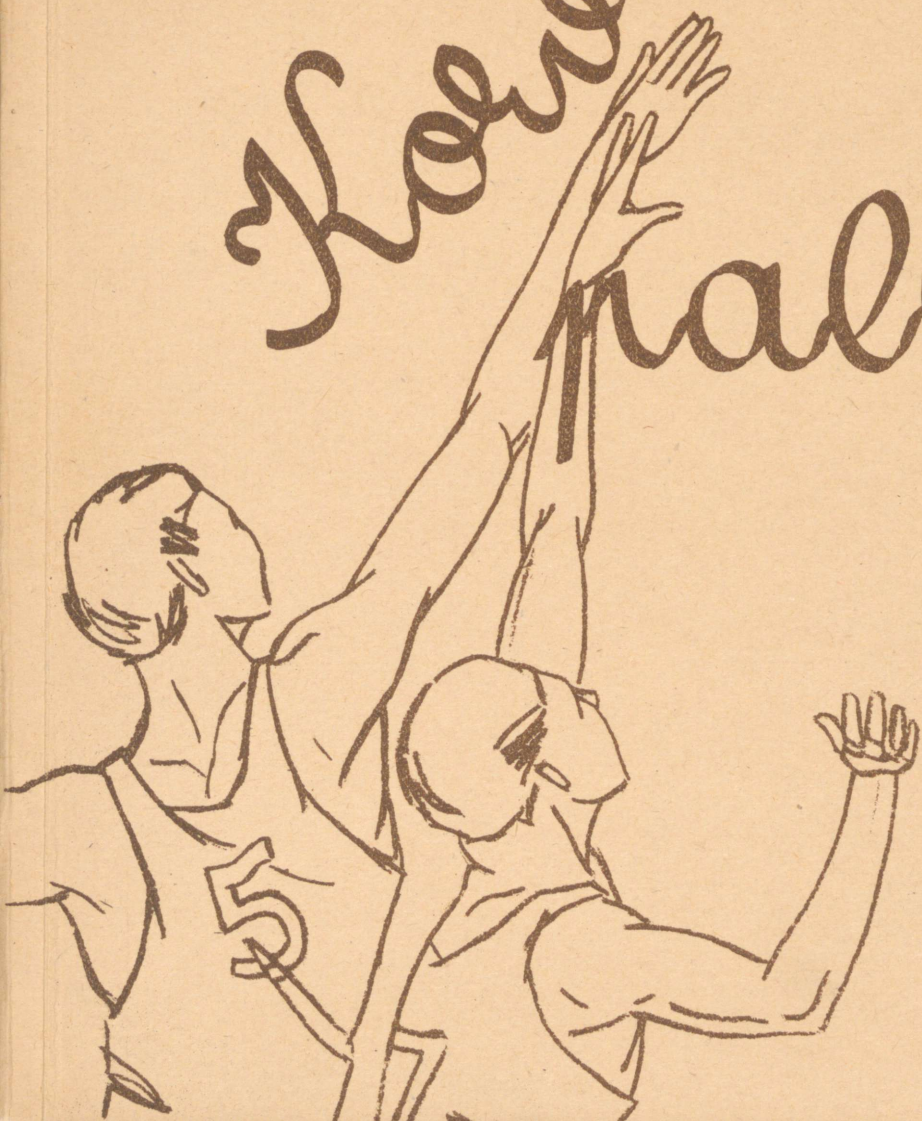
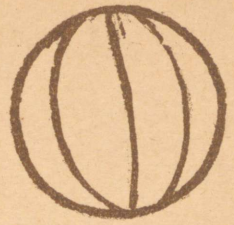


Varsi- hall



A-25106

TARTU RIIKLIK ÜLIKOOL

Korvpall

Tartu Riiklik Ülikool
Korvpall

TARTU 1964

Тартуский государственный университет
ЭССР, г. Тарту, ул. Юликооли, 18

БАСКЕТБОЛ

На эстонском языке

Arh.

Tartu Riikliku Ülikooli
Raamatukogu

400

ALGAJATE ÕPETAMINE KORVPALLIMÄNGUS.

S i s s e j u h a t u s .

Kahtlemata on korvpall üks populaarsemaid spordimänge, mis paelub paljusid noori. Kas aga korvpallimängust võlutud noored jõuavad kõrge spordimeisterlikkuseni, sõltub põhiliselt: 1) õppe-treeningu metoodika õigsusest ja otstarbekohasusest ning 2) oskusest suunata õpilasi tööle enda edasiarendamiseks.

Käesolev juhis püüab anda ülevaate korvpallimängu õpetamise metoodikast, lähtudes nendest seisukohtadest, mis on end õigustanud noorte mängijate kasvatamisel ja õpetamisel ning on kasutamisel Tartu Riikliku Ülikooli spordimängude kateedri õppejõudude poolt.

Gruppide komplekteerimine ja vajalikud treeningutingimused.

Esimeseks tingimuseks, mis soodustab õppe-treeningtöö edukust, on õppegruppide ühtlane koosseis. Ideaaliks on, et õppegrupp koosneks vanuse, kehaliste võimete ning vaimse ja mängulise arengu poolest võrdsetest õpilastest. See kergendab treeneri tööd harjutuste valikul, õpilastele lähenemisel ja kollektiivi loomisel. Praktiliselt pole enamikul juhtudel õpilaste valik ja jaotamine võimalik kas kontingendi vähesuse ja ebaühtluse tõttu või mõningatel muudel põhjustel. Oleva võimalustest tuleks siiski arvestada alljärgnevaid asjaolusid.

Enesestmõistetavalt toimub põhiline õppetöö poistele ja tüdrukutele eri gruppides, kuid mõningail juhtudel on poiste ja tüdrukute ühistreeningud mitte ainult lubatavad, vaid ka soovitatavad /näiteks treeningmäng tüdrukutele mehiseuse kasvatamiseks jne./. Vanuse järgi jaotamine tuleks võimaluste korral läbi viia järgmiselt: 11-12, 13-14, 15-16, 17-18, 19-35 aastased ning 35-aastased ja vanemad. Seejuures võib täiesti õigeks pidada esimese ja teise ning kolmanda ja neljanda grupi ühendamist. Kuigi on mõningaid andmeid, et ka 9-10 aastased suudavad omandada korvpallimängu tehnika, ei tuleks siiski noorematega kui 11 a. alustada spetsiaalset korvpallitreeningut. Korvpallimängu tehnika paneb küllaltki suure koormuse randmetele. Randmeluude luustumine lõpeb aga alles 11-12 aastasel. Et ka randmelihased on lastel eriti nõrgad, siis võib suur koormus randmetele kergesti viia luudeformatsioonidele. 9-10 aastastest tuleks luua n.-õ. ettevalmistusgrupp, kus liikumismängude abil toimuks üldine ja igakülgne kehaline ettevalmistus. Liikumismängudesse aegajalt korvpallimängu elemente sisse põimides jõutakse 11-12 aastat vanaks saamisel spetsialiseeritud korvpallitreeningu juurde. Kuid ka siin ja edaspidi jääb küllaltki suur erikaal üldisele kehalisele ettevalmistusele ning tegelemisele teiste spordialadega.

Vanusest olulisemaks kriteeriumiks gruppidesse jagamisel on õpilaste kehaline ja mänguline arengutase. Otstarbekohane on tuua kehaliselt ja mänguliselt paremini arenenud noori vanemate gruppide treeningule.

Ühe asutuse, tehase, tsehhi, vahetuse jne. töötajad või ühe õppeasutuse, teaduskonna, klassi, kursuse õpilased tuleb võimaluse korral suunata ühte gruppi.

Kõige sobivam grupi suurus on 12-18 inimest. Ebanormaalselt väikeste või liiate puhul ei tohiks grupi suurus ületada 12-14 liiget. Grupi liikmeskonnast valitakse või määratakse treeneri poolt grupi vanem, kes on treeneri abiliseks, abistades treenerit grupisisese kollektiivi loomisel, selle juhtimisel, õige arvamuse kujundamisel jne.

Kahtlemata on korvpallimängu jaoks pikemakavulised ja

kehaliselt tugevamad eelistatud, kuid siinjuures ei tohi unustada, et ka lühike võib kasvada pikaks ja nõrgem arene-
da. Samuti tuleb arvestada, et mängu komplitseeritud iseloom
loob olukorra, kus üks või teine seldus või treenitud omadus
kompenseerib teise. Näiteks palli hea käsitlemisega saab
teataval määral kompenseerida teatavad puudujäägid kehalises
ettevalmistuses ning vastupidi. Seepärast, alustades tööd
noortega, poleks õige neid selekteerida sentimeetrite järgi.
Pigem tuleks eelistada energilisemaid ja liikuvamaid.

Parim treeningu paik on normaalmõõtmeline korvpalliväl-
jak. Võimlates on see enamikul juhtudel kättesaamatu, kuid
seevastu välistingimustes on määrustepärane väljak kõigile
kättesaadav. Peamiseks ja piisavaks vahendiks on küllaldane
kogus palle. Soovitav on iga 1-2 õpilase kohta üks pall,
kuid treeninguid on võimalik edukalt läbi viia ka väiksema
pallide arvu juures. Paremaid tagajärgi saab kaalult ja mõõ-
dult ühtlaste pallide puhul. 11-12 aastaste juures tuleks
kasutada kergemaid palle /näiteks jalgpall/ ja võimaluse kor-
ral ka madalamaid korve. Vastasel korral on ühe või teise
tehnikaelemendi sooritamine liialt raske. Sellest tingituna
tekib vajadus kasutada teiste, normaalselt mittevajalike li-
hasrühmade abi ja tulemuseks on elemendi valesti õppimine.

Tehnika ja visketäpsuse täiustamiseks soovitatakse mit-
mesuguseid abivahendeid, nagu tahkseinad reageerimis-püüd-
misharjutusteks, tagalauata korvid, mitmesuguselt värvitud
ja valgustatud tagalauad jne. Nende olemasolu on kasulik,
kuid pole eriti olulise tähtsusega.

Tehnika õpetamise metoodika üldised alused.

Kõikide spordialade aluseks on tehnika. Et saada heaks
korvpalluriks, tuleb põhjalikult omandada tehnika, seda pi-
devalt viimistleda, arendada ja mitmekesistada.

Tehnika õppimine kujutab endast liikumisvilumuste kujun-
damist, mis füsioloogiliselt võetuna seisneb dünaamiliste
stereotüüpide formeerumises ajukoores.

Liikumisvilumuse kujundamine algarv üksete liigutuste

õppimisega ja nende ühendamisega terviklikuks tegevuseks. Et aga õppida mingit liigutust, peab olema sellest ettekujutus. Kujutluse loomine õpitavast vilumusest algab seletuse, demonstratsiooni ja proovikatsetega. Lühidalt, selgelt ja arusaadavalt antakse iseloomustus antud elemendile, kusjuures seletatakse, kuidas seda sooritada, kuidas kasutada mängus ja milline tähtsus tal on. Viimane, s.o. elemendi taktikalise põhjenduse andmine võimaldab õpilastel teadlikult suhtuda õppeprotsessisse. Seletusele kaasneb demonstratsioon. Väga tähtis on, et demonstratsioon oleks laitmatu, sest vead demonstratsioonis põhjustavad elemendist ebaõige kujutluse tekkimise ja selle valesti õppimise. Õpetaja ei tohi elementi siis ette näidata, kui ta ei suuda seda laitmatult teha. Sellisel juhul tuleb kasutada mitmesuguseid näitlikke vahendeid, nagu kinogramme, filme, fotosid, skeeme, pilte jne. ning sõnalist näitlikkust. Kui aga on võimalik jääda näitamise juurde, tuleb seda kasutada, sest see jätab alati eredama kujutluse mällu kui näitlikud vahendid. Näitlikud vahendid jääksid siis täienduseks.

Keerulisemate tehniliste võtete korral järgneb üldisele seletusele ja demonstratsioonile elemendi sooritamise üksikasjalikum analüüs nii sõnaliselt kui ka näitlikult. Seejuures ei tohi kohe tungida kõigisse detailidesse, sest sellega teeksime seletuse üleliigselt keeruliseks ja elemendist tekkis segane kujutlus. Tähelepanu suunatakse ainult kõige olulisematele momentidele harjutuse sooritamisel ja harjutuse sooritamist kergendavaile abiliigutustele. Näiteks hüppelt ühe käe sõõdu õpetamisel juhime tähelepanu hüppe õigele ajastamisele, käe lõtvusele, õla pöördetele taha koos kõverduva käega. Abiliigutusena tuleb siin soovitada käte rebimist üles hüppe sooritamisel.

Kohe pärast seletust ja demonstratsiooni kasutatakse proovikatseid. Viimaseks demonstratsiooniks enne proovikatseid peab olema veel kord element tervikuna. Proovikatse sooritamisel tuleb tähelepanelikult jälgida harjutajaid, et suuremad vead esimesel silmapilgul parandada. Sellega väldime ebaõigete seoste kujunemise ajukoores. Siin on oma osa

täita vigade demonstratsioonil, millele peab aga kaasuma õpilasele hoopis sügavamalt muljet jättev õige demonstratsioon. Vigade demonstratsioon võib olla nii terviklik kui ka detailne, kuid viimaseks demonstratsiooniks olgu õige ja terviklik demonstratsioon.

Proovikatsele järgneb elemendi sooritamise otsene õppimine, s.o. dünaamilise stereotüübi kujundamine ajukooses.

Kehaliste harjutuste õpetamisel kasutatakse tervik- ja osameetodit. Harjutuste õpetamist tervikuna kasutatakse lihtsamate tehniliste võtete ehk elementide juures. Selle meetodi juures omandab õppija kohe tervikliku kujutluse elemendist. Juba esimestest katsetest alates kujuneb tal oskus raskustungi ja keha liikumise inertsi kasutamiseks antud elemendi sooritamisel. Keerulisemate elementide juures pole tervikmeetodi kasutamine võimalik, sest õppija ei suuda luua korruga terviklikku kujutlust õpitavast võttest. Siin tuleb kasutada õpetamist osade kaupa. Elemendi osadeks jaotamine võib toimuda: 1) arvestades järgnevust, s.o. üksikute osade järjekorda terviklikus tehnilises võttes; 2) kooskõlas metoodilise seadusega "lihtsamalt keerulisemale, tuntumalt tundmatule, peamiselt kõrvalisemale". Korvpallimängu õpetamise metoodikas on peamiselt kasutusel esimene elemendi osadeks jaotamise moodus ja see sellisena, et kui elemendi esimene osa on omandatud, õpitakse teist osa koos esimese osa sooritamise, s.o. elementi sooritatakse algusest kuni teise osa lõpuni jne. Näiteks ühe käe viske õppimisel liikumiselt õpitakse algul palli ülesviimist kahe käega ja hiljem lisatakse sellele palli asetamine viskekäele ja vise sellega. Sellisel teel väldime liigutuste nurgelisuses avalduva osameetodi puuduse - üksikute seostamatute stereotüüpide kujundamise tervikliku stereotüübi asemel.

Õppides vilumust tervikuna, on vastava harjutuse eesmärk suhteliselt hästi mõistetav. Osade kaupa õppimisel võib tuhmuda üksikharjutuste kaugem eesmärk, mis viib huvi kadumisele ja seega õppeprotsessi efektiivsuse langemisele. Seda saab vältida, kasutades nn. liigutuslikke ülesandeid, s.o. organiseerides iga harjutuse /elemendi üksiku osa õppimise/

nii, et ta kujutab endast konkreetse ülesande lahendamist ja on otsese eesmärgiga. Sellisel juhul saab edukalt kasutada ka üksikliigutusi suunavaid orientiire.

Raskemate elementide õpetamisel on otstarbekas kasutada juurdeviivaid ja abistavaid harjutusi. Näiteks ühe käe viske õppimisel liikumiselt õpitakse algul kahe käe vise liikumiselt ja siis minnakse sellelt üle ühe käe viske juurde. Üldiselt on korvpallitehnika õpetamise õige järjekorra puhul ühe elemendi õppimine juurdeviivaks harjutuseks teise elemendi õppimisel. Näiteks kahe käe rinnasööt on juurdeviivaks harjutuseks kahe käe rinnaviskele jne. Elementide õppimisel, mis annavad tööd tavaliselt vähearenenud lihastele /näiteks randme liigutusi sooritavad lihased/, tuleb kasutada spetsiaalseid harjutusi nende jõu arendamiseks.

Suur tähtsus on treeneri oskusel kiiresti parandada vead, sest kujunenud vilumust on raskem muuta kui uut kujundada. Ka siin on soodne kasutada vigade demonstratsiooni. Et vigade demonstratsioon oleks efektiivsem, võib rõhutada valesti sooritatud liigutust, s.o. tuua viga eriti eredalt esile. Selle juures tuleb vältida õpilase solvamist. Vigade parandamisel on kõige olulisem vea tekkepõhjuse selgitamine. Vähe on kasu, kui teatame õpilasele, et ta sooritab harjutust valesti. Sageli on vähe kasu ka sellest, kui demonstreeime õpilasele tema viga ja näitame, kuidas harjutust õigesti sooritada. Kui aga oleme selgitanud põhjuse, mis viis harjutuse ebaõigele sooritamisele, ning näidanud abinõud ja abiliigutused harjutuse õigeks sooritamiseks, võime kiiresti loota vea kadumist. Peamisteks põhjusteks on sageli seletusest mitteamusaamine või vale lähteasend ja pallihoid. Seepärast tuleb põhjust otsida eelkõige siit.

Üheks võimaluseks vigade kõrvaldamisel on vastava elemendi sooritamine sellises olukorras, mis ei võimalda elemendi valesti sooritamist. Kui näiteks palli püüdmine liikumisel toimub hüppega, siis seda viga saab edukalt kõrvaldada harjutustega, kus sööduks on pörkesööt.

Paljude vigade esinemisel tuleb esmajärjekorras parandada kõige olulisemad, need, mis rikuvad elemendi struktuuri

tervikuna. Nende parandamisega võivad samaaegselt kaduda ka kõrvalised vead.

Õppetöö paremustamise eesmärgil on tähtis õpetada õpilasi ise analüüsima harjutuste sooritamist ja leidma vigu enese ja teiste juures. Sellega suudame veelkordselt tõsta õpilaste teadlikkust. Õpilaste teadlik suhtumine õppetöösse aga soodustab igati vilumuste kujundamise protsessi käiku. Et õpilased suudaksid paremini analüüsida harjutuste sooritamist enda ja kaaslaste juures, on kasulik võimlas välja panna kinogrammid, skeemid, pildid ja joonised õpitavatest elementidest. Suurt kasu annab raskemate elementide õppimisel ja nende tehnilisel viimistlemisel õpilaste fotografeerimine ja filmimine antud elemendi sooritamisel, et saadud fotosid ja filme võrrelda ja analüüsida. Liigutusvilumuse analüüsimise ja isegi tema mõttes sooritamise efektiivsust on eksperimentaalsete uurimuste varal tõendatud. On näidatud, et vabaviske täpsus suurenes ka siis, kui 3-nädalase vaatlusperioodi vältel iga päev sooritasid vaatlusalused mõttes vabaviskeid.

Kui liigutusvilumus on kujundatud, kõrvaldatakse paljukordse kordamise teel liigsed liigutused ja liigne lihaspinge. Mida suuremat täpsust mingilt liigutuselt nõutakse, seda lõdvemad peavad olema lihased selle sooritamisel, seda minimaalsemat lihaspinget tuleb rakendada. Et enamikult korvpallimängu tehnika elementidelt nõutakse suurt täpsust, siis tuleb üleliigse lihaspinge kõrvaldamisele pöörata küllaldast tähelepanu. Väljakujunenud vilumuste puhul aitab teatud määral kaasa lihaste teadlik lõdvendamine vahetult enne elemendi sooritamist. Praktika näitab, et kui suleme silmad, siis lihaspinge mitmesuguste liigutuste sooritamisel väheneb märgatavalt ja ka sellest saame ühe abinõu liigse lihaspinge kõrvaldamiseks. Harjutused, kus tehnilised võtted tuleb sooritada suletud silmadega, on kasulikud veel lihastaju arendamise suhtes. Peene lihastaju osa täpsete liigutuste sooritamisel saab pigem ala- kui ülehinnata.

Vilumus kinnistub ja automatiseerub tema kasutamisel mitmesugustes olukordades.

Praktika näitab, et pole vaja oodata vilumuse täieliku kujunemist, vaid kohe pärast suuremate vigade kõrvaldamist võib pikkamööda hakata harjutuste täitmise olukordi muutma keerulisemateks. Harjutuste keerulisemaks muutmise ja olukordade mitmekesistamise põhimõtteks on nende lähendamine mänguolukordadele. Sellega tagame sellise vilumuse kujunemise, mida õpilane hakkab kohe pärast omandamist mängus kasutama. Teiste sõnadega öelduna kujuneb selline stereotüüp, mille kutsub esile vastav mänguolukord.

Mänguolukordade kasutamine harjutustes tõstab õpilaste teadlikkust, sest õpilased näevad õpitava elemendi kasulikkust ja vajalikkust. Sellega väldime ka huvi kadumise liigsel "kuival" harjutamisel ja suudame emotsionaalsust tõsta. Teame aga, et emotsioonidel ja eriti huvil on väga suur osa vilumuse kujundamisel ja kinnistamisel.

Kuivõrd mänguolukordade sissetoomine huvi ja teadlikkust tõstab ning kuivõrd see soodustab elemendi omandamist, iseloomustab järgmine näide. Spordikooli tütarlaste rühmale ühe käe sõõdu õpetamisel hüppelt koos 180-kraadise pöördega oli vilumuse kujundamiseks harjutus, kus õpilased liiguvad /algul käies, hiljem joostes/ ringis ja söödavad palli nimetatud elementi kasutades järgmisele mängijale. Elemendi tehnika omandamine osutus üpris visaks ja harjutust tuli sooritada kaua. Seoses sellega kadus õpilastes huvi. Katse õpilastes huvi tõsta elemendi mängus kasutamise seletamisega andis mõningal määral tulemusi. Tekkis teatud elavnemine, kuid see vaibus pea. Kuna suuremad vead olid kõrvaldatud, otsustas tunniandja asuda konkreetse mänguolukorra juurde. Selleks ta valis järgmise situatsiooni. Ühel ründava võistkonna mängijaist on õnnestunud läbi murda ja ta läheneb pörgatusega korvile. Viimasel hetkel, kui ründaja asub viske sooritamisele, jõuab üks kaitsva võistkonna mängijatest ründajale vastu ning suudaks tõenäoliselt viset takistada. Vise niisuguses olukorras tähendaks asjatut palli kaotust. Samal ajal "lõikab" ründaja selja taga üks ta kaasmängijaist korvile. Palliga ründaja hüppab küll üles, kuid ei soorita viset, vaid teeb 180-kraadise pöörde ja söötab palli kaaslase-

le, kellel avaneb nüüd võimalus vabalt positsioonilt visata pall korvi. Seletanud olukorra, laskis õppejõud harjutust sooritada järgmiselt. Esimene pörgatab korvile ja hüppab üles viskeks. Talle astub vastu teine mängija. Esimene teeb õhus pöörde ja söötab kolmandale õpilasele, kes tema selja taga "lõikab" korvile. Viimane teeb kohe viske. Seda harjutust sooritades kadus kohe loidus ning kõik õpilased omandasid kiiresti vilumuse, ühtlasi seda kinnistades, mida tõendas sama harjutuse kordamine järgmises tunnis.

Abinõudeks emotsionaalsuse tõstmisel on veel võistlusmomentide ja mängu kasutamine. Tehnika õppimisel võivad võistlused toimuda kas vastava elemendi omandamise või sooritamise kiirusele. Esimesel juhul jaotatakse õppegrupp osadeks ja teatud aja harjutamise järel hindab treener, milline osa sooritab antud elementi kõige paremini. Praktilised kogemused näitavad, et nii osutub võimalikuks märksa kiirendada liigutusvilumuste kujundamist. Ka koolikehalise kasvatuses tundides talletatud kogemused näitavad, et õpilased omandavad nõutavad harjutused tavalisest märksa kiiremini siis, kui nad on teadlikud, et hiljem hinnatakse harjutuse täitmist.

Teisel juhul nõuavad võistlustingimused, et vastava elemendi kasutamine toimuks võimalikult kiiresti ja et see võimalikult vähe takistaks mängija liikumist maksimaalse kiirusega. Muidugi on sellised võistlused kasutatavad üksnes juba põhiliselt omandatud vilumuste puhul. Kuigi võistlusolukorras sooritatakse element kiirustades ja räpakalt, on kasu sellest siiski suurem võrreldes elemendi loiu, n.-õ. vastu tahtmist täitmisega. Kasulik on organiseerida võistlus-harjutusi nii, et paralleelselt nõudega elemendi sooritamise kiirusele püsiks ka nõue elemendi sooritamise täpsusele. Võistlusmomenti sissetoomine aitab tublisti kaasa ka õpilase tahtejõu kasvatamisele. Õpilane õpib ennast maksimaalselt pingutama.

Iga vilumuse lõplik kinnistamine ja automatiseerimine toimub õppemängudes. Algul on õppemäng hoopis ilma korvita või ühe korvi all, hiljem kahe korviga, kuid tingimata konk-

reetse ülesandega ja lõpuks tavaline kahepoolne mäng.

Iga õpitud, ka kinnistatud ja automatiseeritud vilumust tuleb ka edaspidi spetsiaalselt harjutada. Sellega väldime kujunenud seoste tuhmumise. Nii avaneb meil võimalus kujundatud vilumust pidevalt täiustada. Kui pühendada tähelepanu kas või kõige lihtsamale vilumusele, siis pideva tööga me suudame tõsta liigutuste täpsust, stabiilsust, kiirust, ökonoomsust jne. Vilumuse täiustamise protsessi plaanikindluse tagamiseks määrab treener õpitud tehnikaelemendi igal kordamisel teatud momendi, millele pühendada tähelepanu, mida viimistleda ja täiustada.

Korvpalluri tegevus mängus on sõltuv vastasmängijate tegevusest ja seepärast on korvpalluril alaliselt vajalik osata tõkestada ehk peatada ja muuta sooritatavat liigutust. Selle oskuse õppimisele tuleb õppe-treeningprotsessis pühendada rohket tähelepanu. Treeneril tuleb valida spetsiaalseid harjutusi, mille täitmisel teatud signaal /võimalikult nägemissignaal/ nõuab tegevuse vahetamist.

Treener peab olema ettevaatlik, et ta ei kujundaks õpilastes ühe või teise mängulise situatsiooni peale sellist tugevat stereotüüpi, mida õpilane ei suudaks vajaduse korral pidurdada. Harjutusi ei tohi organiseerida selliselt, et pidevalt ühe ja sama signaali /näiteks teatud mängulise situatsiooni/ peale korduks üks ja sama element, vaid et sama signaal teisel juhul kutsuks esile hoopiski teise tegevuse. Samuti tuleb vältida, et elemente ei sooritataks kindlas stereotüüpses järjekorras.

Tehnilise mitmekülgsuse saavutamiseks /mis on eduka esinemise pandiks mänguväljakul/ tuleb vältida igasugust šabloonilisust. Tuleb õppida rakendama mõlemat kätt võrdse osavusega ja sooritama iga elementi nii vasakule kui ka paremale poole. Tehnilise mitmekülgsuse eesmärgil pole siiski oluline osata üht või teist elementi sooritada paljudel moodustel ja viisidel. Piisab vaid kuni kolmest elemendi sooritamise moodusest, kuid neid tuleb osata sooritada võrdselt mõlemale poole, mõlema käega ja kasutada vastavalt olukorrale.

Eranditult kõigi ülalloeletud õppe-treeningprotsessi etappide ja staadiumide juures on härmiselt tähtis treeneri oskus õpilasi tööle rakendada. Treener võib tunda metoodikat hästi, kuid tulemused tema töös jäävad ikkagi nõrgaks, kui ta ei oska õpilasi maksimaalselt tööle rakendada. Õpilasi saab maksimaalselt tööle rakendada järkjärgulisuse ja jõukohasuse printsiibi alusel. Treener valib koormuse, mis on kooskõlas õpilaste kehalise ettevalmistusega ja tõstab seda järk-järgult. Kui õpetaja suudab õpilasi rakendada maksimaalselt tööle, s.o. nii, et treening loo-protsendiliselt kasutatakse ära püstitatud ülesannete täitmiseks, siis on ka õpetaja töös tagatud edu. Seepärast peab treener saavutama õpilaskollektiivis teadliku distsipliini kõrge taseme. Peab saavutama, et õpilased suhtuksid entusiasmiga oma spordimeisterlikkuse tõstmisesse. Selles kõiges mängivad suurt osa lühikesed, kuid reljeefsed viited ja näited treeneri poolt, tugev õpilaskollektiiv, treeneri isiksus kui eeskuju ja treeningutunni "hingestamine" treeneri poolt. Viimane /iseenesest väga oluline/ seisneb selles, et treener kogu tunni vältel ergutab õpilasi /minnes kuni teatraalsuseni/, julgustab neid optimistlikult ja on nõudlik nende vastu. Ainult nõudlik treener saavutab õpilaste maksimaalse töölerakendamise. Nõudlikkus aga ei vähenda treeneri heatahtlikkust õpilaste vastu ja õpilastele heaga lähenemist, sest, nagu seda väljendas A.Makarenko, tuleneb õpetaja nõudlikkus armastusest ja austusest õpilaste vastu.

Nõudes rangelt töökust, ei tohi sellega surmata huvi. Just korvpallimängu kaasakiskuvus on see, mis teeb ta südame lähedaseks laialdastele hulkadele. Kui treener ei arvesta seda küllaldasel määral ja tegeleb üksnes "kuivade" harjutustega, siis võivad algajad täielikult kaotada huvi korvpalli vastu. Kasutatakse aga ainult kaasakiskuvaid mängulisi tegevusi, siis koos tehnilise ettevalmistuse kahjustamisega antakse hoop ka õpilaste töökusele ning korvpall muutub neile vaid kergeks meelelahutuseks. Arvestades õpilaste vanust ja teadlikkust, peab treener looma sellise vahekorra "kuivade" ja paeluvate harjutuste vahel, et huvi korvpalli vastu säi-

likes ja suureneks ning kasvaks ka tööarmastus. Tööarmastuse kasvatamiseks ja koos sellega ka oskuse kujundamiseks anda kogu oma jõud püstitatud eesmärgi saavutamiseks, on kasulikud vaid teadlikult sooritatud harjutused. Lisaks eelnevale teadmisele harjutuse vajalikkusest on suure tähtsusega ka antud harjutuse tulemuste tunnetamine.

Tehnikaelementide õpetamise järjekord on kooskõlas jõukohasuse printsiibiga. Siinjuures tuleb elementide järjekorra koostamisel arvestada võimalust pidevalt tõsta õpilaste koormust ja võimaldada õpilastel üpris kiiresti asuda mängu enese juurde. Elementide õpetamise metoodilist järjekorda võib soovitada järgmisel kujul.

Korvpallimängu tehnika õppimist alustades tutvutakse korvpalluri lähteasendiga ja põhilise hoiakuga. Esimesteks õpetatavateks elementideks on püüdmine kahe käega ja kahe käe rinnasööt. Neile järgneb põrgatustehnika õppimine, mille juures õpitakse startimist ja peatust nii palliga kui ka pallita. Seejärel minnakse kahe käe rinnasöödu õppimisele liikumiselt. Järgneb pöörete õppimine, siis vise ühe käega, kaitsemängu tehnika, läbimurdmised ja pettetegevused, samuti vise hüppelt. Edasi õpitakse mitmesuguseid elemente, mis annavad mängijale mitmekülgseuse. Kui kõik ülaltoodu on omandatud, võib asuda esmalt individuaalse pealetungi- ja kaitsetaktika ning siis kollektiivse pealetungi- ja kaitsetaktika õppimisele.

Püüdmise ja söötmise õpetamine.

Enne püüdmise ja söötmise õpetamist tuleb seletada ja näidata korvpalluri algasend. Selleks on pingevaba tasakaalustatud seis põlvedest kergelt kõverdatud jalgadel kusjuures jalad on õlgade laiuselt kas kerges samm- või harkseisus, põiad paralleelselt, käed vabalt rinnal ning keha raskus lasub võrdselt mõlemal jalal.

Pärast seletust ja demonstratsioone lastakse õpilastel võtta see asend, et parandada esinevad vead. Edasi on sobivateks harjutusteks asendi võtmine pärast lihtsaid tegevusi /jooks, kõnd, hüpped/ õpetaja signaali järgi.

Järgnevalt tuleb seletada ja näidata põhilist palli hoi-
du. Selleks on palli hoidmine rinnal kahe käega, kusjuures
käed asetsevad sümmeetriliselt kahel pool palli. Sõrmed on
kergelt harali. Peopesad ei puuduta palli. Järgnevate proovi-
katsete käigus kõrvaldatakse põhilised vead.

Kõigel sellel ei ole otstarbekas kaua peatuda, sest need
vilumused omandatakse lõplikult edaspidiste harjutuste käi-
gus. Peaasi, et õpilased saaksid õige ettekujutuse eelkirjel-
datud võtetest ja edaspidistes harjutustes oskaksid end kont-
rollida. On soovitatav hiljem harjutus katkestada, lasta õpilas-
tel võtta algasend ja näidata õiget palli hoiu, kusjuures
kritiseerijaiks on nii treener kui ka kaasõpilased.

Järgneb püüdmise ja söötmise õpetamine, mida alustatak-
se kahe käe rinnasöödu ja kahe käega püüdmisega.

Palli püüdmine ja söõtmine on korvpallimängus teinetei-
siga tihedalt seotud. Püüdmise lõppasend on söödu lähteasend
ning püüdmine on asendamatu eeltingimus söötmiseks.

Palli püüdmise tehnika korvpallimängus on mängu põhiele-
ment ning selle valdamise täielikkus on otsustav kriteerium
mängija kvaliteedi määramisel. Püüdmistehnika korvpallimän-
gus erineb oluliselt mõningates teistes mängudes kasutata-
vast püüdmistehnikast. See on tingitud erinevusest püüdmise
eesmärkides. Kui jalgpallimängus on väravavahil püüdmine an-
tud momendil lõppeesmärgiks, siis korvpallimängus on püüdmi-
ne alati järgneva tegevuse lähteasendi saavutamise vahendiks.
Seetõttu peab korvpallimängus püüdmine olema kiire, väikese-
amplituudiliste liigutustega ja andma soodsa asendi järgmi-
seks tegevuseks. Sellisena saadav lähteasend kõigile tegevus-
tele on eespool kirjeldatud põhiline palli hoidmine.

Selline asend saavutatakse siis, kui palli ei haarata,
vaid lendav pall surub ise end hoo mõjul kätte. Tavalises
korvpalluri lähteasendis olev püüdja sirutab pingevabad käed
pallile vastu, kusjuures sõrmed on palli lennust olenevalt
suunatud kas üles, alla või küljele. Põidlad on risti palli
suunale ja nende vahe on 2-5 cm. Saabuv pall puudutab kõige
enne sõrmede viimaseid liigeseid. Samal ajal algab käte ta-
gasiliikumine küünarliigestest kõverdamisega. Käte kõverda-

misele kaasneb palli hoo paremaks pidurdamiseks kerge vedrutus põlvedest. Kõigi nende liigutuste ulatus väheneb vilumuse täiustamisel, kaob vajadus vedrutuseks põlvedest, kuid siiski on õige ja pingevaba tehnika omandamiseks esialgselt vajalik rõhutada käte ulatuslikku sirutust pallile vastu ja seega ka suureamplituudilist liigutust.

Palli püüdmisel tuleb tähele panna, et: 1) püüdmisest ei võta osa peopesad, 2) pall toetub võrdselt mõlemale käele, 3) palli haaramine on sümmeetriline.

Püüdmise lõppasend on sõõdu lähteasendiks. Rinnasõõdu sooritamisel pööratakse randmed kergelt alla ja siis järjest kiireneva liigutusega sirutatakse käed ette, kusjuures sirutuse ajal teevad randmed allapööratud asendist vibutuse üles ja tagasi allapoole kuni käsivarsi pikendava sirgeni. Käte sirutusele kaasneb jalgade sirutus põlvedest ja ülakeha kerge kallutus ette. Sõõdu lõppasendis on käed pingevabalt sirutatud sõõdule järele, kust nad lõdvalt langevad tagasi rinnale valmisolekuks järgmiste tegevuste jaoks.

Sagedamad vead rinnasõõdu sooritamisel algajate juures: 1) sõõdu algasendis tõstetakse küünarnukid üles, sageli horisontaalasendini, 2) küünarnukkide ülestõstmisest tingituna pööratakse sõõduliigutuse ajal randmed sissepoole ja üles, 3) ebaõigest palli hoiust tingituna pole käte tegevus sümmeetriline.

Rinnasõõdu seletamisel valmistab tavaliselt raskust randmete töö. Mõned treenerid rõõgivad randmete ringikujulisest liigutusest, mõned lihtsalt vibutusest, kuid see ei loo õpilasele selget ettekujutust, sest puudub baas varem omandatud analoogiliste liigutuste näol. Antud liigutuse seletamine detailselt ja seega tükeldatult aga viiks nurgelise liigutuse kujunemisele. Otstarbekam näib olevat seletusega mitte liialdada ja proovikatsete käigus juhtida õpilaste liigutusi. Proovikatseted võivad toimuda algul imiteerivate harjutuste näol ilma pallita, kuid tundub, et ka see pole tingimata vajalik.

Kahe käega püüdmise ja rinnasõõdu õppimisel on soovitatav proovikatseid korraldada järgmiselt. Õpilased paiknevad ring-

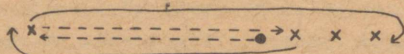
selt ümber treeneri. Viimane söötab järjekorras igale palli. Nii avaneb võimalus kontrollida iga õpilase tegevust ja seega ka kohe parandada vead. Kui seletuse ja demonstratsiooni teel ei saavuta õpilased õiget kujutlust, siis võib proovikatsete sooritamisel sõnaliste käsklustega juhtida õpilase liigutusi või õpilase palli hoidvaid käsi selja tagant juhtides sooritada õiged randmete liigutused. Et vajalike liigutuste sooritamise raskus lasub lihastel, mis on tavaliselt vähe arenenud, siis tuleb pühendada tähelepanu nende jõu arendamisele. Seda saab teha eriharjutustega nii tunnis kui ka individuaalses korras kodus. Elemendi õppimisel on paremad harjutused söötmine paarides, kolm-, neli- ja viisnurkades, ringis või kahe vastamisi seisva viiru vahel. Tegevuse mitmekesistamiseks on järgnevad võimalused: söötmisel ringis jookseb söötja pärast söötu ümber ringi ja peab jõudma endisele kohale ning võtma algasendi enne söödu temale tagasi jõudmist; söötmisel kahes viirus jookseb söötja pärast söötmist kas oma viiru või vastasviiru lõppu jne.

Kõigi nende harjutuste täitmisel tuleb tähele panna, et söötmine ja püüdmine toimuksid ühtse liigutusena, mis algab käte kõverdamisega ja lõpeb käte sirutamisega ette söötmiseks. Püüdmise ja söötmise vahel tuleb vältida asjatuid käte liigutusi. Samuti tuleb olla tähelepanelik, et käed ja sõrmed oleksid pingevabad ja asetseksid sümmeetriliselt. Esimene asjaolu neist on kõige sagedasemaks põhjuseks, miks algajad ei omanda püüdmistehnikat. Teise vea kõrvaldamine aga hiljem, kui see on kinnistunud, osutub raskeks ja selle esinemine on suureks piduriks õpilase arenemises ning teiste võtete omandamises.

Söötmise juures tuleb rõhutada, et söödu sihtpunktiks on partneri rind.

Söötmise ja püüdmise vilumuste kinnistamiseks ja liigutuste kiiruse tõstmiseks on sobivad kõik ülaltoodud harjutused sooritatuna mitme palliga. Kasulikud on ka mitmesugused teatevõistlused. Näiteks võistkond rivistub kolonni, kusjuures üks mängijatest seisab kolonni vastas umbes 4-6 m kaugusel. Kolonni esimene mängija söötab kolonni vastas seisvale

mängijale ning jookseb ise selle kohale. Vastasseisja söödab kolonni järgmisele ja jookseb ise kolonni lõppu jne./ vt. skeem 1/. Selliste teatevõistluste loomise võimalusi on pal-



Skeem 1.

ju. Söödu kiiruse tõstmise heaks harjutuseks on veel söötmine kolmurgas 2 palliga, kusjuures kaks mängijat söödavad kogu aeg ainult kolmandale.

Kui söötmine ja püüdmine paigal on küllaldaselt omandatud, tuleb üle minna harjutustele liikumisel. Esimene harjutus on tavaliselt sööduharjutus paigal, mille juures püüdja teeb kerge vastuhüppe pallile /selle harjutuse peamine eesmärk on õppida palli püüdmist liikumisel/. Järgnevad harjutused on söötmine eesolijale liikumisel ringis või siis söötmine vastutulijale kahe kolonni vastassuunalisel liikumisel, kusjuures söötja läheb vastaskolonni lõppu /vt. skeem 2/.

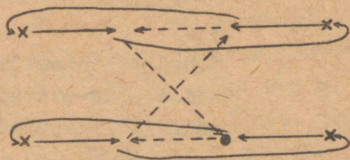


Skeem 2.

Seda harjutust, samuti söötmist ringis sooritatakse algul käies, hiljem minnakse üle jooksule, kord-korralt jooksu kiirust suurendades.

Sobiv harjutus on söötmine paarides või kolmikutes harjutuse täitjate paralleelse liikumise korral. Seda on soovitatav teha liikumisega piki väljakut ja lõpetada viskega. Hea harjutus on näidatud skeemil 3, samuti söötmine risti-rästi liikumisel kas kindlas või vabas järjekorras.

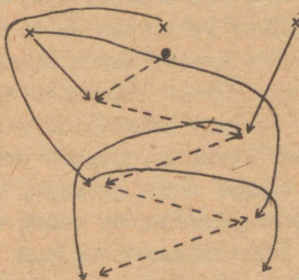
Kõigis nimetatud harjutustes saab sööduliigutuse kii-



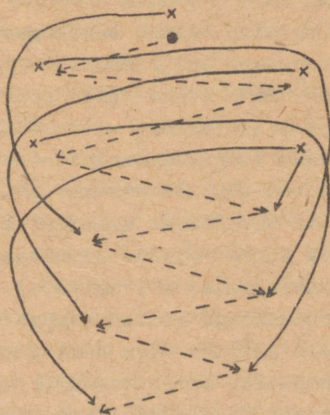
Skeem 3.

rust tõsta mitme palli rakendamisega harjutuse täitmisel.

Hilisemal vilumuse kinnistamisel on kasulikuks harjutuseks kolme ja viie mängija criss-cross /vt. skeemid 4 ja 5/.

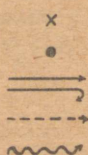


Skeem 4.



Skeem 5.

Märkide seletus:



mängija
pall
mängija liikumistee pallita
palli liikumistee /sööt/
mängija liikumistee palliga /põr-
gatamine/

Kui rinnasöödu tehnika on põhijoontes omandatud, tuleb asuda ühe käe söödu õppimisele õlalt, mis on määratud sööt-
miseks pikamatele distantsidele.

Ühe käe söödu sooritamisel õlalt tõstetakse pall mõlema
käega söötva käe poolsele õla kohale, kusjuures söötev käsi
kõverdub küünarliigesest ja toetab palli kogu käelabaga.
Söötva käe peopesa on pööratud söödu suunas. Tähelepanu tu-
leb juhtida söötva käe randme asendile. Ranne on kas käsivar-
rega sirgjoones või kergelt painutatud peopesa suunas, mitte
ülesirutatud. Sellest asendist järgneb sööt viskamist jäljen-
dava liigutusena. Viimase viipe ja suuna annavad pallile sõr-
med. Kogu käe liigutus peab minema söödu suunas, ei tohi esi-
neda käe palli alt läbitõmbamist. Jalgade ja keha koostöö on
sama kui rinnasöödu juures, ainult ülakeha liikumine on se-
da suurema ulatusega, mida pikem on sööt.

Ühe käe söödu õppimine toimub samasuguses järjekorras
ja samasuguste harjutustega kui rinnasöödu õppimine. Vahe on
ainult söödu pikkuses. Tähelepanu tuleb pöörata sellele, et
sööt sooritatakse viskeliigutusena, mitte tõukena. Tõuketaoli-
ne söötmine on enamuses tingitud randme ülesirutatud asendist
ja siit tuleb hakata vea põhjust otsima. Tõuke vältimiseks
võib algul lasta sööta tavalisest asendist kõrgemalt.

Mänguolukordades tekib vajadus sooritada ühe käe söötu
liikumisel, kuid vastassuunas liikumisele. Tavaliselt toi-
mub see hüppelt. Parema käega söötes hüppab mängija õhku va-
sakult jalalt. Sellele järgneb õhus keha pööre kaasmängijate
asukoha kindlakstegemiseks, kusjuures pall asub kõverdatud
paremal käel, õla kohal. Siis söödetakse küünarvarre siruta-
mise, randmete ja sõrmede viipega. Järgneb tasakaalustatud
maandumine mõlemale jalale, et oleks võimalik lähtuda igas

suunas.

Selle elemendi õppimist on soovitatav alustada liikumisel ringis /algul käies, hiljem joostes/, seejuures söötes selja taga olevale õpilasele. Järgmine harjutus sooritatakse kolonnides: esimene õpilane pörgatab 5-6 m, söötab kolonnis järgmisele ning asub ise kolonni lõppu. Mänguolukorda imiteerib harjutus, kus üks mängijatest pörgatab korvile, teeb petteviske, pöördub tagasi ning söötab korvi alla "lõikavale" kaasmängijale, kes sooritab viske.

Samaaegselt ühe käe söödu õppimisele tugevama käega tuleb õppida seda sooritama ka nõrgema käega.

Tehnilise mitmekülgsuse eesmärgil tuleb õppida sooritama ühe käe söötu ka rinnalt ja pörkesöötu. Ühe käe söötu rinnalt kasutatakse söötmiseks külje suunas ja kiireks söödu sooritamiseks pärast ebatäpse söödu püüdmist kohe püüdmissendist. Söötmise juures pööratakse käed tavalisest sümmeetrilisest asendist keha nooltelje suhtes asümmeetrilisse asendisse nii, et söötev käsi jääb kergelt allapoole. Sellest asendist sooritatakse sööt käe ja randme viiega.

Pörkesöötu kasutatakse siis, kui söödu saaja ja söödu andja vahel söödu saaja läheduses on vastasmängija ning söödu pikkus ei ületa 3-5 meetrit. Söötmiseks võib kasutada kõiki eespool mainitud sööduliike. Pörke koht väljaku pinnal asub vastasmängija jala kõrval.

Vajalikuks oskuseks korvpallimängijale on maast pörkuvate pallide püüdmine - noppimine. Seda kasutatakse juhul, kui õhust ei jõuta püüda, samuti kiireks pörgatamise lõpetamiseks. See võtte sooritatakse samal põhimõttel kui tavaline püüdmine kahe käega. Lõdvad käed sirutatakse pörkenurka arvestades pallile vastu, kusjuures sõrmed on suunatud alla ja pörkuv pall ise surub end kätte. Kuna noppimine toimub palli pörkumise momendil maast, peavad noppimiseks väljasirutatud käed olema pöranda lähedal. See saavutatakse sügava küki abil.

Noppimise õppimisel kasutatakse algul kõrgema lennukarega sööte. Harjutuse raskendamiseks pikendatakse järk-järgult palli lennuteed. Seejärel nopitakse kaarsööduga antud pall pärast või enne mitmesuguseid tegevusi. Vilumuse täius-

tamiseks võib kasutada veel pörkesöödu noppimist pörkemomen-
dil.

Pallikäsitluse ja pallitunde arendamiseks õpitakse püüdmist ka ühe käega. Selle juures sirutatakse lõdvenenud lihastega käsi pallile vastu, kusjuures palli lennu suunast ja kõrgusest olenevalt on käelaba pööratud üles, alla või küljele. Niipea, kui pall puudutab sõrmi, kõverdatakse käsi ühtlaselt aeglustuva liigutusega õla kohale, kusjuures küünarnukk on suunatud alla. Palli hoog pidurdatakse püüdva käe kõverdamisega ja õlaliigesest tahaliikumisega ning vedrutusega põlvedest.

Kui õpilased on omandanud kõik eespool nimetatud elemendid, tuleb tehnilise täiuslikkuse eesmärgil õppida püüdmise-söötmise sooritamist õhust. Tehniliselt on need elemendid varem õpitud söödu- ja püüdmisviiside kombinatsioonid, mis tuleb sooritada lühikese aja - hüppe vältel. Erinevus on selles, et püüdmine ja söötmine ei toimu rinna, vaid näo kohal.

Kõigi nende elementide õppimisel sooritatakse esmalt vastav püüdmise-söötmise kombinatsioon paigal, kuid kiirendatud korras, siis kerge hüppega, siis liikumisel ja lõpuks maksimaalse hüppega.

Kõigi söötmis-püüdmisviiside automatiseerimisel enne kahepoolset mängu on heaks harjutuseks söödumäng 3:3, 4:4 ja 5:5.

Püüdmistehnika viimistlemisel ja täiustamisel võib kasutada varbseinalt või tahkseinalt tagasipörkuva palli püüd-
mist.

Püüdmise ja söötmise tehnika viimistlemise ja täiustamise suund on elementide sooritamise täpsustamine, liigutuste amplituudi vähendamine, nende sooritamiseks vajaliku aja lühendamine ning otsese nägemiskontrolli üleviimine perifeersele nägemisele, et anda võimalust mängusituatsiooni üldiseks hindamiseks.

Palli edasiviimise viisiks ühe mängija poolt on pörgatamine. See on teatav vahend teise olukorra saavutamiseks, mitte kunagi aga otstarve või eesmärk omaette. Selle nõude vastu eksivad paljud mängijad ja kasutavad liigselt pörgatamist. Mäng ise aga tõestab selle väärtusetust. Pörgatamise kasutamine on õigustatud ainult kolmel juhul: 1) kui korvile on vaba tee ning samal ajal keegi kaasmängijaist ei suudaks saavutada kiiremini paremat viskepositsiooni; 2) kui ei ole teist võimalust mängu kiireks edasiviimiseks; 3) kombinatsioonide loomiseks.

Pörgatamine sooritatakse palli sujuvate lüketega ühe või vaheldumisi mõlema käega.

Üldiselt tehakse vahet kahe pörgatamisviisi vahel: tavaline ehk harilik ja läbimurdepörgatamine. Viimast kasutatakse vastasmängijast möödumisel.

Pörgatuse alustamiseks viiakse keha raskuskese ette ja suurema stardikiiruse saavutamiseks ka alla. Esimese sammu sooritamisel /enne tugijala maast lahkumist/ lükatakse pall ühe käega ette-alla esimeseks pörkeks.

Harilik ehk tavaline pörgatamine toimub vabal jooksul. Ülakeha on kergelt kallutatud ettepoole. Pörgatav käsi on sirutatud pingevabana ette. Tänu käe lõtvusele jääb pall nagu hetkeks peatuma käe külge ja suunatakse siis küünar- ja randmeliigese sirutuse arvel sujuva lükkega edasi. Selliselt pörgatades oleme suutelised palli valitsema ja otstarbekalt juhtima, mida aga ei võimalda palli pörgatamine löökidega. Selle vea põhjustajaks on käe kramplikkus, pingutatus.

Palli lükke suund on ette-alla, kusjuures pall ei tohi takistada mängija liikumist ka maksimaalse kiiruse korral. Seejuures säilib pidev kontroll palli üle ja mängija peab vajaduse korral olema suuteline pörgatamist silmapilkselt lõpetama. Palli pörke kõrgus ei tohi ületada pörgataja vöö kõrgust.

Tehnilise täiuslikkuse juures jälgitakse pörgatamist ainult perifeerse ehk kaudse nägemisega.

Jooksu ja pörgatuse rütm ei ühti.

Kui mängija püüab vastasmängijast pörgatusega mööduda, peab ta täielikult kontrollima palli, et tõrjuda vastase rünnakut pallile. Selleks kõverdatakse jalad tugevalt, eriti põlvedest, ülakeha aga jääb püsti. Pörgatatakse vastasest kaugema käega võimalikult jalgade lähedal ning võimalikult madalate ja sagedate pörgetega. Selline pörgatamisviis kannab läbimurdepörgatuse nimetust. Pärast vastasmängijast möödumist minnakse üle tavalisele pörgatamisele suurema kiiruse saavutamiseks.

Pörgatamine lõpetatakse kas sõõdu, viske või peatusega. Kahe esimese elemendi sooritamisel püütakse pall kahe käega ja järgmisel sammul sooritatakse vastav element.

Peatumine toimub väikese madala hüppega, millega viiakse keha raskus jalgade kõverdamise abil alla ja taha. Hüppe vältel püütakse pall. Hüppe suurus sõltub liikumise kiirusest. Läbimurdepörgatuse korral võib hüpe hoopiski ära jääda.

Pörgatamise õpetamine algab palli õige lükke õppimisega. See toimub põlvitades ühel põlvel või kükis. Erilist tähelepanu tuleb osutada käte lõtvusele, sest peamiselt sellest sõltub õige lüke.

Kui õige lükketehnika on omandatud mõlema käega, minnakse üle pörgatamisele liikumisel. Eeltoodud meetodilises järjekorras on pörgatamine esimene liikumisel sooritatav element. Seepärast tuleb enne elemendi tervikliku sooritamise juurde asumist õppida starti /igas suunas/ ning peatumist jooksult. Piisab mõnest harjutusest tunni ettevalmistavas osas, et luua õige alus vilumuste kujundamisele. Neid harjutusi võib seostada harjutustega reaktsiooni kiiruse arendamiseks. Selleks tehakse ühe signaali peale start, teise peale peatus. Korvpallimängus kutsutakse tegevused esile visuaalsete /nägemis-/ signaalide poolt ja seetõttu on otstarbekas ka nende harjutuste juures kasutada nägemissignaale. Stardi ja peatuse õppimiseks võib kasutada liikumismänge, nagu "Päevad ja sõõd" jne.

Esmalt õpitakse tavalist pörgatamist. Esimeseks nõudeks on saavutada kindel palli juhtimine ning koostöö jalgade ja

käte vahel. Harjutuste paljukordsel kordamisel kaotatakse üleliigne lihaspinge kogu kehas, mis iseloomustab algajaid pörgatamise õppimisel, ja saavutatakse sujuvad, otstarbekad liigutused.

Pörgatustehnika õppimiseks liikumisel on esimesteks paigalt pörgatusstardiga algavad harjutused, kus pörgatus toimub rahulikult ja aeglases tempos ja mis lõpevad peatusega. Vastavalt vilumuse kujunemisele tõstetakse kord-korralt pörgatamise kiirust. Kiirust tõstes peame aga saavutama sellise kooskõla, et me oleksime alati suutelised peatuma. Siis jääme igasuguses olukorras valitsejaks palli üle. Hilisemates harjutustes alustatakse pörgatamist eelnenud liikumiselt ja lõpetatakse sõõdu või viskega.

Huvi tõstmiseks ja pörgatamiskiiruse arendamiseks on otstarbekas kasutada mitmesuguseid teatevõistlusi, s.o. võistlusmomendiga harjutusi.

Pärast hariliku pörgatamise omandamist minnakse läbimurdepörgatamise õppimise juurde. Algul kasutatakse samu harjutusi, kusjuures pörgataja teele asetatakse mitmesuguseid takistusi, mille arvu kord-korralt suurendatakse. Siis võib kasutada harjutusi, kus pörgatatakse kolonnis 1-2 meetriste vahedega liikuvate kaaslaste vahel sik-sakiliselt. Seejärel on kohaseks harjutuseks läbimurdepörgatamine kujutatavate vastaste vahel, siis möödumine pörgatusega aktiivsest kaitsemängijast.

Pörgatamistehnika omandamisel õpitakse kasutama nii paremat kui vasemat kätt. Et mõlemale käele kujuneksid võrdselt täiuslikud vilumused, tuleb algajate juures eriti rõhutatult nõuda nõrgema käe rohket kasutamist.

Pärast tavalise pörgatusstardi ja pörgatamistehnika vilumuste omandamist ja kinnistamist asutakse kõige keerulise- ma elemendi - pörgatusstart möödumisega vastasest, mida tavaliselt nimetatakse läbimurdeks - õppimise juurde. Pörgatusstarti möödumisega vastasest ehk läbimurret iseloomustab stardi momendil keha raskuskeskme viimine madalale ja tugevalt ette, mis võimaldab kiire möödumise vastasest. Vasta-

sest möödutakse kiire ja pika sammuga, mille suund ei ole kõrvale, vaid otse vastasest mööda korvile. Pall viiakse pörkesse äärmiselt pöranda ligidalt ja juba esimese pörkega püütakse vastasest mööduda. See pörge ja vajaduse korral ka paar temale järgnevat pörget on madalad. Elemendi sooritamise teeb raskeks nõue, et kohe esimesest sammust alates peab läbimurdja saavutama maksimaalse kiiruse.

Algajate juures enam esinevad vead: 1) esimene samm on suunatud kõrvale, mitte aga vastasest mööda, 2) esimene samm tehakse aeglaselt, 3) pall viiakse pörkesse kõrgelt ja 4) esimene pörge tehakse vastase ees. Kõik need vead põhjustavad läbimurde ebaõnnestumise. Tuleb silmas pidada, et läbimurret õpitaks sooritama mõlemalt poolt ning ei rikutaks määrustikku tugijala liig varase tõstmise näol.

Põhiline harjutus läbimurrete õppimisel on paariviisiline: üks paarilistest on kaitsja ja teine ründaja. Ründaja käes on pall ning tema ülesandeks on pörgatusstardiga mööda kaitsjast. Harjutuse teine variant: korvi suunas liikuv ründaja saab palli kaitsemängija ees ja liikumiskiirust vähendamata möödub pörgatusstardiga kaitsjast. Sobivateks harjutusteks on söödumäng ilma korvita, kusjuures söödu saaja teeb läbimurde teda katvast vastasmängijast mööda ja annab siis söödu edasi, samuti ka 1:1, 2:2 ja 3:3 ning 5:5 mäng ühe korvi all ülesandega igal võimalusel sooritada läbimurre korvile. Vastava vilumuse paremaks omandamiseks on soovitatav kasutada aktiivset kaitsemängu.

Vilumuste täiustamise suundadeks pörgatamisel on nägemiskontrolli üleminek perifeerse nägemise kontrollile, kiiruse arendamine ja palli sellise valitsemise saavutamine, et pall tunduks nagu käe külge seotuna. Viimast arendavaiks harjutusteks on pörgatamine kahe palliga, lamades jne.

Visete õpetamine.

Vise on korvpallimängu olulisem osa. Kogu meeskonna tehniline ja taktikaline areng osutub kasutuks, kui meeskond või ka üksikmängijad ei oska sooritada täpseid viskeid.

Üldnõuded: 1) viskeliigutus olgu vähe aega nõudev, 2) vise olgu raskesti takistatav ja 3) vastav vilumus olgu kergesti täiustatav suure täpsuseni.

Viskeid tuleb osata sooritada täpselt nii paigalt kui ka liikumiselt. Sellest lähtudes peab iga mängija valdama üht viskeliiki paigalt ja üht viskeliiki liikumiselt. Mitmekülgsuse saavutamiseks peab mängija oskama veel 2-3 viskeliiki, mis on kasulikud sooritada mitmesugustes olukordades, kus eespool mainitud viskeliikide sooritamine pole võimalik, ning vabaviset. Visetest paigal on viimasel ajal kõige suurema populaarsuse võitnud kahe käe vise pea kohalt, tõrjudes kõrvale varem laialt kasutusel olnud kahe käe rinnaviske ja ühe käe rinnaviske. Muidugi pole õige mängijatelt nõuda mingi kindla standardviske kasutamist, vaid igale mängijale tuleks valida tema individuaalsetele iseärasustele vastav vise. Aga enne mitmesuguste viskeliikide ja -variatsioonide juurde asumist tuleb kõigil õppida põhilise kooliviskena kahe käe rinnaviset.

Kahe käe rinnaviske juures on lähteasendiks tasakaalustatud õlgadelaiune lühike sammseis. Jalad on põlvedest kergelt kõverdatud ja ülakeha natuke ette kallutatud, Käte ja palli algasend on sama mis kahe käe rinnasöödu juures. Põhiliselt sama on ka käte tegevus, ainult liigutus sooritatakse sujuvamalt, suunaga rohkem üles ning sõrmede viipel on olulisem osa. Viimane annab pallile õige lennukaare ning viskele täpsuse. Enne viset kõverdatakse jalgu veidi rohkem kui söötmisel. Jalgade sujuv sirutus kaasneb käte liigutusele. Viske lõppasendis on kogu keha koos käte ja jalgadega sirutatud ette nii, et alates sõrmeotstest kuni kandadeni võime tõmmata sirge, mis on väljaku pinnaga 60-70 kraadise nurga all. Siinjuures tuleb tähelepanu juhtida sellele, et viset saatev sirutus oleks samuti pingevaba, nagu seda on kogu viskeliigutus.

Sagedasemad vead: 1) käte asümmeetriline tegevus tingitud palli valest hoiust, 2) mittetäielik sirutus, 3) kramplikkus ja 4) tasakaalustamatu asend. Visketehnika õppimist pidurdab ka käte sirutus korvi suunas, mitte aga pallile jä-

rele.

Viske õppimisele saab asuda siis, kui rinnasöödu tehnika on täielikult omandatud. Juurde pole vaja õppida muud kui õige asend, käte ja jalgade õige ja kooskõlastatud tegevus ning nõuda, et sööt sooritataks kaarega. Sellest lähtudes ongi viske õppimisel esimeseks harjutuseks kahe käe rinnasööt kaarega. Saavutanud selle harjutusega liigutuste kooskõla ja sujuvuse, minnakse üle harjutuste juures viskamisega korvile. Esimesed viskeharjutused korvile tuleb sooritada korvi ligidalt /olenevalt harjutajate kehalisest ettevalmistusest/, et vältida üleliigset pingutust. Edaspidises harjutamises tuleb vahemaad kord-korralt suurendada, kuid vilumuse kujundamise faasis mitte kaugemale 6-7 meetrist. Kui tehnika on üldjoontes omandatud, tuleb pöörata tähelepanu täpsuse arendamisele. Pärast kahe käe rinnaviske omandamist on soovitatav õppida kahe käe vise pea kohalt, millist viskeliiki on võimalik edukalt kasutada mängus.

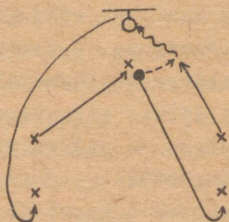
Liikumisel sooritatud viskeliikidest on eeltoodud nõudeid arvestades kõige õigustatum vise ühe käega.

Niisugune vise toimub viskekäele vastaspoolsest jalalt sooritatud hüppe haripunktis. Hüppe suund on võimalikult otse üles ja võimalikult vähe edasi. Hüppe kõrgust suurendatakse vabajala põlve ülesrebimisega. Kohe pärast ülesrebimist lastakse vabajala põlv vabalt alla langeda ja palli käest lahkumise momendil on mõlemad põlved peaaegu ühel kõrgusel. Palli algasend on tavaline püüdmise lõppasend. Pall viiakse üles kõige lühemat teed mööda. Kui pall on jõudnud silmade kõrgusele, pööratakse käsi nii, et viskekäsi jääb palli taha. Pall toetub käele kogu labakäe ulatuses. Edasisel palli ülesviimisel eemaldub palli toetav käsi ja viskekäe randme ning sõrmede viipega antakse pallile soovitud suund. Käsi sirutub pallile järele. Pärast viset maandutakse pehmelt mõlemale jalgale.

Ühe käe viske juures esinevad vead: 1) hüpe ei toimu üles, vaid edasi, 2) puudub korralik sirutus, 3) palli ei viida üles otsejoones, vaid mitmesuguste lisaliigutustega, 4) sõrmedega tõmmatakse palli alt läbi jne.

Algul õpetatakse õiget palli ülesviimist. Selleks harjutatakse palli ülesviimist kahe käega, kuid teist kätt ei eemaldata ja tegelikult sooritatakse vise kahe käega. Alles hiljem, pärast niisuguse viske omandamist lisatakse juurde käte pööre, teise käe eemaldamine ja viskekäe viibe.

Esimene ja peamine harjutus ühe käe viske tehnika omandamisel on nn. kett ja selle variatsioonid. Harjutuse sooritamiseks jagunevad mängijad kahte kolonni. Ühe kolonni esimene mängija püüab palli tagalauast, sööda selle korvi suunas jooksvale teise kolonni esimesele mängijale ja läheb seejärel teise kolonni lõppu. Teise kolonni esimene mängija sooritab viske ja läheb esimese kolonni lõppu. Seejärel püüab esimese kolonni teine mängija palli tagalauast ja sööda selle teise kolonni teisele mängijale jne. /vt. skeem 6/.



Skeem 6.

Üks põhiline vise, mis peab tingimata kuuluma kaasaegse korvpalluri tehnika-arsenali, on vise ühe käega hüppelt. Vise sarnaneb palli ülesviimise suhtes ühe käe viskele liikumiselt. Erinevus on selles, et vise toimub kahelt jalalt sooritatud hüppelt ja nn. "surnud punktis", s.o. momendil, kui hüppe maksimum on saavutatud ja algab allalangemine. Õige ajastamise saavutamiseks ei toimu vise ühe liigutusena, nagu liikumiselt, vaid pärast palli jõudmist pea kõrgusele tekib teatud seisak ja alles siis sooritatakse vise.

Nimetatud viset võib õppida siis, kui osatakse hästi ühe käe viset liikumiselt, on omandatud hea hüppevõime ja liigutuste koordineerimine.

Pärast põhiliste visete tehnika täielikku omandamist asutakse eriolukorra visete õppimisele. Eriolukorra visetest

tuleks esmajärjekorras õppida kahe käe altviset ja haakviset. Üldiselt tuleb meeles pidada põhimõtet, et parem on osata 2-3 viskeliiki hästi kui 5-6 viskeliiki halvasti.

Visketehnika kinnistamisel ja automatiseerimisel tuleb kasutada harjutusi, kus viske sooritamisele eelnevad ja järgnevad mitmesugused olukorrad ja vise sooritatakse teatud määral mänguolukorras. Neid harjutusi täiendab suurepäraselt treeningmäng ülesandega sooritada selles või teises olukorras seda või teist viset jne.

Et visked on selliseks liigutuseks, mida tuleb sooritada suure täpsusega, siis pärast vastavate vilumuste kujundamist tuleb neid rohke harjutamisega täiustada täpsuse suunas.

Visketäpsuse saavutamisel on oluline nn. lihastunne, silmamõõt ja lihaste lõtvus viske sooritamisel. Esimesed kaks ei kujuta iseendast midagi muud kui väljakujunenud stereotüüpi, mis saavutatakse harjutamisega. Lihaste lõtvus on vajalik seepärast, et lõtvade lihastega on võimalik sooritada täpsemaid liigutusi. Ka lihaste lõtvus ning ülearuse pinge kadumine saavutatakse samuti erutus- ja pidurdusprotsesside vahelise suhte täpsustamisega stereotüübi kujundamiseks.

Lihastunde arendamiseks võib kasutada viskeharjutusi kinniste silmadega. Niisugused harjutused on soodsad ka üleliigse lihaspinge kõrvaldamiseks.

Visketäpsust arendavad harjutused peavad olema vastavad mänguolukordadele, et vise sooritataks teatud määral kaetud olukorras. Samuti tuleb võimaldada treeningmängudes rohket visete kasutamist.

Ühe käe viskeid tuleb osata sooritada mõlema käega. Viske õppimist nõrgema käega alustatakse siis, kui visketehnika tugevama käega on põhiliselt omandatud.

Et visked korvpallimängus ei toimu mitte teatud kindlastest punktidest, siis ei saa piirduda ainult stereotüübi kujundamisega, vaid tuleb kujundada ka peened diferentseerimispidurdused nägemisanalüsaatori poolt hinnatud kaugusele. Need on kujundatavad viskeharjutustega mitmesugustest punktidest. Et diferentseerimispidurdus on kergesti tuhmuv, siis on heas viskevormis olemiseks vaja pidevalt viset harjutada.

Pöörete ja pettegevuste õpetamine.

Enda vabaksmängimiseks ja vastasest möödumiseks kasutatakse pettegevusi ja pöörded.

Pööret ei saa kasutada igas olukorras, vaid võimaluse ja vajaduse pöörete järele loob vastav olukord. Pööre on efektiivne üksnes selle tehniliselt õigel sooritamisel.

Pöörde efektiivsust vähendavad järgmised vead: 1) pööre toimub teatava kaarega ja sellest tingituna ei mööduta kaitsjast tema vahetus läheduses, mis annab kaitsjale võimaluse läbimurret ennetada, 2) pöördes seljaga kaitsja poole olemise aeg on üleliigselt pikk, mistõttu kaitsjal on aega võtta tarvitusele abinõud pöörde pareerimiseks ja ründaja kaotab kauaks ajaks ülevaate mänguväljakust. Tehniliselt õigesti sooritatud pöördeks tuleb lugeda järgmist tegevust: pöördes minekul lükatakse kogu keha raskus pöörde tugijalale, mis kõverdub. Samaaegselt tehakse õlgadest ja puusadest järsk pööre, millele aitab kaasa vabajala tuge väljaku pinnast. Siinjuures tuleb tähelepanu juhtida asjaolule, et kaitsja poole seljaga olemise aja vähendamiseks ei tule ülakeha paisata otse pöörde lõpp-punkti suunas, vaid 75% pöördest tehakse peaaegu ümber keha püsttelje ja alles siis paisatakse ülakeha pöörde lõpp-punkti suunas. Saadud algiirust kasutatakse kaitsjast pika sammuga möödumiseks tema vahetus läheduses.

Pööre sooritatakse tugijala päkal. Varem kasutusel olnud rullumine pöörde ajal tugijala kannalt päkale ei ole otsustarbekohane. Pöörde sooritamisel tuleb väga olulise asjaoluna silmas pidada, et pöörde tegemisel kasutatakse kogu keha koostööd. Pööre peab toimuma samaaegselt nii õlgadest kui ka puusadest.

Kõigepealt õpitakse pöördetehnika n.-õ. "kuivalt" - ilma kaitsja ja pallita. Kohe algusest peale tuleb nõuda, et 75% pöördest toimuks kiirelt ja ümber keha püsttelje, et pöördest väljutaks kiire stardiga, et pööre toimuks kogu kehaga, mitte ainult jalgadega, nagu see ilmneb sageli algajate juures ja mille tulemusena õlavöö ja puusavöö viiakse ristamisi. Kui õige suund pöördetehnikas on põhiliselt omandatud /kiire pöö-

re ümber keha püsttelje, millele järgneb kiire start/, sooritatakse pööre passiivsest kaitsemängijast möödumisega algul pallita, hiljem palliga ja pörgatusstardiga pöördest väljudes. Kõigis harjutustes rakendatakse pöoret mõlemale poole.

Järgnevad harjutused erinevates olukordades, kus pöördele eelnevad ja järgnevad mitmesugused tegevused. Kõigis harjutustes tuleb aga tähelepanu juhtida asjaolule, et pööre oleks edasiliikumiseks ja kaitsjast möödumiseks. Seepärast ei saa lugeda sobivaks harjutusi, kus paigal sooritatavale sööduharjutusele lisatakse pööre ilma sellele järgneva edasiliikumiseta.

Olukordade valikul tuleb püüda luua just selliseid situatsioone, mis otse nõuavad pöorete kasutamist. Sellega taame, et õpilased hakkavad pöördeid kasutama mängus.

Pöorete õppimisele liikumiselt võib asuda siis, kui pööre paigalt on omandatud. Liikumiselt sooritatud pöörde tehnika on sama mis paigalt sooritatud pöördelgi. Pall püütakse maandumisel tugijalale, kusjuures selle maha asetamisega alustatakse pöördesse minekut. Tugijala /selleks on alati eesolev jaig/ maha asetamisel pöördatakse küljega liikumissuunda. Seejärel sooritatakse pööre täpselt samuti kui paigalt. Tuleb tähelepanu pöörata sellele, et pööre sooritatakse kiirelt ja järsult ümber keha püsttelje ja et pöördest väljutaks pika sammuga, millelt minnakse üle söödule, pörgatusse või hüppele viskeks. Pööre tuleb sooritada igal juhul ilma hüppeta, sest hüplemine kulutaks asjatult aega ning sellega kannataks suurel määral pöörde efektiivsus.

Liikumiselt pöörde õppimist alustatakse algul samuti "kuivalt", ilma pallita ja kaitsemängijata. Siis sooritatakse pööre palliga. Pall söödetakse vastuliikuvale mängijale, kes sooritab pöörde ja lõpetab selle söödu, pörgatusse või viskega. Seejärel sooritatakse pööre pörgatuselt. Kui nende harjutustega on omandatud pöördetehnika, sooritatakse pööre kaitsemängijast möödumisega. Nagu iga tehnikaelemendi puhul. järgnevad harjutused mitmesugustes mänguolukordades elemendi kinnistamiseks ja automatiseerimiseks. Hea harjutusena tuleb märkida teiste hulgas ka 3:3 ja 4:4 söödumängu, kus pärast

sõõdu saamist mõeldutakse pöördega kaitsjast ja siis sõõdetakse pall edasi.

Pettetegevused jaotatakse pettetegevusteks palliga, kehaga, peaga, jalgadega, kätega. Nende kõigi eesmärgiks on kaitsja soodsast kaitseasendist väljameelitamine ühes suunas, et seejärel teises suunas sooritada läbimurre, sõõt või saavutada hea viskevõimalus. Oma olemuselt kujutavad pettetegevused mingit lõpetamata tegevust: sõõtu, viset, pööret, läbimurdestarti, suunamuutust jne. Kuna võimalusi nendeks on tohtu hulk, siis pole võimalik neid kõiki tehniliselt analüüsida. Tuleb ainult mainida, et iga pettetegevus on seda efektiivsem, mida loomulikumalt ta annab edasi vastava lõpu ni sooritamata tegevuse. Teiseks väga oluliseks momendiks on, et igale pettetegevusele kaasneks vaade vastavas suunas.

Pettetegevuste õppimisel tuleb silmas pidada, et õpilased oskaksid neid kasutada kaitsja väljameelitamiseks nii vasakule kui ka paremale ja oleksid suutelised neid kasutama ka liikumiselt.

Esimestena õpetatakse pettetegevused paigal. Peamiseks harjutuseks on eespool kirjeldatud läbimurdeharjutus paarides. Liikumiselt sooritatud pettetegevuste harjutamiseks on sobiv kasutada harjutusi, kus ründaja liigub sõõdule vastu ja siis mõõdub sõõtjast, kes pärast sõõtu jääb kaitsja ossa.

Tähelepanu tuleb pöörata liikumiselt sooritatud pettetegevuse õppimisele, mida nimetatakse põikamiseks. Palli püüdmisamm sooritatakse liikumissuunast tunduvalt kõrvale koos vaatega ja vajaduse korral ka pettesõõduga selles suunas. Järgmine samm aga sooritatakse teises suunas ja tubliskiirelt. Selle sammuga alustatakse kaitsjast mõõdumist, mis lõpetatakse kas viskega või üleminekuga pörgatusele. Siinjuures on vajalik kanda igal põikesammul kogu keha raskus põikesammu sooritanud jalale. Juurdeviivaks harjutuseks põikeliikumise õppimisel on sõõtmine paarides, kusjuures püüdja hüppab palli püüdes paremale kõrvale samapoolsele jalale, siis vasakule kõrvale ja seejärel annab sõõdu.

Põikamise õppimisel sooritatakse seda algul ilma kaitsjata, siis mitmesuguste kujundite läbimisega ja seejärel

kaitsjast mõõdmisega. Kuna selline pettegevus leiab mängus rohket kasutamist, tuleb seda pidevalt harjutada ja täiustada. Lisaks otsesele praktilisele kasule mängus on selle elemendi täiustamine soodne ka mängijate üldise keha valitsemise oskuse, mänguväljal orienteerumisoskuse ja oma tegevuse varjamisoskuse arendamisel.

Pettegevusi kasutatakse ka kaitsemängus. Nende eesmärk on ründajale näiliselt soodsa tegevuse võimaldamisega tema käest palli hankimine. Selliste pettegevuste õppimine toimub koos üldise kaitsemänguoskuse õppimisega.

Kaitsemängu tehnika õppimine.

Kõigepealt tuleb õpetamisele õige kaitseasend. Selleks on keskmine sammseis täistallal. Jalad on põlvedest ja puusadest teatud määral kõverdatud. Keha on pisut ettepoole kallutatud, kuid hästi tasakaalustatud. Sammseisus eespool oleva jala poolne käsi on sirutatud ette üles-kõrvale viske takistamiseks. Teine käsi on ees all-kõrval läbimurrete pareerimiseks. Vastavalt ründaja tegevusele toimuvad vajalikud muutused käte asendis, kuid nii, et üks käsi on peasjalikult viske takistamiseks, teine aga läbimurde pareerimiseks.

Kaitsemängija liikumisviisiks on poksijasamm ja läbimurde takistamiseks hüpe taha ning läbimurdele ette. Põrgatusõiguslikule palliga mängijale lähenemisel kujuneb "poksijasamm" libistavaks liikumiseks.

Peamiseks kaitsemängu harjutuseks on varem mainitud läbimurdeharjutus paarides. Seda harjutust kasutades peab treener jälgima mitte ainult ründajat, vaid ka kaitsjat.

Kaitsemängu õpetamisel tuleb erilist rõhku panna sellele, et kaitsja ajastaks ja hindaks õigesti ründaja iga liigutust ning vastaks otstarbeka vastuliigutusega. Kaitsemängu vilumused kinnistuvad ja automatiseeruvad treeningmängus. Seepärast tuleb treeningmängus nõuda püüdlikku ja innukat kaitsemängu.

Mängutaktikast kuulub õpetamisele kõigepealt individuaalne ründe- ja kaitsetaktika. Individuaalne ründe- ja kaitsetaktika seisneb selles, et õpitud elementi kasutada õigeaegselt ja otstarbekalt vajalikul momendil ja kohal. Sellepärast käib individuaaltaktika õpetamine käsikäes tehnika õppimisega. Iga tehnikaelemendi õpetamise algul tuleb selgitada elemendi mänguline väärtus ja anda juhtnõu, kuidas võtta mängus rakendada. Võtte kinnistamisel ja automatiseerimisel sisendatakse õpilastesse ka antud elemendi taktikaliseelt õige kasutamine. Õppe-treeningmängude ajal jälgib treener hoolikalt kõiki õpilaste tegevusi ning, peatades mängu, juhhib tähelepanu taktikalistele vigadele ühe või teise võtte kasutamises.

Et tagada läbilõigetele ja läbimurretele suuremat efektiivsust, peavad need toimuma kaitsemängija vahetust lähedusest. Ründemängija ei pea vältima kontakti kaitsjaga, vaid peab just seda otsima. Ründemängija peab alati olema nõoga korvi suunas. Sellega on tagatud ründemängijale täielik ülevaade tegevusest temast eespool, tema ja korvi vahel ning samuti ka kaitsja asendist ja tegevusest. Igasugune seljapööramine palli varjamise eesmärgil on üleaarne, sest parimaks tõrjeks kaitsja atakkidele on terav läbimurre. Seepärast on taktikaliseelt täiesti väär pörgatusõiguse raiskamine kasutu pörgatusega enda ette maha. Pörgatust tuleb kasutada siis, kui selleks on konkreetne vajadus, mitte aga asjatult. Pärast pörgatusõiguse kasutamist pole üheski olukorras kasulik jätta palli kauaks kätte seisma.

Kõiki esiletoodud momente tuleb nõudlikult ja visalt sisendada õpilastesse. Et teatud määral tekitab raskust palli kaitsmine kaitsja atakkide vastu kaitsjaga rinnati olles, võib kasutada järgmist harjutust. Kaitsja ja palliga ründaja paiknevad teineteisest rinnati 1 m kaugusel. Tingimusel, et kumbki ei tohi jalgu liigutada ja ründaja ei või palli viia keha rööhttasapinnast tahapoole, asub kaitsja palli ründama, kusjuures palliga mängija tõrjub kaitsja atakke lühikeste,

kuid järskude palli asendi muutmistega. Sellele harjutusele võib lisada tingimuse, et soodsal momendil võib palliga mängija sooritada läbimurde.

Kui tehnika ja individuaaltaktika nii ründe- kui ka kaitsemängu osas on omandatud, asutakse kattermängu ja kollektiivse taktika õppimisele.

Treeningtunni ülesehitus ja koormuse doseerimine.

Korvpallimängu õppe-treeningprotsessi edukus oleneb suurel määral tema korraldusest ja läbiviimisest. Õppe-treeningprotsessi saab lugeda õigesti organiseerituks siis, kui ta tagab õpilastele kõige kiirema tehnika ja taktika omandamise ning kehaliste ja moraalsete-tahteliste omaduste korrapärase arengu. Teisest küljest peab õppe-treeningprotsessi õige korraldus ja läbiviimine kindlustama organismile täieliku kaitse ülepingutamise vastu.

Korvpallimäng oma liikuvuse ja küllaltki kõrge tempoga paneb organismile suure füüsilise koormuse. Et see toimub kõrgendatud emotsionaalsuse baasil, mis sageli kõrvaldab väsimustunde, tuleb kõne alla ülepingutamise oht. Ülepingutuse vältimiseks peame õppe-treeningprotsessis kindlustama organismi siseorganite, südame-veresoontesüsteemi, hingamisaparaadi jt. ning organismi elutegevust koordineeriva ja juhtiva süsteemi, kesknärvisüsteemi sellise arengu ja treenituse, et nad suudaksid taluda vastava suurusega füüsilist koormust.

Põhilisteks vahenditeks kõige selle saavutamisel on süstemaatilisel ja ühtlasel kasvava koormusega sooritatud füüsilised harjutused. Nende hulgas on sobivateks ka korvpalli tehnika ja taktika harjutused, kuid üksnes sellest ei piisa. Nagu tõestab praktika, ei suudeta spetsiaalsete harjutustega tagada ka korvpallimänguks vajalikku vastupidavust, kiirust, osavust, kiiret reageerimist ja orienteerumist, head hüppevõimet ning jõudu. Seepärast osutub vajalikuks paralleelselt läbi viia üldine kehaline ettevalmistus maastikujoosude, võimlemise, spetsiaalsete jõu ja kiiruse treeningute, kergejõustiku, ujumise, suusatamise jt. spordialade

kasutamise teel. Üldise kehalise ettevalmistuse teostamiseks võib eraldada aega iga treeningutunni lõpus, kuid paremaid tulemusi saadakse spetsiaalsete treeningutundidega, mis on täielikult pühendatud üldisele kehalisele ettevalmistusele. Nagu näitavad Eesti NSV koondnaiskonna kogemused NSV Liidu rahvaste II spartakiaadiks ettevalmistusel, saadakse häid tulemusi nii mängulises kui ka kehalises ettevalmistuses, kui isegi suurvõistluste ettevalmistuse käigus pühendada kahekuulisest ettevalmistusperioodist kuni kuuajaline etapp ainult kehalisele ettevalmistusele.

Kõige põhilisemad koormuse reguleerimise vahendid on harjutuste valik ja kestus. Arvestades noorte, eriti murdealaste ja nooremate närvisüsteemi liikuvust, tuleb meele pidada, et ühe harjutuse kestev sooritamine on kasutu, sest noortel kaob huvi ja harjutuse kasulikkus tehnika või taktika omandamise mõttes kaob. Ühe harjutuse liigselt pikaajaline kasutamine kutsub ka täiskasvanutel esile tüdimuse.

Koormuse tõstmise piiri ja normi ei saa määrata, sest see oleneb õpilaste individuaalsetest omadustest. Alustades tööd algajatega, tuleb koormuse tõstmisega esimese poolaasta vältel olla ettevaatlik. Rohkem tuleb kasutada selliseid harjutusi, mis ei aseta suurt koormust siseorganitele. See on osaliselt tagatud ka algõpetuse spetsiifikaga, sest esimesed tehnikaelendid õpitakse paigal. Siiski tuleb algusest peale nõuda, et iga harjutust sooritataks maksimaalset tööle rakendudes. Ülepingutuse vältimiseks tuleb harjutuste puhul, mis toimuvad kõrgendatud emotsionaalsuse foonil /eriti treeningumängu korral/, nõuda küll maksimaalset tööle rakendamist harjutuste täitmisel, kuid piirata harjutuste kestust. Teisel õppeaastal peavad õpilaste funktsionaalsed võimed olema arenenud nii kaugele, et nad on suutelised mängima määrustikus ettenähtud mänguaja täie pingega.

Vahendiks, millega me tagame, et koormuse tõus ei ole õpilastele ülejõukäiv, on õpilaste arstlik kontroll, treeneri poolt igas treeningus läbiviidav pidev vaatlus ja õpilaste enesekontroll. Et arstlikku kontrolli ei saa läbi viia kuigi sagedasti ja ta kahjustuste korral osutub alles tekki-

nud haiguslike nähtuste näitajaks, siis ei saa sellele kui treeningkoormuse õigsuse näitajale kuigi palju lootma jääda. Pideva kontrolli treeningkoormuse mõjust annab õpilaste tähelepanelik jälgimine ja õpilaste enesekontroll. Esimeste ületreenituse tunnuste /loidus, ükskõiksus, treenimistahte vähenemine, visketabavuse langus, töõjõudluse vähenemine, tehnikavõtete omandamise kiiruse langemine, ründeteravuse vähenemine mängus jne./ ilmumine võib olla näitajaks, et treeningkoormus on osutunud üleõukäivaks. Kuid ületreeningu esimesed näitajad võivad olla põhjustatud ka muudest asjaoludest, nagu haiguslikud nähtused, režiimi rikkumised, ülepingutus igapäevases õppetöös või tootlikus töös, mittekülaldane toitumine, uni jne. Seepärast peab treener tundma õpilaste isiklikku elu.

Kui ületreening ilmneb mõne õpilase juures, tuleb kohe koormust individuaalselt vähendada kuni treeningust vabastamiseni. Kui nimetatud nähtused ilmnevad kogu grupi juures, tuleb kogu grupi treeningkoormust langetada peamiselt treeningu kestuse lühendamise ning füüsilise pinge ülekanndamise teel vaimseks pingeks. Viimane tagatakse taktika õppimisega, vabavisete ja kaugvisete võistluste jms. näol. Samuti võib kasutusele võtta treeningutingimuste muutmist - treening viia läbi teises kohas, teisel kujul, võimalikult vähe kasutada tavaliselt esinevaid harjutusi. Kui see ei kõrvalda ületreeningunähhte, siis tuleb tavaline treening asendada aktiivse puhkusega mõne teise spordialaga tegelemise näol. Kui ka see ei paranda asja ja ületreeningunähhud järjest süvenevad, siis tuleb anda õpilastele vajaliku kestusega passiivne puhkus. Selle vältel jätkavad õpilased igapäevase hommikuvõimlemise kasutamist ja sooritavad kergeid jalutuskäike.

Kui ületreeningunähhud on kõrvaldatud, alustatakse treeningut tublisti madalama koormusega kui enne nende ilmumist ja, arvestades ületreeningu seost treeningkoormusega, jätkatakse koormuse tõstmist.

Treeningkoormuse mõju heaks ja pidevaks näitajaks on õpilaste poolt sooritatav enesekontroll. Tublisti abistab

treeneri tööd koormuse reguleerimisel enesekontrolli päeviku pidamine, kuhu õpilased teevad iga päev sissekandeid, märkides enesetunde, söögiisu, tegevustahte, tahte sportida ja une subjektiivse hinnangu, une kestuse, hommikuvõimlemise ja treeningu lühikese kirjelduse, andmed pulsi sagedusest hommikul pärast ärkamist ja õhtul enne magamaminekut, tervisehäired, režiimi rikkumised ja kõik antud päeval tehtud objektivsete mõõtmiste tulemused /dünamomeeter, kaal, spiromeeter jne./. Igal nädalal tuleks treeneril õpilaste treeningupäevikuid põhjalikult analüüsida.

Tõusva koormusega treening toimub aastaringelt. Praktika on näidanud, et ainult pidev aastaringne treening on vahendiks kõrge spordimeisterlikkuse saavutamisel. Hooajalisus ja mitmekuised vaheajad treeningus kahjustavad tehnika ja taktika omandamist. Vaheaegadega treening ei kindlusta ka siseorganite ja kesknärvisüsteemi korrapärasest arengut.

Aastaringelt läbiviidud treening jaguneb kaheks kolmeperioodiliseks tsükliks vastavalt talve- ja suvehooajale. Kumbki tsükkel algab ettevalmistava perioodiga, millega tõstatatakse füüsiline koormus põhiperioodiks maksimaalseks ja tagatakse vajalik füüsiline ja tehniline ettevalmistus. Põhiperioodil toimub maksimaalseid koormusi rakendades edasine tehnika ja taktika õppimine, ettevalmistus võistlusteks ning nendest osavõtt.

Võistlusteks valmistudes tuleb püüda treeninguid korraldada samal kellaajal, kui toimuvad võistlusedki. Sellega tagame soodsa stereotüübi kujunemise antud kellaajal maksimaalselt tööle rakenduda. Kui otsustavate võistluste lähenemisega treeningkoormus pidevalt suureneb, siis vahetult enne võistlusi osutub nn. "jõudude akumulatsioon" eesmärgil vajalikuks treeningkoormuse vähendamine, kusjuures viimastel päevadel treening üldse puudub või seisneb lühiaegses visketreeningus.

Põhiperioodile järgneb üleminekuperiood, milles langeatakse füüsilist koormust ja minnakse üle aktiivsele puhkusele teiste spordialade harrastamise näol. Üleminekuperioodi kestus on kaks kuni neli nädalat.

Korvpallitund algab tavalise ülesrivistamise ning korra- ja tähelepanuharjutustega, millele järgneb üldine soojendus. Sellelt minnakse üle spetsiaalsetele harjutustele, mille vältel koormus pidevalt tõuseb. Need harjutused on struktuurilt ja olemuselt tihedalt seotud tunni põhiülesandega ning tagavad spetsiifilise ettevalmistuse selle täitmiseks.

Sellisele spetsiifilisele soojendusele järgnevad kohe harjutused tunni põhiülesande lahendamiseks. Juhul, kui tunni põhiülesandeks on treeningmäng, asutakse kohe selle juurde. Sellise kiire põhiülesande lahendamisele asumisega kindlustame kesknärvisüsteemi ja eriti ajukoore värskuse ja seega ka suurima vastuvõtlikkuse. Tänu sellele saavutame tunni põhiülesande kõige efektiivsema lahendamise.

Arvestades korvpallimängu iseloomu, kus maksimaalsed koormused vahelduvad minimaalsete koormustega, tuleb korvpallitreeningud üles ehitada mitmesuguste koormuste vaheldumise printsiibil ja peaaegu kogu tunni vältel tuleb rakendada maksimaalsete koormuste vaheldumist väikeste koormustega.

Vahetades maksimaalset koormust väikese koormusega, tuleb silmas pidada, et rakendatav väike koormus oleks aktiivseks puhkuseks maksimaalsele, s.t. annaks organismile vastu pidist tegevust, tööd teistele lihaskgruppidele. Aktiivse puhkuse rakendamisega loome soodsad tingimused võistluseks väsimusega ja tänu sellele, et väsimus tekib hiljem, suudavad ka viimased harjutused tuua maksimaalset kasu.

Aktiivset puhkust tuleb rakendada ka tunni lõpetavas osas ja tubliski laialdasemalt. Siin langetatakse füüsiline koormus ja luuakse organismile tingimused üleminekuks puhkeolukorda.

Maksimaalsete koormuste järel, samuti tänäi lõpetavas osas ning ka mängu poolajal ja minutilistel vaheaegadel on oluline füüsilise töö ajal organismi kõrgendatud funktsioonide puhkeolukorra tasemele taastumise kiirus. Oma osa on siin kaasa rääkida hingamisharjutustel, eriti väljahingamise rõhutamisel.

Edusammud kõigil elualadel on taganud pideva materiaalse ja kultuurilise taseme tõusu ning kehakultuuri ja spordi enneolematu arengu. Spordi massilisus loob kindla aluse meisterlikkuse järjekindlale kasvule.

Suure populaarsuse on võitnud nõukogude noorsoo hulgas korvpall oma vahelduvate situatsioonide ning mitmekesiste tehniliste ja taktikaliste võtete rohkuse tõttu, mis soodustavad kehaliste, moraalse ja tahteliste omaduste kasvatamist ja arendamist.

Nõukogude korvpallurid on saavutanud kõrge meisterlikkuse. Kuuekordsed Euroopa meistrid, kolmekordsed hõbemedaliomanikud olümpiamängudel, vastuvaidlematult parimad maailma 1959.a. meistrivõistlustel Santiagos - see on ainult osa meeskorvpallurite võitudest rahvusvahelisel areenil. Suhteliselt veelgi suurem on meie naiskorvpallurite edu. Nõukogude Liidu korvpallurite saavutustes on suuri teeneid meie väljapaistvamatel keskmängijatel Korkial, Zubkovil, Maksimeljanoval, Otsal jt. Mängud USA koondistega on näidanud, et meie parematelgi mängijatel on rida puudusi, eeskätt pallikäsitsuses, kaitsemängus ja kehalises ettevalmistuses. Pikkasvulised mängijad jäävad veel maha parematest ameeriklastest kiiruses, hüppevõimes, liikuvuses, visete täpsuses jne. Nõukogude Liidu treenerite ja korvpallurite tähtsaim ülesanne on kõrvaldada need puudused, teooriale ja praktikale toetudes otsida uusi ja täiendada vanu meetodeid, tõsta spordimeisterlikkust ja kindlustada Nõukogudemaale esikoht ülemaailmses mastaabis.

Keskmängija tegutseb põhiliselt korvi lähedal. Seepärast on ta eriti kardetav ja tema katmisele osutatakse suurt tähelepanu. Hea keskmängija on nagu võtmeks, mis avab vastase kaitseüsteemi edukaks rünnakuks. Vastasmeeskonnale on ta n.-ö. "viies kolonn", desorganiseerides kaitset.

Kuigi keskmängija treening ühtib suurel määral kogu korvpallivõistkonna treeninguga, on tal siiski palju spetsii-

filisi jooni ja raske on võrsuda heaks keskmängijaks, harjutades ühise kava alusel kõigi korvpalluritega.

Seepärast on vajalik analüüsida keskmängijate tegevust ja konkretiseerida nende treeningut. Kahjuks ei ole meil ilmunud õpikuis veel leidnud üksikasjalisemat käsitlust keskmängija tegevus ja treening. Kahtlemata aga aitaks vastavasisuline kirjandus kiiremini tõsta meie keskmängijate taset:

Vaatamata kauaaegsetele praktilistele kogemustele, on meil seni võrdlemisi vähe ilmunud häid ajakohaseid korvpalliõpikuid. Eesti NSV-s ei ole juba 15 aastat välja antud ühtegi põhjalikku tööd korvpalli kohta. Veelgi rohkem - puudub isegi enam-vähem ühtlane eestikeelne terminoloogia. Selles osas on meie vabariigi treeneritel ja teoretikutel ees tänuväärt tööpõld.

Käesoleva artikli ülesandeks on mõningal määral täita eespool mainitud lünki ja käsitleda õppe-treeningulisi küsimusi ründava keskmängija ettevalmistamiseks. Artikli koostamisel on kasutatud kodu- ja välismaa autorite õpikuid, samuti elavaid eeskujusid parimate keskmängijate hulgast ja isiklike kogemusi.

Tehnika osas ei analüüsita üksikuid söödu - ja viskeleike, sest neid on küllaldaselt käsitletud vastavates õpikutes ja ajakirjades. Samuti on käesoleva töö kirjutamisel eeldatud, et keskmängija spetsiaalset treeningut ei alustata enne, kui on omandatud korvpallimängu põhialused.

Pikkuse probleemist kaasaja korvpallis.

Korvpall on olümpiamängude kavas 1936.a. alates. Kõigil mängudel on suure ülekaaluga võitnud USA korvpallurid. Alati on nende meeskonna keskmängijaiks üle 2 m gigandid: 1936.a. Lubinas, 1948.a. Kurland, 1952.a. Kurland ja Lovelette, 1956.a. Russell ja Haldorson ning 1960.a. Lucas /206 cm/, Bellamy /211 cm/ ja Imhoff /211 cm/. See näitab pikkade keskmängijate vajalikkust meeskonna edukaks esinemiseks. Kuid teiselt poolt on NSV Liidu ja USA meeskonna vahelised kohtumised tõendanud, et ainult pikkusega, kui sinna ei li-

sandu hea kehaline ja tehnilin ettevalmistus, ei saavutata edu. XV olümpiamängudel Helsingis /1952.a./ jäid Nõukogude korvpallurid /pikim mängija oli Konev - 193 cm/ pikkuses tunduvalt maha ameeriklastest /4 meest üle 208 cm/. 1956.a. Melbourne'is oli NSV Liidu meeskonnas juba rida pikakasvulisi /Kruminš 218 cm, Zubkov 204 cm jne./, aga kahjuks veel tehniliselt nõrku mängijaid. Meie pikakasvulised mängijad ei suutnud takistada USA meeskonna keskmängijate viskeid ja läbimurdeid korvi alla, rünnakul aga ei tulnud toime oma ülesannetega USA liikuvate, suurepärase hüppevõimega keskmängijate vastu. Ja kui Helsingis NSV Liit kaotas 58:86 ja 25:36, siis Melbourne'is kaotati 55:85 ja 55:89, vaatamata pikkuse vahe minimaalseks muutumisele. 1952.a. Helsingis oli NSV Liidu meeskonna keskmine pikkus 183!/ cm, USA-l 194 cm; 1956.a. Melbourne'is NSV Liidul 191 cm, USA-l 194,5 cm; 1960.a. Roomas NSV Liidul 195 cm, USA-l 196 cm. See näide tõendab, et enam-vähem võrdsete eeldustega keskmängijate duell otsustatakse selle kasuks, kes on liikuvam, kiirem, suurema hüppevõimega ja tehniliselt parem. Maailma 1950.a. meistrivõistlustele Buenos Airesesse saatis USA oma industriaalliiga III meeskonna "Denver Sevralli", kelle ridades olid kehaliselt nigelad, väheliikuvad korvpallihiglased. See läks ameeriklastele kalliks maksuma - USA kaotas Argentiinale 50:64. Pärast pikakasvuliste ameeriklaste kaotust kuulutasid paljud korvpalliasjatundjad pikkade mängijate valitsemisaja lõppu, öeldes, et otsustavad kiirus ja agressiivsus. Säärased "spetsid" eksisid, olles mõjutatud tolleaegsete korvpallimääruste tõlgitsemisest, mis, nagu Prantsusmaa koondise treener Busnel märkis, andis ründajale eelise kaitsja suhtes 99 korra 100-st. Teiseks ei arvestatud seda, et ka pikad mängijad võivad olla küllaltki liikuvad ja kiired.

Keskmängija areng on seotud korvpallimängu tehnika ja taktika arenguga, mille täiustamine on tinginud määrustes põhilisi muudatusi. Määrustik omakorda aga on avaldanud vastumõju tehnikale ja taktikale. Selletõttu ongi keskmängija ideaal erinevatel ajajärkudel kaldunud ühes või teises suunas. Näitena võiks tuua haakviske kadumise paljude silma-

paistvate keskmängijate viskearsenalist ajavahemikul 1950.-1955.a., sest nn. 90 cm määrus ja selle tõlgitsemine andsid ründajale säärase eelise, et viimased loobusid haakvisetest ja petteliigutustega läbimängimisest ning hakkasid kasutama härmiselt agressiivset ründemängu, kus põrgatati ja viskele minnes hüpati otse korvi suunas, vaatamata sellele, kas seal oli ees vastase kaitsja või mitte. Sageli oli kokkupõrkeid, kus süüdlaseks loeti kaitsemängija. Tihti saavutas korvi jõuline keskmängija, keda kokkupõrge tasakaalustatud asendist ei suutnud välja viia, ja sai lisaks veel õiguse vabaviskeks /viimasel kolmel minutil koguni kaheks vabaviskeks/. Nii oli võimalus saavutada korraga 4 punkti. Kujuka näite selleaegsest kohtunike tegevusest annab maailma 1950.a. meistrivõistluste finaalmatš USA ja Argentiina vahel, kus väga agressiivsed argentiinlased said visata 32 vabaviset /realiseeriti 18/, kuna ameeriklastel oli kasutada ainult 13 vabaviset /realiseerisid 6/. See nn. 90 cm määrus on ilmselt näide, kuidas määruste ebaõige punkt /aga võib-olla ka tõlgitsemine/ võib negatiivselt mõjuda tehnika ja taktika arendamisel ja viia ainult kehaliste võimete eelistamisele. Selle perioodi keskmängijaid iseloomustabki tehnilise pagasi vaesus ja jõumängu kasutamine. Tänapäeval on selle määruse punkti tõlgitsemine muutunud ja seetõttu jälle au sisse tõusnud haakvisked ja petteliigutused.

Üldiselt on muudatused määrustes kahtlematult soodustanud korvpallimängu arengut, muutes selle veelgi huvitavamaks. Eriti põhjalikult on haaranud määruste areng just keskmängijate. Võib öelda, et suurem osa neist muutustest on seotud sellega, et natukenegi vähendada hiigelpikkade mängijate eelist, et sundida neid rohkem rõhku panema kehaliste võimete /kiirus, liikuvus jne./ ja tehnika arendamisele. Iga korvi järel väljaku keskringist lahtihüppamisest loobumine, kolme sekundi määrus ja kolme sekundi ala järkjärguline laiendamine, palli valdamise aja piiramine 30 sekundiga /viimane mõjus osalt soodustavalt pikakasvulistele mängijatele/ - see kõik esitab mängijatele, eriti just pikakasvulistele, tunduvalt suuremaid nõudmisi. Kuid ka praegu on

real meeskondadel võidu pandik väheliikuvad korvpallihiig-
lased, kelle kehalised võimed või tehnika on üpris nigelad,
kuid keda ei suuda katta tavalise kasvuga korvpallurid, vaa-
tamata oma tehniliste ja kehaliste võimete täiuslikkusele.
Paljud arvavad pikkuse soodustuse olevat korvpalli spetsii-
fika, kuid usun siiski, et juba lähemas tulevikus täienda-
takse määrusi nii, et väheneksid ülipikkade mängijate eeli-
sed ja nad oleksid sunnitud rohkem rõhku panema kehalisele,
tehnilisele ja taktikalisele ettevalmistusele mitte ainult
rünnakul, vaid ka kaitses.

30 sekundi määrus piirab pealetungi ajalist kestust -
rohkem ei ole aega vastase kaitsesüsteemi hajutamiseks. See
suurendab visete arvu ja kahjuks ka pikakasvuliste mängijate
osatähtsust tagalauapallide hankimisel. NSV Liidu korvpalli-
meeskondade treenerid on palavikulisel pikakasvuliste mängi-
jate otsingutel ja kellel see on õnnestunud, need on saavu-
tanud edu. Eesti NSV korvpallimeeskondade mahajäämus ongi
suurelt osalt tingitud pikakasvuliste mängijate puudumisest.
Nõukogude Liidu teiste keskuste meeskonnad võidavad meid
peamiselt just pikkuse arvel, saavutavad NSV Liidu meistri-
võistlustel paremad kohad, annavad rohkem mängijaid NSV Lii-
du koondisse, saavad seetõttu rohkem rahvusvahelisi võistlusi
ja arenevad kiiremini. Analoogiline on Läti NSV korvpalli
areng. Kuni korvpallihiiglase Kruminši "avastamiseni" kaota-
sid Läti korvpallurid peaaegu alati Eesti NSV meeskondadele.
Kuid alates 1954.a., kui hiiglane Kruminš oli mänguküps, ei
ole eestlased neid kordagi suutnud võita. Lätlastel hakkas
alguses Nõukogude Liidu ulatuses võitma üks meeskond - Riia
SRSK. Hiljem aga kerkis esile veel teine meeskond - Riia VEF,
kes samuti on võitnud viimasel ajal enamiku mängu meie mees-
kondade vastu. Mõlema meeskonna ridades on 2m pikkusi noori
mängijaid, samal ajal kui Eesti NSV-s ei ole neid ühtegi.
Vaevalt saavutab eesti korvpall endise sära enne, kui meil
ilmuvad mänguväljakutele pikakasvulised korvpallurid, kes
duellis naabervabariikide keskmängijatega väljuvad sellest
võitjatena.

Kõhklemata võib öelda, et kehalistest omadustest on keskmängijale kasuks esmajoones sentimeetrid ja kilogrammid. See tähendab seda, et keskmängijale on vaja pikkust ja kaalu. On ju selge, et pikakasvulisele keskmängijale on lihtsam sööta, tal on kergem sooritada viset ja hankida möödavisatud palle tagalauast. Mida tähendab aga pikakasvuline mängija kaitses, seda teab iga korvpallimängija, kellel on tulnud võistelda meeskonnaga, kus esineb säärane korvpallur. Ta likvideerib suurema osa läbimurdeid, pannes lähivisetele n.-ö. "käte peale". Möödavisatud pallid kesk- ja kaugdistantsilt langevad aga tema saagiks. Seda teab ka viskaja, mis mõjub halvavalt viskekindlusele. Võitluses palli pärast, läbimurritel jne. tekivad sagedased kokkupõrked, millest võitjana väljub ja skilitab tasakaalustatud asendi tugeva, suurema kehakaaluga sportlane. Kuid suur kaal on ainult niikaua kasuks, kui ta ei mõju takistavalt kiirusele, liikuvusele, vastupidavusele ja hüppevõimele. Eeltoodud kehalistele omadustele lisanduvad kõige mitmekesisemad kehalise ettevalmistuse nõuded. Ideaalne keskmängija peab olema kiire, vastupidav, tugev, osav ja hea hüppevõimega, ühe sõnaga mitmekülgne atleet. Ta valdab täielikult korvpalli tehnikat ja taktikat. Hea keskmängija tehnilisse arsenalit kuuluvad kõige erinevamad viskeviisid, söödud, petteliigutused, läbimurded ja tagalauapallide käsitsemine. Ideaalne keskmängija on meeskonna aju, pealetungide ja kaitsemängu organisaator, ta on eelkõige peen taktik. Ta oskab ennast mitmesuguste võtetega vabaks mängida korvialusel maa-alal, nii et tal alati on võimalus söödu saamiseks ja viskele järeleminekuks. Ta on kardetav ka keskdistsantsil, viskab täpselt, oskab täita kääremängija ülesandeid, mis võimaldab varieerida mängutaktikat. Kaitses on just pikakasvuline, kiire reageerimisega keskmängija see, kes likvideerib vastase läbimurded korvile, lülitab mängust välja vastase keskmängija /ei lase talle sööta/, valitseb tagalauda ning on kiirrünnakute alustajaks. Säärane oleks ideaalne keskmängija tänapäeva korvpallis. Niisugust mängi-

jat ei ole muidugi olemas, kuid selle ideaali poole tuleb püüda.

Väljapaistvaid eeskujusid.

Vaadeldes maailma paremaid keskmängijaid, näeme, et nende hulgas on olnud väga erinevate kehaliste omadustega sportlasi. XV olümpiamängudel Helsingis oli Brassiilia meeskonna keskmängijaks 175 cm pikkune jässakas Da'Motta, argentiinlaste tugisambaks 188 cm pikkune sale Furlong, USA koon-dise rünnakuid juhtisid gigandid Bob Kurland /213 cm/ ja Clyde Lovelette /209 cm/. Kõik nad täitsid oma ülesandeid silmapaistvalt hästi, kuid selle juures olid erinevad oma mängustiililt. Kui Da'Motta ja Furlong olid esimesed kiir-pealetungis, agressiivsed mängijad, kes iga võimaluse kasutasid läbimurdeks, siis USA gigandid olid nendes osades tunduvalt nõrgemad. Ameeriklaste tugevamaks küljeks oli tagalauamäng, haak- ja pöördevisked. Söödutehnika oli neil kõigil kõrgel tasemel. Vastavalt keskmängijate kehalistele omadustele oli erinev ka meeskondade mängutaktika. Argentiina ja Brasiilia meeskonnad harrastasid kiiret teravate läbimurretega mängu. Ameeriklaste mängu iseloomustasid tabavad keskpõsitsioonivisked, lihtsad kombinatsioonid keskmängijate kau-du ja tugev tagalauamäng.

Kui rääkida Eesti NSV parematest keskmängijatest, siis peab kahtlemata nimetama Arvo Putmakerit. Eesti korvpallimeeskondade paremad saavutused on tihedalt seotud tema nimega. Putmaker, 190 cm pikk, oli hea hüppega, oma võimeid oskuslikult kasutatav mängija. Tema tugevamaks relvaks olid haakvisked ja neid valdas ta mõlema käega võrdse meisterlikkusega. Oma parematel aastatel /1946-1950/ oli teda seepärast väga raske katta ja ta oli eesti meeskonna resultatiivsemaks mängijaks. Mängu otsustavail hetkil jäid ta haagid imetäpseteks ka kõige raskematest asenditest. Kõrge meisterlikkuse saavutas Putmaker visa treeninguga: paevas ta treenis haakviskeid 1,5-2 tundi. Et arendada nõrgemat kätt, kasutas ta teadlikult võimalikult tihti vasakut kätt igapäevastes toimingutes. Sel-

le tulemuseks oli nii vasaku kui ka parema käe haakvisete väga kõrge tabamisprotsent. Tema peamisteks puudusteks oli nõrgavõitu tagalauapallide käsitlemine, üleliia pehme kaitsemäng ja mitte küllalt aktiivne osavõtt kiirpealetungidest. Kuid vaatamata nendele puudustele oleks meie praegusaegsetel keskmängijatel Putmakerilt palju õppida, eriti haakvisete osas.

Nõukogude Liidu üheks kõigi aegade populaarsemaks korvpalluriks on grusiinlane Otar Korkia, kes oma 191 cm pikkuse ja tugeva kehaehituse juures oli väga liikuv ja kiire mängija. Hea hüppevõime ja tabavad lähivisked hüppelt tegid ta korvialuse mängu väga kardetavaks. Eriti meisterlikult kasutas ta nn. 90 cm määrase tolleaegset tõlgitsemist, mis lubas sissehüppamist ja soodustas jõumängu. Seetõttu lõppesid tema korvilähedased visked enamuses korviga või kaitsja isikliku veaga, sageli mõlemaga korraga. Korkia oli kaua aastaid NSV Liidu resultatiivsemaks mängijaks kodumaal ja raja taga peetud võistlustel. Rahvusvaheliste võistluste resultatiivsuse rekord on veel praegugi tema nimel: 1952.a. olümpiamängudel Helsingis Tšiili meeskonna vastu saavutas ta tagajärje 78:60 juures üksi 38 punkti, neist 18 vabavisetest /19 vabaviskest realiseeris 18 /!//. Ta juhtis oskuslikult mängu, jäi rahulikuks ja tõi meeskonnale punkte kõige pinevamail momentidel. Hästi kattis ta vastase keskmängijat ja silmapaistvalt käsitses tagalauapalle. Tema suurimaks puuduseks oli ebarahuldav söödutehnika.

Maailma 1950.a. meistrivõistluste "mängija nr. 1" tiitel omistati argentiinlaste keskmängijale 188 cm pikkusele Furlongile, kes ka Helsingi olümpiamängudel oli argentiinlaste silmapaistvamaks meheks. Ta oli oma meeskonna aju, hindas õigesti mängu olukorda. Tema söödutehnika, pörgatamine ja läbimurded olid esmaklassilised. Ta valdas eriti meisterlikult ühe käega viset hüppelt. See võimaldas tal mängida 5-6 m kaugusel korvist, kust sooritas kõrgelt hüppelt kiireid tabavaid viskeid või ootamatuid läbimurdeid. Seepärast ei suutnud ameeriklastest pikakasvulised mängijad teda katta. Furlongi visete ja läbimurrete jälgimisel hakkas silma oskus

lõdvenduda ja kontsentreeruda ka siis, kui ta tegutses maksimaalse pinge ja kiirusega. Tehniliselt täiusliku mängijana ei suutnud Furlong heale hüppevõimele vaatamata võistelda tagalauapallide hankimisel pikakasvuliste mängijatega.

1952.a. oli maailma üheks paremaks keskmängijaks ameeriklane Clyde Lovelette. Vaatamata hiigelkasvule /209 cm/ ja suurele kehakaalule /105 kg/ oli Lovelette hea liikuvusega ja silmapaistva hüppevõimega. Võitluses tagalauapallide pärast ei oodanud ta palli langemist allapoole korvirõngast, vaid lükkas mõõdavisatud palli ülevalt alla korvi. Olles suurepärase söödutehnika ja hea kaudse nägemisega, söötis Lovelette ka kõige raskematest ja ootamatuist asendeist väga täpselt ja õigeaegselt. Imestamisväärse tabavusega sooritas ta mõlema käe haakviskeid, kusjuures tema lemmikviskeks oli haakvise vasaku või parema käega pöördega keskele, Lovelette suurimaks puuduseks oli suhteliselt väike jooksukiirus ja vastupidavus, mispärast teda sagedasti vahetati teise silmapaistva korvpalluri Bob Kurlandiga /pikkus 213 cm/, kes oli 1948.a. Londoni olümpiamängude parim mängija.

Pärast XV olümpiamänge läks Clyde Lovelette elukutseliste ridadesse, kus ta mängis väljapaistva eduga veel 1962.a. hooajal ühe USA elukutseliste liiga parema meeskonna, St. Louis Hawks'i keskmängijana.

1956.a. olümpiamängudel Melbourne'is üllatas USA meeskond uue tähega - neegersportlase Bill Russelliga. Lisaks pikale kasvule /207 cm/ on tal erakordsed füüsilised võimed, mida kujukalt näitavad tagajärjed kergejõustikus. Ilma spetsiaalse treeninguta hüppas Russell kõrgust 207,5 cm ja jooksis 440 jardi ajaga 49,6 sek.

Eriti hiilgavalt mängis Russell kaitses. Tänu oma pikadele kätele, välkkiirele reageerimisvõimele, heale jalgade tööle, õigele ajastamisele ja harukordsele hüppevõimele /puudutab käega tagalaua ülemist serva/ likvideerib ta suurema osa läbimurdeid ja lähiviskeid.

Russell on intelligentne mängija, kes osutab suurt huvi korvpallimängu psühholoogiale. Eriti tähtsaks loeb Russell tugeva surve avaldamist vastasele esimestel mänguminu-

titel ja vastase visete takistamist iga hinna eest. Kui see õnnestub, siis tavaliselt hakkab vastane kartma ja viske eel mõtlema oodatavale takistusele - üleshüppel väljasirutatud kaitsja käele. Ja isegi siis, kui kaitsja ei ulatu viset se-gama, õnnestub see harva, sest ei saa ühel ajal mõelda kaits-ja tegevusele ja kontsentreeruda täpseks viskeks. Säärane n.õ. psühholoogiline ülekaal kaitsemängus, tõendab Russell, kaldub varsti üle ka ründesse. Russell väidab veel, et hea korvpallur peab alati leidma midagi uut ja tal peab olema usku oma võimetesse, oma tegevuse õnnestumisse.

Pärast Melbourne'i olümpiamänge siirdus Russell, nagu paljud teisedki silmapaistvad USA sportlased, elukutseliste ridadesse ja mängib praegu "Boston Celticsi" meeskonnas. Ta loobus kaks korda suuremast rahalisest tasust ja ütles ära kuulsa neegermeeskonna "Harlem Globetrottersi" valgele pare-mehele Sapersteinile, kes kohtles teda läbirääkimistel üle-olevalt.

"Boston Celticsi" meeskond on korduvalt tulnud USA elu-kutseliste liiga meistriks ja selles on suuri teeneid ka Russellil väljapaistva kaitsemängijana ja tagalauapallide hankijana. "Celticsi" meeskond koosneb võrdlemisi keskpära-se pikkusega /Russell välja arvatud, on mängijate keskmine pikkus 193 cm/ korvpallivirtuoosidest, kes on väga liikuvad, hea tehnika ja snaiiperliku visketabavusega, üksteist imehästi mõistvad mängijad. Bostonlased mängivad marulises tempos ja kasutavad kaitstes sageli pressingut. 1961.a. saavutasid bostonlased keskmiselt 122 punkti mängu kohta, kusjuures elu-kutseliste mänguaeg on 48 min. "Kui Bostoni meeskonnal ei oleks Russellit, siis oleks "Celticsi" ainult tavaline mees-kond", iseloomustas "Boston Celticsi" ameerika korvpallitree-ner Brown.

Vaatamata visale treeningule, on Russellil silm suhteli-selt veel ikka ebatäpne - tema nõrgem külg on visked. See suur puudus sunnib teda spetsialiseeruma just tagalauapalli-dele ja kaitsemängule. Kuid, nagu tõendavad vaatlejad, on Russell ületamatu oma osas ja tema kuulsad kaasmängijad /Cowsy, Sharman, Ramsey, Haynson jt./ saavutavad korve nii-

palju, kui on vajalik võiduks.

Ainult Russell on suuteline üks ühe vastu mängima "hirm-
sa torni" Wilt Chamberlainiga, keda peetakse USA kaasaja
professionaalses korvpallis mängijaks number 1. Olgu märgi-
tud, et Chamberlaini pikkus on 214 cm ja ta jookseb 100 m
ajaga 10,9, 400 m 47,0, hüppab kõrgust 202 cm jne. 1961.a.
hooajal lõi ta oma meeskonnale "Philadelphia Warriorsile"
iga mängu kohta keskmiselt 38 punkti ja hankis 27 korda ta-
galauast palli.

Varem peetud olümpiatorniiridel kasutas USA koondis tak-
tikat, kus rünnaku lõpetas keskmängija. Hästi omandatud liht-
sate kombinatsioonide abil püüti vabastada keskmängija, kel-
lele seejärel söödeti pall ja kes lõpetas rünnaku viskega,
lõbimurdega või sööduga vabaks jäänud kaaslasele. Rooma olüm-
piamängudel 1960.a. ja võistlusreisil Nõukogude Liidus 1961.a.
olid aga USA koondise keskmängijate funktsioonid põhiliselt
muutunud. Nende keskmängijad katsusid ise luua sobivaid vis-
kevõimalusi lähi- ja keskdistsantsilt oma kaaslastele /s.o.
keskmängijaid kasutati nn. mahalõigeteks ja vastasest vaba-
nemiseks/. Ebaõnnestunud visete korral võitlesid keskmängi-
jad tugevalt tagalauapallide pärast ja meisterlikult prakti-
seerisid hüpitamist /ühe käega/.

Vaatamata säärasele taktikale oli Rooma olümpiamängudel
USA meeskonna üks resultatiivsemad keskmängija Jerry Lucas
/1. Robertson 136 punkti, üldjärjestuses 6., 2. Lucas 134
punkti/. Lucas on sündinud 1940.a., 203 cm pikk, atleetliku
kehaehitusega ja haruldase hüppevõimega nooruk. Esimese
mulje järgi on ta vahest natuke flegmaatiline, mitte mille-
gagi eriliselt silmapaistev, tal ei ole efektiivseid peale-
viskeid, virtuooslikke sööte. See on aga ainult esialgne
mulje. Lucast iseloomustab äärmiselt lihtne mäng, suurepära-
ne koha valik nii kaitses kui ründes, tugev võitlus taga-
lauapallide pärast ja otstarbekas kaasmängijate abistamine.
Tema otsustusvõime ja tegevus on välkkiired, rikas on ründe-
arsenal: ta kasutab haakviset /tõsi küll, harva/ ja viskab
hüppelt, täiuslikult valdab petteliigutusi ja lõbimurdepõrga-
tust. Ületamatu aga on ta tagalauapallide käitsuses. Lucase

kaitsemäng on lähedane ideaalsele. Tema asend: põlvedest kergelt kõverdatud jalad, õige jalgade ja käte töö, suurepärase hüppevõime ja kiire reageerimine. See võimaldab tal kaitstes ilma isiklike vigadeta blokeerida temast tunduvalt pikemate mängijate /näiteks Kruminši - 218 cm/ viskeid. Tähelepanu väärib ka Lucase tegevus oma korvi all: vastase eest palli kehaga varjates teeb ta juba maandumisel kindlaks, kellele oma kaaslastest on võimalus sööta kiirpealetungi alustamiseks. Vaatamata tagalauast palli hankimisele oli Lucas sage- li ka kiirpealetungi lõpetaja.

Nõukogude Liidus võistlusreisil viibides oli meie mängijatel Lucasiga huvitav keskustelu. Küsimusele "Kas teie ei kavatse professionaaliks hakata?" vastas ta: "Ei, vähemalt niipea mitte! Ma ei armasta nii palju harjutada, kui nemad seda peavad tegema - 6 tundi päevas!" Muidugi kerkis tahtmatult esile küsimus: "Aga kui palju harjutate teie?" - "Umbes 3 tundi päevas," oli vastus.

Lucas ütleski palju kordi ära mitmete professionaalsete klubide šeffidele. Bossid aga ei väsinud tegemast ikka uusi ahvatlevaid ettepanekuid. Ja seal, kus valitseb raha võim, ei suutnud ka Lucas kaua vastu pidada meelitavatele pakumistele. Alates käesolevast hooajast mängib Jerry Lucas USA elukutseliste korvpallimeeskonna "Cleveland Pipersi" koosseisus.

Nagu näeme, on häid eeskujusid palju. Kuid keskmängijat, kes vastaks meie ideaalile, vaevalt leidub. Juba eeltoodud eeskujudest on näha, et mõnel neist puudub vajalik söödutehnika, teisel teravus ründes, kolmandal vastupidavus jne. On selge, et ka kõige paremal keskmängijal avastaks asjatundja silm mitmeid puudusi ja ta vastab ainult enam-vähem meie mõistele ideaalist. Leidub ju harva 210 cm pikkust giganti, kes oleks kiiruses ja reageerimisvõimes võrdne mõne 190 cm pikkuse keskmängijaga. Seda ei võimalda juba nende keha anatoomilised erinevused. Neid /ja ka teisi/ puudusi peab gigant tasa tegema oma pikkusega, tagalauapallide käsitlemisega jpt. omadustega. Seepärast peab iga keskmängija tundma oma nõrku külgi ja püüdma neid võimaluse piires kõrvaldada.

Korvpall, kus vastasega sageli asutakse otseses kehalises kontaktis, on sõna tõsisel mõttes atleetide mäng ja seepärast nõuab eriti suuri kehalisi võimeid. Tagalauast palli hankimine, kiired startid, pöörded, pidurdused, suuna muutmised ja petteliigutused, mis tihti sooritatakse väga raskest asendis, tugevas võitluses vastasega, nõuavad kõigilt mängijalt head ja mitmekülgset kehalist ettevalmistust.

Praktika on näidanud, et edu korvpallis oleneb ikka enam ja enam pikakasvulistest mängijatest meeskonnas ja nende mängu kvaliteedist. Seepärast peab erilist tähelepanu osutama niisuguste mängijate kasvatamisele. Pikakasvulised noorukid aga on tavaliselt kohmakad ja saamatud ning kehaliselt nõrgad. Siin peab treener kõrvuti tehnika algelementide omandamisega suurt rõhku panema kehaliste võimete tõstmisele.

Kiirus, jõud, vastupidavus, hüppevõime, osavus ja paindumus on need peamised kehalised väärtused, mida tuleb arendada igas korvpalluris. Teatud määral arendab neid omadusi ka korvpallimäng, kuid spordimeisterlikkuse kõrgemale astmele jõuab neid väärtusi spetsiaalselt arendades. On ühtlasi üldtuntud tõde, et mida täiuslikumad on kehalised omadused, seda kergem on sooritada mitmesuguseid tehnilisi ja taktikalisi võtteid. Kehalise ettevalmistuse puudulikkus tihtipeale takistab tehniliste võtete täitmist. See ilmneb eriti selgelt korvpalluri väsimisel. Üldisele vastupidavusele baseeruva spetsiaalse vastupidavuse puudumisel muutub tehnika konarlikuks. Ainult üldise ja erialase kehalise ettevalmistuse õige lahendamine tagab edu korvpallis.

Kehalise ettevalmistuse aluseks peab olema aastaringne plaanikindel õppe-treeninguline tegevus treeningutundide, hommikuvõimlemise, võistluste, kindla töö- ja puhkuse režiimi näol. Tähtsat osa etendab kehalises ettevalmistuses koormuse õige doseerimine ja üleminek järjest suurematele nõudmistele.

Sprinter ei ole veel kiire korvpallur, pikamaajooksjal ei ole vajalikku vastupidavust korvpallis, sest igal spordi-

alal on omad iseärasused. Ei saa samastada korvpalluri spurti sprindiga, oluline vahe on jooksustiilis ja maa pikkuses. Korvpallimängija kiirust ei ole õige mõõta stopperiga, vaid võrrelda vastase tegevusega. Kiireks mängijaks loetakse seda, kes alati ennetab oma vastast. Kiirus avaldub korvpallimängus liikumises ja reageerimises. Liikumiskiirus väljendub mängija tegevuses palliga ja pallita: pörgatamises, spurtides, pettetegevuses, kaitses jne. Reageerimiskiirus väljendub korvpalluri viivitamatus orienteerumises erinevates mänguolukordades ja õiges ajastamises. Mängija, kes ei suuda koheselt ära kasutada soodsat söödu- või viskevõimalust ega orienteeru kiiresti ja õigesti vastaste või oma kaaslaste tegevuses, on vähe kasulik.

Kiiruse arendamiseks võib kasutada kiirendusjookse, stardiharjutusi erinevatest asenditest, järske suunamuutusi, pöörded, liikumisi ette-taha, tehnikavõtete sooritamist maksimaalse kiirusega, teisi spordimänge jne.

Kiirusharjutused peavad punase joonena läbima kõiki treeninguperioode. Eriti visalt ja kannatlikult on vaja töötada pikakasvuliste mängijatega. Kuid ka sportlane ise peab ilmutama tugevat tahtejõudu, sundides ennast täitma harjutusi kiiremini, kui ta seda tegi varem. Praktika ja uurimused on näidanud, et kiirus on omadus, mida tuleb arendada just noorusaastail / 23.-24. eluaastani/, sest hilisemad harjutused aitavad seda omadust ainult säilitada.

Kiiruse olemusega tihedalt on seotud jõud, millest oluliselt sõltub liigutuste kiirus. Kiireid liigutusi: starte, põikamisi, hüppeid, söße jne. suudab teha see, kellel on tugevad jalgade, käte ja kere lihased. Jõuharjutusi on vaja esmajoones jalgade ja kere lihastele ning vähem kätele, sest liigne jõuharjutustega tegelemine võib vähendada käte lihastunnet ja avaldada negatiivset mõju visketabavusele. Jõuharjutused tuleb valida peamiselt dünaamilist laadi ja ühendada need kiiruseharjutustega.

Treenides lihasejõudu ja kiirust, arendame korvpalluri üht olulist väärtust - hüppevõimet. Enamik autoreid väidab, et hüppevõime oleneb lihaste kokkutõmbumise jõust, kiirusest

äratõukemomendil ja kogu hüppeliigutuse koordinaatsioonis. Hüppevõime arendamise parimaks vahendiks võib pidada hüppeharjutusi. Siia kuuluvad hüpped sügavast kükist, hüpped ühel ja kahel jalal teatud distantsi läbimisega, hüpped tõstekan-giga õlgadel, kükid ühel ja kahel jalal raskustega ja ilma /kes teeb rohkem kükke 10-15 sek. jooksul/, korvi rõnga puu-dutamine ühe või kahe käega /ka kiirusele, näiteks 15 sek. jooksul/, jooks trepist üles, kolmik-, viisik- ja enamsammu-lised hüpped, kõrgushüpe jne. Hüppevõimet tuleb arendada süstemaatilisel, aastaringisel. Hüppeharjutusi on vaja ra-kendada igas treeningutunnis, eriti sobivad on nad treeningu-tunni lõpuosas.

Korvpall omapidvalt muutuvate mänguolukordadega on kahtlemata üks rohkem osavust nõudvaid spordialasid. Osavuse arendamine on lähedalt seotud koordinaatsioonivõime arendami-sega, sest osavus on liigutuste koordinaatsiooni kõrgeim as-te. Paremad osavuse arendamise viisid on teised spordimängud, akrobaatika, mäesuusatamine, mitmed kergejõustikualad, korv-pallimängu elemendid raskendatud olukordades jpt. Keha valit-semist ja samal ajal koordineeritud tegevust saab arendada, kui spetsiaalselt pikendada õhulennu pikkust. Selleks võib kasutada vedruhoolauda või batuuti, mille abil mängija kõr-gele hüpates võib õhus lahendada erinevaid ülesandeid, nagu visata korvile ülalt alla, puudutada mitmesuguseid esemeid, hüpata üle hüppelati koos palli püüdmise ja söötmisega tree-nerile tagasi jne.

Kaasaegses korvpallimängus leidub harva momente, mil kaasmängija on tegevusetu. Terav liikumine nõuab aga suurt vastupidavust. Maksimaalsed pingutused vahelduvad vähem in-tensiivsetega. See tuleb aluseks võtta ka treeninguil ja lä-bi viia vahelduva intensiivsusega treeninguid, mis tagab korvpallurile vajaliku kiirualiku vastupidavuse.

Vastupidavuse saavutamiseks on soovitatav, eriti etteval-mistaval perioodil, sooritada metsajookse, kuhu oleksid põi-mitud kiirendused, hüpped, käik jne. Samuti võib kasutada teisi spordimänge, hüppeid hübitsaga, korvpallimängu elemen-te, eelkõige õppe- ja treeningumänge jne.

Kehalise ettevalmistuse programmi range täitmine tagab korvpallurile mitmekülgse kehalise ettevalmistuse. Päevast-päeva ja kuust-kuusse treeneri juhtnõore kehalise ettevalmistuse osas täitev mängija arendab kahtlemata ka tahtelisi ja moraalseid omadusi. Säärane sportlane aga oma meeskonda "alt ei vea" - ta on täisväärtuslik võitleja kõige pinevamatel mängumomentidel.

Söödud.

Keskmängija tegevus on alati kompleksne - ta liigub, mängib ennast vabaks, püüab palli, möödub vastasest, pörgatab, peatub, söötab, viskab korvile jne. Kuid treeningul, ka kõige paremate meistrite juures, lahutatakse mitmepalgeline tegevus tihti üksikuteks osadeks, harjutatakse kahte või kolme elementi, näiteks püüdmist, söötmist ja viskeid.

Kõige lihtsamad harjutused püüdmise õppimisel on niisugused, kus treener või mõni mängija söötab erinevate sööduviisidega kas rinnale, näkku või jalgadesse, üles käte ulatusse, pörkesööduga jne. Tähelepanu peab juhtima sellele, et püüdja silmad jälgiksid palli kuni püüdmise lõppmomentini ja ettesirutatud käed oleksid õlgadest kuni sõrmeotsteni lõdvendatud. Ebaõnnestumine tugevate söötude püüdmisel on tingitud kartusest, kramplikkusest. Tuleb meeles pidada, et palli püüdmise lõppasend on ühtlasi söödu, viske või pörgatuse lähteasendiks. Õige püüdmistehnika valdamine on oluline eeldus täpsete pealevisete omandamisel.

Kui keskmängijal on püüdmine enam-vähem õpitud, siis tuleb see ühendada söötmisega. Tsenter peab meisterlikult valdama kõige mitmekesisemaid sööte: randmesöötu rinnalt, vöösöote ühe ja kahe käega, söötu kahe käega pea kohalt, ühe käega õlalt, haak- ja lööksöote. Blokkjooksude ja kattemängu rakendamisel kasutab keskmängija tihti vöösöödu asendist palli sõrmeotstega käest väljapigistamisega sarnanevat söötu. Mänguolukorrast tingituna muutub see sööt sageli ühe või kahe käega ulatamiseks. Kuigi säärase söödu pikkus on maksimaalselt paar meetrit, nõuab see suurt meisterlikkust. Kõige

võiksem ebatäpsus tsentri keha asendis või söödu tugevuses, kõrguses ja ajastamises võimaldab kaitsemängijail likvideerida rünnaku või teeb püüdmise suure kiirusega liikuvale edurivimängijale väga raskeks, vahel isegi võimatuks. Väga kasulik on õppida ülalmainitud sööduliikidest tulenevaid vigursõtte, mis oma ootamatusega on kaitsemängijatele raskesti takistavad. Ühe käe sõtte peab keskmängija oskama perfektselt sooritada nii vasaku kui ka parema käega. Väga tähtis on tsentril hästi omandada forward-sõtt, sest sageli on just tema see, kes saavutab kaitstes olles tagalauast palli ja peab andma sobiva võimaluse korral pika söödu vastase korvi alla.

Kiirpealetungi õnnestumine oleneb põhiliselt esimesest söödust. Sellepärast peab keskmängija olema võimeline peale kaitsetagalauast palli hankimist momentaanselt hindama olukorda ja viivitamatult sõotma vabal positsioonil olevale partnerile. Sageli võtab tsenter ka ise osa kiirrünnakust ja sellepärast ta peab oskama täpselt sõtta ja korvile visata täisnurkselt.

Sööduharjutusi tehes peab arendama tsentrile väga vajalikku perifeerset ehk kaudset nägemist. Hea tsenter näeb, võib ütelda, ta tunnetab /paljudel juhtudel on ta seljaga kaaslaste poole/ kõigi mängijate kohta ja liikumist, hindab välkkiirelt mänguolukorda ja on momentaanselt võimeline sõotma vabale, sobivamal positsioonile olevale mängijale. See saavutatakse pikaajalise treeningu tulemusena, kui püüdmine, sõotmine jms. elementide sooritamine on niivõrd reflektiivsed harjumused, et nad ei nõua enam spetsiaalset tähelepanu. Keskmängija ei tohi kunagi reeta söödu suunda, vastupidi - ta peab kasutama petteliigutusi /sõötude nõol, peaga, silmadega jne./ vastaste väljameelitamiseks tasakaalustatud kaitseasendist ja partnerite vabastamiseks. Ta peab valdama n.-õ. varjatud sõtte ja oskama maskeerida oma kavatsusi igas mänguolukorras.

Sööduharjutusi sooritades peab treener esialgu jälgima liigutuste õigsust ja alles õige tehnika omandamisel pannakse rõhk sõotmise kiirusele ja tugevusele. Uue sööduliigi õppimine toimub tavaliselt paigal. Hiljem peab kõike kordama

liikumisel, esmalt ilma kaitsemängijata, pärast seisva kaitse, lõpuks aga aktiivse kaitse vastu erinevates mänguolukordades. Tuleb spetsiaalselt arendada randmete ja sõrmede jõudu, sest põhiliselt nendest faktoritest olenevad söödu kiirus ja tugevus.

Pealevisked.

Peaaegu kõik tänapäeva pealetungisüsteemid kujutavad enesest suuremal või vähemal määral mängu keskmängija kaudu. Juba oma korvilähedase asendi tõttu on ta kõige sobivam rünnaku lõpetaja. Kui täiuslik ei oleks ka keskmängija tehnika ja taktika, jääb ta siiski vähe kardetavaks mängijaks, kui tal ei ole tabavaid viskeid. Heaks keskmängijaks me peame ennekõike resultatiivset mängijat, kes igas olukorras on otseseks hädahouks vastase korvile.

Keskmängija pealevisete arsenalil kuuluvad kõige mitmekesisemad visked ühe ja kahe käega. Visete õppimisel ja treenimisel tuleb silmas pidada, et raske on saavutada suurt täpsust paljudes viskeliikides. Märksa kasulik on omandada neist mõned, aga selle eest meisterlikult. Küllaldaselt on olemas keskmängijaid, kes kasutavad n.-ö. tsentriviskeist peamiselt haaki /Putmaker/, pöördeviset /Kurland/ või viset hüppelt ühe käega /Furlong/. See oli neil aga nii käes, et 3-5 m kauguselt viskele pääsenult oli tulemus peaaegu kindel.

Tänapäeva keskmängijale on kõige vajalikumaks vise hüppelt /mõlemalt jalalt korraga/ ühe käega. Leidub üksikuid /eriti naismängijaid/, kes viskavad hüppelt ka kahe käega, kuid ühe käe viske kasuks räägib juba see, et vise toimub kõrgemal ja on seega kaitsemängijale raskemini takistatav. Kahe käega viskavad tavaliselt just need, kellel on väikesed käed ja vähem füüsilist jõudu. Oma ootamatusega ja raskelt takistatava viskega hüppelt teeb keskmängija end 4-5 m kaugusel korvist väga kardetavaks. Selle viske harjutus on ühtlasi heaks hüppevõime treeninguks. Kõige selle pärast tuleb treeninguil viskele hüppelt ühe käega osutada suurt tähelepanu. Kui siia lisandub veel täpne haakvise, siis on sääraast

tsentrit raske katta ka kõige osavamal kaitsemängijal. Haakviset tuleb õppida nii parema kui ka vasaku käega pöördega väljaku keskele /eesti keskmängijad kasutavad seda moodust veel vähe/ ja samuti pöördega küljejoone poole. Peale selle peaks keskmängija oskama veel viskeid upitamisel alt ühe ja kahe käega, samuti viset pärast korvi alt läbi jooksmist. Kasulik on omandada ka vise kahe käega pea kohalt. See viskemoodus on eriti efektne, sest ta on raskesti takistatav ja söödu andmiseks hea lähteasendiga. Keskmängija võidab palju, kui ta oskab täpselt visata keskositsioonilt. Tavaliselt katab tsentrit vastase pikemakasvuline mängija, keda tabavate visetega saab korvi alt välja meelitada. Seega nõrgendatakse vastase tagalauda või on kiiremal keskmängijal 1:1 olukorras vastasest kergem mööda mängida.

Keskmängija peab meisterlikult valdama vabaviskeid, sest ka kõige osavamad kaitsjad ei suuda tsentrit takistada ilma isiklike vigadeta. Helsingi olümpiamängudel sai NSV Liidu koondmeeskonna keskmängija Korkia 8 mängu jooksul kasutada 86 vabaviset, neist realiseeris ta 58. Kõige resultatiivsema mängijana saavutas Korkia 138 punkti, neist peaaegu pooled vabavisetest. See näitab kujukalt vabavisetete tähtsust. Tänapäeval on vabavisetete sooritamisel kaks põhilist asendit - kahe käega alt /ka Korkia viskas nii/ ja ühe käega rinnalt. Mõlematel moodustel on omad plussid ja miinused ning nende sooritamisel on individuaalsed erinevused väga suured.

Alguses tuleb uue viskemooduse õppimiseks harjutada teda kohalt ilma vastaseta. Kui vise on tehniliselt õigesti omandatud, siis võib visked ühendada liikumise, petteliigutuste ja pörgatamisega, alguses vastaseta, pärast aga kaitsemängija vastu. Väga tähtis on harjutada erinevate kehaliste omadustega kaitsemängijatega: nii pikema kui ka lühema, aeglasema ja kiirema vastu. Seda nõuet ei pea treenerid sageli silmas ja treeningutel katavad vastastikku ikka samad mängijad. Praktika on näidanud, et visketreening tuleb võimalikult lähendada mänguolukorrale. Muidugi ei tohi korruga õpetada palju viskeviise, vaid ainult paari teineteisega sarnanevat. Praktiliselt järele kontrollides leiavad treener

ja mängija igale mängijale sobivamad viskeviisid ja nende tehnika. Näiteks hüppelt viske õppimisel tuleb katsetamise teel leida selle viske tähtsaim komponent – palli käest lahtilaskmise moment. Mõned korvpallurid saavutavad suurima täpsuse siis, kui nad tõukavad palli käest minema tõusult, enne hüppe kõrgpunkti jõudmist, osa aga visates kõige kõrge-
mas punktis jne. Ainult pidevate katsetuste abil leitakse siin endale sobivaim tehnika. Paljud väljapaistvad korvpallurid kasutavad hüppelt viset kõige erinevates variantides – hüpe sooritatakse otse üles, ette, küljele või taha, vastavalt kaitsemängijate asukohale /näit. Kiievi "Stroiteli" mängija Stremouhiov/. Ka keha asend on väga erinev. Sageli visatakse hüppelt keha kallutusega taha /näit. NSV Liidu 1961.a. resultatiivseim mängija, Sverdlovski "Trudi" tsenter Kandel/. Niisugust pealeviset on väga raske takistada isegi ülipikal kaitsjal. Kuid on siiski olemas üksikuid nõudeid, mille täitmist peab treener õpilase juures jälgima. Esimene ja tähtsaim neist on lõtvus viskel. Oskusest lõdvenduda sõltub lihaste hea koordineerimine, see tagab täpsuse ja sageli tehniliselt õige viske sooritamise. Palli ei tohi enne viset haarata peopesadega, vaid sõrmede viimaste lülidega. Viskel peab sirutama keha ja käsi /ranne/ vabalt korvi suunas pallile järele. Vise peab toimuma nii, et teda oleks raske takistada /lühike ja kiire liigutus, palli lahtilaskmine kõrgelt/ ja ühtlasi jääks võimalus üle minna söödule või juhul, kui vise ei toimunud hüppelt /õhust/, siis ka pörgatusele või läbimurdele. Tuleb rõhutada pallile järelemineku vajadust tagalauda, palli varjamist, korvile lähenemist jne. Viske täpseks sooritamiseks on väga tähtis sobiva aja, viske viisi ja koha valik, välkkiire kontsentreerumine ja usk pealeviske õnnestumisse. Treener peab pidevalt tähelepanu juhtima neile asjaoludele, kuid seejuures peab arvestama, et igal korvpalluril oleks visketehnikas ka midagi individuaalset. Väga tabavalt ütles Prantsuse rahvusmeeskonna treener Busnell: viskemooduseid on nii palju, kui palju on häid viskajaid.

Tihti on tšenter tehniliselt küllaldase ettevalmistusega, kuid siiski esineb võistlustel kahvatult. Kaaslased leiavad, et talle ei saa kunagi sõõta, alati on ta vastaste poolt kaetud. Mõõdavisatud palle ei suuda ta samuti hankida, sest vastane on jäänud tema ja palli vahele, teda blokeerinud. Sageli on selles süüdi keskmängija ise, et ta ei oska kohta valida ja ennast vabaks mängida. Säärane tšenter ei ole erilise väärtusega, vaatamata oma tehnilistele ja kehalistele võimetele. Peab ütlema, et võitlust positsiooni pärast on treeneril märksa raskem õpetada kui tehnilisi võtteid. Mänguolukordade õige mõistmine, otstarbekas koha valik ja liikumise omandamine nõuab pikka aega ja sünnib alles sagedaste võistluste tulel. Seda saab aga kiirendada mänguolukordade praktilise ja teoreetilise selgitamisega, kuid ennekõike tuleb selle omandamiseks luua eeltingimused kehalise ettevalmistuse näol. Nöörihüpped, varjupoks, lühikesed spurdid sagedaste peatustega, suunamuutmistega, pööretega ja hüpetega, spetsiaalsed harjutused õige jalgade töö tagamiseks aitavad tugevdada jalalihaseid, samuti mäng ühe korv all 1:1, 2:2, 3:3 jne. olukorras koos selgitustega ja eriülesannetega arendab oskust võidelda positsiooni pärast.

Möödunud on aeg, kus tšentrit kattev kaitsja rangelt jälgis põhimõtet – kaitsja peab asuma mehe ja korvi vahel. Tänapäeval kaetakse keskmängijat ka eest ja küljelt, tihti isegi kahe mehega. Lühidalt: tehakse kõik, et talle ei saaks anda sõõtu soodsas positsioonis, mistõttu võitlus positsiooni pärast on muutunud veelgi teravamaks.

Keskmängija koha valik oleneb põhiliselt meeskonna taktikast ja nendest ülesannetest, mis seatakse keskmängijale, aga samuti ka teda katvast kaitsemängijast. Kui meeskond näiteks kasutab rohkesti kaugviskeid ja mängib resultatiivse tšentri kaudu, on tema põhiliseks kohaks korvialune tsoon; kui aga rajatakse mäng peamiselt blokkjooksudele, mahalõigetele ja läbimurretele, asub tšenter tavaliselt korvist kaugemal, sageli vabaviskejoone läheduses. Sellisel juhul on

keskmängija eelkõige kombinatsioonist osavõtja, kuid samal ajal kasutab ka hüppelt viskeid ja läbimurdeid /eriti ülipikade kaitsjate vastu mängimisel/. Tsentri mängib tavaliselt vabaviskeala ümbruses ka siis, kui vastasmeeskond kasutab kaitseüsteemina pressingut. Säärane koha valiku jaotamine on aga tinglik: tänapäeva paremad keskmängijad on enamuses liikuvad korvpallurid, kes olenevalt mänguolukorrast tihti muudavad aga kohta. Viimast põhjustab ka vastase kaitsemäng, sest seisvale keskmängijale ei laasta sööta ega anta võimalust osa võtta ka tagalauavõitlusest. Ainult ülipikad keskmängijad võivad saavutada edu vähese liikuvuse juures. Sellepärast on õigem rääkida keskmängija tegevusraadiusest, mis, nagu näha, oleneb meeskonna taktikast, keskmängija kehalistest omadustest ja tehnikast. Üldiseks põhimõtteks on see, et keskmängija ei tohiks liialdada mängimisega korvialusest tsoonist eemal. Tsentri peamine koht on korvilähedasel maa-alal /ettevaatust "3 sekundi" määruuse rikkumisega/, põhiline asend aga seljaga või küljega korvi poole, jalad õlgade laiuselt harkis, põlved kergelt kõverdatud, käed küünarvartest kõverdatud, tõstetud ette-küljele umbes puusade kõrgusele /nii saab enast "laiemaks teha"/, keha sirge või natuke ette kallutatud. Säärases lödvas, sobivas positsioonis jälgib keskmängija palli, olles vastavalt mänguolukorrale iga hetk valmis saama söötu või startima suuna muutmiseks, tagalaua ründamiseks, katte tegemiseks jne.

Hea keskmängija on peen strateeg, kes võib ennast vabaks mängida söödu- või viskevõimaluse saamiseks kõige väiksemal korvialusel maa-alal ja teab, millal ja kuidas katet teha. Sageli näib, nagu ei võtaks keskmängija mängust aktiivselt osa, kuid kaasmängijad kasutavad siis teda "mahalõikamiseks". Vahetpidamatu jooks ei võimalda kaitsemängijast vabaneda, seepärast tuleb palli jälgida, teha spurti siis, kui on reaalne võimalus partneritelt söödu saamiseks. Kui kaitsja asub palli ja keskmängija vahel, tuleb viimasel enne oma kavatsust reetmata kaitsjale läheneda ja alles siis teha kiire spurt koos petteliigutustega enda vabaksmängimiseks. Praktikas leiab küllaltki liialdast kasutamist tsentri eest katmi-

sel sööt üle kaitsja pea, eriti siis, kui keskmängija pikkus või hüppevõime ületab teda katva kaitsja. See sööt on riskantne ning seepärast peab olema hästi ajastatud ja täpne.

Kui keskmängijat kattev kaitsja asub keskmängija külje suunas või selja taga, on söödu ohutuks saamiseks väga tähtis teada vastase täpne asukoht. Kogenud keskmängija teeb kaitsja asukoha eksimatult kindlaks käega kombates ja perifeerse nägemise abil ning söödu andmise kergendamiseks jääb vastase ja palli vahele. Sageli juhtub nii, et keskmängija on end kaitsjast vabaks mänginud ja siis aeglustab pallile vastuliikumise kiirust või jääb hoopis seisma. Selle tõttu õnnestub kaitsjal püüdmise momendil pall käest välja lüüa. Õigesti tegutseb see keskmängija, kes stardib palli saamiseks nii, et maksimaalse kiiruse saavutab ta palli püüdmise momendil. Säärane tempo muutmine võimaldab tal lahti tõmbuda kaitsjast ja kõrvaldab söödu kaotuse ohu.

Eespool toodud kaks varianti kujutasid esimest osa võitlusest positsiooni pärast: võitlust söödu saamiseks. Kui keskmängija on saanud palli, algab võitluse teine osa. Silmapilkselt peab keskmängija kindlaks tegema kõik reaalsed võimalused /enne kõike muidugi kaitsja asukoha, näit. esimese kehapettega/ ja valima neist kõige õigema. On palju tsentreid, kes pärast söötu teevad viske mänguolukorrast hoolimata. Hea keskmängija aga hindab viivitamatult olukorda ega talita šablooniliselt. Ta võib: 1) sööta paremal positsioonil olevale kaaslasele; 2) kasutada läbimurde võimalust; 3) sooritada kohe vise või läheneda selleks korvile, valides kaitsja asendist olenevalt soodsama koha ja paremini omandatud viskemooduse; 4) teha palliga petteliigutusi, nagu valmistuks viskeks või läbimurdeks, sellega meelitada endale ligidale vastaseid ja alles siis sööta vabaks jäänud kaasmängijale.

Positsioonivõitluse tulemusest oleneb keskmängija edukus ründes. Selleks peab võitlust positsiooni pärast ja tema vahendeid hästi tundma. Väga tähtis on vastaste kaitse- ja pealetungisüsteemi asjatundlik analüüs. Treenerite ja mängijate ühine ülesanne on enne võitlust läbi arutada vastas-

meeskonna tehnika ja taktika, leida kaitse tugevad ja nõrgad küljed ning teha plaan, kuidas neid oma huvides kasutada. Vähe sellest - igal treeneril peaks olema kartoteek üksikasjaliste andmetega vastasmeeskondadest ja nende mängijatest, nende tehnikast ja taktikast, resultatiivsusest, lemmikvõtetest jne. Sellepärast on vajalik järgmisel päeval pärast võistlust meeskonna koosolekul analüüsida ja süstematiseerida kõik ülestähendused ja tähelepanekud, mis on tehtud vastastest eelneva mängu jooksul. See võimaldab teistkordseks kohtumiseks hästi ette valmistuda. Treener ei tohi loota ainult mälu, tihti ununeb väga palju olulist.

Petteliigutused ja läbimurded.

Edukus võitluses positsiooni pärast sõltub oluliselt petteliigutuste sooritamise oskusest. Petteliigutused võivad eksitusse viia kõige osavama kaitsja, kes, reageerides pettele, annab võimaluse sõõdu saamiseks või andmiseks, läbimurdeks, viskeks jne. Petteliigutusi võib teha peaga, silmadega, õlavõõga, kehaga, kätega, jalgadega, palliga ja ilma pallita. Petteliigutusi kasutavad ka kaitsemängijad, sundides ründajaid tegutsema oma soovi kohaselt. Seega on petteliigutustel tähtis koht psühholoogilisest seisukohast vaadatuna. Siin toimub vaimne võitlus, kus ründaja ja kaitsja püüavad teineteisele peale suruda endale vastuvõetavamast tegevust.

Näitena võiks tuua keskmängija järgmisi petteliigutusi, arvestades kaitsemängija asukohta sõõdu saanud keskmängija /seljaga korvi poole/ ja korvi vahel:

1. Petteliigutus pea, keha, jalgade ja palliga vasakule /paremale/, läbimurre sooritatakse aga paremalt /vasakult/.
2. Viset imiteeriv liigutus, ja kui kaitsja sellele reageerib /hüppab õhku/, tehakse vise alles kaitsja maandumisel. Kui keskmängija asub kaitsja poole seljaga, siis võib ta imiteerida haak- või pöördeviset, sooritada seda koguni teise käega /pete paremale, vise vasaku käega/ või ka hüppelt ühe käega. Kaitsjaga rinnutsi olles võib imiteerida viset hüppelt, ja juhul, kui vastane sellele reageerib ning hüppab

õhku, võib astuda kaitsja alt sammu korvile lähemale ja viisata. Kui kaitsemängija ei reageeri pettele, siis tuleb vise sooritada ja vaevalt suudab kaitsja viset enam takistada, harilikult jäädakse üleshüppega hiljaks.

3. Kaitsjale palli näitamine ühe külje poolt /näiteks paremalt/, ja kui vastane proovib palli käest välja lüüa, siis tavaliselt jääb vastaskülg vabaks /vahel kaitsja koguni kaotab oma tasakaalustatud asendi/, kust /vasakult/ saab sooritada läbimurde.

4. Petteliigutus läbimurdeks koos pörgatusega /vasakule/, esimesel pörkel aga nopitakse pall ja vise sooritatakse hoopis vastassuunas /pöördega paremale/.

5. Petteliigutus paremale, siis vasakule ja vise või läbimurre tehakse lõpuks ikkagi paremalt poolt.

Petteliigutuste hulka võib lugeda ka tsentri säärase tegevust, kui ta petteliigutusi kasutades vabastab korvialuse maa-ala ja sellega meelitab endaga kaasa teda katva kaitsemängija ega anna viimasele võimalust ümber lülituda läbimurdnud kaasmängija takistamiseks.

Need on üksikud näited petteliigutustest. Edu sõltub siin peamiselt liigutuste kiirusest ja õigest ajastamisest. Petteliigutuste sooritamine vajab head keha valitsemist ja koordinaatsiooni, mis omakorda nõuavad mitmekülgset kehalist ettevalmistust, eriti aga tugevaid jalgu. Peab meeles pidama, et petteliigutused on vähe edukad, kui kaitsja mängib kaugel, eriti efektiivsed on nad distantsil kuni 1 meeter.

Petteliigutuste õppimist tuleb ühendada positsiooni- võitluse teiste osadega, s.t. palli saamise, läbimurde- ja viskevõimaluste loomisega. Need kolm komponenti on kõik väga tähtsad: nende kallal tuleb kannatlikult harjutada ja neid saab edukalt läbi viia ainult petteliigutuste täielikul omandamisel. Raske on ette kujutada head keskmängijat ilma petteliigutusteta. Säärase korvpallurit on kaitsemängijal võrdlemisi lihtne katta ja tal on suuri raskusi juba sõõdu saamisega, rääkimata sobiva viskevõimaluse loomisest või läbimurdest. Juba enam-vähem sama pikkusega kaitsjal on üsna lihtne likvideerida säärase keskmängija pealeviskeid. Märksa

raskem on katta aga osavalt petteliigutusi kasutavat tsentrit - kaitsja ei saa enam kontsentreeruda ainult viske takistamiseks, vaid peab erilist tähelepanu osutama võimalikudele petetele ja läbimurretele. Eriti kardetavaks teevad keskmängija just mitmesugused läbimurded. Sellepärast tuleb treeninguil palju aega kulutada läbimurrete õppimiseks ja täiustamiseks. Läbimurdeid tuleb õppida eriti keskmängija põhilisest asendist, s.o. seljaga korvi poole ja ühendada nad petteliigutuste, pörgatuste ja visetega. Harjutuste valiku juures ei tohi unustada põhimõtet: võimalikult rohkem harjutusi liikumiselt, vähem seisvast asendist.

Tagalauamäng.

Tänapäeva korvpallis teevad paremad meeskonnad mängu jooksul keskmiselt 60-70 viset /lisaks vabavisked/, kusjuures enamikus mängudes on visketabavus alla 50%. Võitlus mõeldavimat pallide pärast toimub vahenditult korvi all, kus iga rünnakul hangitud pall annab võimaluse korrata viset sageli väga lähedalt positsioonilt. Kaitses olles lõpetab tagalauapalli saavutamine vastase rünnaku ja loob suurepärase võimaluse kiirpealetungi alustamiseks. Siit nähtub, et korvialuse ala valitsemisel on määrav tähtsus meeskonna edus ja taktikas. Ei ole mõeldav sagedane kiirpealetungide kasutamine, kui ei suudeta võitjana väljuda tagalauavõitlusest. Helsingi olümpiamängudel 1952.a. rajasid NSV Liidu koondise treenerid esimeses kohtumises USA meeskonnaga mänguplaani kiirpealetungile, mis pidi edu tagama aeglasemate ameeriklaste vastu. Tegelikult ei tulnud kiirpealetungidest midagi välja sellel lihtsal põhjusel, et meie korvpallurid ei suutnud pikakasvuliste ameeriklaste vastu tagalauast palle hankida ja mäng kaotati suurelt - 58:86.

Paljud treenerid peavad tagalauade valitsemist võidu pandiks ja sellele osutatakse treeninguil kõige suuremat tähelepanu. USA 1952.a. ja 1956.a. olümpiameeskonna mängu jälgides võisime ründes tähele panna kindlat pallidele tagalauada järelemineku taktikat: ääred küljelt, tsenter keskelt ja

peaaegu kunagi ei õnnestunud neid kõiki blokeerida. Tänu pikkusele, heale hüppevõimele ja õigele ajastamisele langes suurem osa korvirõngast tagasipõrganud palle ameeriklaste saagiks. Pall kas püüti kinni, sõna otseses mõttes suruti korvi või tõmmati tagasi kaasmängijalle juba ülalpool korvi tasapinda. See kõik andis meeskonnakaaslastele võimaluse julgelt kasutada kesk- ja kaugdistantsi viskeid.

Edukas võitlus tagalauapallide pärast nõuab keskmängijalt aktiivsust, õiget ajastamist koos hea hüppevõimega, oskust valida sobiv positsioon ja muidugi pikka kasvu. Aega, mille jooksul pall lendab korvini, peab keskmängija kasutama positsioonivõitluseks. Selleks peab ta tegema paar kiiret sammu, püüdes jätta vastase oma selja taha. Äraootavas asendis - jalad põlvedest kergelt kõverdatud, õlgade laiuselt harkis, küünarvartest kõverdatud käed õlavöö kõrgusel - jälgib tsenter palli ja mängijate liikumist. Ta on igal momendil valmis sooritama tugevat ajastatud hüpet, et vallutada pall võimalikult kõrgelt. Eriti kõrgelt saab palli püüda, kui haarata seda alguses ühe käega, andes pallile sõrmeotste ja randmeliigutusega suuna alumise käe poole. Pärast maandumist /palli vastase eest varjates/, on tihti võimalik teha uus vise /eriti hüppelt/, enne kui tagalauavõitlusest osa võtnud kaitsja suudab seda takistada. Kui aga kaitsjad asuvad kohe ründama palliga keskmängijat, siis on väga tulus kasutada koos petteliigutustega nn. jõuviset. See viskemoodus seisneb selles, et palli keha ja kätega varjates hüpatakse kahelt jalalt õhku soovitavas suunas ja pall viiakse viskeks üles alles viimasel momendil. Korvilähedasel positsioonil on väga resultatiivne hüpitamine ehk palli sisselükkamine korvi. Selleks püüab mängija palli momendiks õhus randmete ja sõrmede tagasipainutamise abil ja hetk hiljem suunab selle randmete vastassuunalise liigutusega tagasi korvi. Ägedas võitluses ei ulatu keskmängija tihti palli hankima kahe käega, vaid sooritab hüpituse ühe käega. Säärane hüpitus toimub tunduvalt kõrgemal: pall pidurdatakse sõrmede ja randme elastse liigutusega ning juhitakse vastupidise liigutusega uuesti korvi. Sageli näib säärane tegevus

lõõmisena, kuid täpsemalt jälgides veendume, et hüpitamine sisaldab peaaegu alati kahte faasi: palli pidurdamist /püüd- mist/ ja tegelikku viskeliigutust.

Paljudel juhtudel aga on keskmängija niivõrd ebasobivas positsioonis, et palli püüdmine on võimatu ja hüpitamine seotud väga suurte raskustega ning korvi saavutamine ebatõenäoline. Sellisel korral on märksa kasulikum tõmmata pall löök- sõuduga /sarnaneb põhiliselt hüpitusega/ tagasi vabale kaas- lasele.

Kui aga on tõenäoline, et kaitsja saab tagalauast palli endale, peab keskmängija püüdma palli vastase käest välja lüüa või hüppepalli saavutada. Isegi siis, kui palli hanki- nud kaitsja on maandunud väljakule, tuleb teda viivitamatult atakeerida, sest sageli ei suuda kaitsemängija saavutada ko- he tasakaalustatud asendit ja temalt võib uuesti näpata pal- li või vähemalt ründaja ei lase kaitsjal anda sõõtu kiirpea- letungi alustamiseks.

Võistlustel võib juhtuda, et keskmängijat kattev kaits- ja on tunduvalt pikem ja parema hüppevõimega. Säärase mängi- ja vastu on keskmängija põhiliseks ülesandeks püüda kaitsjat iga hinna eest blokeerida ja takistada teda tagalauda palli- le järele minemast. Alles siis, kui kaitsja kindlasti on jää- nud keskmängija taha, võib viimane lülituda otsesesse võit- lusse tagalauapallide pärast. Kui aga säärasel pikal kaits- jal on siiski õnnestunud kõigele vaatamata saavutada sobiv positsioon ja hüpata pallile järele, siis keskmängija soori- tagu hüpe hiljem ja kaitsja maandumisel tõmmaku ise palli vastu alles tõusul oleva keskmängija kätt.

Keskmängija ja taktika.

Paljud Nõukogude Liidu treenerid on arvamusel, et korv- pallimängus ei ole vajalik spetsialiseerumine üksikute koh- tade järgi, ja rajavad oma kollektiivis õppe-treeningtöö nii, et iga mängija oleks võimeline võrdselt täitma kaitsja-, häre- ja keskmängija funktsioone. Deviiis - viis rünnakul ja viis kaitses - on kahtlematult õige, kuid praktika näitab,

et kaasaaja korvpallis universaalsuse mõistet vaevalt tasub laiendada. Säärased universaalsed mängumehed on küll mitmekülgsed korvpallurid, kuid neil ei ole tavaliselt ühtegi eriti "teravat relva" ja nad jäävad keskpärasteks mängijateks. Õigeks ei saa pidada ka liiga kitsast spetsialiseerumist, sest niisugused mängijad jäävad sageli šabloonilisteks ja neid on vastasel kerge katta. Iga kõrge klassiga korvpallur peab perfektselt valdama ja mängus oskuslikult kasutama väga palju erinevaid tehnilisi ja taktikalisi võtteid ning seda kompleksi vahetpidamatult täiendama ja lihvima. Kuid tuleb arvestada ka mängijate individuaalseid erinevusi, peamiselt iseloomuomadusi ja kehalisi eeldusi, mis põhiliselt tingivadki tulevase korvpalluri edu just kaitse-, hõre- ja tsentrimängijana. Siiski kasutavad tänapäeval paljud meeskonnad /eriti kui neil ei ole ülipikka mängijat/ ründes küllaltki edukalt omavahelise koostöö ja koha vahetuse printsiipi, nii et keskmängija kohal, olenevalt mänguolukorrast, mängivad erinevad korvpallurid.

Sellest lähtudes on meeskonna treeningute kõrval vaja suurt tähelepanu osutada spetsiaalsele keskmängija treeningule. Sääraselt harjutanud korvpallur omandab keskmängija vilumused, tarviduse korral on võimeline mängima ääreründajana ja on tugev kaitstes.

Universaalse mängija mõiste tekkis siis, kui meil veel puudusid pikakasvulised mängijad. Pikakasvuliste korvpallurite ilmumisel hakkavad säärased universaalsed mängijad jääma tagaplaanile, sest on selge, et pikad korvpallurid on korvialuses tsoonis märksa kardetavamad kui tagaväljakul. Kahjuks on tihti kaldutud ühest äärmusest teise ja enamik meie pikakasvulistest keskmängijatest ei suuda juba 3-4 m kaugusel korvist tegutsedes kardetavad olla. See on muidugi vale arusaamine spetsialiseerumisest.

Treener peab arvestama, et mida lühemat kasvu on keskmängija, seda suuremaid nõudeid tuleb esitada temale nii tehnilises kui ka kehalises ettevalmistuses. Väiksekasvuline tsenter saab puudujääki pikkuses tasa teha ainult kõige suurema meisterlikkuseni viidud tehnika, taktika ja kehalise

ettevalmistusega. Teist teed tal ei ole. Samal ajal võib aga ülipikkadele korvpalluritele /210 cm ja enam/ teha mõningaid "hinnaalandusi". Seda ei tule mõista nii, nagu ei tuleks gigantidel väsimatult harjutada heade tulemuste saavutamiseks.

Mängijate individuaalsete omaduste /kehaliste, tehniliste ja taktikaliste/ baasil kujundatakse meeskonna mängusüsteem. Mida meisterlikum on mängijate isiklik tehnika ja taktika, seda suuremad võimalused on mitmekesistada kogu meeskonna taktikat. Treeninguil osutatakse suurt tähelepanu mitmesuguste kombinatsioonide õppimisele, mis loovad soodsa olukorra isikliku initsiatiivi ja leidlikkuse avaldamiseks, eriti just rünnaku otsustaval etapil. Ettenähtud mänguplaani ettevalmistamine ja läbiviimine nõuab igalt meeskonnaliikmelt raudset distsipliini ja individuaalset meisterlikkust. Seda omandatakse ainult pideva harjutamisega, kus käsikäes meeskonna mängutaktikaga osutatakse erilist tähelepanu üksikmängija võimete arendamisele ja kasutamisele.

Praktika on näidanud, et keskmängija ei suuda tegutseda väljakul maksimaalse koormusega kauem kui 12-15 minutit. Pärast seda hakkavad ilmuma väsimuse tundemärgid: kaob vajalik teravus, väheneb hüppe- ja reageerimisvõime, mängija hakkab endale looma puhkemomente ega suuda enam täie aktiivsusega mängust osa võtta. Sellepärast on tarvilik, et võistkonnas oleks kaks või, veel parem, kolm keskmängijat, mis võimaldab vajaduse korral ühele või teisele keskmängijale puhkust anda ja taktikat mitmekesistada, mängides vastavalt olukorrale kahe või isegi kolme keskmängijaga /maa-alakaitse vastu/.

Suurepäraseid võimalusi meeskonna taktikaliste variantide läbitöötamiseks, omandamiseks ja kontrolliks mänguolukorras pakub treening ühe korvi all. Treeneril on siin piiramatud võimalused anda eriülesandeid teatud puuduste kõrvaldamiseks, sisse lülitada võistlusmoment, muuta treening mitmekesiseks ja huvitavaks.

Koostöö arendamiseks ja vastastikuse arusaamise süvendamiseks mängijates leiavad treeningutel üha rohkem kasutamist harjutused paarides ja kolmikutes. Koostööd paarides peaks keskmängija harjutama esmajoones: tsenter -äär, tsenter -

tsenter, kaitsja - tsender. Algul tuleb koostöövõimalused läbi arutada ja omandada liikumine ilma vastaseta, hiljem aga vastasega. Üksteise paremini mõistmiseks üksikute lülide kaupa ja partnerite tegevuse tunnetamiseks tuleb muidugi ka siin lasta keskmängijal harjutada nii ääremängija kui ka kaitsja kohal. Paaride treeningul aga mängijad ei õpi liikumist ilma pallita ja sageli hakkavad mängima ainult palli. See on aga halb harjumus ja hiljem on teda raske murda. Liikumist ilma pallita ja partneri abistamist vabaks mängimisel saab õppida ja arendada nn. kolmikute treeningul: tsender - 2 ääremängijat, tsender - 2 kaitsjat, tsender - äär - kaitsja. Vastastikuse koostöö säilitamiseks tuleb alatasa korrata neid harjutusi, siis hakkavad mängijad paremini mõistma üksteise kavatsusi ja rünnakul muutuvad tagajärjekamaks. Samal ajal väheneb pallikaotuste arv arusaamatuste tagajärjel.

Tänapäeva korvpall tingib sagedasi vahetusi. Seepärast on väga tähtis mängijates arendada oskust igal ajal tulla mängu ja kohe sellesse maksimaalse pingega lülituda. Treeneritel tuleb kasutada süstemaatilisi vahetusi mitte ainult treening- ja sõpruskohtumistel, vaid ka vastutavatel võistlustel, nõudes mängijailt vahetusel edukat ja resultatiivset mängutulekut. Suure intensiivsusega koormused, mis vahelduvad puhkuse ja lõdvendusega, on põhiline metoodika säärase harjumuse omandamiseks. Tuleb hoiduda pikaajalistest väikese ja keskmise intensiivsusega treeningmängudest /eriti enne võistlusi/. Märksa kasulik on kasutada lühiajalisi "särtsakaid" mänge, kus vaheajal võib sooritada viskeid /näiteks vabaviskeid/ seisvast asendist.

Teaduslik uurimine on näidanud, et pärast pingutatavat mängukoormust parandab viieminutiline puhkus tehnilis-taktikalit tegevust. Samuti mõjub positiivselt 9-12 minutiline puhkus, kuna pikem kui 15-minutiline vaheaeg avaldab mängijatele üldiselt negatiivset mõju.

Tähtsat osa vigade kõrvaldamisel individuaalsest tehnikast ja taktikast etendavad treeneri või ta abilise poolt võistlustel tehtud märkmed. Mingisugused üldsõnalised näpunäited ei saa asendada faktilisi andmeid, vastuvaidlematult

näitavad antud mängu jooksul tehtud vigade iseloomu ja arvu. Sääraste üleskirjutuste kasvatav mõju on väga suur kõigile mängijaile ja seda ei tohi alahinnata, nagu teevad isegi mitmed meie nimekad treenerid.

Kokkuvõte.

Tänapäeva korvpallis ei ole mõeldav järjekindel edu ilma pikkade mängijateta, kusjuures on eriti vajalik, et just keskmängija oleks pikakasvuline. Heade kasvueelustega noortega töötades peab paralleelselt tehnika ja taktika omandamisele suurt tähelepanu osutama kehalisele ettevalmistusele, eriti aga kiirusele ja hüppevõimele. Enne kui alata spetsiaalset keskmängija treeningut, peab iga mängija omandama korvpallimängu põhialused. Teatud kõrvalekaldumine on lubatud ainult ülipikkade noorukitega, kes suhteliselt hilja /20 a. vanuse ümber/ hakkavad õppima korvpallimängu. Säärastel juhtudel on lubatud forsseeritud harjutamine: paralleelselt korvpalli põhialustega õpib nooruk keskmängijale vajalikke võtteid ja täiendab end kehaliselt. Niisuguste ülipikkade keskmängijatega tuleb rohkem kasutada individuaaltreeningut /eriti algeriiodil/, kus treener üksi või paari õpilasega aitavad kiirendada tehnika ja taktika omandamist.

Väga kasulik on noori alguses lasta aeg-ajalt mängida ääremängijatena. Sellel kohal mängides õpivad nad kiiremini keskmängijale vajalikku agressiivsust, ajastamist, vabaks mängimist, harjuvad taktikaliselt õigesti mõtlema ja muutuvad mitmekülgsimateks.

Erilist rõhku tuleb panna nõrgema käe arendamisele. Pole mõeldav hea keskmängija ilma oskuseta sõõta ja visata nii parema kui ka vasaku käega või läbi murda ainult ühelt poolt /ka see oleneb tavaliselt ühe käe viske oskusest/.

Suurt tähelepanu on vaja osutada erisuguste sõõtude ja pealevisete õppimisele ja täiustamisele. Õigeaegselt vastasest vabanemiseks ja täpse viske õppimiseks tuleb kaua ja kannatlikult treenida, järk-järgult raskendada ja lähendada olukorda võistlusele. Kokkuvõttes tähendab see ühendada vi-

sete treening positsioonivõitluse, petteliigutuste ja läbi-
murretega. Mitte vähem aega ei tule kulutada tagalauapallide
käsitsemise õppimiseks, mis sageli kujuneb otsustavaks tegu-
riks enam-vähem võrdsete vastaste vahelises mängus. Tagalaua-
pallide käsitsemisel on eriti oluline õige positsiooni valik,
aktiivsus, hüppevõime ja hüpitamisoskus.

Keskmängija peab väsimatult töötama individuaalse tehni-
ka ja taktika kallal, päevast päeva täiendama oma kehalist
ettevalmistust. Ainult siis saavutatakse kõrge spordimeister-
likkus ja suudetakse seda hoida aastate vältel. Korvpallimän-
gija liigutused ja tegevus on suuremas osas automatiseerunud.
Seetõttu ei saavutata kõrget meisterlikkust kiiresti, vaid
alles pärast 6-8 aastast harjutamist /välja arvatud erakord-
sete kehaliste võimetega isikud/.

Kuigi korvpall on kollektiivne mäng, olenevad võistkon-
na saavutused põhiliselt iga üksikliikme meisterlikkuse ast-
mest, iseäranis nende individuaalsest tehnikast ja taktikast.
Sellepärast tuleb kasutada lõviosa treeningutundide ajast
mängijate tehnilisele ettevalmistusele kui alusele, millele
rajatakse kogu võistkonna taktika.

KATTEMÄNG JA SELLE KASUTAMINE.

Pealtvaatajate-entusiastidega vesteldes võime tihti
kuulda asjatundlikke arvamusi nii ühe või teise võistkonna
mängu tugevuse, teatud plaanipärase või plaanitu mängu koh-
ta, olgu see siis ründes või kaitses. Ja arvamused on üld-
joontes õiged. Tavaliselt võrdne võrdse vastu mängides tuleb
võitjaks ikka see võistkond, kes on suuteline viima ettenäh-
tud mänguplaani läbi. Tekib kohe küsimus, millele tugineb
mänguplaan. Millele tuleb rajada ründemäng?

Ründemängu põhilisteks võteteks on kätte- ja indivi-
duaalne mäng. Et käesoleva kirjutise ülesandeks on anda üle-
vaade kattermängu olemusest, tema sooritamise tehnikast ja
taktikast ning tähtsusest tänapäeva korvpallimängus, siis
sellepärast käsitleme kattermängu üksikasjalikumalt.

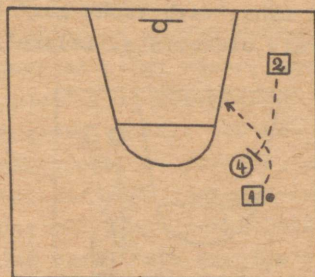
Kattemäng on kahe või enama mängija liikumisele rajatud koostöö koos teatud tehnilise võtte sooritamisega, eesmärgiga ühe mängija vabastamiseks teda katvast kaitsemängijast. See annab vabastatud mängijale teatud ajaks, mõningal juhul ainult hetkeks, võimaluse läbimurdeks, viskeks või kombinatsioonilise mängu soodsaks jätkamiseks. Kattemäng jaotatakse kaheks: a) kollektiivne kattemäng, b) individuaalne kattemäng. Kollektiivne kattemäng on põhiline ja rajatud mitme mängija ajastatud koostööle. Seevastu individuaalne kattemäng tugineb ainult ühe mängija oskustele ja võimetele ning taibukale liikumisele, kusjuures kasutatakse kaasmängijate asetusi mänguväljakul. Kollektiivne kattemäng jaguneb omakorda veel kattemänguks seisvale mängijale ja kattemänguks liikuvale mängijale. Näiteks olukorras, kus ründemängijale, kelle käes on pall ja kellel on pörgatamisõigus, tuleb katet tegeva kaasmängija, et vabastada mängija teda katvast vastasmängijast, siis sellisest olukorrast võime rääkida kui katkest seisvale mängijale. Liikuvate katete puhul liiguvad mõlemad mängijad teineteisele vastu. Katteid tehakse nii palliga kui pallita mängijale. Kui kate sooritatakse palliga mängijale, siis selle edu on mõnevõrra väiksem, sest on ju kaitsemängijate peatähelepanu suunatud alati palli poolt tulevale ohule, kate muutub märgatavaks ja kaitsemängijad suudavad seda kergemini likvideerida. Parem ja kasutatavam on katte sooritamine pallita mängijale, sest siin toimub tegevus pallist eemal ja tuleb kaitsemängijale ootamatult. Tänapäeval kasutavad NSV Liidu paremad võistkonnad moodust põhimõttel - pall ühes ja kate teises suunas. Kattemängu kasutatakse sel juhul, kui vastasvõistkond mängib mees-mehe kaitset. Maa-ala kaitse vastu mängides muutub katete sooritamine kasutuks. Kattemäng pole efektiivne ka sel juhul, kui mängijaid kaetakse kaugelt, sest siis jõuavad kaitsemängijad katta oma mängijaid, kellel on pikk tee läbida enne, kui nad saavad katest väljuda. Selle likvideerimiseks peavad ründemängijad ise end mängima kaitsemängijate lähedale. Kattemängu kasutatakse võrdvõimeliste vastaste juures, sest siis ei saa lihtsamaid võtteid nii palju rakendada. Katteid kasutatakse ühe- või mitmekord-

setena. Üheks oluliseks veaks, mida teevad paljud mängijad ja isegi treenerid, on see, et katteid sooritatakse ainult katete pärast, ei arvestata nn. "lisaväärtust" füüsiliste võimete arvel, seega ei analüüsita ega tungita katterängu sisusse.

Katete sooritamise tehnika ja taktika.

1. Kate seisvale mängijale /skeem 1/.

Nagu skeemil 1 näha, on tegemist kahe ründajaga 1, 2 ja ühe kaitsemängijaga 4. Katet tuleb sooritama ründaja 2, et vabastada ründajat 1. Ründaja 1 tegevus ei tohi olla katte ootusel aktiivne, sest vastasel korral ei püsi tema kaitsja 4 kohal, mis teeb katte sooritamise raskemaks, vaid ta peab



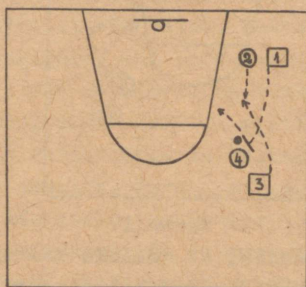
Skeem 1.

olema heas stardiasendis, et väljuda kiirelt katte tegemise momendil. Ründaja 2 on jõudnud katte sooritamiseni - selleks ta jääb kaitsemängijast 4 pisut taha-küljele. Katete sooritaja võib jääda seisma näoga, seljaga või küljega kaitsemängija poole. Nendest moodustest on parem viimane. Kui kasutada katte tegemist näoga kaitsemängija poole, siis on takistatud kohene tegevuse jätkamine peale katte sooritamist. Kasutades katet seljaga kaitsemängija poole ei ole meil jälle ülevaadet toimuvatest tegevustest. Küljega sooritatud kate aga likvideerib selnevad puudused ja annab mängule täieliku efektiivsuse. Katte tegemisel tuleb hoolikalt jälgida määrustikulist täitmist, tuleb olla ettevaatlik jalgade ja käte ette-

asetusega, mida võidakse kohtunike poolt kergesti fikseerida isikliku veana. Kate sooritatud, algab ründaja 1 liikumine. Ründaja 1 peab liikuma võimalikult lähedalt katet sooritanud mängijast 2, et kaitsja 4 jääks katte taha peatuma. Vähe on kasu, kui ründaja 1 väljub kattedest kaugelt, sest sellega teeb ta katte sooritamise raskemaks ning annab võimaluse kaitsemängijale 4 momendi paremaks lahendamiseks. Vabanenud teda katvast kaitsemängijast, peab 1 liikuma sirgjoones korvile. Kattedest väljumine peab toimuma selle külje poolt, kuhu kate on tehtud.

Katete sooritamist tuleb maskeerida, sest ainult ootamatult sooritatud katted annavad soovitud tulemusi. Selleks kasutatakse mitmesuguseid pettetegevusi ning püütakse läheneda kaitsemängijale võimalikult selja tagant.

Raskem ja suuremat koostööd vajab arvuliselt võrdne olukord. Nagu skeemil 2 näha, viib toodu meid lähemale praktiises mängus ettetulevale olukorrale. Leiame skeemil 2 ründe-



Skeem 2.

mängijat 1 ja 3 ning kaks kaitsemängijat 2 ja 4. Siin toimub põhiliselt sama tegevus, mis eelmisel juhul kuni kattedest väljumiseni, mil väljuv ründemängija 3 leiab end hetk hiljem kaetuna teisest kaitsemängijast 2. Kaitsemängijad on seega vahetanud nende poolt kaetavad ründemängijad. Kui kaitsemängija 4 märkas, et tema ei saa järgneda ründajale 3 katte tõttu, hüüab ta oma kaasmängijale 2 "vahetus", olgugi, et kaitsemängija 2 oli juba olukorda taibanud ja asunud tegevusse. Nüüd paistab aga, et katte tegemisest ei olnud midagi kasu.

Siiski oli. Peab teraselt jälgima katet sooritanud ründaja tegevust. Nagu skeemilt näha, peab ründaja 1 peale katet kohe liikuma korvi suunas. Teda nüüd katma asunud kaitsemängija 4 järgneb küll talle, kuid tee on korvi suunas vaba ja meeter-poolteist edumaad kaitsja ees. Sellest edumaast piisab, et saavutada korvi. Eriti oluline on siin ründaja 3 otsustusvõime ja tegevus söödu andmisel ründajale 1. Ründaja 3 peab koheselt nägema, kas toimub vahetus või mitte. Kui vahetus toimub, siis peab kattest väljuma ja söötma juba esimeselt või teiselt pörkelt. Viivitab ta aga hetke, siis suudab juba kaitsemängija 4 kaitsta ründajat 1. Olukorras, kus ei toimu mängijate vahetust, on tegutsemisviis sarnane eespool kirjeldatuga. Kaks kahe vastu olukorras saab harilikult vaba tee katet sooritav mängija, käesoleval juhul ründaja 1.

2. Liikuvad katted.

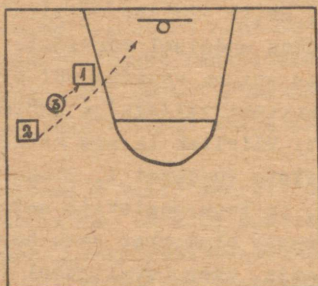
Liikuvad katted on märksa raskemad kui seisvad, sest nad nõuavad mängijalt väga täpselt kooskõlastatud tegevust. Liikuva katte puhul liiguvad mõlemad mängijad, nii katte tegija kui ka mängija, kellele tehakse kate, vastupidises suunas. Kui üks mängijaist on palliga, siis ta pörgatab teisele mängijale vastu, kes teeb jooksult katte ja liigub ise edasi kas korvi suunas või mängu jätkamiseks mõnes teises suunas. Kui katterängust osavõtvate mängijate käes palli ei ole, siis teeb katte see mängija, kes jõudis nende löikepunkti varem. Liikuvate katete tegemisel tuleb erilist tähelepanu pöörata katte tegija kokkupörke võimalusele vastasmängijaga - ei ole lubatud otsatormamised, tõuklemised jne. Kui sooritada jooksult kate, siis tuleb alati enne vastasmängijat peatuda. Kokkupörkel jääb süüdlaseks alati see mängija, kes puutepunkti jõudis viimasena.

Ülejäänud tehnilised ja taktikalised võtted jäävad oma põhioluliselt samaks mis katete juures seisval mängijal.

3. Individuaalne kate.

Individuaalne kate seisneb selles, et mängija kasutab ära kaasmängijate asetusi mänguväljakul, liigub neist lähe-

dalt mööda, mille tõttu teda kaitsev mängija paratamatult jääb temast hetkeks maha. Seda aga vajabki ründaja. Skeemil 3 on toodud näide individuaalsest kattedest. Siin kasutab ründemängija 2 ära ründemängija 1 asetust, kelle juurest ta lii-



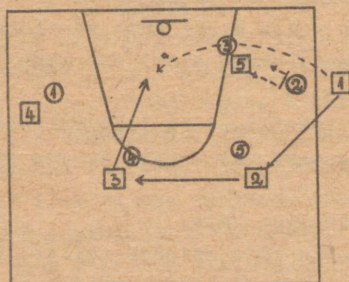
Skeem 3.

gub nii lähedalt mööda, et teda kaitsev kaitsemängija 3 paratamatult jääb ründemängija 1 taha peatuma. Niisugust võtet kasutab põhiliselt pallita mängija, kuid ka palliga mängija saab seda edukalt rakendada. Mida kõrgem on mängijate tehniline ja taktikaline tase, seda enam kohtame mängudes nimetatud võtte kasutamist.

4. Kasutatavamaid kattedekombinatsioone.

Küljeaut.

Skeemil 4 näeme kaks kahe vastu lahendust, mis toimub äärelt keskväljaku suunas. Ründaja 1 sõdab palli ründajale

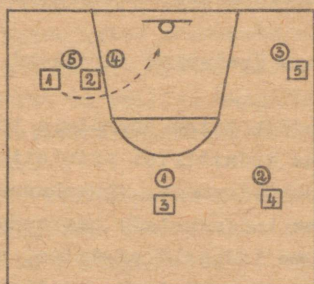


Skeem 4.

2, see omakorda edasi ründajale 3. Kui pall on söödud, teeb ründaja 5 kaitsemängijale 2 kätte ning ründaja 1, vabanenud kaitsest, liigub korvi suunas, kuhu temale söödab ründaja 3 palli. Mängijate vahetuse korral jääb vabaks ründemängija 5, sest ta liigub kohe peale kätte sooritamist korvi suunas ja teda nüüd kattev kaitsemängija 2 jääb väljaspoole korvi. Ründemängijale 3 jääb otsustada kummale on otstarbekam sööta. Lihtne, kuid tagajärjekas võtte. Seda saab kasutada ka ründe-kombinatsioonina mängus.

Ründekombinatsioon mängus.

Skeemil 5 kasutab ründemängija 1 individuaalse kätte põhimõtet, liikudes nii, et teda kaitsev mängija 5 jääb parata-

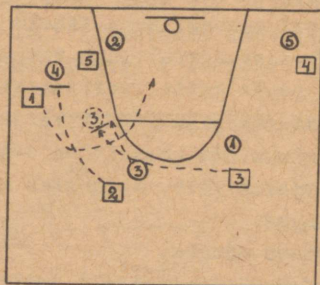


Skeem 5.

matult keskmängija 2 taha kinni. Keskmängija on passiivne ainult seni, kui ta näeb, et toimus vahetus. Kui vahetust ei toimunud, on ründaja 1 vaba. Õigeaegne sööt ründajatelt 3, 4 või 5 ja järgneb lähivise ründajalt 1. Vahetuse korral on muidugi vaba keskmängija 2. See tuntud kombinatsioon on õigel läbiviimisel alati viinud kaitsemängijad suurtesse raskustesse ründajate kaitsmisel. Sama leiab kasutamist ka küljeaudi juures.

Ründekombinatsioon - kahekordne kate.

Skeemil 6 tehakse ründemängijale 1 kate ründemängijate 2 ja 3 poolt. Esimesel vahetusel hakkab katma ründajat 1 kaitsemängija 3, hetk hiljem jääb aga ka tema kattesesse kinni ründemängija 3 poolt sooritatud kätte tõttu. Peab toimuma veelkordne vahetus, mis sageli viib kaitsemängijad segadusse



Skeem 6.

ning annab ründemängijale 1 hea viskepositsiooni.

Kattemängu õpetamise järjekord.

Kattemängu, nagu iga teise spordiala tehnika elementide õpetamisel kasutatakse didaktilisi printsiipe: kergemalt raskemale, lihtsamalt keerulisemale, jõukohasus, näitlikkus, järjekindlus jne. Enne kui alustada kattemängu õpetamist, peavad mängijad valdama ladusalt püüdmise, söötmise, pörgatamise ja pealeviske tehnikat. Kui mängijail on juba automatiseerunud ülalmainitud elementide sooritamine ja tekivad stiihiliselt esimesed alged kattemängust, alles siis tuleb hakata õpetama kattemängu. Treener peab kõigepealt mängijatele selgitama kattemängu olemust ja tähtsust, lühidalt ja selgelt valgustama selle sooritamise tehnikat, ise seda laitmatult demonstreerima ja siis alustama mängijatega proovikatseid. Kattemängu tehnika õppimisega peab kaasas käima ka taktikaline selgitus, mis viib mängijad teadlikumale suhtumisele õppeprotsessisse. Kattemängu õpetamisel on soovitatav kasutada osameetodit: algul treenida katteasendi võtmist seisult, siis jookstult ning peale seda tuleb juurde ka katte tegija väljumine kattest jne. Õpetamist alustatakse nn. seisvatest katest palliga mängijaile, kus kaks on ründajat ja üks on kaitsemängija /vt. skeem 1/. Algul sooritatakse kate ainult kokkulepitud, hiljem juba vabalt valitud küljelt. Seda kõike tu-

leb alguses teha aeglasem tempos, et mängijad saaksid teatud vilumuse, hiljem juba kiiremas tempos, mis viib lähemale tegelikule mängule. Harjutuste sooritamisel peab juhtima tähelepanu õigele kätte tegemisele, õigele väljumisele kattest ja jälgima, et teatud kordade arvu järgi vahetaksid mängijad kohad, et kõik oleksid kätte tegijaiks, kattest väljujaiks ja kaitsemängijaiks. Pärast seda tuleb juba luua olukord, kus eksisteerivad kaks ründajat kahe kaitse vastu. Siin on algul kaitsemängijad passiivsed, hiljem aga tuleb juba kaitsemängijatele õpetada mängijate vahetamist ning kätte teostajale väljumist korvi suunas. Omandanud teatud määral kätte palliga mängijale, võib hakata õpetama ka sama pallita mängijale, sest selliste harjutustega anname mänguks vajaliku vilumuse. Kui on omandatud oskus katet sooritada seisvale mängijale, võib asuda liikuvate katete õpetamisele. Kui ka see on omandatud nii pallita kui ka palliga mängijale, võib üle minna ulatuslikumatele kattedekombinatsioonidele, kus on ülesanded kõikidel mängijatel.

Kollektiivsete kattedekombinatsioonide üksikute olukordade paremaks lahendamiseks kasutatakse individuaalseid katteid. Siin oleneb kõik mängija taiplikust liikumisest.

Kattemängust ja kattedekombinatsioonidest on palju kirjutatud. Mängudes aga ei taha nad kuidagi välja tulla nii, nagu neid soovitatakse, või siis ainult mõnel üksikul korral. Tekib ehk küsimus, miks neid siiski pakutakse ning soovitatakse. Peab märkima, et igal rünnakul on meil tegemist isesuguse kaitsemängijate asetusega, kuna ükski rünnak ei ole sama mis eelmine. Sellepärast ei saa tuua ka täpset šablooni, kuigi püütakse sellest üle saada oma asetusega, et viia vastaste asetust lähemale õpitule. Õpitud kattedekombinatsioonid on oma ülesande täitnud, kui nad annavad võistkonnale teatud ühtse süsteemi liikumiseks, liites sellega viis üksikut mängijat üksteist mõistvaks kollektiiviks.

Kaitsemängija liikumine ja keha asend.

Kaitsemängija põhiliseks ülesandeks on ründaja visete ja läbimurrete, osalt ka söötude takistamine. Selleks püüab ta alati valida koht ründaja ja korvi vahele. Kaugus ründaja ja kaitsja vahel olgu 1–2 m. Kaitsja kauguse ründajast määravad vastase kehalised ja mängutehnilised võimed. Kui näiteks ründaja on hea läbimurrete sooritaja, siis tuleb teda katta kaugemalt, kui aga tabavate kaugvisete sooritaja, siis lähemalt.

Mängus alustab tavaliselt tegevust ründaja ja sellega kutsub välja kaitsemängija vastutegutsemise. Hilisem tegevuse alustamine nõuab kaitsemängijalt keha sobivat asendit, mis võimaldaks kiiresti takistada ründaja tegevust. Kaitsemängija suurim viga on keha liiga püstine asend, eriti liialt sirutatud jalad, mis ei võimalda startida vastavalt vajadusele. See põhjustab kaitsemängija tegevuse hilinemise, sest enne startimist on vaja veel võtta stardiasend.

Missugune on sobiv kaitseasend? Kaitsemängija peab asetuma järgmiselt: jalad õlgade laifuses harkseisus ja põlvist küllaltki kõverdatud, ülakeha pisut ettepoole, kuid seejuures hästi tasakaalustatud. Sellise asendiga on viidud keha raskuspunkt madalale, mis võimaldab kiiret startimist. Suur tähtsus on ka käte õigel asendil. Nagu juba märgitud, tuleb kaitsjal üheaegselt valmis olla viske ja läbimurde takistamiseks. Selleks hoitakse üks käsi ülal viske takistamiseks – segamiseks, teine aga madalamal kõrval võimaliku läbimurde takistamiseks. Kumb käsi hoida ülal, kumb kõrval? Siin peab kaitsemängija jälgima ründaja harjumusi ja vastavalt sellele tegema järelduse. Kui ründajal näiteks on harjumus sooritada läbimurdeid kaitsemängija parema käe poolt, siis jääb parem käsi läbimurde takistamiseks ja vasak viske segamiseks. Sooritab aga ründaja läbimurdeid hästi mõlemalt poolt, siis vastab kaitsemängija käte asetus ründaja asukohale mänguvälja-

kul. Ründaja petmiseks võib mängija jätta ühe külje näiliselt vabaks, olles samal ajal siiski valmis läbimurde likvideerimiseks. Kui jäetakse vabaks parem külg, siis jääb ka parem käsi madalamale.

Mis puutub kaitsemängija liikumisse väljakul, siis on raske anda täpseid juhendeid, sest toimub ju iga võistlus erinevate kehaliste võimete ja tehnikaga mängijate vahel. Põhiliseks nõudeks on siiski liikumine ründaja ja korvi vahel. Erandi moodustab ainult keskmängija katmine.

Palliga ja pallita ründaja katmine.

Palliga ründajat tuleb katta vastavalt tema asukohale mänguväljakul ja individuaalsetele võimetele. Tähtis on jälgida, kas ründaja on pörgatamisõigusega või mitte. Kui ründaja on korvist kaugel, siis tavaliselt kaetakse teda ka kaugemalt, kui aga ründaja tuleb viskekaugusse, siis juba lähemalt. Siin tuleb eriti arvestada ründaja individuaalseid võimeid. On ründaja hea kaugviskaja, siis tuleb teda katta lähedalt, tugeva läbimurdega ründajat aga kaugemalt.

Raskema probleemi ees seisab kaitsja siis, kui ründemängijal on täpne kaugvise ja ta on ka hea läbimurde sooritaja. Eelkõige tuleb likvideerida otsene oht – kaugvise ja samal ajal olla valmis läbimurde takistamiseks. Mängupraktikas pakutakse sellisel juhtumil ründajale tee läbimurdeks vähem ohutusse suunda. Pörgatuse lõpetanud ründajat tuleb aga kohe rünnata: sellega võetakse viimaselt võimalus soovitud suunas täpse söödu andmiseks.

Sageli seistakse küsimuse ees: kumb on ohtlikum, kas palliga või pallita mängija. Näiliselt paistab, et palliga mängija on ohtlikum, sest temal on otsene võimalus korvi saavutamiseks. Mängupraktika aga tõendab, et pallita mängija on niisama ohtlik kui palliga mängija. Mitmesuguste kombinatsioonidega on viidud põhiline ründeoht korvile just palliga mängijast eemale, et suigutada kaitsemängijate valvsust. Sellest tulenedes peab kaitsja niisama hoolsalt kui palliga mängijat katma ka pallita mängijat.

Korvpallimängu üheks tarvitatavamaks võtteks on rünnakul üksiklõbimurre. Viimase puudumisel muutub ründaja ühe- külgseks ja, vaatamata tabavale kaugviskele, ei suuda ta saavutada edu, sest juba keskmiste võimetega kaitsemängija on võimeline säärast ründajat tagajärjekalt katma.

Kaitsemängija tegevuse üksiklõbimurdel dikteerib ründaja oma mitmesuguste kätteõpitud liigutuste ja tehniliste võtetega. Vaatleme neid põhilisi võtteid, mida ründaja mängus kasutab, ja seda, kuidas kaitsemängija suudab neid kõige paremini likvideerida. Sagedamini esineb olukordi, kus nii ründaja kui ka kaitsja asuvad vastamisi ja vahemaa nende vahel on umbes 1 m. Eeltingimuseks on muidugi, et ründajal on pall ja pörgatamisõigus. Ründaja kõige tavalisemaks võtteks on pettevisse, et meelitada kaitsemängijat selle takistamiseks õhku hüppama. Kui kaitsemängija on petteviskele reageerinud ka kõige minimaalsemal määral, on ta sellega juba soodustanud lõbimurret. Kaitse põhiliseks reegliks on, et ta ei tohi petteviskele reageerida õhku hüppamisega. Kaitsjal on väga raske vahet teha petteviske ja tõelise viske vahel. Kuidas säärasel juhul toimida? Ainuke, mida kaitsja sellises olukorras võib, on omalt poolt teha pete - käe maksimaalse sirutamise tekitada ründajas mulje, et ta hüppab õhku. See võtte muidugi ei suuda alati takistada ründaja viset, kuid tema heaks omaduseks on see, et ta sunnib ründajat kiirustama viskega ja kiirustamisel sooritatud vise ei taba tavaliselt korvi. Ei tohi aga unustada, et samal hetkel, kui käsi sirutub maksimaalselt ette-üles, peab olema kaitsemängija kogu tähelepanu suunatud vastasele, et takistada võimalikku lõbimurret.

Teiseks ründaja kasutatavamaks võtteks üksiklõbimurdel on petteliigutused kas paremale või vasakule. Pete sooritatakse väljaastesammuga koos palli viimisega kõrvale-ette. Ründaja eesmärgiks on siin soovitud lõbimurdesuuna varjamine ja kaitsemängija "väljameelitamine" soodsast asendist. Samal ajal, kui kaitsemängija alustab liikumist ründaja poolt soo-

vitud suunas, tõmbub ründaja tagasi ja stardib vastassuunas läbimurdeks. Ründaja kasutab siin ära kaitsemängija kõrvaleliikumise ja saavutab vastassuunalise liikumise arvel läbimurde sooritamiseks vajaliku edumaa. Sellest järeldub, et kaitsemängija ei tohi kunagi kaasa liikuda ründaja poolt sooritatud külgsuunalise petteläbimurdega. Sellisel juhtumil on kaitsemängija ainuõige tegevus: igale ründaja poolt sooritatud pettele reageerida tagasiastumisega.

Kolmandaks ründaja põhiliseks võtteks on nn. palli pakumine kaitsemängijale. Selleks viib ründaja, olles heas stardiasendis, palli ette ja "pakub" seda kaitsemängijatele. Ründaja eesmärgiks on siin nagu ülalpool kirjeldatud juhtumilgi kaitsemängija väljameelitamine soodsast asendist palli haarama, millega ta tõmbab kaitsemängija enese suunas liikuma. Ründaja ise aga kasutab haaramise hetke läbimurdeks vastassuunalise liikumise arvel. Kirjeldatud juhtumil võib kaitsemängija püüda lüüa palli ründaja käte vahelt, kuid ainult oma käe pikkuse ulatuses. Ise peab ta säilitama tagasistardi võimaluse. Igal juhtumil tuleb vältida vastuliikumist.

Ründaja käest palli väljalöömiseks kasutatakse kahte moodust: 1) palli löömine ülalt alla, 2) palli löömine alt üles. Esimene võtte annab väga harva kaitsemängijale palli valdamise võimaluse, sest ründajal on kerge palli uuesti püüda. Palju suuremaid võimalusi pakub kaitsemängijale aga alt ülespoole löödud pall. Siin on pall õhus ja kaob läbimurde oht. Õhus oleva vaba palli hankimiseks on aga nii ründajal kui ka kaitsemängijal võrdsed võimalused. Kaitsemängija soodustab läbimurret, kui ta läheb palli hankima kahe käega, mis viib paratamatult ettepoole liikumisele.

Kõikide ülalpool kirjeldatud üksiklähimurrete kaitsmisel ei tohi kaitsemängija kramplikult jälgida palli liikumist. Palju tõhusamaks vahendiks on vaate suunamine ründaja jalgadele, sest tõelist liikumist alustavad jalad kõige enne ja reedavad ka õige läbimurde suuna. Palli jälgimine toimub ainult kaudselt.

Iga võistkonna taktikalises arsenalis leidub võtteid, mis taotlevad palli söötmist keskmängijale. Keskmängijal, asudes korvile kõige lähemal, on seega kõige suuremaid võimalusi korvi saavutamiseks. Ja nagu tänapäeva mängupraktika on näidanud, viskavad head keskmängijad enamiku võistkonna poolt saavutatud punktidest. See nõuab võistkonna kaitsemängu ettevalmistamisel tähelepanu pööramist selle tähtsa ründaja otstarbekale katmisele. Kui varemstel aegadel piisas ühest-kahest kaitsjast, kes spetsialiseerusid keskmängija katmisele, siis tänapäeval, kus rünnakute efektiivsuse tõstmise vajadusel tihti keskmängijad vahetuvad, ei ole kaitsemängijail alati võimalik vahetada nende poolt kaetavaid mängijaid. Seetõttu peab võistkonna iga liige läbi tegema ka keskmängija katmise vastava treeningu.

On olemas kaks põhilist moodust keskmängija katmisel: katmine eest või tagant. Kumma mooduse kasutamine on parem, see oleneb kaitsemängija pikkusest ja füüsilistest võimetest. Lähtutakse põhimõttest: kui keskmängija on lühem kaitsemängijast, siis võib teda katta tagant. Kui aga mõlemad on ühepikkused või kaitsemängija on lühem, siis eest.

Esimesel juhul, kui keskmängijat katab temast pikem kaitsemängija, avanevad keskmängijal siiski mõningad korvi saavutamise võimalused /haakvise, visetega pöõretelt, hüppega jne./, seda eriti siis, kui ta saab palli vahetult korvi all. Seda soodustavad veel hästi kasutatud petteliigutused. On ju teada, et petteliigutuste kasu on seda suurem, mida lähemal on ründaja korvile. Seega ei suuda isegi parimad kaitsemängijad keskmängijat tagant kattes täielikult likvideerida viskeohtu. Kui kaitsemängija suudabki likvideerida viskeohtu, siis on oluliseks puuduseks ikkagi see, et tagant kattes ei suuda ta tavaliselt takistada söötmist keskmängijale. See aga soodustab ründajate blokkjookse ja kombinatsioonilist mängu.

Palju paremaks tuleb lugeda keskmängija katmist eest. Siin peab kaitsemängija olema heade füüsiliste võimetega

ning taibukas hetkeliste olukordade õigel lahendamisel. Kui pikkuste vahe pole eriti suur, suudab hästi liikuv ja hea hüppevõimega kaitsemängija sageli keskmängija mängust välja lülitada. Kui kaitsemängija katab keskmängijat tagant, siis on tema ülesandeks üksnes visete takistamine. Kattes aga keskmängijat eest, raskendab kaitsemängija ka keskmängijale söötmist. Kui pall on mänguväljaku parempoolisel küljel, siis peab kaitsja ees olekuga takistama keskmängija liikumist palli suunas. Palli kandudes vasakule poole tuleb tal juba seal ees olla. Kui ta seda suudab, siis on keskmängija ründemängust peaaegu välja lülitatud. Ründajatel jääb veel võimalus sööta kaarega üle kaitsemängija, kuid siin on oht kaitsemängija hüppevõime ja teiste kaitsemängijate näol. Liigub aga keskmängija korvi vahetust lähedusest ette või külgedele, siis peab kaitsemängija teda paratamatult katma tagant.

Need oleksid põhilised individuaalse kaitsemängu võtted keskmängija vastu. Tõhusamaks keskmängija katmiseks aitab muidugi kaasa vastav, kogu kollektiivile rajatud kaitsemängu taktika.

Tugevate ründemängijate katmine.

Korvpallipubliku hulgast kuuleme tihti kiitvaid märkusi ja hüüdeid üksikute mängijate aadressil, kes paistavad silma heade kaugvisete ja julgete läbimurretega, on head püüdjad-söötjad ning, olles väga liikuvad, teevad seega suurt tööd rünnakul. Sääraseid mängijaid, kellel on tabavad kaugvisked ja kes oskuslikult kasutavad kaitsemängu vigu läbimurdeks, nimetamegi tugevateks ründemängijateks. Seda aga ainult sel juhul, kui nad suudavad oma ründemängu muuta vaheldusrikkaks. Näiteks väga raske on katta ründemängijat, kes alustab võistlust 2-3 tabava kaugviskega, sundides seega kaitsemängijat ennast lähedalt katma, ja kasutab nüüd tekkinud olukorda läbimurdeks. Mõne õnnestunud läbimurde tõttu on kaitsemängija sunnitud ründajat katma uuesti kaugemalt, see omakorda pakub jällegi võimalust tabavateks kaugviseteks. Paistab, et sellist ründemängijat ei olegi võimalik katta. Siiski on, kuid

see nõuab kaitsemängijalt head füüsilist vastupidavust, kiiret reageerimist ja suurt oskust liikuda nii, et vastasmängijate kattermäng ei suudaks teda takistada.

Mängu alginutitest peale peab tugevat ründajat katma võimalikult lähedalt, liikudes temaga kaasa viske tõenäolise võimaluse kestel. Küllaldaseks läheduseks tuleb pidada seda, kui kaasmängijad ei julge ründajale sööta, kartes palli kaotust kaitsemängija tegevuse tõttu. On selge, et ründaja, kellelt on võetud võimalused palli saamiseks, ei ole ka võimeline korvi saavutama. Seejuures peab aga eriti rõhutama, et kaitsemängija jääks oma liikumisel alati ründemängija ja korvi vahele. Ettevaatlik tuleb olla palli käte vahelt löömisel. Kui on suudetud selliselt ründajat tagajärjekalt kaitsta ja just esimesel kümnel minutil, saavutab kaitsja ka vaimse võistluse seisukohalt üleoleku - ta on halvanud tugeva ründaja tegevusvabaduse ja saavutanud kaitsemängus kindluse. Tugevate mängijate katmisel võib kasutada veel võtet juhtida ründemängija temale mitteomasele viskepositsioonile. Kui näiteks on teada, et ründaja visete tabavus on suur mänguväljaku paremalt küljelt, siis tuleb takistada teda sinna pääsemast ning anda talle veidi suuremaid "võimalusi" mänguväljaku vasakul küljel, seega temale mitteomasel viskepositsioonil.

Kaitsemängija tegutsemine katete olukorras.

Kaitsemängija leiab mängu jooksul sageli, et ta on katte taga ega saa järgneda tema poolt kaetavale ründajale. Siin toimub tavaliselt nn. meeste vahetamine, kusjuures see kaitsemängija, kes jäi katte taha, hakkab katma katet sooritanud ründajat ja tema kaasmängija katte tõttu vabaks jäänud ründajat. Säärane olukord nõuab kaitsjatelt suurt tähelepanelikkust ja kooskõlastatud tegevust, et õigeaegselt likvideerida ründajate katse vabaneda kaitsest.

Sageli aga pole meeste vahetamine otstarbekohane, sest see võib soodustada ründemängu /pikkuste vahe, tugev ründaja nõrgema kaitsja vastu jne./. Et olla valvel katete õigeaegselt likvideerimiseks, peab kaitsemängija peale ründaja ja

palli liikumise jälgima kaudselt ka teiste ründajate tegevust. Olles teadlik vastaste liikumistest, teab kaitsemängija juba ette, millal temale tullakse katet tegema, ja et järgneda tema poolt kaetavale ründajale, kasutab tavaliselt järgmist võtet. Mõni hetk enne kätte tegija lähenemist astub kaitsemängija "oma mehe" juurest sammu tagasi. Seega on ka kätte tegija, selleks et katet tõesti sooritada, sunnitud järgnema kaitsjale. Selle juures tekib aga küllaltki suur vahemaa esimese ründaja ja kaitsja vahel. Kaitsja muidugi kasutab seda vahemaad, mis võimaldabki tal uuesti ette liikudes järgneda oma ründajale. Peab märkima, et tagasi astumisele järgneb kohe uuesti ette liikumine, aga mitte enne, kui on näha, et kätte tegija tõesti järgnes tagasi astumisele.

Kirjeldatud võtte nõuab kaitsemängijatelt taiplikkust olukorra õigeaks hindamiseks ning lahendamiseks, kuid on sealjuures heaks võtteks kättemängu ja eriti tugevate ründajate vastu.

Tagalauamäng.

Üheks oluliseks puuduseks meie võistkondade ja mängijate juures on korvist möödavisatud pallide mitteküllaldane hankimine tagalauast. Statistika näitab, et viske täpsuse protsent mängus on umbes 50 ja isegi alla selle. Seega tuleb mängijail võitlusse asuda peaaegu poolte korvile visatud pallide pärast. Säärane sageli esinev "vabade" pallide olukord on tinginud ka kaitsjate poolt palli hankimist soodustava tehnilise võtte kasutuselevõtmise. Paraku aga kasutavad meie mängijad seda veel väga harva. Milles see seisab? Kui ründaja on teinud viske, siis ootamata, kas pall tabas korvi või ei, alustab ta kohe liikumist korvi suunas arvestusega, et juhul, kui pall ei peaks tabama, saaks ta selle uuesti enda kätte. Kaitsemängija, näinud viset, pöörduv ja liigub tavaliselt ka korvi poole, et hankida samuti tagalauast pörkuvat palli. Selles seisnebki viga, sest oma kõhese liikumisega korvile annab kaitsemängija ründajale võrdse võimaluse palli

saavutamiseks. Palju paremini aga tegutseb see kaitsemängija, kes pärast korvile visatud palli suleb ründajal esiteks tee liikumiseks korvile ja alles siis stardib palli püüdmiseks. Lihtne ja tagajärjekas võtte, kuid nõuab küllaltki hoolikat tehnilist viimistlust, et vältida isiklikke vigu.

KORVPALLIMÄNGU AJALOOST.

Korvpallimängu sünn ja areng.

1890.a. pidas Ameerikas Springfieldi Ülikooli kehalise kasvatus osakonna juhataja L.H.Gulich loenguid vanematele üliõpilastele kehalise kasvatus teooriast ja praktikast. Et loengud toimusid eduka jalgpallihooja lõpul, siis kajastusid mängude tulemused ka ettekandes. Loengute käigus jõuti ühisele otsusele, et teist ameerika jalgpalli sarnast aktiivset mängu ei ole ja et võimlemisklassi korrapärast tööd peaks täiendama hoogsa ja kaasakiskuva mänguga. Selleks koostati nimestik üldiste joonte kohta, mis ühel heal mängul peaksid edu saavutamiseks olema.

Mäng pidi olema:

- 1) mängitav nii ruumis kui väljas,
- 2) huvitav meeskondlik mäng suurema osavõtjate arvuga,
- 3) mängitav käte abil palliga, mille lõppsiht pidi asuma maast kõrgemal,
- 4) kergesti õpitav ja edasiste arenguperspektiividega.

Dr. James Naismith oli üks nendest, kes oli sügavalt huvitatud võimlemismängudest. Juba varem oli ta hästi tuttav ragbi, hoki ja paljude teiste mängudega. Tekkis mõte proovida jõudu uue mängu loomisel.

Järgneval, s.o. 1891/92. õppeaastal, kui avati talvised võimlemisklassid, kutsuti mõned õpilased proovima tema poolt väljamõeldud mängu. Need läksid võimlasse, olles seejuures varustatud ainult ühe jalgpalliga. Ei olnud veel jõutud muretseda ka väravaid, kuhu palli oleks võinud sisse lüüa või

visata. Põõrduti teenija poole, et saada seebikaste, mis oleksid hädapärast väravaid asendanud, kuid ka neid ei leitud. Siis aga toodi puuviljakorvid, mis asetati saali otstes- se põrandale.

Et puudusid trükitud ja kirjutatud mängureeglid, siis kuulati tähelepanelikult suulist selgitust ja mäng algas. Suurem osa mängijatest olid jalgpallurid, sellepärast muutus mäng eriti hoogsaks. Seda esimest mängu võiks pigem ette kujutada kui kirjeldada. Viimaks jõuti hoogu sattunud mäng peata ja nüüd selgus, et korvidest ei olnud enam ükski omal kohal. Tekkis mõte kinnitada nad kahele poole võimla otsa rõdu äärele. Nii ka tehti. Nüüd võis mäng uuesti jätkuda, kuid kulus hulk aega, enne kui visati "värav-korv", mis oli muidugi suureks sündmuseks. Mängu jätkamiseks pidi nüüd aga keegi rõdule minema ja korvi kummarduma, et palli kätte saada. Uuel mängul, mis puuviljakorvide järgi sai nime "basketball"/korv-pall/, oli haruldane menu. Kellel ei olnud seekord ja edaspidi võimalik mängust otseselt osa võtta, see seisis rõdul ja elas mängule ning oma võistkonnale südamest kaasa. Minki isegi niikaugemale, et hakati rõdult kätega takistama niigi harva korvi sattuvat palli. Nüüd ei aidanud muu, kui tuli ehitada korvile laudadest tagune, mis hasarti sattunud pealtvaatajaid takistas. Nii kujunes tagalaud, kuid see tegi omakorda võimatuks palli väljatoomise korvist rõdu kaudu. Tuli paluda teenijate abi, kes redeliga ronisid korvini ja sellest palli välja võtsid. Vahepeal oli seni kasutusel olnud jalg- ja ragbipalli asemel ilmunud nendest suurem ümmargune korvpall, mis iga mänguga üha sagedamini leidis tee korvi. Et redeliga ronimine muutus tüütavaks, siis otsustati lõigata korvil põhi alt ära ja nn. korvi saavutamiseks loeti ainult palli lähimineku korvist.

Mängijate liikumine, palli löömine ja viskamine igas suunas oli vaba. Paar aastat hiljem alustati mängu kohtuniku poolt palli õhkuviskamisega väljaku keskringist kahe vastasmängija vahel. Samuti toimiti peale iga korvi saavutamist. Toores trügimine ja tõukamine oli keelatud. Kui üks võistkond tegi kolm niisugust viga, loeti vastasvõistkonna kasuks

üks punkt. Peagi ilmus ka vabaviske määrus ja lepiti kokku korvi kindlas suuruses, mis nüüd oli juba traadist valmistatud.

Iga mänguga võtsid reeglid üha kindlama kuju. Kui mängijate arv ühes võistkonnas oli alguses piiramatu, siis aegajalt vähendati see üheksale, seitsmele ja lõpuks viiele. Üksteise paremaks eraldamiseks riietusid võistkonnad erinevat värvi villastesse jakkidesse. Jalas kanti aga tavalisi pikki võimlemispükse ja -kingi. Alles hiljem mindi üle kergetele riietusele.

Vaatamata korvpalli üle poolesaja-aastasele arengule pole mängu põhireeglid oma algkujust kuigi palju muutunud. Nii on korvpallimängu 1894.a. üldreeglid tänapäevastele väga lähedased. Tublisti on aga täienenud mängutehnika ja -taktika. Esialgsed aeglased ja algelised söödud andsid ruumi kiiretele teravatele söötudele ja pealevisked paigalt asendused täielult hoolt sooritatutega.

Springfieldi Ülikooli lõpetajad siirdusid kõigisse maailmajagudesse ja loomulikult viisid selle mängu kaasa ka Aiasse ja Euroopasse. 1910.a. hakati korvpalli harrastama Indias Pakistanis. 1913.a. peeti juba Kaug-Idas Manila linnas esivõistlused filipiinlaste, hiinlaste ja jaapanlaste osavõtul.

Euroopas läks korvpall hoogu alles pärast Esimest maailmasõda, kui seda hakkasid lähemalt tutvustama siin viibivad Ameerika sõdurid ja Noorte Meeste Kristlikud Ühingud /NMKÜ/.

Üheks vanemaks korvpallimaaks Euroopas peetakse Prantsusmaad. Pariisis on säilinud tänapäevani vanim korvpallisisustusega võimla /peale Springfieldi/, mis kohandati mänguks juba 1893.a. Et tol ajal puudusid asjatundlikud õpetajad-treenerid ega jälgitud Ameerikas järjest ettevõetud määruste muudatusi, siis vaadati korvpallile kui tütarlaste lõbusale ajaviitele. Mängu mehiste joont ei osatud leida. Pärast Esimest maailmasõda hakkas korvpall Prantsusmaal uuesti elustuma ja nende rahvusvõistkonnad on Euroopas olnud peaaegu alati pronksmedali omanikeks.

Esimeste korvpalliharrastajate hulka kuuluvad ka itaallased. Juba 1907.a. oli Veneetsias võimlemisrühmade poolt demonstreeritud korvpalli. Pioneeriks sellel alal peetakse aga G.Graziani't, kes mänguga oli tutvunud Ameerikas. Kodumaale tagasi pöördunud, hakkas ta 1918.a. korvpalli tõsiselt propageerima. Esimesteks harrastajateks olid sõjaväelased. 1921.a. moodustati "Federazione italiana Basketball", mis võttis korvpalli edasise juhtimise ja arendamise enda kätte. 1924.a. võttis Itaalia meeskond osa Pariisi olümpiamängude demonstratsiooniturniirist ja saavutas kolmanda koha. Nende naiskonnal on au olla esimeseks Euroopa meistriks.

Tšehhoslovakkias ja Poolas demonstreeriti korvpallimängule sarnaseid mängu juba enne Esimest maailmasõda, kuid tõeliseks "ärkamisajaks" loetakse aastat 1919. Balti riike peetakse seal paremateks korvpallimaadeks, kes esimestena demonstreerisid Euroopas tõeliselt head korvpalli. Praegu on nende võistkonnad kardetavateks vastasteks kõigile ja pretendeerivad Euroopa meistrivõistlustel auhinnalistele kohtadele. Poola korvpallialast tööd on aidanud praktiliselt ja teoreetiliselt tösta V.Klõšeiko, eesti omaaegseid mängijaid. Viimane on tegutsenud Poolas rahvusmeeskonna treenerina ning andnud välja korvpallialast kirjandust.

Lätlased hakkasid korvpalli esmakordselt harrastama ühes Riia vene keskkoolis 1921.a. Samaaegselt propageerisid seda ka NMKÜ võimlemisõpetajad oma tundides. Õpilaste osavõtt uuest mängust oli elav. Peagi moodustasid nad omavahelised võistkonnad, kelle vahel viidi 1921.a. läbi ka esmakordne turniir. Aktiivsemateks eestvedajateks ja pioneerideks korvpallialalases tegevuses olid Grasis, Kruglov, Muzis jt. 1923.a. hakati korvpalli harrastama ka spordiühingutes. Samal aastal pidasid lätlased oma esimese rahvusvahelise kohtumise eestlastega Tallinnas. See oli kahe pealinna vaheline NMKÜ suurvõistlus, mille võitsid lätlased 19:18. 1924.a. asutati Läti Korvpalliliit, mis juhtis edasist korvpallialast tööd. Aasta-aastalt laienesid ka rahvusvahelised sidemed ja suurenesid võidud. Lätlased on omapäraseid korvpallikuningad Euroopas. Nad on meeste korvpallis esimesed Euroopa meistrid ja ka esi-

mesed Euroopa karikavõitjad meestele ja naistele.

Leedus viljeldi korvpalli juba 1921.a., kuid regulaarselt hakati teda harrastama 1922.a. alates. Sama aasta 23.aprillil peeti ka esimene ametlik sõpruskohtumine Kaunase linna ja nn. Leedu Kehalise Kasvatuse Nõukogu võistkondade vahel. Eriti aktiivsed mängijad olid naised, kes oma esimese meistrivõistluse pidasid 1922.a. Mehed alustasid sellega aasta hiljem, siis kui korvpall oli levinud üle kogu maa ka teistesse keskustesse. Et Leedus oli võimlate olukord väga halb, siis mängiti korvpalli ainult suvisel hooajal. Esma-kordselt mängisid leedulased ruumis 1925.a., kui nad kohtusid Riias lätlastega. Ettearvatult kaotasid leedulased suurelt 20:41 ja teisel päeval koguni 6:57. Ajavahemikus 1927.-1933.a. oli korvpall Leedus varjusurmas. Peale seda avanesid paremad harjutamistingimused talveperioodil. Leedulased muutusid korvpallimängus kardetavaks vastaseks. Esma-kordselt kohtusid leedulased eestlastega 1936.a. ja kaotasid 11:30.

1925.a. paiku võttis korvpall tuld ka bulgaarlaste hulgas. Sofias peeti meistrivõistlusi ja mõni aasta hiljem rahvusvahelisi kohtumisi ringi sõitvate ameeriklaste, rumeenlaste ja eestlastega. Viimased tutvustasid neid ka uudse maa-ala kaitsesüsteemiga.

Pärast Esimest maailmasõda alustas Euroopas aktiivset tegevust ameeriklaste organisatsioon Noorte Meeste Kristlik Ühing - NMKÜ. Ühingu üheks keskuseks Euroopas oli Genf. Sinna asutati 1930.a. paiku kõrgem kehalise kasvatuse kool, millel olid tihedad sidemed Ameerika Springfieldi Ülikooli ja NMKÜ-ga. Kohe hakkas Genfi kokku voolama sportlasi, nende hulgas ka korvpallureid, igast ilmakaarest. Korvpallimäng oli Šveitsis teinud mõningaid arglikke samme juba enne Esimest maailmasõda, kuid nüüd võttis ta instituudis sisukama ilme. Tekkisid esimesed võistkonnad ja peeti Genfi esivõistlused. Üheks esimeseks meistriks tuli meeskond, kelle treeneriks ja mängijaks oli eestlane A.Selenoi.

1930.a. oli korvpall muutunud enamike Euroopa riikide üheks harrastatumaks spordialaks. Korvpalli edasise arengu

huvides oli vajalik moodustada vastav organisatsioon või liit. Tänu Genfi NMKÜ kehalise kasvatuse kooli õpetaja E. Berry aktiivsusele loodi 1932.a. uus organisatsioon - Rahvusvaheline Korvpalliliit - Federation Internationale de Basketball Amateur - FIBA. Selle esimeheks valiti šveitslane L. Bouffard ja sekretäriks inglase R. W. Jones. Algistungite kohaks oli Rooma. Aastate vältel koostati rahvusvahelised määrused ja määrati kindlaks sisemine organisatsioon. Alguses liitusid FIBA-ga kaheksa maad: Šveits, Itaalia, Läti, Portugal, Tšehhoslovakkia, Rumeenia, Kreeka ja Argentiina. 1934.a. tunnustati mitmel rahvusvahelisel kongressil FIBA-t kui omaette korvpalliorganisatsioon, kes pidi juhtima seda mängu kõigis maades, ja kuulutati talle iseseisvus. Aasta lõpul tunnustas teda ka Rahvusvaheline Olümpia Komitee ja lubas võtta korvpalli Berliini olümpiamängude kavva.

Milline oli aga olümpiamänge korraldava Saksamaa olukord korvpallis, sellest jutustab meile mõne sõnaga üks nende korvpalliautoriteete H. Niebuhr. Vabas tõlkes oleks see järgmine: "Armsad spordisõbrad. Võin Teile "kui Saksamaa korvpalli isa" mainida, et tõin selle mängu kodumaale 1933.a. Türgist. Isiklikult tutvusin temaga Istanbulis ameeriklaste Robert-College'is. 1936.a. olin Saksamaa olümpiameeskonna treener ja kapten. Olen välja andnud korvpallialaseid määrustikke ja brošüüre. Viimaste juures on mind osaliselt abistanud Teie kaasmaalane H. Niller".

Kui Lõuna- ja Kesk-Euroopas olid peaaegu kõik riigid haaratud korvpallist, siis Skandinaaviamaad ei saanud korvpallis kuidagi jalgu alla. Nii jäid ka soomlased kaua aastaid korvpalli vastu külmaks. Esimesi samme sellel alal tegid nad alles 1938.a. võimlemisõpetaja N. Fabritiuse juhatusel. Viimane oli viibunud paar aastat Kesk-Euroopas õppereisil ja seal korvpalliga lähemalt tutvunud. 1939.a. moodustati Soome Korvpalliliit. Esimeseks suuremaks sooviks oli esinemine 1939.a. Euroopa meistri võistlustel. Raske oli leida selle ettevalmistamiseks mängijaid ja treenereid, kuid vaatamata kõigele sai see julge mõtte teoks. Hõimuvendi käis selles osas abistamas üks meie paremaid korvpallureid A. Suurna.

Otsese õppe-treeningtöö kõrval viis ta Soomes läbi ka mitmesuguseid seminare.

Besti korvpallurid said FIBA juhtivat kätt tunda 1934.a., kui rahvusmeeskonda taheti saata võistluskogemuste saamise eesmärgil Euroopa turneele. FIBA keeldus vastavat luba andmast sellepärast, et Eesti ei olnud tema ametlik liige. Liikmeks astumine oli aga väga kulukas ja käis tookord üle jõu. Arvestades riigi väiksust ja majanduslikku olukorda taheti paluda hinnaalandust, kuid ka sellest ei tulnud midagi välja. 1934.a. oktoobris otsustas Eesti Käsipalli Liit lõpuks - maksu mis maksab - astuda FIBA liikmeks.

Aastate jooksul on FIBA kujunenud üha kindlamaks korvpalli juhtivaks organisatsiooniks kogu maailmas ja tema liikmete arv kasvab pidevalt. Praegu kuuluvad sinna rohkem kui 80 maa esindajad. Nõukogude Liidu korvpallisektsioon astus FIBA liikmeks 1947.a. Suuremate üritustena viib FIBA läbi Euroopa ja maailmameistrivõistlusi ning olümpiamängude korvpalliturniire.

Korvpallimängu areng tsaari-Venemaal ja NSV Liidus.

Tsaari-Venemaal hakkasid esimestena korvpalli propageerima Peterburi spordiühingu "Majak" liikmed 1906.a. Nad moodustasid aktiivsematest mängijatest kaks võistkonda ja hakkasid regulaarselt treenima. Ühte võistkonda nimetati "siniseks" ja teist "lillaks". Omavahelises kohtumises osutusid tugevamaks "lillad", kelle võistkonna kapteniks oli S.Vassiljev.

Paar aastat hiljem oli ühingu "Majak" meeskondade arv tublisti kasvanud ja nende vahel viidi läbi juba karikavõistlused ning järgneval aastal ühingu esivõistlused. Endiselt oli jäänud võimatuks "lillade" meeskond, kus mängisid S.Vassiljev, N.Nizovtsev, Vladimirov, A.Burõkin, Nurdman, Matsihhin jt.

Korvpallialast organiseerimistööd Peterburis aitas läbi viia ameeriklane Moraller, kes koos Vassiljeviga kohandas

ka olemasolevat võistlusmäärustikku ning püüdis seda tõlkida vene keelde. Ühtsete ametlike määrusteni aga siiski ei jõutud, mis takistas ka laiemate võistluste organiseerimist. 1913.a. väljaantud määrustes oli tänapäevaga võrreldes üheks suuremaks muudatuseks see, et palli ei võinud pörgatuselt korvile visata. See halvas tunduvalt mängu dünaamilist iseloomu.

Peterburis harrastasid korvpalli veel spordiklubi "Bogatõr" liikmed ja koolinoored. Moskvast leidis korvpall veidi hiljem poolehoidu spordiühingu "Sokol" liikmete hulgas.

Pärast Suurt Sotsialistlikku Oktoobrirevolutsiooni vaadati kehalisele kasvatusesele kui kommunistliku kasvatuselohutamatule osale. Kehaline kasvatus ja sport viidi riiklikule alusele. Igale spordialale ja eriti spordimängudele vaadati positiivselt, sest nende kaudu oli võimalik kõige enam noori kaasa tõmmata, luua kollektiivi ning kasvatada.

Masked revolutsiooni- ja interventsiooniaastad ei suutnud surmata noormeheikka jõudnud korvpalli, vaid avaramate võimaluste ja laiemate perspektiividega tulevik andis talle uut elujõudu. 25. mail 1919.a. peeti esimene ametlik võistlus nõukogude korra ajal. Kohtusid Petrogradi spordiklubi ja "Korvpalliliiga" meeskond. See ajalooline kohtumine lõppes viimase võiduga 2:0.

1920.a. viidi korvpall Vsevobutši koolide õppeprogrammi. Selle kaudu hakkas ta kiiresti arenema Podolskis, Kirovis, Smolenskis, Sverdlovskis jm. Peeti Uraali ja Moskva kubermangu olümpiaade. Järk-järgult tekkisid ka esimesed korvpallimeeskonnad.

1921.a. kandus korvpall juba üle Vene NFSV piiri. Kesk-Aasia spartakiaadil esinesid mängijad Taškendist, Alma-Atast, Samarkandist jm.

Kuigi korvpall leidis siin-seal harrastajaid, pidurdasid ühtlustamata mängumäärused tunduvalt tema arengut. Ühed kasutatavamad olid nn. "Moskva määrused", kus väljaku suurus oli 30 x 60 m ja mängijate arv ühes meeskonnas 11. Korvidel puudusid tagalauad. Need määrused olid koostatud Moskva kõrgemate koolide esivõistluste läbiviimiseks. Moskvast

loodi 25.mail 1922.a. ka esimene ühiskondlik organ korvpallis, nn. "Moskva Korvpalliliiga Komitee". Sellesse kuulusid 18 spordiorganisatsiooni esinõajad ja nimetatud komitee esimeheks valiti S.Sõssojev. Nüüd hakati läbi viima ka Moskva ja Moskva kubermangu esivõistlusi meestele ja naistele.

Kui korvpalli mängiti seni peamiselt väljas, siis Petrogradis peeti talviseid esivõistlusi 19 meeskonna osavõtul juba saalides. See lõi perspektiivi korvpalli aastaringsele harrastamisele.

1923.a. oli korvpall üleliidulisel kehakultuurlaste pidupäeval juba aukohal. Neid võistlusi loetakse ka Nõukogude Liidu esimesteks esivõistlusteks. Viimastest võttis osa 6 meeskonda ja 6 naiskonda. Võitjateks osutusid Moskva meeskond ja Petrogradi naiskond. Mitmesuguste protestide tõttu otsustas aga kohtunike kolleegium esivõistlused tühistada. 1924.a. Moskvast toimunud teistel esivõistlustel võitsid Moskva meeskond ja naiskond.

1925.a. ilmunud ÜK/b/P Keskkomitee kehakultuurialane määrus näitas kätte spordi eesmärgid, kindlad vahendid ja sisu. Sellel perioodil levis korvpallimäng Põhja-Kaukaasias, Ukrainas jm. Korvpall leidis oma koha ka armees, hakati regulaarselt läbi viima sõjaväeringkondade esivõistlusi. Ajakirjandus tutvustas korvpallialaseid küsimusi, tehnikat ja taktikat. Nii soovitati jagada võistkond kaheks ründe- ja kaheks kaitsemängijaks, kes mängu ajal püüdsid rangelt kinni hoida oma kohtadest. Ühele keskmängijale anti aga suurem õigus liikuda ühe korvi alt teise alla. Kasutatavamateks söötudeks olid ühe ja kahe käe, küljelt ja pea tagant söödud ning kahe käega altvisked.

Partei XV kongress 1927.a. tõi uut hoogu vahepeal vaibunud spordiliikumisse ja nõudis spordimeisterlikkuse tõusu massilisuse arvel. Sellele toetudes korraldati 1928.a. Moskvast nõukogude võimu X aastapäeva tähistamiseks esimene üleliiduline spartakiaad. Viimastest võttis osa 7000 nõukogude ja 600 välismaa sportlast. Spartakiaadi korvpallivõistlusi loeti Nõukogude Liidu kolmandateks esivõistlusteks. Nendel mängudel startis liiduvabariikide ja Vene NFSV grupis kokku

36 võistkonda. Naistest võitis finaalis Leningrad Valgevene naiskonna ja meestest Moskva Ukraina meeskonna. Moskva meeskonnas mängis kaasa praegune teeneline meistersportlane ja treener K.Travin. Välisvõistkondadest kaotasid Prantsusmaa meeskond ja naiskond Taga-Kaukaasia Föderatsioonile vastavalt 8:34 ja 2:15. Lõppenud võistlused näitasid, et korvpall oli levinud Siberisse, Kaug-Idasse jm.

Perioodi 1923–1928 võib pidada nõukogude korvpallikooli formeerumise aastateks. Sellel ajajärgul otsiti vahendeid ja meetodeid võistkondade ettevalmistamiseks, tehnika ja taktika täiustamiseks. Üksikutest võistkondadest kerkisid esile "tähed", nagu K.Travin ja A.Salautina Moskvast, N.Kuznetsov Leningradist, M.Tshvetadze Tbilisist jt. Paljud nendest alustasid ka kohtunikukarjääri ja jõudsid rahvusvahelisele areenile, nagu N.Semaško ja I.Beljajev. Korvpallipioneeridest hakkasid treeneri vastutavaid kohustusi täitma S.Spandarjan, S.Beljajev, A.Zinin jt.

Alates 1928.a. muutus üldine kehakultuuritöö ja sellega ka korvpallialane töö massilisemaks ning sisukamaks. Aktiivselt lülitusid sellesse ametiühingud ja komsomoliorganisatsioonid. Viimase initsiatiivil loodi 1931.a. VTK kompleks kui nõukogude kehalise kasvatusesüsteemi alus. Märkatavalt tõusis korvpallimängu tehnika ja taktika tase. Suurenes võistluste arv ja nende ulatus.

Suure tähtsusega oli korvpalli arengule Moskva ja Leningradi koondnaiskonna võit 1935.a. Prantsusmaal. See oli nõukogude korvpalluritele esimeseks väljasõiduks Euroopa riikidesse. Esimene kohtumine Prantsusmaa töölisspordiklubi naiskonnaga võideti 49:11 ja teine 65:12. Kolmas võit saavutati Prantsusmaa koondnaiskonna üle 60:11. Üllatava võidu 38:32 saavutasid nõukogude naised Prantsusmaa töölisspordiklubi meeskonna üle. Sellist resultaati muidugi keegi ei oodanud. Tagasisõidul võideti ka Belgia korvpallureid 73:15. Selle võiduka reisi tegid kaasa K.Mefodjeva, M.Karassejeva, V.Terina, E.Leskova, V.Zabelina, E.Belova. Need võidud demonstreerisid nõukogude korvpallurite kõrgeid füüsilisi ja tahtelis-moraalseid omadusi ning õiget korvpallikooli.

Korvpalli massiline areng ja paremate võistkondade mähgutaseme tõus nõudsid uute võistluste organiseerimist. Üheks selliseks sai nn. linnadevaheline matšturniir, millega esmakordselt alustati 1936.a. Leningradi, Moskva, Bakuu ja Tbilisi võistkondade osavõtul. Naiskondadest võitis Moskva ja meeskondadest Leningrad. Need võistlused olid aluseks edaspidistele kuulsatele 8 linna turniiridele, kus ka eestlased teatavasti oma sõna ütlesid.

Iga päevaga võitis korvpall enam poolehoidjaid kätistes, ettevõtetes ja kõrgemates koolides. Kehakultuuriinstituutide juurde loodi treenerite koolid, mis hakkasid välja laskma spetsialiste ka korvpalli alal. Moskva kooli lõpetanud V.Grigorjev /Moskva/, M.Jegorov /Kiiev/, G.Babahanidi /Tbilisi/ valmistasid ette tugevaid meeskondi, kes hiljem tulid Nõukogude Liidu tšempionideks.

Alates 1938.a. jaguneb korvpalli harrastamine kahele hooajale. Talveperioodil olid suuremateks võistlusteks linnadevahelised matšturniirid, karikavõistlused ja talvised esivõistlused. Suvehooaja "naelaks" olid aga esivõistlused Nõukogude Liidu tšempioni nimele. See viis õppe-treeningtöösse sisse juba aastaringse treeningu nõude.

Aastad 1939-1941 tõid korvpallimängu palju uut ja progressiivset. Mängu määruste muudatused vastavalt rahvusvahelistele määrustele tingisid ka tehnika ja taktika muutumise. Nii mõjus palli kaalu ja mõõtmete suurenemine söödu kiirusele ja viske tabavusele. Senise ühe käe viske kõrvale ilmus kahe käe vise. Tehniliste vigade sissetoomine sundis aga enam rõhku panema kasvatuskõsimustele õppe-treeningtöös jne. Mängu iseloom muutus palju kollektiivsemaks.

Korvpalli edasist massilist arengut kehakultuurikollektiivides soodustas vastava korvpallialase programmi väljandmine Üleliidulise Kehakultuuri- ja Spordikomitee poolt ning korvpalli sisseviimine armee väljaõppe programmi. Moskva ja Leningradi võistkondade kõrval esinesid edukalt Kiievi, Tbilisi, Bakuu, Sverdlovski jt. linnade esindused.

Esmakordselt viidi läbi üleliidulised noorte esivõistlused. 1940.a. oli ennesõjaajase perioodi viitsenguasta. Üle

80 000 korvpalluri võttis regulaarselt osa sektsioonide tööst. Pidevalt suurenes mänguväljakute arv väljas ja võimlates.

1940.a. ühinesid Nõukogude Liiduga tugevad korvpallimaad Leedu, Läti ja Eesti, kes eelnevalt olid edukalt esinenud Euroopa meistrivõistlustel ja kellel oli suuri rahvusvaheliste võistluste kogemusi. Kohtusid kaks erinevat korvpallikooli. Esimesed võistlused leedulaste ja lätlastega Moskvas olid väga tasavägised ja raske oli ennustada võitjat.

1941.a. märtsis toimunud 8 linna turniirile Leningradi sõitsid Nõukogude Eestit esindav Tartu meeskond tagasihoidlike lootustega. Seda üllatavam oli aga võidetud esikoht Tbilisi ja Riia meeskonna ees. Nimetatud turniiril kasutati mitmeid uusi tehnilisi ja taktikalisi võtteid, mis tänapäeval on endastmõistetavad/visked ühe käega hüppelt, katted jt./.

1941.a. alanud Suur Isamaasõda pidurdas mõnevõrra korvpalli hoogsat arengut. Tuhanded mängijad siirdusid rindele või töötasid tagalas kodumaa kaitseks. Puhkehetkedel aga ei unustanud nad oma lemmikmängu. Nii peeti 1944.a. Tbilisis eemal kõmisevate kahuripaukude saatel Nõukogude Liidu meistrivõistlused, millest esmakordselt osa võtsid tagalasse evakueerunud eestlased kahe meeskonnaga.

Pärast võidukat sõda algas suur ülesehitustöö kõigil aladel. Korvpall võitis jällegi oma koha meeldivamate spordialade hulgas. 1945.a. peeti Kaunases järjekordne 8 linna turniir. Mängud näitasid, et võistkonnad olid omaks võtnud kaks erinevat mängusüsteemi - kiirrännakuid pooldasid Moskva ja Leningradi võistkonnad ja aeglast pealetungi keskmängija kaudu Kaunase, Tbilisi ja Tallinna korvpallurid. Korvpallimängu järgnevatel arenguaastatel võeti erinevatest süsteemidest omaks need võtted, mis osutusid otstarbekamaks.

1946.a. viibisid Prantsusmaal Moskva tugevamad korvpallivõistkonnad. Erutus ja huvi oli selle kohtumise suhtes teadagi suur. MAI naiskond võitis kõik kohtumised korvide suhtega 459:100 ja "Stroiteli" meeskond 375:166. Nõukogude korvpallurid näitasid suurt võidutahet ja eeskujulikku mängu.

Rahvusvahelised sidemed korvpalli alal muutusid iga päe-

vaga tihedamaks. 1947.a. astus Nõukogude Liidu korvpallisektsioon FIBA /Rahvusvahelise Korvpalliliidu/ liikmeks. Sellega saadi õigus osa võtta kõigist FIBA poolt korraldatavatest suurvõistlustest. Esimestena kasutasid seda võimalust mehed, kes võistlesid V Euroopa meistrivõistlustel Prahlas. Oma hea mänguga võitsid nad peagi publiku poolehoidu ja ka meistritiitli. Edukalt esinesid O.Korkia, J.Lõssov, N.Dzordzikia, E.Aleksejev, A.Konev, I.Kullam jt.

Partei Keskkomitee ajalooline otsus 1948.a. soodustas tunduvalt nõukogude korvpallurite spordimeisterlikkuse kasvu. Uue võistlusvormina alustati massiliste karikavõistlustega, millest võttis osa üle kolme tuhande võistkonna.

1949.a. võitsid nõukogude üliõpilasvõistkonnad Ungaris toimunud X ülemaailmsel üliõpilasmängudel esikohad ja kaitsesid seda ka järgmistel kohtumistel.

Edaspidistel rahvusvahelistel kohtumistel jäid nõukogude korvpallurid mitmeks aastaks Euroopas võitmatuks. Kohtumistel Poolas, Tšehhoslovakkias, Hiina Rahvavabariigis, Itaalias, Prantsusmaal, Belgias jm. jagasid nõukogude treenerid ja korvpallurid rikkalikke õppe-treeningtöö kogemusi ja süvendasid sõprussidemeid.

Esmakordsetel suurvõistlustel, 1950.a. Euroopa meistrivõistlustel /Budapestis/ võitis nõukogude korvpallinaiskond esikoha ja hoidis seda enda käes ka 1952., 1954. ja 1956.a. Võistlustel paistsid silma L.Aleksejeva, N.Maksimova, V.Mamentjeva, T.Moisseejeva, E.Zarkovskaja ja M.Otsa.

Võidult võidule sammunud nõukogude korvpallimeeskond võttis osa Helsingi olümpiamängudest 1952.a. Esinemine kulges edukalt, hõbemedal ameeriklaste kuldmedali järel ei olnud halb saavutus. Oma panuse andsid selleks ka eestlased J.Lõssov, I.Kullam ja H.Kruus.

Veidi hiljem võitis Moskva koondnaiskond "Suure Praha" auhinna ja meeskond Mairano auhinna. Nõukogude korvpallurid olid esikohal ka ülemaailmsel üliõpilasmängudel.

Aastast aastasse hakkas korvpallitase Euroopas muutuma üha ühtlasemaks. Rahvademokraatiamaad olid esimesed, kes võtsid omaks nõukogude korvpallikooli ja muutusid peagi oma õpe-

tajale kardetavateks vastasteks. Iga aastaga läks esikoha võitmine raskemaks. Nii saavutati Berliini festivalil Bulgaaria meeskonna üle vaid napp kahepunktiline võit ja 1954.a talvel tuli Moskvast nendele alistuda 55:57.

Üleliidulistel ja vabariiklikel õppe-treeningkogunemist ja täiendusseminaridel arutati põhjalikult korvpallialaseid küsimusi ja otsiti uusi teid spordimeisterlikkuse tõstmiseks Aktiivselt lülitusid töösse ka kvalifitseeritud kaadriga teaduslikud õppeasutused. Ilmusid esimesed teaduste kandidaadid - P. Tšumakov, I. Mešerjagin, I. Preobrazenski jt. Päevakorda kerkisid küsimused aastaringsest treeningust ja vastavatest meetoditest.

Järgnesid uued võistlused ja uued võidud. 1956.a. võitis Nõukogude Liidu koondnaiskond, kuhu kuulusid ka eestlannad M. Otsa ja A. Värk-Hein, neljandat korda järjest Euroopa meistri tiitli. Aastaid töötas selle võistkonna treenerina J. Lõssov. 1958.a. jäid nad maailma esivõistlustel teiseks. Samal aastal võitis kolmekordne Nõukogude Liidu tšempion, Riia ASK-i meeskond, esmakordselt peetud Euroopa karikavõistlustel esikoha.

Nõukogude korvpallureid iseloomustab tugev füüsiline ettevalmistus. Kui näiteks paljude kodanlike maade treenerid vahetavad võistlustel mängijaid sellepärast, et nendel ei jätku küllaldaselt vastupidavust, siis nõukogude treenerid teevad seda peamiselt taktikalisel eesmärgil. Meie treenerid ei kopeeri pimesi ühe või teise võistkonna tehnikat ja taktikat, vaid suhtuvad neisse loominguiliselt ja arvestavad üksikmängijate individuaalseid iseärasusi. Hea füüsilise ja tehnilise ettevalmistuse ning taipliku taktikaga mängija, kellel on seejuures veel agressiivne mängustiil ning kes peab eelkõige silmas kollektiivi huve, ongi nõukogude korvpallur.

Kõrgemad kehakultuurialased õppeasutused lasevad igal aastal välja uusi lende kvalifitseeritud treenereid ja spordikoolid noori andekaid mängijaid. Pidevalt täiustub võistluste süsteem ja nende läbiviimine kohtunike poolt.

Korvpallialast tööd juhtivateks organiteks on üleliiduline, vabariiklikud, linnade ja rajoonide ning kollektiivide

korvpalliföderatsioonid ja seksioonid.

Alljärgnevalt mõningaid andmeid nõukogude korvpallurite saavutustest rahvusvahelistel kohtumistel:

Mehed

Naised

Olympiamängudel

1952	Helsingis	II koht
1956	Melbourne'is	II koht
1960	Roomas	II koht

Maailmameistrivõistlustel

1959	Santiago	I:VI koht	1957	Rio de Janeiro	II koht
			1959	Moskvas	I koht

Euroopa meistrivõistlustel

1951	Pariisis	I koht	1950	Budapestis	I koht
1953	Moskvas	I koht	1952	Moskvas	I koht
1955	Budapestis	III koht	1954	Belgradis	I koht
1957	Sofias	I koht	1956	Prahas	I koht
1959	Istanbulis	I koht	1958	Lodzis	II koht
			1960	Sofias	I koht

40 aastat Eesti korvpalli.

Käesoleva sajandi alguses hakkasid eesti rahvsmängude kõrval leidma poolehoidu ka paljud liikumis- ja spordimängud palliga. Viimase ülesandeid täitis tihti täispuhutud loomapõis, pehme kasetüve küljes kasvav "jänesesai", sambla või riidega täidetud kasukavarrukas.

Üksikutes Tallinna koolides tehti korvpalliga tutvust juba varematal aastatel kehalise kasvatusõpetajate A.Soodla ja Resev-Reseli eestvedamisel. Viimased olid tutvunud korvpalliga Peterburis, kus seda mängu harrastati juba 1906.a. alates. Revolutsiooniaastatel püüdsid nad seda kaasakiskuvat mängu populariseerida ka Eesti koolinoorte hulgas. Laiemat levikut korvpall siiski ei leidnud, sest puudusid ühtlustatud määrused ja nii jäi korvpall aastaid tavaliste võimlemismängude nimekirja.

1919.a. sügisel alustas Tallinnas aktiivset tegevust ameeriklaste poolt propageeritud Noorte Meeste Kristlik Ühing /NMKÜ/. Muude eesmärkide kõrval tegeles nimetatud organisatsioon ka kehalise kasvatuse ja spordiga. Oma rikkaliku baasi ja inventari ning kaasakiskuvate mängudega haaras ta peagi enda ümber hulgaliselt noori. Moodustatud võimlemisrühmades oli pallimäng aukohal ja hiljem komplekteeriti juba vastavad käsipalliklassid. Õpetajaks sellel alal oli esialgu ameeriklane Saitz.

Kuna peamisteks mängijateks olid erinevate koolide noored, siis viisid nad koheselt selle mängu ka koolidesse. Korvide ehitamist peeti esialgu keeruliseks tööks ja sellepärast täitsid nende aset mitmesugused teised esemed, kuhu püüti külge või sisse visata. Et sügisel alanud ägedale "korvpalliepidemiale" mingit abi saada, siis võeti korvpall kehalise kasvatuse õpetajate täiendusseminaride kavva ja see levis kõikjal, kus selleks vähegi võimalusi oli.

Nii astus korvpall 1919.a. sügisel Eestis oma otsustava sammu. Liikumismängudele sarnanevast meelelahutusmängust sai regulaarselt harrastatav spordimäng. Tema esimesteks pioneerideks olid koolinoored.

Teada olevatel andmetel on üheks esimeseks ametlikuks võistluseks Tallinna Poeglaste Gümnaasiumi ja I reaalkooli kohtumine 7. juunil 1920.a. ülemaalistel õppiva noorsoo spordivõistlustel. Kahjuks ei ole teada selle võistluse tehnilised tulemused, kuid nauditavat lõbu oli ta kõigile pakkunud.

1920.a. nakatuvad korvpallist ka Tartu koolinoored ja üliõpilased. Nüüd ei möödunud ühtegi laupäeva ja pühapäeva, ilma et tolleaegsetes Treffneri kooli, Kompanii tänava ja "Turnverein'i" võimlates ei näinud palli veeremas.

Huvitav on märkida, et korvpallil on ka vend või õigemini kaksikvend võrkpalli näol. Treeningutundides harrastati algul võrk- ja pärast korvpalli. Kitsast spetsialiseerumist ei tundud. Sellepärast on ka arusaadav, miks mõlema mängu teadlikumateks pioneerideks olid samad mehed, nagu V. Ever, E. Joll, K. Kadak, E. Kaljot, F. Kull, A. Pihlak, R. ja Th. Mast, H. Niiler, Th. Sulg, Ostrat jt.

Esimestel aastatel võrdusid mänguresultaadid tänapäeva jalgpalli omadega 4:2, 3:2 jne. Mängutehnika, rääkimata taktikast oli üsna algeline ja punktid või "gollid", nagu neid tookord nimetati, olid rasked tulema. Vaatamata ametlike määruste puudumisele peeti hulgaliselt koolide sisemisi ja koolidevahelisi kohtumisi. 1922.a. ilmusid lõpuks kauaoodatud võistlusmäärused trükist, mis panid kindlama aluse mängu edaspidisele arengule.

1922.a. hakati korvpalli aktiivsemalt mängima paljudes spordiseltsides ja NMKÜ klubides, kus peamise löögijõu moodustasid jällegi koolinoored. Poolehoidu leidis see mäng ka sõjaväes.

Käsipallimängude edasise arendamise huvides tekkis vajadus luua vastav organisatsioon või liit. 1922.a. lõpul moodustati selleks komisjon, mis oli edaspidise Eesti Käsipalli Liidu /EKL/ alguseks. Juriidilise tegutsemiseõiguse sai ta aga alles neli aastat hiljem.

Eestis oli aastaid tugevamaks keskuseks Tallinn ja oma võidujanu kustutamiseks tahtsid tallinlased "karistada" ka lõunanaabreid lätlasi. See esmakordne kohtumine välismaalastega toimus Tallinnas 1923.a. aprillis ja kurvastuseks peab ütleva, et lätlased viisid koju ühepunktilise võidu 19:18. Edaspidi toimusid lätlastega sagedased kohtumised üksikute võistkondade vahel kui ka traditsiooniliseks muutunud maavõistlustel. Kui 1927.a. alguses saavutati lätlaste üle esimene võit klubidevahelistel kohtumistel, siis rahvusmeeskonnana mängijad R.Mast, A.Uuetoa, H.Unter, R.Silvester, E.Uuli, A.Pihlak, H.Niiler ja R.Karro ei pidanud vastu jõulisele mängule ja kaotasid Eesti-Läti maavõistluse 16:20.

Korvpalli harrastati sügisest kevadeni ja sellepärast oli tema areng pidurdatud ka vajalike võimlate puudumise tõttu. Vaatamata sellele saabuvas üksikud teated korvpalli kohta Pärnust, Rakverest, Narvast, Petserist jm. Mängus endas aga võis endiselt näha asjatut tormamist ja jõulisust.

1925.a. puhus Tartu korvpalluritele elu sisse H.Niiler, kes jäi aastateks Taaralinna korvpalli hingeks. Samal aastal pandi alus ka kurikuulsale linnavõistlusele, Tallinn-Tartu

kohtumistele, mis on tänapäevani oodatumateks kohtumisteks. Kui esimese võitis pealinn 30:29, siis edaspidiseid tulemusi meenutades võiks ütelda sama mis Westmanni ja Piibelehe kohta kirjanduses.

1925.a. olid paljud provintsikeskused astunud EKL-i liikmeteks ja see ergutas alustama Eesti meistrivõistlustega. Esimeseks meistriks meestele tuli eelmise aasta Harju meister Tallinna "Sport" /E.Uuli, A.Veinmann, R.Silvester, R.Mast, R.Karro ja A.Zimmermann/.

Vähehaaval hakkas korvpall ka naistele meeldima ja vastavalt kohandatud võistlusmäärustele, mis pidid neid hoidma liigsete pingutuste eest, peeti tuliseid pallilahinguid. Naiste tänapäeva mängust jäi ta muidugi tugevasti maha, kuid meeste eeskujul alustati varsti meistrivõistluste ja matškohtumistega.

Ajakirjanduses ilmus aeg-ajalt õpetlikke artikleid korvpalli kohta, peamisteks autoriteks olid Ameerikasse Springfieldi ülikooli /s.t. kohta, kus "leiutati" korvpall/ õppima asunud R.Mast ja H.Niiler ning tartlane J.Kitsing. Ilmus ka esimene korvpallialane õpik.

Tartu ülikooli juurde loodud vastav kehakultuuriosakond hakkas välja laskma kõrgema eriharidusega spetsialiste, kes olid ka korvpallis "kodus". See aitas tunduvalt kaasa vastavate õpetajate-treenerite ettevalmistamisele ja korvpalli taseme tõusule.

Algaastast kuni 1930.a. võib nimetada Eesti korvpalli väljakujunemise ajajärguks. Kui eespool toodud nimedega on seotud peamiselt Tallinna ja Tartu korvpalli areng, siis provintsilinnades on nendeks "süüdlasteks": Valgas - G.Loor, Narvas - O.Topmann, Pärnus - Tammekänd, Tamm, Vassil jt.

1930.a. alates astub aga Eesti korvpall rahvusvahelisele areenile. Tallinna "Kalev" sooritab järgemööda kolm, NMMKÜ ja "Russ" aga ühe võistlusturnee Euroopasse. Saavutatakse hinnatavaid võite, kuid ka üksikuid kaotusi kohtumistel sakslaste, prantslaste, itaallaste, bulgaarlaste, poolakate, šveitslaste ja teistega. Traditsioonilisi maavõistlusi peetakse lätlaste, poolakate ja leedulastega. Tartu üliõpilased

võttavad osa Toriino mängudest ja rahvusmeeskond esineb kahel Euroopa meistrivõistlusel ning Berliini olümpiamängudel. Aastaid peeti ägedaid kohtumisi Balti riikidele annetatud "Chicago Tribune" karikale.

EKL oli muutunud korvpalli juhtivaks keskuseks. Olles rahvusvahelise korvpalliliidu FIBA liige, suurenes tema autoriteet, Liit parandas pidevalt korvpallialast tööd Eestis, andes välja määrustikke ning korraldas võistlusi.

Tallinna kõrval oli Tartu tõusnud oma arengus tubli samu edasi ja teda tuli tõsiselt arvestada rahvusvõistkondade koostamisel. Sealt olid sirgunud sellised mängijad nagu A. Jakobson-Rünk, O. Erikson, A. Illi, R. Keres, E. Mahl, H. Veskila jt.

Kuulsamatest rahvusmeeskonna mängijatest meenutame veel selliseid nimesid nagu E. Altosaar, V. Kärk, B. Noon, R. Viksten jt.

Peale 1940. a. riigipöret, kui Eesti oli astunud NSV Liidu rahvaste ühtsesse perre, algas kehakultuuri ja spordi alal suur tõus. Riiklikule alusele toetuv massiline kehakultuuritöö ei jätnud mõju avaldamata ka resultaatile. Pideva järelkasvu eest hakkasid hoolitsema spordikoolide korvpalliosakonnad.

Esmakordselt kohtusid eestlased Nõukogude korvpalluritega Leningradis 1941. a. NSV Liidu 8 linna turniiril. Õieti kohtusid siin kaks korvpallikooli - Balti riikide ja Nõukogude Liidu korvpall. Üksteiselt oli seal palju õppida ja kõrvaltaha panna. Sellelt tutvumisreisilt tuli Eestit esindav suurte rahvusvaheliste võistluskogemustega Tartu meeskond tagasi hinnatava esikohaga.

Edaspidistele suurvõistlustele ja Balti turniiridele tegi aga lõpu II maailmasõda. Suurem osa meie paremaid korvpallureid E. Naarits, A. Rünk, A. Illi, E. Tilling, J. Lõssov, J. Dudkin, I. Kullam, A. Raamat, V. Piilberg jt. siirdusid tagalasse ja vahetasid spordidressi sõdurisineliga.

Sakslaste poolt okupeeritud Eestis vaikus aga spordiliikumine. Korvpalli mängiti harva ja suuremad võimlad olid võetud sõjaväe käsutusse.

Nõukogude tagalas viibivad korvpallurid olid koondatud

Moskva Kehakultuuri Instituudi juurde ,kus toimus kehakultuurialase kaadri ettevalmistamine peatselt vabaneva Nõukogude Eesti jaoks.

1944.a. pandi tagalas olles alus kohtumistele Leningradiga "Sõpruse auhinnale", esmakordselt võtsid "Spartaki" ja "Kalevi" võistkonnad osa Nõukogude Liidu meistrivõistlustest, kus jäädi vastavalt 8. ja 9. kohale.

Pärast Nõukogude Eesti taasvabanemist fašistlikust okupatsioonist algas suur ülesehitustöö kõigil elualadel. Taastati sõjas hävinenud võimlad, avati uusi spordikoole, valmistuti ette korvpallitreeneri vastutusrikkaks elukutseks Tallinna Kehakultuuritehnikumis ja TRÜ Kehakultuuriteaduskonnas. Õppe-treeningtöö muutus VTK alusel mitmekülgsemaks ja sportlaste üle peeti ranget arstlikku kontrolli.

Süstemaatiline õppe-treeningtöö kandis ka peagi vilja. 1945.a. võitsid Tallinna koolinoored NSV Liidu noorte 8 linna turniiri ja täiskasvanud 1946.a. sama turniiri meestele. Paar aastat hiljem, s.o. 1949.a., võitsid aga Tartu meeskorvpallurid Nõukogude Liidu tšempionitiitli ja veelkordselt 8 linna turniiri.

Nõukogude Liidu koondmeeskonnas esinenud J.Lõssov, I.Kullam, H.Kruus, M.Laga tõid kuulsust meie väikese maa korvpalluritele ja esinesid edukalt olümpiamängudel, Euroopa meistrivõistlustel ja paljudel teistel kohtumistel. Hea mänguusuksuse poolest väärivad veel nimetamist A.Putmaker, H.Krevald, E.Ehaveer, H.Russak, G.Rekker, U.Kiivet, V.Laats, M.Sepik jt.

Nõukogude ajal pandi alus ka tõelisele naiste korvpallile. Kummutati arvamine, et "naised ei olegi suutelised seda mängu paremini mängima". Mitmekülgne õppe-treeningtöö oli kandnud eriti vilja tartlaste juures, kes 1948.a. jõudsid Tallinna tasemele ja hoiavad sellest ajast peale kindlalt esikohta oma käes.

1950.a. jõuti juba NSV Liidu tugevamatele naiskondadele järele ja viimasel aastal ähvardavalt lähedale tšempionitiitlile. Kui siia veel juurde lisada tasavägised rahvusvahelised kohtumised USA, Euroopa tugevamate, bulgaarlaste ja tšehhidega ning parimate mängijate M.Otsa, A.Värk-Heina,

A.Kraus-Tobi, E.Kitsing-Jaansoni jt. kuulumine NSV Liidu koondusesse, siis ei ole ime, et treener E.Naaritsale omistati NSV Liidu teenelise treeneri aunimetus. Palju kordi on kaitsenud meie vabariigi korvpalliaue esimene meistersportlane N.Veedi ja kõigi aegade staažikam naiskonna kapten S.Multer.

Eesti korvpalli arenguga on seotud tuhanded mängijad ja aktivistid, kelle loetelu läheks liialt pikale, kuid ärgu nad arvaku, et nende teeneid on unustatud. Korvpallivõistlustel kohtame aga tihti vanu korvpallifanaatikuid ja -veterane, kes kõik soovivad meie edaspidises korvpallis näha suuremat võitlusvaimu ega kujuta ette ühtegi suuremat turniiri, kus ei vilistaks üle veerandsaja aastase staažiga kohtunik E.Vaho.

Mitmesugustel põhjustel on Eesti korvpallil olnud ka oma tõusu- ja mõõnaaastad. Viimastel aastatel on aga paljud mängijad vahetanud spordidressi treeneriülikonnaga ja see lubab loota, et meie korvpall areneb pidevalt kvantiteedi ja kvaliteedi suunas.

S i s u k o r d .

E.Naarits, A.Viru	Algajate õpetamine korvpallis .. lk.	3
I.Kullam	Tänapäeva keskmängija	" 41
E.Ehaveer	Kattemäng ja selle kasutamine ..	" 73
E.Ehaveer	Individuaalne kaitsemäng	" 82
E.Kübarsepp	Korvpallimängu ajaloost	" 90

Vastutav toimetaja V. Lenk
Korrektor E. Oja

TRÜ rotaprint 1964. Trükipoognaid 7,4.
Arvestuspoognaid 6,2. MB 00271.
Trükiarv 1000. Tell. nr. 1246.

Hind 16 kop.

Hind 16 kop.