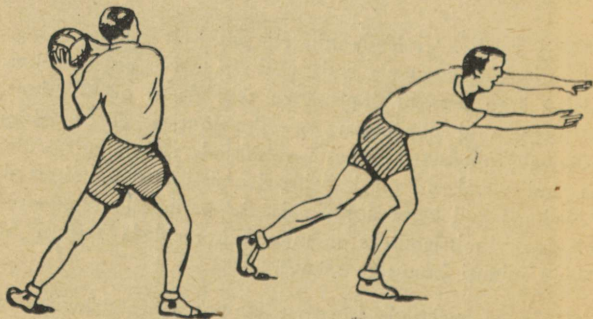
Vise rinnalt mõlema käega — vasakul viske algus ja paremal viske lõpp.

Mäng tuleb korraldada nii, et, piltlikult öeldes, mängijad tunneksid kogu aja enda peal õpetaja (treeneri) silma. Esialgugi peetagu õppemängu täisajale, s. o. 40 minuti kestusega, vaid piirdutagu 20—30 minutiga, et organismi suuremaks pingutamiseks ette valmistada järk-järgult. Alles siis, kui võistkond on küllaldaselt hästi ette valmistatud, võivad mängud kesta normaalaja. Sel perioodil võib vastupidavuse viimistlemiseks mõnikord korraldada koguni 50 või 60 minuti kestusega mängu.

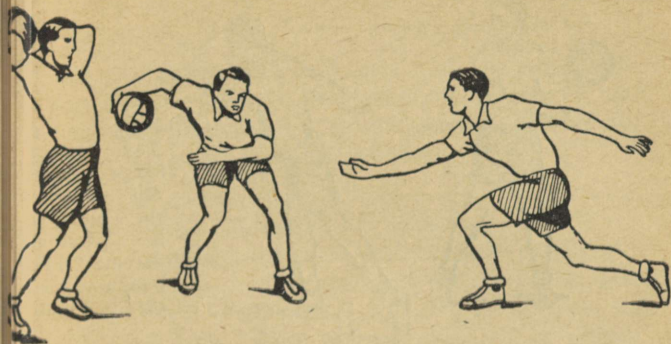
Selleks et harjutada kõvemat tempot ja et mängijad ei katkestaks vigade märkamisel mängu oma äranägemisel, tuleb teha tingimuseks, et hoolimata mistahes vigadest mäng ei katkeks enne kohtuniku vilet. Treener peab ise kind-

laks määrama, missuguseid vigu võib jätta n. ö. silmapaari vahele. Mängimise puhul kinnises ruumis võib lubada mängu jätkumist ka siis, kui pall põrkab tagasi seinast, põrandast või korvitagedest. Muidugi tuleb valvata, et mängijad ei kuritarvitaks seda vabadust ega hakkaks sihilikult kokku mängima näiteks seinaga. See muudaks mängu ebaausaks. Muide, huvitava vahepalana võib tuua, et elukutseliste korvpallimatšides Ameerika Ühendriikides ei tunta üldse palli minekut auti, sest kogu väljak on otsja küljoontel piiratud kõrge võrguga. Muidugi toimub säärane mäng tapvas tempos, mida sugugi ei tule võtta eeskujuks.

Mängijate vigu võib korrigeerida kas mängu ajal, vaheajal või pärast mängu.



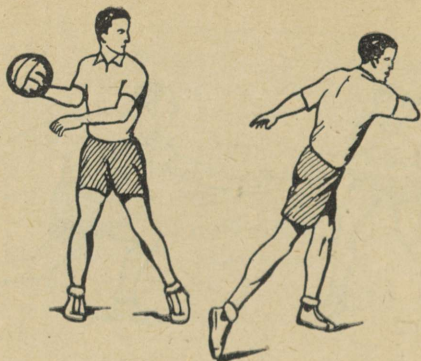
Vise ülalt mõlema käega — vasakul hoovõtt ja paremal lõpuasend.



Esimesel pildil vise kukla tagant mõlema käega. Kahel ülejäänud pildil vise alt parema käega — alg- ja lõpuasend.

Kohe tähelepanu juhtida tehtud vigadele sobib mängus väheste kogemustega võistkondade vahel, kus mängijad teevad raskeid vigu, mis enamasti korduvad ja mis pole oma- sed ainult neile, kes teatavat viga teevad, vaid ka teistele mängijaile. Säärasel juhul on parem mäng peatada ja seletada, milles oli viga ja kuidas oleks pidanud mängima.

Vigade parandamist ja seletamist vaheajal ja pärast mängu praktiseeritakse vilunumate võistkondade mängu puhul. Need võistkonnad teevad vähem vigu ja mängu katkestamine koos mängutempo n. ö. mahavõtmisega mõjuks ainult negatiivselt. Treener ise peab loobuma mängu juhtimisest kohtunikuna, nii et ta saaks kogu tähelepanu keskendada



Vise parema
 käega kõr-
 valt — vasa-
 kul hoovõtt
 ja paremal
 parema käe
 lõpuasend
 pärast palli
 äraviset.

mängijaile. Tähelepanud vead kannab ta märkmikku, et neid pärast kõigi mängijatega läbi arutada.

Et sundida mängijaid kasutama teatavaid võtteid, et vältida vigu ja et anda vajalikke taktilisi oskusi, on soovitatav korraldada mängu eri ülesannetega ja mõningate kõrvalekaldumistega mängumäärustest.

Toome selle kohta mõned näited:

a) kui mängija kuritarvitab palli põrgatamisega (vedamisega), kui ta ei kasuta söötmist palli löömisega vastu põrandat ja kui ta ei oska palli püüda ühe käega, tehakse mängijale tingimuseks, et ta ei tohi palli põrgatada üle 3 m, et ta tohib sööta ainult viskega vastu põrandat ja et ta tohib püüda ainult ühe käega;

b) kui mängija viskab korvile ainult üht viisi ja ainult teatavast punktist väljakul, määratakse niisugusele mängi-

jale teine pealeviskamise viis, millest saavutatud punktid tulevad arvesse, ja hoopis teine maa-ala pealeviskeiks.

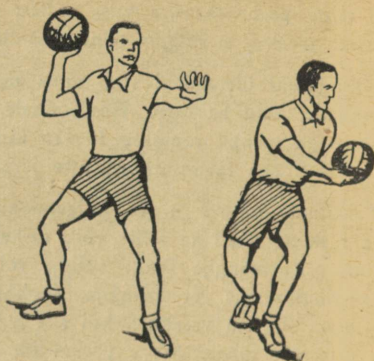
Niisuguseid ülesandeid võib anda mitte ainult üksikuile mängijaile, vaid ka kogu võistkonnale. Piiravuste või raskendustega mängu peetakse 10—15 minutit, ülejäänud ajal mängitakse aga tavaliste määruste järgi.

Taktiliste oskuste n. ö. külgepookimine mängijaile on juba raskem. Kuid ka selles võib raskendada teatavaid tingimusi. Et mängija õpiks valima söötmise suunda, võib teha tingimuseks, et mängija, jooksnud paremale, peab tingimata söötma vasakule, kui aga seal pole partnerit, siis kas ette või taha. Kõige parem on õpetada, et mängija teeks enne söötmist väikese pausi. Siis harjub ta valima partnerit, kes on kõige soodsamas olukorras, ega sööda kohe esimesele silma ette tulnud kaaslasele.

Et välja töötada oskust kasutada oma võistkonna parimat mängijat või et isoleerida võistkonna parimat, võib mõned õppemängud korraldada järgmiselt: võtta le p p e k s, et see või see mängija on võistkonnas parimaks; samasuguselt tõstetakse üks mängija esile teises võistkonnas. Kumbki võistkond orienteerub sellele lepitud parimale mängijale. Nende vastu seatakse ka parimad kaitsjad. Sääraselt mängijaid esile tõsta tuleb aga nii, et üks võistkond ei teaks teise võistkonna ülesandeid, sest vastasel korral kaotaks ülesanne oma mõtte.

Mõnes võistkonnas leidub mängijaid, kes liialt askeldavad, on lohakad söötmisses ja kes ei oska valida soodsaimas olukorras olevat partnerit. Niisuguste puuduste väljajuurimi-

Vasakul vise õlalt
 äratõukamisega.
 Paremal vise õlalt
 koos hüppe ja
 pöördega — hüppe
 algus.



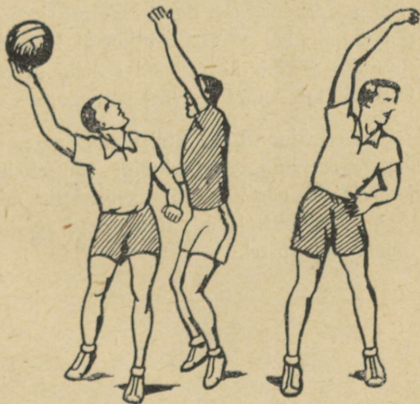
seks tuleb rakendada isesugust mängu. Selleks on küll tavaline korvpallimäng, kuid järgmiste muudatustega: keelatakse palli põrgatada või sellega paigal seista üle 3 sekundi, lüüa vastase käte vahelt pall välja jne. Võistkonnalt aga, kes neid vigu siiski teeb, võetakse pall ja antakse mängu viskamiseks vastasmeeskonnale. Kui pall lüüakse vastase käte vahelt ära korvi all, saab vastasvõistkond vabaviske õiguse.

Kui korvpallisektsioonis on mitu mees- ja naiskonda või noorte võistkonda, on kõige parem üheaegselt harjutada ainult kahe võistkonnaga, näiteks esimese ja teise või kolmanda ja neljandaga. Kui aga kaks võistkonda järjekindlalt mängivad ainult teineteisega, õpivad nad vastastikku teineteist tundma niivõrd, et mäng kaotab oma huvi. Seepärast vahetatagu vahel mängupartnereid, lastes esimest võistkonda mängida kolmandaga ja teist neljandaga.



Vasakul vise õlalt
koos hüppe ja pöör-
dega — äraviske
moment.

Paremal vise parema
käega üle pea —
viske algus.



Vasakul vise pa-
rema käega üle
pea — asend enne
äraviset.

Paremal vise pa-
rema käega üle
pea — lõpuasend.

Võimete vahekorrad tasakaalustamiseks võib niisugustel puhkudel kasutada ede, s. t. et tugevam võistkond annab nõrgemale teatava arvu punkte ette. Võib kasutada lahtise ja kinnise ede. Lahtise ede puhul mõlemad võistkonnad teavad, kui palju punkte on antud ette, kinnise ede puhul aga märgib treener ede üles ja avaldab resultaadi alles pärast mängu. Näide: võistlevad I ja III võistkond. Ede on määratud 15 punktile. Mängurezultaadiks oli 20:5 I võistkonna kasuks. Seega oli resultaadiks 20:20.

Ede tagamõte on selles, et sundida paremat võistkonda kogu aja töötama täispingega, nõrgemat aga ergutada järele püüdma.

Lahtine ede on vähem vastuvõetav, sest ei parem võistkond, kes kiiresti võidab nõrgema, ei tunne siis enam huvi mängu edasise käigu vastu. Kinnise ede puhul, mille suuruse määrab treener, on parem võistkond sunnitud kogu aja pingutama, kartes vastasel korral kaotada. Kinnise ede kasutamisega võib korraldada sektsiooni omavahelisi võistlusi ükskõik kui suure osavõtjate arvuga.

Kui sektsioonil on küllaldaselt aega, on soovitatav paluda õppemängudeks teiste klubide või seltside võistkondi, s. o. korraldada nendega sõprusvõistlusi, mis elustavad õppetööd sektsioonis ja mis tõhustavad võistkondade ettevalmistamist võistlusteks.

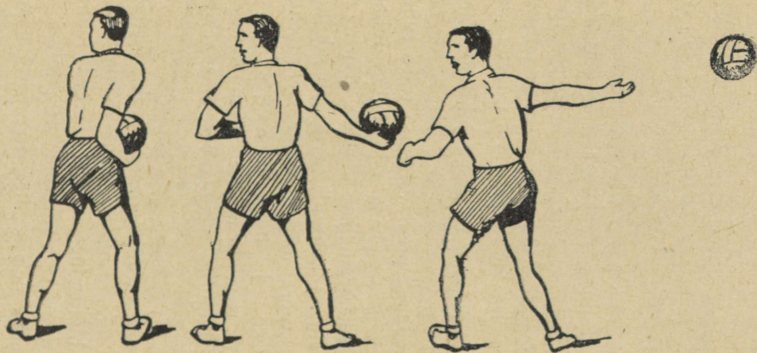
OSAVÖTT VÖISTLUSTEST

Võistkonna koosseis peab olema ette teada, et eelseisev võistlus poleks ühelegi mängijale ootamatuseks. See võimaldab mängijail ka paremini ette valmistuda.

On väga hea, kui treener peaks viimasel võistlusele eelneval harjutusel vestluse, milles ta iseloomustab võistkonda, kellega tuleb mängida, näidates selle võistkonna positiivseid ja negatiivseid külgi, märkides ära tugevamad ja nõrgemad mängijad jne. Seoses sellega töötatakse välja mänguplaan.

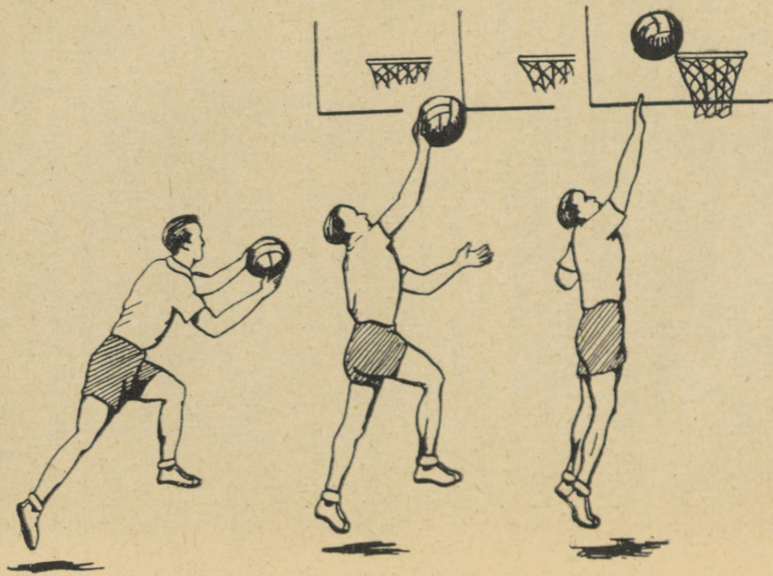
Kui harjutustel ja treeninguil on kogu juhtimine koondatud treeneri kätte, siis võistlustel täidab seda osa võistkonna kapten. Võistkonna kapteni valikusse tuleb suhtuda kogu tõsidusega. Selleks peab olema tahtejõuline inimene, kes omab autoriteeti ja kaasmängijate usaldust. Kapten peab olema väga nõudlik, aidates kohtunikku mängu juhtimises, tehes oma mängijaile toore mängu või ebaseltsimeheliku käitumise puhul märkusi ja hoiatusi. Kapten aga, kes pigistab silmad kinni oma mängijate üleannetuste jne. puhul, pole sugugi eeskujulik mängija ega oma vajalik autoriteet.

Kogu võistkond koos varumängijatega peab võistluspaigale ilmuma hiljemalt 20—40 minutit enne võistluste algust. Üksikute mängijate hilinemine muudaks teised rahutuks, põhjustaks korratusi ja viiks võistkonna täsakaalust välja. Liiga vara kohale ilmuda pole ka hea, sest teiste mängude jälgimine erutaks, mis ei jäta mõju avaldamata oma mängule.



Vise kõrvalt palli veeretamisega käest. Vasakul hoovõtu moment, keskel asend enne palli äraviset ja paremal lõpuasend pärast palli äraviset.

Piltidel all: pealevise öla juurest ühe käega ja hüppega — vasakul õhkutõusmine, keskel viske moment ja paremal lõpuasend.



Spordidressi tuleb riietuda kiirustamata, hoolsasti kontrollides kogu oma varustust. Naistel tuleb hoolitseda selle eest, et nende juuksed ei läheks võistluse ajal n. ö. lendu. Niisugustel pealtnäha pisiasjadel on aga suur tähtsus.

Võistkond peab olema spordidressis 10—15 minutit enne võistluse algust. Seejärel treener meenutab lühidalt üldkorda, teatab muudatustest vastasvõistkonnas, kui neid on, ja jagab lühijuhendeid mängijaile üksikult. Kui võistkond mängib teataval väljakul esmakordselt, juhib treener mängijate tähelepanu väljaku, korvilaudade ja -rõngaste iseärasustele. Pärast seda tuleb sooritada kergeid soojendusharjutusi.

Soojendus- või virgutusharjutusi teevad mängijad iseseisvalt kas väljakul või kõrvalruumis. Üleäännud minutid kasutatakse väljakuga tutvumiseks, palli viskeiks ja püüdmiseks ja viskeiks korvile. On hea läbi viia harjutust „nelinurk“, kuid mitte kiires tempos. Väga soovitav on harjutada ka vabaviset. Kui asutakse mängu ilma eelnevate virgutusharjutusteta, annab see eelise vastasvõistkonnale.

Võistluses tundmata võistkonnaga kasutatakse mängu alguse minuteid tutvumiseks vastasega, et selgitada tema nõrgemad küljed. Selles avaldubki väga suuresti kapteni osa. Tema teadmistest ja kogemustest sõltub väga palju, kuidas mäng läbi viia ja kuidas parima resultaadi saavutamiseks oma mängijaid väljakul asetada.

Kuidas ka mäng areneb, tuleb meeles pidada järgmist:

1) kui võistkonnal on suur ülekaal, ei tohi siiski tunda n. ö. halastust vastase vastu, vaid tuleb veel rohkem suurendada korvide vahet, sest hoolimatu suhtumine mängu võib kõik ära rikkuda;

Pealevise korvile ühe käega
õla juurest ja paigalt (lõpu-
asend).



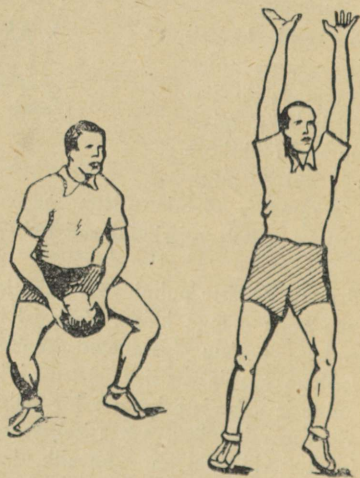
2) kui mäng areneb ilma kummagi poole ülekaaluta, tuleb võidelda iga punkti pärast ja saavutada vaheajaks kas või napp paremus;

3) kui võistkond kaotab suure korvide vahega, tuleb siiski kõike pingutada täieliku lüüasaamise vältimiseks, mitte arutades, nagu oleks ükskõik, kas kaotada 50 või 70 punktiga. Kapteni ergutavate sõnade tulemuseks võib olla, et hoolimata kaotusest näitab võistkond end hästi liidetud kollektiivina.

Võimeilt võrdsete vastaste puhul võib vaheaja õige kasutamine otsustada kogu mängu käigu. Vaheajal tuleb tagada mängijaile puhkus, keelata igasugused kõnelused mängu kohta, veel rohkem aga igasugused ägestused ja vaidlused. Esimene viis minutit vaheajast kasutatakse selleks, et lõputada kõri, värskendada nägu, võtta seljast spordisärk ja puhata kas istudes või, kui on võimalik, lamades. Seejärel treener juhib rahulikult häälel ja tooni tõstmata tähelepanu esinenud puudustele. Kui treener tunneb oma võistkonda hästi, leiab ta ikka sobivaid sõnu selleks, et

kedagi ergutada, rahustada või hoiatada. Vaheajal ei tohi lubada ruumi mingisuguseid kõrvalisi isikuid ega „spordihageid“.

Pärast võistlust võetagu sooja dušši, kui seda aga ei ole, pestagu end. Mängu käigu igasugune arutlemine on ebasoovitav, sest et mängijad on veel erutatud ega suuda peetud mängu objektiivselt suhtuda. Mängu arutellakse lähemas harjutustunnis, tavaliselt üks päev pärast võistlust.



Vabaviske sooritamine kahe käega alt — vasakul alg- ja paremal lõpuasend.

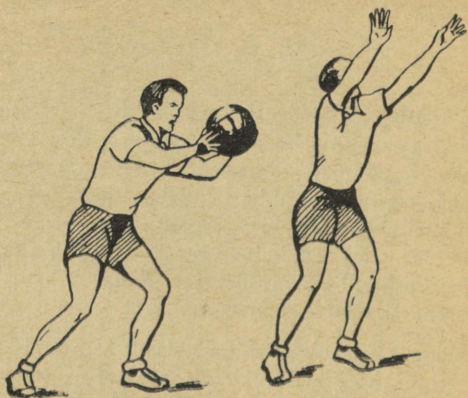
MÄNGUST JA MÄNGIJAIST

Tõsist tähelepanu köidab kõige rohkem kombinatsioonide õppimine, igasuguste tehniliste ja taktiliste võtete omandamine, samuti põnevad võistlused, kus kaasa mängides leitakse rahuldust (mõnikord ka rahulolematust). Korvpallis on raske kujutella võimete piiri. Just see edasiarenemise ja ikka paremini mängima õppimise võimalus on põhjuseks, miks paljud korvpallurid mängivad tugevasti üle 10 aasta, tundes üha suurenevat huvi mängu vastu.

Hea mängija peab olema mitmekülgsest arenenud ka vaimsest ja seisma kõrgemal isiklikust auahnusest (soolomäng). Meeskonnamänguna annab korvpallis parimaid tulemusi hea koostöö ja üksteise mõistmine, kuna isiklik auahnus ja intrigeerimised kahjustaksid kogu võistkonda.

Peaaegu kõik treenerid ja võistkonnajuhid on hädas olnud nn. soolomängijatega, keda mängus rahuldab ja liialt huvitab enda nimele saada punktide arv, silmapaistus pikkade driblingute sooritamisel, ihaldus pääseda võistkonnavanema kohale jne. Säärased mängijad on tavaliselt visad omandama võistkonnaga ühiselt õpitavaid tehnilisi ja taktilisi võtteid ja on lohakad kaitsemängus. Need nn. publikumängijad rikuvad palju võistkonna kooskõla, tekitades arusaamatusi ja sageli intriigegei. Nende mängijate arusaamiste muutmiseks peab tublisti kasvatama nende iseloomu.

Ühtki võistlust ei tohi võtta üleolevalt, vaid üllatuste välitimiseks tuleb alati koostada kindel mänguplaan ja sisen-



Pealevise korvile kahe käega — rinna juurest ja paigal olles (vasakul alg- ja paremal lõpuasend).

dada võistkonnale arusaamine, et võistlus tuleb raske. Õigesti koostatud mänguplaan nii ründamiseks kui ka kaitseks ja mängijaile õige võistlusnärvi andmine moodustavadki tähtsama osa mängutaktikast. Taktilistest võtetest omavad tähtsust ka mängijate vahetamine, „aeg maha“, mänguplaani muutmine mängu ajal jne.

Tuleb ette ka olukordi, kus enne mängu minekut kõik mängijad räägivad korruga ja igaüks isejuttu. Siis nad ka mängus mängivad igaüks isetaktikat ja iselaadi, kusjuures unustatakse kõik treeneri poolt antud näpunäited. Igal mängijal tuleb enne mängu, arvestades treeneri ja

võistkonnavanema juhtnõõre, endale vaikselt selgeks teha oma ülesanded, ja neid siis ka mängus täita püüda. Nii-sugusel juhul, kus meeskond ja treener on ühes vaimus teinud kõik, mis võimalik, kuid siiski kaotanud, ei tundu kaotus kuigi raskena.

Noorel, kes tahab saada heaks korvpalluriks, on soovitatav käia korralikult treeninguil ja lahtiste silmade ja kõr-vadega katsuda omandada ja enda juures rakendada kõiki tehnika- ja taktikavõtteid, mis treener või vanemad män-gijad õpetavad. Nad ei tohi aga vaimustusse sattuda oma juhuslikust viskeõnnest, et siis tunda ennast kohe hea mängijana ja jääda n. ö. loorbereile puhkama. Korvpallis pole ükski mängija liiga hea ja küllalt küps, vaid juurde-õppimise ja edasiarenemise võimalusi on piiritud.

Tavaliselt moodustavad võistkonna selgroo üks või roh-kem vanemat mängijat, nn. mängujuhid. Nemad algatavad enamiku kombinatsioone ja nemad õhutavad ja õpetavad teisi kogu mängu kestel. Nende puudumisel on võistkond harilikult kohe „liimist lahti“ ja võib kaotada ka suuresti nõrgemale vastasele. Ideaalne meeskond oleks aga säärane, kus iga mängija võib olla hea mängujuht, saades ilma õhu-tuse või hüüdetä mängus aru igasuguseist kombinatsiooni-dest ja võttest. See olgu iga mängija püüdluseks kohe esi-mestest harjutustest alates.

KASUTATUD KIRJANDUS

- Баскетбол. Пособие для коллективов физкультуры и спортивных школ. ФИС, 1945 г.
- Спортивные игры. ФИС, 1938 г.
- Гимнастика. ФИС, 1938 г.
- Проф. Крестовников. Физиология спорта, ФИС, 1939 г.
- Ланда и Крячко. Спортивная травматология, ФИС, 1938 г.
- Üleliiduline ühtne spordiklassifikatsioon. RK „Pedagoogiline Kirjandus“, 1947.
- ВТК kompleks. RK „Pedagoogiline Kirjandus“, 1946.
- Võimlemise oskussõnad. RK „Pedagoogiline Kirjandus“, 1945.
- Korvpall. Võistlusmäärused. RK „Pedagoogiline Kirjandus“, 1946.
- Kavad kehakultuurikollektiivide spordiseksioonidele.
-

SISUKORD

	Lk.
Kehakultuurikollektiivide spordisektsioonidele	3
I. Korvpallimängu iseloomustus ja korvpallisektsiooni ülesanded	6
II. Töö organiseerimine ja planeerimine	8
Noorem grupp	8
Näitlik harjutuste kava korvpalli õpetamiseks noortele	9
Vanem grupp	10
III. Õppeplaani	11
IV. Õppematerjal	12
Teooria	12
(Korvpallimängu lühiajalugu ja mängu iseloomustus. — Kehakultuuriliikumine Nõukogude Liidus. — Mängumäärused. — Tervishoid, enesekontroll ja võitlus sporditraumatismi vastu)	
Praktika	13
(Rivi-, üldarendavad, ettevalmistavad ja sihtharjutused — 13. Mängutehnika ja -taktika — 16. Liikumismängud — 21. Õppemängud korvpallis — 22. Kergejõustikuharjutused — 23. Võimlemine — 23. Suusatamine 23. Uisutamine — 23. Tõsteharjutused — 24. Ujumine — 24. Osavõtt võistlustest — 24)	

	Lk.
V. Metoodilisi juhendeid	25
Juhendeid harjutusteks noorema grupiga	28
Juhendeid harjutusteks vanema grupiga	29
Näitlikke tunde	32
(Ettevalmistava perioodi alguses — 32. Ettevalmistava perioodi lõpul — 33. Põhiperioodil — 34)	
VI. Sisustus ja inventar	37
Lisad:	
1. Korvpallurite klassifikatsioon	38
2. Õppemängude korraldamine	42
3. Osavõtt võistlustest	51
4. Mängust ja mängijaist	57
Kasutatud kirjandus	60

Rbl. 2.50

A-16751

TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 00506891 3

402