

TREENERITE TASEMEKOOLITUS

KORVPALL



KORVPALLITREENERI FILOSOOFIA

HOOAJA PLANEERIMINE

KEHALINE ETTEVALMISTUS

RÜNDEMÄNG

KAITSEMÄNG

MÄNGUDEKS VALMISTUMINE

MÄNGU JUHTIMINE



TREENERITE TASEMEKOOLITUS

**HANNES KOIK
CHARLIE BROCK**

**KORVPALLITREENERITE
KUTSEKOOLITUSE ÕPIK**

2006

Käesolev õpik on osa Eesti Olümpiakomitee projektist “1.–3. taseme treenerite kutsevalifikatsioonisüsteemi ja sellele vastava koolitussüsteemi väljaarendamine”.

Projekti rahastavad Euroopa Sotsiaalfond ja Eesti Vabariigi Haridus- ja Teadusministeerium riikliku arengukava meetme “Tööjõu paindlikkust, toimetulekut ja elukestvat õpet tagav ning kõigile kättesaadav haridussüsteem” raames.

Projekti viib läbi Eesti Olümpiakomitee, partner ja kaasrahastaja on Kultuuriministeerium.

Eesti Olümpiakomitee ja Eesti Korvpalliliidu väljaanne. Õpik on vastavuses Eesti Korvpalliliidu ja Eesti Olümpiakomitee kinnitatud õppekavadega. Õpik on piirangutega kasutamiseks korvpallitreenerite koolitustel.



Esikaas: **HERBERT NIILER**

Herbert Niiler oli mees, kelle panust Eesti korvpalli arengusse on võimatu üle hinnata. Tema nimega seostub mitu sündmust, versta posti, mida saab nimetada esimeseks. Tema sulest ilmus 1930. aastal esimene pallimängude õpperaamat “Korv- ja võrkpalliõpetus”. Aasta varem oli ta nimetatud Eesti korvpalli rahvuskoondise peatreeneriks. Herbert Niiler oli Eesti korvpallikoolkonna rajamise üks kõige eredamaid isiksusi. Tema õpetuse vilju maitsti ehk kõige magusamalt 1940ndate lõpu ja 1950ndate alguse heades tulemustes, tema korvpallifilosoofia elab tänaseni.

Koostajad: Hannes Koik ja Charlie Brock
Korvpallitreenerite kutsekoolituse õpik

Tiraaž 500 eksemplari
Kujundanud Marika Piip
Keeletoimetaja Inge Mehide
Trükk Sunprint Invest

ISBN-13: 978-9985-9673-7-9
ISBN-10: 9985-9673-7-2



SISUKORD

EESSÕNA (Foreword)	7
ÕPIKUS KASUTATAVAD TINGMÄRGID (Diagram Keys)	8
SISSEJUHATUS (Preface).....	9
I – KORVPALLITREENERI FILOSOOFIA (A Basketball Coaching Philosophy)	11
TREENERI FILOSOOFIA MÕISTE JA LOOMINE (Establishing a Coaching Philosophy).....	11
KORVPALLITREENERI FILOSOOFIA FORMULEERIMINE (Formulating a Basketball Coaching Philosophy)	13
JOHN WOODENI PÄRAND: EDU DEFINITSIOON JA EDUKUSE PÜRAMIID (J. Wooden's Legacy: Definition of Success and The Pyramid of Success)	14
KORVPALLITREENERI FILOSOOFIA ARENDAMINE (Developing A Basketball Coaching Philosophy)	16
II – PLANEERIMINE KORVPALLIS (Planning For The Season)	18
PERSPEKTIIVNE PLANEERIMINE (Perspective Planning)	19
HOOAJA PLANEERIMINE (A Season Plan)	20
TREENINGUTE PLANEERIMINE JA ORGANISEERIMINE (Organizing and Planning Practices)	22
1. EFEKTIIVSE TREENINGTUNNI PÕHIMÕTTED (Principles for Effective Practice).....	24
2. TREENINGTUND (A Practice)	26
III – KEHALINE ETTEVALMISTUS KORVPALLIS (Conditioning)	28
KEHALISE ETTEVALMISTUSE PROGRAMMI KOMPONENDID (Conditioning Program Components)	29
1. SOOJENDUS, VENITUS JA MAHAJAHUTAMINE (Warm-Up, Stretching, Cool-Down)	29
2. AEROOBNE JA ANAEROOBNE TÖÖVÕIME (Aerobic and Anaerobic Conditioning)	30
3. JÕUTREENING (Strength Training)	31
4. PLÜOMEETRIILISED HARJUTUSED (Plyometrics)	35
5. KIIRUS (Speed)	35
6. ERIALANE KIIRUSLIK JÕUD (Agility).....	36
AASTARINGNE KEHALISE ETTEVALMISTUSE PROGRAMM (Year-Round Conditioning Program)	36

IV – RÜNDEMÄNG (<i>Offense</i>)	39
RÜNDEMÄNGU FILOSOOFIA NURGAKIVID (<i>Cornerstones of Offensive Philosophy</i>)	40
OMA VÕISTKONNA RÜNDEMÄNGU LOOMINE (<i>Developing Your Own Offense</i>)	41
RÜNDEMÄNGUOSKUSTE ÕPETAMINE (<i>Teaching Offensive Skills</i>)	43
A. PALLITA RÜNDEMÄNG (<i>Playing Without the Ball</i>)	43
1. JALGADE TÖÖ EHK LIIKUMISTEHNKA (<i>Footwork</i>)	43
2. LÕIKED (<i>Cuts</i>)	50
3. KATTED (<i>Screens or Picks</i>)	52
B. PALLIGA RÜNDEMÄNG (<i>Playing With the Ball</i>)	56
1. PALLIKÄSITSUSTEHNKA (<i>Ballhandling</i>)	56
2. PERIMEETRIMÄNGIJA VÕTTED PALLIGA (<i>Outside Moves</i>)	72
3. KESKMÄNGIJA RÜNDEMÄNG (<i>Inside Moves: Playing the Post</i>)	78
4. RÜNDELAUAVÕITLUS (<i>Offensive Rebounding</i>)	82
VÕISTKONDLIK RÜNDEMÄNG (<i>Team Offense</i>)	85
1. VÕISTKONDLIKU RÜNDEMÄNGU SÜSTEEM (<i>Offensive System</i>)	85
2. MÄNGIJATE POSITSIOONID JA POSITSIOONILISED OSKUSED (<i>Offensive Positions and Position Skills</i>)	86
3. KIIRRÜNNAK (<i>Fast Break</i>)	87
4. POSITSIOONILINE EHK ½ VÄLJAKU RÜNNAK (<i>Half-Court Offense</i>)	97
5. RÜNNAK PRESSINGU VASTU (<i>Press Offense</i>)	116
6. RÜNDEMÄNGU ERIOLUKORRAD (<i>Special Offensive Situations</i>)	123
V– KAITSEMÄNG (<i>Defense</i>)	130
KAITSEMÄNGU FILOSOOFIA NURGAKIVID (<i>Cornerstones of Defensive Philosophy</i>)	130
KAITSEMÄNGU TÜÜBID (<i>Types of Defense</i>)	131
OMA VÕISTKONNA KAITSEMÄNGU LOOMINE (<i>Developing Your Own Defense</i>)	134
KAITSEMÄNGUOSKUSTE ÕPETAMINE (<i>Teaching Defensive Skills</i>)	135
1. KAITSEASEND JA JALGADE TÖÖ (<i>Defensive Stance and Footwork</i>)	136
2. PALLIGA MÄNGIJA KATMINE (<i>Defense on the Ball</i>)	138
3. PALLITA MÄNGIJA KATMINE (<i>Defense Off the Ball</i>)	140
4. KESKMÄNGIJA KATMINE (<i>Post Defense</i>)	143
5. KAITSEMÄNGU SPETSIAALSED SITUATSIOONID (<i>Special Defensive Situations</i>)	145
6. KAITSELAUAVÕITLUS (<i>Defensive Rebounding</i>)	147
VÕISTKONDLIK KAITSEMÄNG (<i>Team Defense</i>)	149
1. VÕISTKONDLIKU KAITSEMÄNGU SÜSTEEM (<i>Defensive System</i>)	149
2. VÕISTKONDLIKU KAITSEMÄNGU KONTSEPTSIOONID (<i>Concepts of Team Defense</i>)	150

3. KAITSEMÄNGU VASTASSEISUD JA POSITSIOONILISED OSKUSED <i>(Defensive Match-Ups and Position Skills)</i>	152
4. ÜLEMINEK RÜNNAKULT KAITSESSE / KAITSE KIIRRÜNNAKU VASTU <i>(Transition / Fast Break Defense)</i>	153
6. MAA-ALAKAITSE <i>(Zone Defense)</i>	159
7. KOMBINEERITUD KAITSE <i>(Combination Defenses)</i>	167
8. KAITSEMÄNG ERIOLUKORDEDES <i>(Special Defensive Situations)</i>	168
 VI – MÄNGUDEKS VALMISTUMINE JA MÄNGU JUHTIMINE <i>(Preparing for Games and Game Coaching)</i>	171
1. LUURAMINE <i>(Scouting)</i>	171
2. MÄNGUEELNE ETTEVALMISTUS JA MÄNGU JUHTIMINE <i>(Preparing For the Game and Handling Game Situations)</i>	175
LISAD <i>(Appendix)</i>	179
LISA 1	179
LISA 2	181
LISA 3	184
LISA 4	186
KASUTATUD KIRJANDUS <i>(References)</i>	187



EESSÕNA (Foreword)

Hooaja 2002/2003 algul hakkas Eesti Korvpalliliit (EKL) tegema tõsisemaid plaane oma korvpallitreenerite kutsekoolitussüsteemi loomiseks. Vajaduse selleks tingis riikliku tellimuse puudumine korvpallitreenerite ettevalmistamiseks kõrgkoolides ja samas korvpalliharrastajate pidev kasv ning uute, kvalifitseeritud juhendajate puudus Eesti Vabariigis. Ülesanne oli väljakutset esitav, kuna EKLil ei olnud kunagi varem tema ajaloo jooksul olnud oma treenerite kutsekoolitussüsteemi. Sama oli situatsioon kogu Eesti spordis, mistõttu eeskujusid sellise koolitussüsteemi loomiseks tuli hakata otsima väljastpoolt. Mõningase mõtlemise järel otsustati hakata uut treenerite koolitussüsteemi looma Skandinaavias juba toimiva süsteemi ja Euroopa Liidu soovitatava malli eeskujul. Nii sündiski EKLis plaan treenerite tasemelise kutsekoolitussüsteemi loomiseks, kus I tase on mõeldud laste, II noorte ja III täiskasvanute treenerite koolitamiseks. Lisaks erialatundidele on koolitusprogrammides ka üldainete tunnid (anatoomia, füsioloogia, pedagoogika, psühholoogia jne), mis võtavad enda alla pooled tundide üldmahust. Esimene I taseme n-ö pilootkoolitus sai teoks jaanuarist aprillini 2003, mille jätkuks oli nii I kui ka juba II taseme koolitus hooaja 2003/2004 teises pooles. Tänu eelkõige tollase Tallinna Pedagoogikaülikooli õppejõudude Meeli Roosalu, Karin Baskini, Marion Piisangu, Kersti Sireli jt ning Tartu Ülikooli õppejõu Arne Laose abile esimeste koolituste läbiviimisel õnnestus EKLil kutsekoolitustele aluse panemine suhteliselt valutult. Minu sügav kummutus neile mõistva suhtumise ja koostöö eest.

Samaaegselt EKLil mõtete ja pingutustega hakati treenerite kutsekoolitussüsteemi välja töötama kogu Eesti spordi jaoks Eesti Olümpiakomitee (EOK) eestvedamisel. Selleks moodustati EOK ja Eesti Kutsekoja (EK) ühine töörühm, mille liikmeks ka allakirjutanul oli au olla. Vähem kui 1,5 aastaga töötati välja kutsestandard, mille kinnitas Kultuuri Kutsenõukogu detsembris 2003 ja mida täiendati kevadel 2004. Kutsestandard määrab kindlaks kutsekvalifikatsioonist tulenevad nõuded treenerite I-V tasemele ja kutsekvalifikatsiooni omistamise korra. Esimesel kolmel tasemel vastutab kutsekoolituste eest alaliit, IV ja V tase eeldavad aga juba spordialast kõrgharidust. I-III taseme kutsekoolituse maht on kokku 300 tundi (60+100+140), millest pooled on siis eriala- ja pooled üldainete tunnid. I-III taseme kutsetunnistuse saamiseks tuleb koolituse lõppedes teha kirjalik teadmiste eksam ja anda ka näidistreening oskuste tõendamiseks. Seejärel vaatab EKLil juurde moodustatud kutsekomisjon eksamite tulemusi läbi ja saadab need edasi treenerite kutsekvalifikatsiooni omistavale organile (KOO) ehk EOK-le, kes väljastab treenerile kutsetunnistuse.

Alates hooajast 2004/2005 on korvpallitreenerite kutsekoolituste eest vastutanud ja need läbi viinud Eesti Korvpallitreenerite Liit (EKTL) Üllar Kerde juhtimisel. Kevadel 2005 jõuti ka esimese kutseeksami läbiviimiseni ja tänaseks on kutsetunnistuse omanikuks saanud juba 183 korvpallitreenerit. Nii palju kutsetunnistusi omavaid treenereid ei ole ühelgi teisel spordialal Eesti Vabariigis ja lisa on tulemas.

Hannes Koik

ÕPIKUS KASUTATAVAD TINGMÄRGID (*Diagram Keys*):



ründaja



kaitsja



palliga mängija



jooks või löige



põrgatus



kate



vise



SISSEJUHATUS

(Preface)

Mis tähendab saada laste, noorte või täiskasvanute kvalifitseeritud korvpallitreeneriks, mida selleks peab teadma ja oskama? Milliseid üldisi ja erialaseid teadmisi ning oskusi peaks kvalifitseeritud korvpallitreener erinevatel tasemetel omama? Kui täpselt peaks ta tundma ja oskama õpetada korvpallitehnikat, üles ehitada ja rakendada erinevaid ründe- ja kaitsemängu formatsioone või teha luuret ja juhtida mängu? Millised peaksid olema treeneri väärtushinnangud ja isikuomadused jne? Need on vaid osa küsimustest, mille kallal korvpallitreenerite kutsekoolitajad jätkuvalt oma pead peavad murdma.

Kutsekvalifikatsiooni omandamiseks loodud kutsekoolitussüsteem oli alles esimene etapp treenerite ettevalmistamisel, teine ja veel vaearikam etapp on aga kvaliteetsete koolitusprogrammide ja õpikute koostamine, nende pidev arendamine ja täiendamine.

Käesolev korvpallitreeneri kutsekoolituse õpik on esimene katse vastavate koolitusõpikute loomisel ja mõeldud abivahendiks korvpallitreenerite I, II ja III taseme kutsekoolituste läbiviimisel. Raamat käsitleb olulisemaid erialaseid teemasid korvpallitreenerite erinevaid tasemekoolitusi (lapsed, noored, täiskasvanud) arvesse võttes. Kõikidel tasemetel on ühtmoodi tähtis õpetada ja treenida ründe- ja kaitsemängu ning arendada mitmekülgset mängijate kehalisi võimeid. Kui detailselt ja ulatuslikult seda aga erinevatel tasemetel teha, on eri küsimus.

Koostajatele etteantud mahust sõltuvalt on osa käsitletavate teemade laius ja sügavus rohkem suunda, vihjeid ning ehk inspiratsiooni andvad nii koolituste läbiviijatele kui ka koolitustes osalejatele. Loodetavasti on tulevikus võimalik välja anda iga taseme jaoks ka oma, põhjalikum õpik ühe üldistava asemel ja seda koos harjutusvaraga.

Õpik erineb teistest Teise maailmasõja järgsel ajal Eestis välja antud korvpalliõpikutest. Materjal on suuremalt jaolt esitatud vastavalt korvpalli sünnimaal USAs välja kujunenud arusaamadele õpetada, treenida ja mängida korvpalli, mistõttu kasutatud kirjanduse loetelus on enamalt jaolt mainitud USAs välja antud raamatuid. Koostajate üheks eesmärgiks oligi taastada üle 86 aasta tagasi loodud ja vahepeal katkenud koostöö korvpalliõpetuses Eesti ja korvpalli sünnimaa USA vahel. Eriti tihedad sidemed olid Eestil tol ajal otse korvpalli sünnikohaga, Springfield College'iga, Mass. (SC) ja YMCA (Young Men Christian Association ehk Noorte Meeste Kristlik Ühing) organisatsiooniga. Springfieldi kasvandikest YMCA instruktorid panid öla alla korvpallimängu populariseerimisele ja kiiremale arengule Eestis 1919. aastal ja 1920. aastate alguses. Aastatel 1926–1927 õppisid Springfields tole aja Eesti kaks parimat korvpallurit, Herbert Niiler ja Richard Mast, kes jätkasid õpinguid YMCA rahvusvahelises kehalise kasvatuse instituudis Genfis, kus



Joonis 1: Korvpalliisa dr James Naismith ühega oma virsikukorvidest korvpalli alguspäevil.

peale nende õppis teisigi käsipallureid Eestist. 1927. a tuli Eestisse treeneri ametit pidama Springfieldis õppejõuna tegutsenud Mark Nestle, kes esimese treenerina Eestis hakkas tegema korvpallis korralikku treeningtööd.

Teatud ja tuntud ajalooliste keerdkäikude tõttu sündis järgmine kontakt Eesti korvpalli ja SC vahel alles õppeaastal 1989/1990, kui Springfieldis oli end täiendamas tollane Tallinna Pedagoogilise Instituudi vanemõpetaja ja korvpallitreener Hannes Koik. Sellest kulus veel 14 aastat, enne kui Springfieldi korvpallispetsialist külastas septembris 2004 taas Eestit. Eesti Korvpalliliidu külalisena viibis Eestis SC korvpallimeeskonna peatreener Charlie Brock, kes pidas kohalikele korvpallitreeneritele kahepäevase seminari Audentese ülikoolis. C. Brocki omakaspüüdmatu kaasautorlus selle õpiku koostamisel on aga edasise koostöö üheks jätkuks. Suur tänu talle selle eest. Samas palju tänusõnu ka Springfield College'i kauaaegsele rahvusvahelise osakonna juhatajale ja Eesti sõbrale dr Kenneth Wallile, kelle kaasabiga sai teoks H. Koigi täiendamine Springfieldis ning mr C. Brocki visiit Eestisse.

Koostajate nimel Hannes Koik



KORVPALLITREENERI FILOSOOFIA

(A Basketball Coaching Philosophy)

TREENERI FILOSOOFIA MÕISTE JA LOOMINE

(Establishing a Coaching Philosophy)

Treeneri kõige esimene ja võib-olla ka kõige tähtsam samm edukaks korvpallitreeneriks saamisel on oma filosoofia koostamine ja arendamine. Mis on treeneri filosoofia? Treeneri filosoofia on need uskumused või põhimõtted, mis annavad suuna treeneri tegevusele, see on viis, kuidas ta näeb asju ja sündmusi ning inimesi ja inimsuhteid tema elus. Filosoofia on nagu tarkuse otsing, mis aitab vastata sellistele fundamentaalsetele küsimustele nagu mida, miks ja kuidas.

Kuigi sõna “filosoofia” viitaks nagu millelegi ebapraktilisele, ei ole treeneri töös midagi praktilisemat kui hästi koostatud ja pidevalt edasi arendatud filosoofia. Legendaarne USA *high school*'i korvpallitreener Morgan Wootten on öelnud, et ilma filosoofiata oleks treener oma eesmärkide saavutamisel justkui ilma kompassi ja õige suunata.

Treeneri praktilise filosoofia koostamine sisaldab kahte peamist ülesannet:

- iseenda tundmaõppimine,
- oma eesmärkide asetamine.

ISEENDA TUNDMAÕPPIMINE *(Self-Awareness)*

Treeneri filosoofia koostamise ja arendamise võti peitub eelkõige iseenda tundmaõppimises, mis nõuab ausust iseenda vastu ja on seetõttu teinekord üpris valulik kogemus. Kes ma olen? Mida ma oma elust tahan, kuhu ma olen teel ja kuhu ma tahan välja jõuda? Kas minu käitumine on vastavuses minu elu eesmärkidega? Need on iseenda tundmaõppimisel rasked, kuid vältimatud küsimused. Nendele lisanduvad veel spetsiifilisemad treeneritöö küsimused: miks ma olen treener, kas ma teen treeneritööd õigetel motiividel, milline treener ma olen, millised on minu eesmärgid treenerina jne. Niikaua kui treener ise ei tea, kes ta on, ei suuda ta ka oma mängijaid õiges suunas juhtida. Tundes iseennast ja osates vastata olulisematele küsimustele, suudab treener paremini aidata ka oma mängijaid ja seda nii elus kui ka spordis.

OMA EESMÄRKIDE ASETAMINE *(Determining Your Coaching Objectives)*

Treeneritel on tavaliselt kolm üldisemasse kategooriasse kuuluvat eesmärki oma võistkondade treenimisel:

- a) omada võidukat võistkonda,
- b) aidata mängijatel nautida korvpalli,
- c) aidata mängijatel areneda 1) füüsiliselt (korvpallitehnika õpetamine, mängijate füüsiline ettevalmistamine, tervislike eluviiside propageerimine, vigastuste vältimine), 2) psühholoogiliselt (õpetada mängijaid kontrollima oma emotsioone ja nende enesekindluse ning väärikuse kasvatamine) ja 3) sotsiaalselt (õpetada koostöö tegemist ja käitumist rühmas).

Iga treener peab endale selgeks tegema, millised on tema eesmärgid oma võistkonna juhendamisel. Millele ta asetab rõhu, kas võidule korvpallis või võidule elus? Millised on tema prioriteedid treeneritöös, kas võitmine,

mängijatele korvpalli nautimise õpetamine või mängijate arendamine füüsiliselt, psühholoogiliselt ja sotsiaalselt? Või ehk on tema prioriteetideks võrdselt kõik kolm eespool loetletud eesmärki? Kas edukus treeneritöös tähendab ainult võitmist või hoopis midagi muud? Jne.

Väga hea vihje, millised on eduka korvpallitreeneri eesmärgid tema töös, annab *Hall of Fame*'i kuuluv Clair Bee: "Head treeneritööd ei mõõdeta võitude ja kaotuste suhtega, see tähendab palju enamat. Edukas treener on oma töös see treener, kes arendab oma mängijates iseloomu, personaalsust ja õigeid harjumusi ning õpetab neile hästi selgeks korvpalli põhioskused ja võistkondlikku tegutsemise väljakul. Harmoonilise võistkondliku mängu, ausa mängu reeglite ja aktiivse tegutsemise vaimu arendamine mängijates on sama tähtis kui kaotuseta hooaeg. Mängida võidule, järgida mängureegleid ja käituda kui džentelmen on selle protsessi muudeks tegijateks. Tulemusi mõõdetakse harjutuste kasulikkuse, emotsionaalse kontrolli ja treeningumeetodite ning taktika rakendamise astmega mängudes."

"MÄNGIJA ON VÕIDUST TÄHTSAM"-FILOSOOFIA (*Athletes First, Winning Second*)

Laste ja noorte treenerid on sageli dilemma ees, kas olla n-ö võidukeskne treener (keda ühiskond tõstab igati esile) või mängijakeskne treener, kes teeb oma tööd pikaajalisema perspektiiviga ja aitab noori mängijaid igakülselt areneda. Niikaua kui ühiskond näeb treeneritöö tähtsaima eesmärgina ainult võite, on treener raske valiku ees. Ainukesed, kes võivad asja muuta, on treenerid ise. Valides ühiskonnas valitseva filosoofia "Võit on mängijast tähtsam" asemel teise lähenemise – "Mängija on võidust tähtsam", aitavad nad nii parandada ühiskondlikku suhtumist edu saavutamise kramplikkusesse ja keskenduda oma töös olulisemale ehk noorte mängijate igakülgssele arendamisele.

"Mängija on võidust tähtsam"-filosoofia tähendab seda, et treeneri käitumine ja kõik tema otsused põhinevad sellel, mis on parim mängijate arengu ja alles seejärel võistkonna võiduvõimaluste seisukohalt. See n-ö mängijakeskne filosoofia tähendab seda, et:

- mängija mängib siis, kui treener otsustab, et see on õige mängija, mitte aga võitmise seisukohalt;
- vigastatud mängija ei mängi niikaua, kui ta on paranenud;
- treener jätab oma suure ego võistluste ajaks koju; ta on uhke selle üle, kui tema võistkond mängib hästi, olenemata, milline on mängu lõpptulemus; treener on pettunud, kui ta mängijad ei ürita anda väljakul oma parimat, mängu lõpptulemusest hoolimata;
- treeneril ei ole kohustust võita mis tahes hinna eest, tema tööd ei mõõdeta võitude-kaotuste suhtega;
- treener aitab mängijatel areneda nende võimete piires ja kaasab neid otsuste tegemisse, mis omakorda kasvatab mängijate vastutust nende oma tegemiste üle;
- treener kasvatab mängijates väärtuslikke omadusi oma isikliku eeskujuga, ta ei teosta mängijakeskset filosoofiat ainult sõnades, vaid ka tegudes.

See filosoofia ei tähenda seda, et võitmine ei oleks tähtis. Võitmist peetakse tähtsaks, aga ainult perspektiivselt mõeldes, pikaajalisemad eesmärgid on lühiajalisematest tähtsamad. Võitmine või võidule pürgimine ei ole kunagi tähtsam mängijate tervisest. Kui treener hoiab võitmist perspektiivis, kasvatab ta ühiskonnale noori inimesi, kes naudivad sportimist, pürgivad täiuslikkusele ning kasvavad üles positiivses ja konstruktiivses õhkkonnas. Võidule pürgimine ausate sportlike põhimõtete ja reeglite järgi peaks olema iga mängija ja võistkonna üks tähtsaid eesmärke.

"Mängija on võidust tähtsam"-filosoofia on lihtne, otsekohene ja toimiv. See ongi saavutanud laialdast populaarsust spordiga tegelevate noorsoo-organisatsioonide ja -klubide praktikas ookeani taga. Näiteks tuntud noorsoo-organisatsioon USAs, YMCA, on võtnud selle filosoofia oma treenerite tegevuse ametlikuks juhiseks. Ehk tasub laste ja noorte korvpalliga tegelevatel klubidel ka Eestis mõelda oma tegevuse filosoofilise põhja loomisele, et oleks selge, millest lähtuda ja millele toetuda tegevuse organiseerimisel?

KORVPALLITREENERI FILOSOOFIA FORMULEERIMINE

(Formulating a Basketball Coaching Philosophy)

Korvpallitreeneri filosoofia koostamine ja arendamine kestab aastaid. Alguses on selle vundamendiks treeneri oma kogemus mängijana, millele hiljem lisanduvad mängude jälgimine spordisaalis ja TVs, raamatute lugemine, videote ja DVDde vaatamine, seminaridest ja kursustest osavõtt, vestlused ja arutelud teiste treeneritega ning treeneritöö kogemus. Kui siia lisada veel treeneri oma isiksus, moodustubki sellest unikaalne, selle konkreetse korvpallitreeneri filosoofia.

Ühed korvpallitreeneri filosoofia osad kujunevad välja kiiremini, teised aeglasemalt, nagu näiteks strateegia ja taktika osas. Seda tingivad juba muudatused mängureeglites. Ehkki mõned osad filosoofiast aegade jooksul muutuvad, jäävad teatud põhimõtted samaks. Siia kuuluvad näiteks korvpalli põhioskuste õpetamine ja mängijate kehaline ettevalmistus.

Formuleerides oma korvpallialast filosoofiat, peab treener oskama konkreetset lahti mõtestada oma lähenemisi korvpalli eri aspektidele:

- milline spordiala on korvpall, kuidas mina näen ja tunnetan seda,
- milline on minu treeningufilosoofia korvpallis,
- millised on minu ründe- ja kaitsemängu arendamise põhimõtted,
- millised on minu võistkonna käitumise ja toimimise reeglid,
- millised on minu põhimõtted mängijate õpetamisel ja kasvatamisel nii mänguks kui ka kogu eluks jne.

Oma korvpallialaste arusaamade ja tegevuse põhimõtete väljendamine on treenerile väga tähtis suhtlemisel mängijate, klubi administraatorite ja toetajate, mängijate vanemate, võistkonna poolehoidjate ja meediaga. Treener peab olema valmis ja oskama põhjendada kõiki võistkonna juhendamise liituvaid asju, ükskõik, kas tegu on rünnaku kombinatsioonide, mängijate vahetamise, hooajaeelse ettevalmistusega jne.

Et olla kindel oma filosoofia arengu positiivses suunas, võib seda alati võrrelda edukamate treenerite omaga, võtta eeskuju ja täiendada. Tasub käia edukamate treenerite seminaridel ja lugeda nende raamatuid, et teada saada, mida nad mõtlevad, kuidas nad on aastate jooksul toiminud ja millised asjad on neile olnud edu pandiks.

JOHN WOODENI PÄRAND: EDU DEFINITSIOON JA EDUKUSE PÜRAMIID

(J. Wooden's Legacy: Definition of Success and The Pyramid of Success)

USA korvpalli ja võib-olla kogu selle maa spordi üheks populaarsemaks ja enam tsiteeritud treener-filosoofiks on korvpallitreenerite *grand old man*, UCLA meeskonna kauaaegne peatreener John Wooden. Eriti tuntud ja kasutatud on tema definitsioon edust: "Edu on meelerahu, mis on otsene tulemus rahulolust, teades, et sa andsid oma parima, et saada nii heaks, kui sa oled võimeline saama." Ükskõik, mida sa teed, tee see nii hästi kui võimalik, anna oma parim, see annab sulle meelerahu ja seda kaudu edu tehtud töös.

J. Wooden kasutas treenerina sõna "võitmine" väga harva, ta eelistas sellele teist sõna – "edu". Edu ei tähenda vastasest rohkem visatud punkte või meistritiitli võitmist, vaid oma parima andmist. Ta keskendus oma mängijate juhendamisel mitte niipalju vastase võitmisele kui iga mängija parima andmisele oma meeskonna edu hüvanguks. Lõpptulemus ei ole tähtis, vaid see, et sa annad oma parima selle saavutamiseks. Tõeline edu saavutatakse teadmise kaudu, et sa tegid kõik sinust oleneva sinu võimete piires.

Lõpptulemusest tähtsam on ettevalmistuse protsess eesmärgi saavutamiseks. UCLA meeskonna eesmärgiks oli detailne ettevalmistus päevast päeva, nädalast nädalasse ja kuust kuusse, et saada korvpalliväljakul nii heaks kui võimalik. Tiitli võitmine oli ainult selle teekonna meeldiv lisa, mitte kõige tähtsam asi (muuseas, UCLA võitis NCAA ehk USA üliõpilasmestritiitli aastatel 1965–1975 kümme korda!). J. Wooden: "On võimatu saavutada täiuslikkust, aga see peaks olema eesmärk. Kui sa annad vähem kui 100% oma jõupingutustest teatud eesmärgi saavutamiseks, siis sa ei ole olnud edukas, olenemata sellest, millist au ja kuulsust see sulle toi."

J. Woodeni kaheksa nõuannet edu saavutamiseks:

1. Ära karda ühtegi vastast. Austa igat vastast.
2. Pea meeles, et täiuslikkus pisimateski asjades teeb teoks suured asjad.
3. Ära unusta, et kiirustav askeldamine toob kaasa palju vigu.
4. Ole rohkem huvitatud iseloomust kui reputatsioonist.
5. Ole kiire, aga ära kiirusta.
6. Mida kõvemini sa teed tööd, seda rohkem on sul õnne.
7. Objektiivne eneseanalüüs on edasiarenemiseks olulise tähtsusega.
8. Ei ole alternatiivi kõvale tööle ja hoolikale planeerimisele. Ebaõnnestumine ettevalmistuses on ettevalmistus ebaõnnestumiseks.

Pärast seda, kui J. Wooden oli formuleerinud oma edu definitsiooni, töötas ta järgneva 14 aasta jooksul välja oma edukuse püramiidi. Viiele eri tasemele viieteistkümnest üksteise peale asetatud kivist ja teravast kolmnurgakujulisest tipust koosneva püramiidi idee on lihtne: see koosneb nendest isiklikest kvaliteetidest, mis on vajalikud püramiidi tipu kohal oleva edu saavutamiseks tema enda definitsiooni järgi.

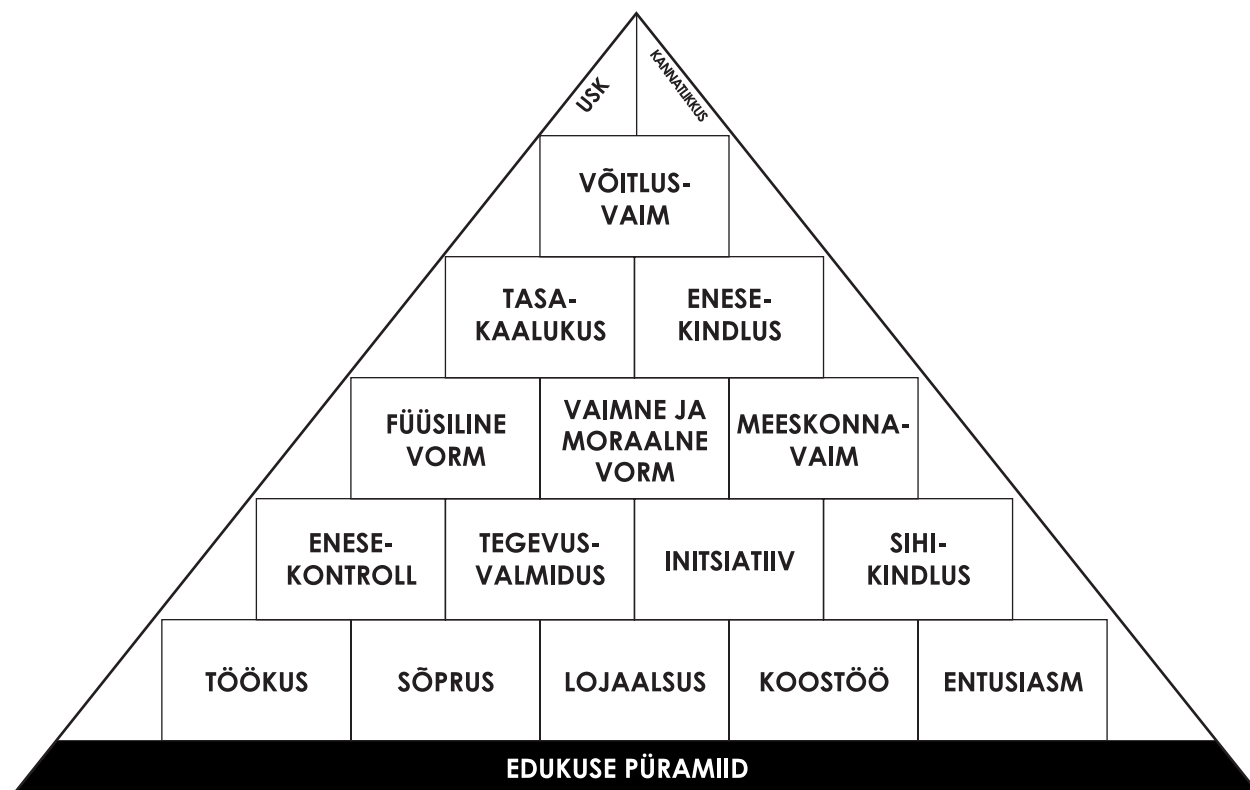
Püramiidi vundament koosneb viiest kivist, mille kaheks nurgakiviks on töökus ja entusiasm, kuhu vahele mahuvad veel sõprus, lojaalsus ja koostöö. Teisele tasemele on asetatud neli kivi: enesekontroll, tegevusvalmidus, initsiatiiv ja sihikindlus; kolmandale kolm kivi: füüsiline, vaimne ja moraalne vorm ning meeskonnavaim; neljandale kaks kivi: tasakaalukus ja enesekindlus; viiendale üks kivi: võitlusvaim (olla parim siis, kui seda vajatakse; väljakutse nautimine siis, kui on raske).

Püramiidi tipus on väike kolmnurk, mille kaheks jagamisel on selle vasemal pool usk ja paremal kannatlikkus. Edu ei ole kerge saavutada, sul peab olema kannatlikkust ja arusaamist, et kõikide väärtuslike kvaliteetide saavutamine võtab aega. Samuti peab sul olema usku, et kõik asjad õnnestuvad nii, nagu peab.

J. Woodeni järgi peab iga struktuur olema üles ehitatud tugevale alusele, seepärast ongi edukuse püramiidi vundamendi nurgakivideks töökus (ei ole alternatiivi kõvale töötegemisele) ja entusiasm (sa pead asja südamega võtma). Nii nagu arhitektide loodud hoonetelgi on oma "süda", on edukuse püramiidi südameks kolm olulist asja – füüsiline, vaimne ja moraalne vorm (sa pead olema igati heas vormis, et anda oma parim), oskused (ükskõik mida sa teed, pead sa tegema oskuslikult ehk kiiresti ja korralikult) ja meeskonnavaim (sa oled valmis allutama oma isiklikud huvid meeskonna edu hüvanguks).

J. Wooden õpetas oma mängijatele: "Me ei ole inimestena identsed või võrdsed. Teised võivad olla võimekamad kui sina, suuremad, tugevamad, kiiremad jne, kuid keegi teine ei peaks sinust olema parem sellistes tähtsates karakteristikutes nagu meeskonnavaim, entusiasm, töökus, koostöö, lojaalsus, otsustavus, ausus, siirus, loodetavus ja väärikus. Omanda ja säilita need iseloomujooned ning edu on tagatud!"

J. Wooden on oma isiksuse ja eeskujuga mõjutanud ning inspireerinud paljusid korvpallimängijaid ja -treenereid ümber maailma aastakümneid. Erakordse populaarsuse süü ei ole ainult UCLA meeskonna võidetud tiitlid ega põhjalik korvpalli tundmine, vaid ka tema kui treener-filosoofi uskumuste, õpetuste ja tarkuste fundamentaalsus ning kaugeleulatuvus. Bill Walton, J. Woodeni endine mängija UCLAs, NCAA ja NBA mitmekordne meister: “Neid oskusi, mida J. Wooden meile väljakul õpetas – meeskonnatööd, distsipliini, pühendumist, keskendumist, täiuslikkusele pürgimist, organiseerimist ja juhtimist – on ju need samad asjad, mida sa vajad elus eneses. Ta õpetas meile, kuidas keskenduda ühele peamisele eesmärgile: saada nii heaks kui võimalik, ükskõik mida sa ka ei teeks. Tema meetod oli seejuures lihtne: isiklik eeskuju. Ta töötas kõvemini, kauem ja targemini kui teised ning oli pühendunum, lojaalsem, muretsevam, hoolitsevam, detailsem ja entusiastlikum kui teised.”



Joonis 2: J. Woodeni edukuse püramiid

KORVPALLITREENERI FILOSOOFIA ARENDAMINE

(Developing A Basketball Coaching Philosophy)

Korvpallitreeneri filosoofia arendamiseks on mitmeid teid, alljärgnevalt on ära toodud mõningaid aspekte treeneri filosoofia arendamisel, mis võiksid anda suunda ja aidata treeneril mõelda tema oma uskumuste või põhimõtete üle:

- Treeneril tuleb usinalt jälgida ja uurida kaasaegset korvpalli, et olla võimalikult hästi kursis mängu arengusuundadega. Selleks vaatab ta mängu nii spordisaalis kui ka videolt, loeb publikatsioone, käib korvpalli kajastavatel veebilehekülgedel, suhtleb teiste treeneritega, külastab seminare ja kursuseid jne.
Seejuures teeb ta seda pidevalt, mitte aga aastatepikkuste pausidega.
- Treener peab jääma iseendaks. Oma filosoofiat arendades on treeneril hea meeles pidada, et ta ei saa olla John Wooden või Bobby Knight, vaid see, kes ta tõeliselt on. Alati võib teistelt treeneritelt midagi üle võtta, aga kunagi ei tasu üritada olla keegi teine.
- Treeneril tuleb igati olla eeskujuks oma mängijatele. Kõikidel treeneritel olenemata tasemest on alati hea meeles pidada oma elukutse missioon: olla korvpallitreener tähendab olla privilegeeritud inimene, kuna oma töö ja tegemistega mõjutab ta paljude laste, noorte või täiskasvanud mängijate elusid. See on eesõigus, mille usaldust ja vastutust on iga treener kohustatud igal tasemel teadvustama.
- Treeneril tuleb oma elus asetada õiged prioriteedid ja sedakaudu õpetada ka oma mängijaid asetama õigeid prioriteete. Treener peab ise aru saama ja ka oma noortele mängijatele õpetama, et korvpall on üks integraalne osa noorte inimeste elus, tähtis harrastus, aga mitte kõige tähtsam asi. Mis on prioriteet number üks, kas jumal, kodu ja perekond, isamaa või kool ja õppimine, jäägu iga noore inimese enese otsustada, kuid üks on selge – korvpall peaks selles järjestuses olema alles neljandaks-viiendaks tähtsamaks prioriteediks.
- Pärast seda, kui treener on asetanud prioriteedid oma mängijatele, on õige aeg asetada eesmärgid oma võistkonnale. Võistkonna eesmärgid võiksid olla näiteks järgmised:
 - mängi tugevalt (*Play Hard*): et mängijad annaksid endast väljakul kõik;
 - mängi targalt (*Play Smart*): et mängijad mõistaksid täielikult oma rolli võistkonnas ja tegutseksid võistkonna heaks vastavalt oma võimetele ning omadustele;
 - mängi koos (*Play Together*): iga mängija peab ohverdama end võistkonna võidu hüvanguks, iga mängija peab allutama oma suure ego võistkonna võitlusvaimule;
 - ürita alati anda oma parim (*Try To Do Your Best*): olenemata hooaja, turniiri või mängu seisust, mängi ja treeni alati nii hästi kui võimalik;
 - ära anna iial alla (*Never Give Up*): on mängus või treeningus kui raske tahes, ära jäta pooleli, võitle lõpuni;
 - naudi mängu (*Have a Fun*): korvpall on vaid mäng ja see peaks olema noorele inimesele nauditav sportlik tegevus olenemata sellest, et võistkonnas olles tuleb mängida tugevalt, targalt, koos jne.
- Treeneri tähtsaim eesmärk on teha oma tööd nii hästi kui võimalik ja anda endast kõik olenev, et võistkonda võimalikult hästi mängudeks ette valmistada. Nii saavutab treener sisemise rahu ja seda kaudu edu tehtud töös, teades, et ta andis oma parima.
- Treeneril tuleb keskenduda rohkem mängijate tahtele üritada kui mängu lõpptulemusele. Tähtis ei ole, kas meeskond võitis või kaotas, vaid kuidas ta mängis. Treener ei peaks hakkama oma treeneritööd hindama võitude ja kaotuste järgi (kui võidad, on kõik suurepärane, kui kaotad, siis kohutav!). Kui treener ja võistkond hindavad esinemist otse võitude ja kaotustega, ei saavuta see võistkond kunagi oma tõelist potentsiaali. Nad ei teadvusta vigu, mida tehti võidetud mängus, ega hakka kunagi neid parandama, kui pärast kaotatud mängu mõeldakse ainult vigadele ja sellele, kui kehvasti kõik läks. Tegelikult tuleb võitude ja kaotuste puhul näha nii positiivset kui ka negatiivset, mängijaid motiveerib rohkem konstruktiivne kriitika kui ainult ülevoolav kiitmine võidu ja lõputu hädaldamine kaotuse järel.
- Korvpallitreeneri filosoofia peaks põhinema tema võistkonna toimimise ühistel eesmärkidel (nii väljakul kui ka väljaspool seda), neil avaldustel, millesse treener usub ja mis aitavad tal teha häid otsuseid võistkonna edukuse nimel. Treeneri filosoofia määrab samuti ära selle, kuidas treener soovib oma võistkonda käituvat. Võistkonna identiteet tugineb tavaliselt selle treeneri filosoofiale. Treeneri filosoofia on põhjaks organiseerumisele, aitab hoida võistkonda koos ja annab igaühele suunataju.

- Edukad korvpallitreenerid usuvad:
 - et võistkond vajab head juhti (treenerit) ja selget juhust, mida neilt oodatakse ja mida ning kuidas nad peavad selle saavutama,
 - et võistkonna motiveerimise peamiseks vahendiks on võistkonnale erinevate eesmärkide püstitamine,
 - statistika veenvusesse mängijatele tagasiside andmisel,
 - verbaalse suhtlemise tähtsusesse nii üksiku mängija kui ka kogu võistkonnaga,
 - võistkonda, kes treenib ja mängib tugevamini kui teised,
 - võistkonda, kelle mängijad annavad endast võistkonna edu hüvanguks kõik, kes on kui üks pere,
 - et võistkonna huvid on tähtsamad kui üksiku mängija omad,
 - võistkonda, kelle mängijad suudavad väljakul iseseisvalt vastu võtta häid otsuseid,
 - distsiplineeritud võistkonda,
 - võistkonda, kes on mängu ajal hästi keskendunud,
 - võistkonda, kes on entusiastlik ja positiivne, naudib mängu ja mängib vabalt,
 - võistkonda, kellel on julgust ja enesekindlust,
 - võistkonda, kes mängib hea võitlusvaimuga jne.



PLANEERIMINE KORVPALLIS

(Planning For The Season)

Planeerimine kindlustab õppe-treeningtöö optimeerimise ja loob tingimused mängijate igakülgselt ettevalmistamiseks mänguks.

Planeerimine on treeneritöö üks keerukamaid ja raskemaid osi. See ei nõua mitte ainult igapäevast tähelepanu, vaid ka teadmisi, oskusi ning võimet orienteeruda hästi tänases hetkes ja näha ette tulevikku. Planeerimine annab treenerile üldise perspektiivi ja aitab tal mõista, millised treeningtöö aspektid ning ülesanded on momendil kõige tähtsamad. Nende põhjal suudab treener teha õigeid otsuseid, valida täpsed treeningvahendid ja -meetodid ning arvestada ja kasutada aega, mis on vajalik teatud ettevalmistustaseme saavutamiseks. Tal on selged eesmärgid ja ideed eesmärkide saavutamiseks, ta teab täpselt, kuhu peaks välja jõudma ja millist rada pidi, kuidas ületada eettulevaid raskusi.

Kuigi erinevatel tasemetel töötavatel treeneritel on oma töös erinevad eesmärgid ja spetsiifika, tuleb iga taseme treeneri töös osata koostada pikki, keskmise pikkusega ja lühema aja ning loomulikult ühe treeningtunni plaane.

Pika- ja lühiajalisemate plaanide koostamine üldisemast detailideni tähendab:

- 1) Perspektiivset planeerimist (*Perspective Planning*): perspektiivne plaan sisaldab mitmeaastase ettevalmistuse eesmärgid ja ülesandeid etappide kaupa üldisemas plaanis.
- 2) Hooaja planeerimist (*A Season Plan*): hooaja plaan koosneb hooaja lühikesest iseloomustusest, selle eesmärkidest ja ülesannetest, võistluste kalendrist ja ettevalmistuse perioodidest, nende etappidest ning ettevalmistuse sisust.
- 3) Kuu või nädala planeerimist (*A Monthly or Weekly Plan*): kuu või nädala plaan konkretiseerib erinevate perioodide plaanid juba lühiajalisemate lõikude kaupa.
- 4) Treeningpäeva või treeningtunni planeerimist (*A Daily or Practice Plan*): treeningpäeva või treeningtunni plaan on detailne loetelu sellest, mida treeningu(te)l peaks harjutama, milliseid harjutusi ja koormusi kasutama.

PERSPEKTIIVNE PLANEERIMINE

(Perspective Planning)

Pikaajalisema perspektiivse plaani järgimine on eriti tähtis laste ja noorte treeningtöö organiseerimisel, et tagada nende mitmeaastase sportliku ettevalmistuse optimaalsus ja efektiivsus kõigis vanustes. See on kui ühtne pedagoogiline protsess, mis tagab ülesannete, vahendite ja meetodite järjepidevuse ning noormängijate järkjärgulise arengu. Mitmeaastane treening jagatakse tinglikult nelja etappi:

- I etapp: mitmekülgne, algettevalmistav etapp (7–11 a),
- II etapp: esialgse spetsialiseerumise etapp (11–13 a),
- III etapp: süvendatud spetsialiseerumise etapp (14–17 a),
- IV etapp: sportliku täiustamise etapp (18 a ja vanemad).

Neid etappe ei saa järgalt võtta, kindlat eapiiri ei ole. Üleminekul ühest etapist teise arvestatakse kalendaarset ja bioloogilist vanust, kehalist arengut, ettevalmistuse taset ja koormuste talumist.

I etapi ülesanneteks on tervise tugevdamine, igakülgne kehaline areng, liigutuoskuste omandamine, korvpalli põhioskuste tutvustamine ja omandamine, üldise funktsionaalse baasi loomine, tahtemaduste kasvatamine ja huvi äratamine korvpalli vastu

II etapil tõstetakse igakülgse ettevalmistuse taset, alustatakse spetsiaalvõimete baasi loomisega, omandatakse edasi korvpalli põhioskusi, tugevdatakse tervist, arendatakse ühtlaselt lihaskonda.

III etapil muutub treening spetsialiseeritumaks, spetsiaalettevalmistuse maht kasvab veelgi, jätkub korvpalli põhioskuste täiustamine ning kinnistamine, üha olulisem on võistlusmeetod ja koos sellega taktikaline ettevalmistus, kehalistest võimetest on endiselt juhtkohal kiirus ja kiiruslik jõud, jõuettevalmistuses osutatakse rohkem tähelepanu nende lihasgruppide arendamisele, millel on korvpallis otsustav tähtsus.

IV etapil ehk sportliku täiustamise etapil saavutatakse spordimeisterlikkuse kõrgeim aste, toimub mängija individuaalsete võimete maksimaalne realiseerimine, treeningtöö maht ja intensiivsus saavutavad maksimumi, märgatavalt suureneb spetsiaalettevalmistuse ja võistluste osa treeningtöö üldmahus, suureneb järsult psühholoogilise, taktikalise ja integraalse ettevalmistuse maht.

Mitmeaastase treeningu planeerimisel tuleb arvestada ka sporditulemuste dünaamikat ehk millises vanuses saavutatakse esimene suur edu, rahvusvaheline tase ja säilitatakse saavutatud kõrgtase. Korvpallimängijatel on sporditulemuste ealised vahemikud järgmised:

	M (mehed)	N (naised)
- esimene suur edu	18–21	16–18
- rahvusvaheline tase	22–25	19–23
- kõrgtaseme säilitamine	26–28	24–26

Kui korvpalluri esialgse spetsialiseerumise etapp algab 11aastaselt, siis andekamad neist saavutavad esimese suure edu keskmiselt umbes 7–8 aasta ja rahvusvahelise taseme 11–12 aasta möödudes.

HOOAJA PLANEERIMINE

(A Season Plan)

Hooaja planeerimisel on tähtis arvesse võtta sellised asjad nagu võistlussari või -sarjad, kus osaletakse, mängude ajagraafik, vastased, treeningtingimused, võistkonda kuuluvad mängijad ja nende karakteristikud (pikkus, kiirus, jõud, nõrgad ja tugevad küljed, kogemus jne) ning seada võistkonna eesmärgid ja ülesanded tulevaks hooajaks.

Ühe üldise visiooni olemasolu kergendab hooaja kui terviku planeerimist ja kõigi tulevase hooaja tähtsamate faktorite pidevat jälgimist.

Korvpallihooaeg jagatakse üldiselt neljaks erinevaks perioodiks:

- ettevalmistusperiood (*Off-Season*),
- võistluseelne periood (*Pre-Season*),
- võistlusperiood (*In-Season*),
- üleminekuperiood (*Post-Season*).

Perioodid jagunevad omakorda spetsiifilisemateks etappideks, näiteks ettevalmistusperiood üldettevalmistavaks ja spetsiaalettevalmistavaks etapiks, võistlusperiood kvalifikatsioonietapiks, põhihooajaks ja *play-off* ideks.

ETTEVALMISTUSPERIOOD (*Off-Season*)

Ettevalmistusperioodil (EP) luuakse vundament hooaja kõrgete sportlike tulemuste saavutamiseks. Perioodi kestus sõltub ettevalmistatuse tasemest ja hooaja kalendrist ning algab pärast üleminekuperioodi aktiivset puhkust. EP võib veel jagada kaheks suuremaks etapiks: EP I ehk üldettevalmistav etapp (ÜEE) ja EP II ehk spetsiaalettevalmistav etapp (SEE).

EP ülesannete hulka kuuluvad nende eelduste loomine, mille põhjal luuakse sportlik vorm, stabiilse sportliku vormi järkjärguline omandamine, individuaalse tehnika-taktika täiustamine, füüsilise ettevalmistuse ja organismi funktsionaalsete võimaluste tõstmine.

EP-I on ülekaalus üldine ja erialane keheline ettevalmistus, treeningud viiakse läbi suure mahuga ja intensiivsuse järkjärgulise tõstmisega.

ÜLDETTEVALMISTUSE ETAPP (ÜEE)

Peatähelepanu pööratakse põhiliste füüsiliste omaduste arendamisele, liigutusvilumuste ja -oskuste ringi laiendamisele ja tahteliste omaduste kasvatamisele.

Vastavalt ettevalmistatuse tasemele kulutatakse füüsilisele ettevalmistusele selles etapis 50% treeninguajast, seejuures võtab suurema osa ajast endale üldkehaline ettevalmistus ehk ÜKE (60–70%). Seejuures kasutatakse ka teiste spordialade harjutusi (kergejõustik, teised sportmängud jne). Korvpallitehnika õppimisele ja arendamisele eraldatakse 30–35% ning taktikale 15–20% kogu treeninguajast.

Kuigi enamik treeninguid pühendatakse füüsilisele ettevalmistusele, võivad treeningud olla ka kompleksse iseloomuga.

SPETSIAALETTEVALMISTUSE ETAPP (SEE)

Etapi eesmärk on luua tingimused sportliku vormi saavutamiseks. Juhtival kohal on spetsiaalettevalmistuse harjutused. Füüsilise ettevalmistuse osamäär langeb 30–35 protsendini, põhitähelepanu on keskendunud spetsiaalkehasele ettevalmistusele (SKE). Treeningute intensiivsus tõuseb. Treeningute sisuks on korvpalli tehnika ja taktika õppimine ning täiustamine, kokkumängu harjutamine, mängusüsteemi ja kombinatsioonide omandamine. Etapi lõpus on esimesed kontrollmängud ja -võistlused, mis lubavad täpsustada võistkondliku taktika toimivust.

VÕISTLUSEELNE PERIOOD (*Pre-Season*)

Sellel perioodil jõuab lõpule sportliku vormi loomine. Etapi peamine ülesanne on spetsiaalettevalmistuse taseme edasine tõstmine. Selleks suurendatakse spetsiaalse suunitlusega vahendite osa, samaaegselt treeningute intensiivsuse suurendamisega väheneb aga treeningute maht.

Füüsilisele ettevalmistusele eraldatakse 25–30% treeninguajast, seejuures SKE osakaal kasvab veelgi, moodustades 2/3 kehalisele ettevalmistusele eraldatud ajast. Põhitähelepanu on keskendunud spetsiaalse vastupidavuse ja

kiirusliku jõu omaduste arendamisele. Juhtival kohal on tehnilis-taktikaline ettevalmistus. Võistkondliku taktika stabiilsus ja pidavus saavutatakse läbi kontrollmängude. Lõplikult määratakse kindlaks võistkonna koosseis. Etapp lõpeb "teritumise" faasiga, kui samaaegselt vähendatakse treeningute määra ja kestust, kuid säilitatakse võistlusmängudele lähedane intensiivsus.

VÕISTLUSPERIOOD (*In-Season*)

Võistlusperioodil (VP) realiseeritakse saavutatud sportlik vorm ja see algab võistlussarja esimese ning lõpeb viimase ametliku mänguga. VP kestus võib olla 6–8 kuud, mõnikord veelgi enam. VP peamine eesmärk on stabiilse kõrge sportliku vormi säilitamine kogu selle kestuse jooksul.

VP struktuur määratakse kindlaks mängude arvu ja erinevate võistlussarjade kalendri ning kestusega, nende sarjade erinevate etappidega. Kas igal võistlussarjal on kvalifikatsioonietapp, mis süsteemi järgi mängitakse põhihooaeg, mitu ringi mängitakse *play-off* e?

Vastavalt võistlusperioodi struktuurile koosneb VP mitmest lühemast perioodist, mis sisaldavad vahetut ettevalmistust võistlusteks ja nendes osalemist. Üldine ülesanne on pideva kõrge sportliku töövõime taseme säilitamine, füüsilise ja psüühilise värskuse säilitamine, tahe võistelda ja võidelda võidu eest igas mängus.

Tänapäeval teeb kõrge sportliku vormi säilitamise võistlusperioodil tippmees- ja naiskondadele keerukamaks paralleelselt mitmes eri sarjas mängimine (Eesti meistrivõistlused, Balti liiga, FIBA karikasari). Tegelikult ongi täiesti võimatu, et võistkond oleks füüsiliselt ja psüühiliselt tippvormis hooaja esimesest mängust viimaseni. Seepärast tuleks pika VP ajal leida hetki mängijate üldkehalise vormi arendamiseks ja/või säilitamiseks, see on ainus viis mängijate füüsilise ja psüühilise vormi ajastamiseks *play-off*-mängudeks hooaja lõpus.

Treeningute sisu sõltub võistlustevahelisest ajast ja võistkonna ettevalmistatusest ning seisundist. Põhilisteks vahenditeks on harjutused, mis täiustavad spetsiaalseid füüsilisi omadusi ja mängulisi võtteid. Koormuste maht ja intensiivsus stabiliseeruvad perioodi esimeses osas, vähenevad selle teises osas. Kujunud väsimuse võitmiseks aitab ÜKE vahendite laiaulatuslik kasutamine. Eelistus on endiselt tehnilis-taktikalise meisterlikkuse täiustamisel, tahtemomaduste kasvatamisel ja psühholoogisel ettevalmistusel.

ÜLEMINEKUPERIOOD (*Post-Season*)

Üleminekuperiood (ÜP) algab pärast hooaja viimast mängu ja lõpeb uue hooaja ettevalmistusperioodi algamisega. ÜP eesmärgiks on mängijate füüsilise ja psüühilise jõu taastamine ning ettevalmistus uue hooaja ettevalmistusperioodi treeninguteks. ÜP kestus võib olla 2–8 nädalat ja peamisteks ülesanneteks on järkjärguline koormuste vähendamine ja üleminek aktiivsele puhkusele ning korvpallitehnika ja füüsilise ettevalmistatuse taseme üleval pidamine.

Kohe pärast võistlusperioodi lõppu ei tasu järsult treeninguid katkestada. Parema taastumise nimel on mõninkaks ajaks kasulik säilitada füüsilised koormused, madaldades neid keskmisele tasemele. Alles ÜP teises pooles minnakse üle aktiivsele puhkusele, mis sisaldab nende harjutuste süstemaatilist sooritamist, mis kõrvaldavad puudujääke füüsilises ettevalmistuses. Nii säilitatakse ettevalmistatuse küllaltki kõrge tase, mis aitab paremini alustada uue hooaja ettevalmistusperioodi treeninguid, kindlustada treeningkoormuste kiire kasvu ja spordi-meisterlikkuse edasise tõusu.

TREENINGUTE PLANEERIMINE JA ORGANISEERIMINE

(Organizing and Planning Practices)

Treeningud on peaaegu sama tähtsad kui mängud, nad on kogu hooaja selgrooks. Treeneri ülesandeks on viia treeningud läbi hästi organiseeritult, kuna suurem osa tööst tehakse ju seal. Ikka ja jälle peab treener endale meelde tuletama seda vana tõsiasja, et nii kuidas sa treenid, nii sa ka mängid, ja seepärast tegema kõik endast oleneva, et treeningud oleksid läbi viidud efektiivselt.

ÜLDPLAAN (Master Practice Plan)

Treeningute planeerimist on treeneril hea alustada ühe nimekirja koostamisega selle kõige kohta, mida hooaja jooksul tuleks oma mängijatele õpetada ja mida treenida. Sellist nimekirja kutsutakse *Master Plan*'iks ehk üldplaaniks. Algajate ja noorte treeneritel on see nimekiri tavaliselt lühem, kogenenumate mängijate treeneritel aga pikem. Nimekirja võib teha mitut moodi, esitatud näidisplaanis on peale kehalise ettevalmistuse programmi komponentide, ründe- ja kaitsemängu individuaalsete ning võistkondlike oskuste kirja pandud ka näiteks võistkonnasisesed reeglid, mänguks valmistumine, oma mängijate hindamine jne (vt lisa 1 teksti lõpust).

KUUPLAAN (The Monthly Practice Plan)

Üldplaanist täpsem on juba kuu treeningplaan, mis on osa teatud perioodi (ettevalmistus-, võistluseelne, võistlusperiood) plaanist, kuhu on märgitud kõik ühe kuu jooksul õpetatav ja treenitav materjal: erinevad ründe- ja kaitsemängud, individuaalsed ja võistkondlikud oskused, spetsiaalsed olukorrad jne. Lisas 2 on ära toodud üks võistluseelse perioodi kuuplaan, kus selle vasakul pool on ülevalt alla loetletud läbivõetav materjal ja vasakult paremale ruudustik 20 treeningpäevale (neli nädalat). Iga treeningpäeva kohale võib ruutudesse teha "linnukese" selle kohta, mida just sel päeval kavatsetakse treenida. Teinekord märgitakse "linnukese" asemele ruutudesse juba täpsemini teatud eeldatava harjutuse või osa ajaline kestus. Kuuplaan annab treenerile esialgse ülevaate järgneva kuu teatud perioodi treeningute komponentidest (vt lisa 2 teksti lõpust).

NÄDALAPLAAN (The Weekly Plan)

Nädalane treeningplaan on ülevaade 5–7 päeva jooksul toimuvate treeningute sisust. Iga päeva kohale on kirja pandud selle treeningu tähtsamad komponendid ettenähtud järjekorras. Üldiselt ei ole see plaan ajaliselt nii täpselt kirja pandud kui üksiku treeningtunni plaan, kuid kui treener tahab saada paremat ülevaadet aja kasutamise kohta teatud osade harjutamisel nädala lõikes, võib ta koos komponentide ritta panekuga lisada neile ka ajalise kestuse. Nädalase treeningplaani sisu "elab" veel oma elu kogu nädala jooksul, treener võib vastavalt tekkinud vajadustele teha muudatusi üksikute treeningute sisus. Lisas 3 on esitatud üks võistluseelse perioodi nädalase treeningplaani näidis (vt lisa 3 teksti lõpust).

TREENINGTUNNI PLAAN (Daily Practice Plan)

Treeningtunni plaan on kronoloogiline ehk ajaline järjestus sellest, kes harjutab mida ja millal. Treeningtunni plaan võib sisaldada kõike seda, mida treener peab vajalikuks oma mängijates arendada, nii individuaalselt kui ka võistkondlikult. Treeningplaan võib sisaldada füüsilisi harjutusi, harjutusi põhioskuste treenimiseks, uue materjali tutvustamist, taktikalisi tegevusi jne.

Laste 1,5tunnine treeningtund sisaldab tavaliselt järgmisi osi:

1. Võistkonna kokkukutsumine väljaku keskele ja treeningu sisu teatavaks tegemine (5 min).
2. Soojendus: mida nooremad harjutajad, seda vähem aega kulub venitusele, seepärast tehakse rohkem jalgade töö harjutusi, kehalisi harjutusi, liikumismänge, et oleks lõbus (10 min).
3. Põhioskused: põrgatus-, söötmise-püüdmise, pöörete, viske- ja lauavõitluse harjutused; korraldatakse teate- ja viskevõistlusi, et luua põnevust (20 min).
4. Harjutused ründe- ja kaitsemängu arendamiseks (rohkem võistluslikke ja mängulisi harjutusi, 20 min + 20 min).
5. Lõputoimingud: midagi premeerivat, lõbusat ja võistluslikku. Parimaks vahendiks on mäng viis viie vastu (10 min).
6. Lõpukogunemine: kokkuvõtete tegemine ja tagasiside andmine (5 min).

Teiseks treeningplaani näidiseks on ära toodud South Gwinnett High Schooli (Snellville, GA (Georgia), USA) noormeeste võistkonna (16–18 a) treeningtunni plaan novembri algusest, kui hooaja avalöögini oli jäänud veel kümme treeningut ja kaks kontrollmängu. Olles ise (H. Koik) ninapidi juures, nägin selle plaani teostuse paikapidavust elus eneses. Peatreener David Muddi koostatud treeningplaani moto sel päeval oli "Kui sa jäid kattesse kinni, siis sellepärast, et sa ise tahtsid kinni jääda!". Kohe pärast koolitööd alanud treeningu kava oli aga järgmine:

14.00–14.30	Individuaalne soojendus: pallikäsitsus ja venitust
14.30–14.40	Võistkondlikud soojendusharjutused palliga
14.40–14.50	Individuaalsete ründemänguoskuste treenimine (perimeetri- ja keskmängijad eraldi rühma- des)
14.50–14.55	Vabavisked
14.55–15.00	Anaeroobse töövõime harjutus (jooks otsajoonest otsajooneni, kaks korda edasi-tagasi, 22 se- kundiga, viis korda, kahes rühmas)
15.00–15.15	Kiirrünnaku harjutused kogu väljaku ulatuses (lauapall – avasööt – esimene laine – teine laine)
15.15–15.25	½ väljaku meesmehekaitse (<i>Shell Drill</i>)
15.25–16.00	Võistkondlik ½ väljaku rünnak: <i>T-Game, Motion 5, Stack, Overload</i>
16.00–16.20	Maa-alapressing 1-3-1
16.20–16.30	Vabavisked (kui viskad vähem kui kaheksa viset kümnest sisse, jooksed 22 sekundi jooksu kaks korda)
16.30–16.40	Mäng viis viie vastu üle väljaku, meesmehepressing ja rünnak pressingu vastu
16.40–16.45	Vabaviskeharjutus “Võida mäng!” (viimaste, otsustavate sekundite vabavisked; iga mängija viskab vabaviske, kui läheb mööda, jookseb kogu võistkond 22 sekundi jooksu)

Treener D. Mudd kinnitas päeva treeningplaani alati mängijate riietusruumi tahvlile enne, kui nad saabusid treeningule. Treeningplaani ülespanek mängijate riietusruumi oli hea idee, see aitas mängijaid psühholoogiliselt paremini treeninguks ette valmistada.

Täiskasvanute korvpallis (näide on USA üliõpilaskorvpallist) järgitakse võistluseelisel perioodil 2–2,5 tunni tree-
ningutes üldiselt järgmist kava:

1. Venitus enne treeningu algust (miinimum 10 min)
2. Soojendusharjutused: jalgade töö, pallikäsitsus, lauavõitlus jne (15 min)
3. Kiirrünnaku harjutused: 3:0, 4:0, 5:0, 3:2, 2:1, 5:3 (15 min)
4. Üleminek rünnakult kaitsesse (10 min)
5. Viskeharjutus: visked oma positsioonidelt + vabavisked (7 min)
6. Joogipaus (kestus u 2 min)
7. Individuaalne ründemäng: harjutused positsiooniliste oskuste ning ees- ja tagaliini koostöö arendamiseks (15 min)
8. Võistkondlik ründemäng: 1/2 väljaku rünnak kaitsesega (10 min)
9. Joogipaus (2 min)
10. Võistkondlik ründemäng: rünnak kogu väljaku ulatuses (10 min)
11. Viskeharjutus: visked oma positsioonidelt + vabavisked (7 min)
12. Joogipaus (2 min)
13. Individuaalne kaitsemäng: positsioonilised oskused ning ees- ja tagaliini koostöö (10 min)
14. Võistkondlik kaitsemäng (15 min)
15. Rünnak kogu väljaku pressingu vastu (10 min)
16. Viis viie vastu mäng kogu väljaku ulatuses teatud ülesannetega (10 min)
17. Vabavisked ja venitust

1. EFEKTIIVSE TREENINGTUNNI PÕHIMÕTTED *(Principles for Effective Practice)*

Efektiivse treeningu põhimõteteks on:

TREENINGPLAAN *(A Practice Plan)*

Treeningplaani olemasolu on tähtis, see annab treenerile organiseerituse ja ettevalmistatuse tunde. Kahetunnise efektiivse treeningu läbiviimiseks peaks treener treeningtunni planeerimisele kulutama umbes 30 minutit kuni üks tund. Treeningplaani koostamisel tuleb määratleda selle eesmärgid, sisu ja harjutused, võttes arvesse nende kestuse ja koormuse. Kogu tegevus treeningul on minuti pealt paika pandud, kallist treeninguaega peab maksimaalselt ära kasutama. Selleks aga tuleb treeneril osata valida õiged harjutused ja meetodid, mis aitavad tal püstitatud eesmärgi kõige paremini saavutada.

TREENINGRÕIVASTUS *(Coaching Gear)*

Treener riietub treeningu läbiviimiseks alati sportlikult, tal on seljas spordiriietus ja jalas sportlikud jalanõud. On ebaeetiline ja -esteetiline viia treeningut läbi n-ö tavalises tänavariietuses ja -kingades.

TREENINGU ALUSTAMINE ÕIGEL AJAL *(Start on Time)*

Treeningute alustamisega täpselt õigel ajal asetab treener kohe algusest peale õige tooni või suhtumise kogu võistkonnale täpsuse suhtes. Kui treener ei alusta treeninguid õigeaegselt, siis on see selge sõnum mängijale, et olla täpne ei ole tähtis ja varsti nad hakkavadki treeningutele hilinema.

AKTIIVSUS TREENINGUL *(Keep the Practice Active)*

Kõik mängijad peavad kogu treeningu ajal aktiivselt kaasa lööma ja seda igas harjutuses. Treener peab oskama planeerida treeningut selliselt, et kõik mängijad oleksid kogu aeg tegevuses, keegi ei seisaks ega vaataks pealt. Tegevusetus loob sellise tunde, et raisatakse kallist aega. Treeneri ülesanne on hoida treeningutel entusiastlikku tegemise õhkkonda.

MÄNGUTEMPO JA INTENSIIVSUS *(Game Speed and Intensity)*

Mängijatelt peab nõudma, et nad treeniks intensiivselt ja mängutempot üleval pidades. Mängijale peab selgeks tegema, et igaüks neist peab andma treeningul oma parima, see aitab võistkonnakaaslasel ja kogu võistkonda tervikuna edasi arendada. Kui mängijad ei treeni täie jõuga, siis nad ei ole valmis ka mängima täie jõuga.

TREENINGUTE KESTUSE VAHELDUMINE *(Tailor Length of Practice to Team's Needs)*

Enne võistlushooaega on treeningud pikemad ja väsitavamad, kestusega 2–2,5 tundi, hooajal aga lühemad ja intensiivsemad, kestusega 1,5–2 tundi. Treeningute "tugevus" võistlushooajal sõltub sellest, kas võistkond mängis eelmise päev, mängib järgmine päev, mäng on alles nädala pärast jne. Enne *play-off*e on soovitatav teha veelgi lühemaid treeninguid, kestusega 1–1,5 tundi.

TREENINGUTE VARIEERIMINE *(Vary Types of Practices)*

Kuigi peaaegu igal treeningul harjutatakse teatud asju (põhioskused, kiirrünnaku harjutused jt), võiks igale treeningule anda oma rõhuasetuse. Näiteks võiks esimene treening olla ründemänguoskusi rõhutav, teine kaitsemänguoskusi rõhutav, kolmas puhtalt erinevatele taktikatele orienteeritud jne.

PÄEVAPLAANIST KINNIPIDAMINE *(Stick to the Daily Plan)*

Kui mängijad ei saa teinekord harjutusest hästi aru või teevad seda halvasti ja treener on otsustanud, et harjutust tehakse nii kaua, kui seda sooritatakse korralikult, siis ei ole mõtet kogu treeningu ajakava tuua ohvriks ühe harjutuse pärast. Paremini on minna edasi plaanis olevate harjutustega ja tulla ebõnnestunud harjutuse juurde natuke hiljem tagasi. Mõnikord on lihtsalt nii, et nii palju kui mängijad ja treener ka ei pingutaks, ei õnnestu harjutuste läbiviimine igal treeningul 100%. See on loomulik nähtus ja kuulub treenimise juurde.

PÄEVAPLAANIDE KOHANDAMINE VÕISTKONNA VAJADUSTEGA

(Adjust Your Daily Plans to Your Team's Needs)

Treenerile on kasulik pärast igat mängu analüüsida, mida võistkond tegi hästi ja mida halvasti ning võtta see arvesse järgnevate treeningute sisu kokku pannes. Näiteks kui võistkonnal oli viimases mängus palju pallikaotusi pressingu vastu, tuleks enne järgmist mängu treeningutel harjutada rünnakut pressingu vastu jne.

FÜÜSILISED HARJUTUSED (*Conditioning*)

Spurtide või joonejooksude tegemine tõstab küll hästi mängijate kehalist vormi, kuid aja ratsionaalsemaks kasutamiseks on need spurdid ja jooksud mõttekas ühendada söötmise, põrgatamise ja viskamisega. On olemas väga häid söödu-jooksu, kiirrünnaku või pressingu harjutusi, kus suurepäraselt ühenduvad korvpalli füüsiline ja tehniline pool.

PÕHIOSKUSED (*Fundamentals*)

Põhioskuste harjutused kuuluvad iga treeningu kavva. Noortel minikorvpalluritel moodustavad nad isegi pooled treeningu ajast, vanematel ja kogenenumatel mängijatel olenevalt kvalifikatsioonist 20–30 minutit kahtunnisest treeningust.

Igas harjutuses tuleks samaaegselt treenida võimalikult mitut põhioskust, ehkki rõhk on asetatud võib olla ainult ühele.

Põhioskusi on mõttekas treenida väikestes, 3–5 mängijaga rühmades. Kord tagamängijad, ääremängijad ja keskmängijad eraldi, kord eesliin ja tagaliin eraldi jne.

KORDAMINE (*Repetition*)

Tutvustades uut kontseptsiooni või harjutust, tuleb neid asju järgmistes treeningutes uuesti üle korrata. Kõike, mida treener õpetab, tuleb kogu hooaja jooksul üle korrata. Kordamine on tarkuse ema ka korvpallis, seda kaudu mängijad õpivad ja kinnistavad, eriti nooremad neist.

UUE VÕTTE TUTVUSTAMINE (*Introducing a New Skill*)

Uue võtte tutvustamisel noortele korvpalluritele tuleks seda võtet neile demonstreerida. Kui treener ise ei ole selleks võimeline, võib ta paluda andekamatel õpilastel ette näidata või kutsuda mõni kogenum mängija seda ette näitama. Võtete ja harjutuste sooritamise nägemine on õppimise võtmeosa.

INTENSIIVSUS (*Intensity*)

Vähem intensiivseid harjutusi (näiteks vabavisete viskamine) on hea vaheldada intensiivsete harjutustega (kiirrünnaku harjutused). Näiteks on pärast kolm kolme vastu mängu üle väljaku hea visata vabaviskeid.

VIIS VIIE VASTU MÄNG (*Scrimmage*)

Viis viie vastu üle väljaku mäng kuulub samuti pea iga treeningu kavva võistluseelsel ja võistlushooajal. Viis viie vastu mäng treeningul aga ei tähenda seda, et mängitakse ilma mingit idee või ülesandeta. Alati on midagi konkreetset, mida peaks võistkondlikult arendama (rünnak maa-alakaitse vastu, meesmehepressing jne), mistõttu need viis viie vastu mängud peaksid olema treeneri kontrollitavad.

TREENING ENNE JÄRGMIST MÄNGU (*The Practice Before the Next Game*)

Mida teha treeningu(te)l enne järgmist mängu, sõltub võistkondliku mängu nõrkadest kohtadest viimases mängus ning sellest, kuidas järgmine vastane mängib rünnakut ja kaitset. Valmistudes treeningutel kohtama järgmise vastase kaitset ja leidma ise variante efektiivseks vastutegevuseks vastase rünnakule, aitab see mängijaid mänguks paremini ette valmistada ja lisab neile enesekindlust.

TREENINGU PÕHIELEMENDID (*A List of Core Practice Element*)

Aastate jooksul kujuneb treeneril välja oma elementide nimekiri, mida ta tahab igal treeningul läbi käia ja teha kas või ühe harjutuse selle elemendi arendamiseks. Elemendid võivad olla samad, kuid harjutusi nende arendamiseks vahetatakse tihti. Igapäevaste treeningute elementide hulka võiksid kuuluda näiteks söötmine, põrgatamine, viskamine, vabavisked, lauavõitlus, poole väljaku rünnak, rünnak pressingu vastu, kiirrünnak, individuaalne kaitsemäng, poole väljaku kaitse, kontrollitud viis viie vastu mäng.

HARJUTUSTE KESTUS (*A Time Spent on Drills*)

Ühte ja sama harjutust ei ole hea teha pikka aega. Paremini on organiseerida teatud eesmärgi saavutamiseks rohkem erinevaid harjutusi, kui kasutada selleks ühte pikka harjutust.

HARJUTUSTE VAHELDUVUS (*Vary the Drills*)

Harjutused peaksid vahelduma igal treeningul, et treeningud ei tunduks monotoonseid. Teatud harjutusi korratkse kindlasti sagedamini, isegi päeviti, kuid siis võiks sama harjutust teha natuke eri moodi või rõhuga.

VIIMANE HARJUTUS (*Last Drill*)

Iga treening tuleks lõpetada sellise harjutusega, mis annab nii mängijaile kui ka treenerile treeningult lahkudes hea ja optimistliku meeleolu.

Kui treeneril on plaanis teha treeningu lõpus harjutusi füüsilise vormi parandamiseks, on seda soovitatav teha enne viimast harjutust, et mängijaile ei jääks tunnet, nagu neid oleks treeningu lõpus karistatud.

TREENINGPÄEVIK (*A Practice Notebook*)

Treeningtöö analüüsimiseks on treenerile väga vajalik oma n-ö treeningpäeviku pidamine, kuhu ta märgib üles treeningul toimunu ja märkused ning kommentaarid harjutuste, mängijate, elementide jne kohta. Hea on istuda maha kohe treeningu järel, siis on mälu värske ja treeningu analüüsimine palju täpsem. Samas, tehes kokkuvõtteid lõppenud treeningust, annab treener viimase lihvi juba järgmise treeningu plaanile, lisades sinna või jättes ära teatud asju.

2. TREENINGTUND (*A Practice*)

Praktikas tuntakse kolme treeningtunni vormi: võistkondlik, rühma- või grupiline ja individuaalne treening. Võistkondlikud (kõik koos või väikestes rühmades) treeningud viiakse läbi treeneri(te) juhendamisel, rühma- ja individuaalsed treeningud aga kas mängijate iseseisval harjutamisel või treeneri(te) juhendamisel.

Individuaalsed treeningud on mõeldud mängija meisterlikkuse täiustamiseks tema ettevalmistatuse taset ja eripära arvesse võttes. Individuaalseid treeninguid tehakse põhimõtteliselt hooaja igal perioodil, rohkem aga ülemineku- ja ettevalmistaval perioodil. Individuaalsed treeningud on väga vajalikud mängija meisterlikkuse kiiremaks saavutamiseks.

Rühmas treenimine võib toimuda mängijate omal initsiatiivil ja tahtel ning vabal ajal, aga ka treenerite juhendamisel eraldi või võistkondliku treeningu ühe osana. Rühmatreeningutel õpitakse ja täiustatakse individuaalseid omadusi, grupilisi taktikalisi tegevusi paarides, kolmikutes ja nelikutes, perimeetri- ja keskmängijate omavahelisi koostöid.

Võistkondlikud treeningud on kompleksse iseloomuga, kus peaasjalikult keskendutakse võistkondlike taktikaliste tegevuste õppimisele ja täiustamisele.

Treeningtund koosneb kolmest osast või astmest:

- 1) alg- ehk ettevalmistav osa (*The First Stage*),
- 2) põhiosa (*The Second Stage*),
- 3) lõpuosa (*The Third Stage*).

ALG- EHK ETTEVALMISTAV OSA (*The First Stage*)

Selles osas valmistatakse organism ette treeningtunni põhiosa ülesannete täitmiseks. Ettevalmistavas osas kasutatakse soojenduseks üldarendavaid ja lihtsaid erialaseid harjutusi (madal füüsiline ja psüühiline koormus) nii pallita kui ka palliga ning venitusharjutusi.

Kestus 10–30 minutit, sõltuvalt treeningtunni eesmärkidest ja ülesannetest, vahenditest jne.

PÕHIOSA (*The Second Stage*)

Treeningtunni põhiosa sisuks on treeningtunni ülesande täitmine. Tavaliselt õpitakse ja täiustatakse selles osas mängu tehnikat ja taktikat, arendatakse mängijate füüsilisi ja psüühilisi omadusi. Selleks kasutatakse tehnika-, taktika- ja mängulisi harjutusi ning õppemänge, võistlusi jne. Füsioloogiline koormus tõuseb järk-järgult, saavutades maksimumi põhiosa teises kolmandikus. Selles kolmandikus organiseeritakse tavaliselt mäng viis viie vastu, kus kinnistatakse õpitud võtteid.

Kestus 30–90 minutit.

LÕPUOSA (*The Third Stage*)

Lõpuosa on mõeldud treeningtunni organiseeritud lõpetamiseks, alandades järk-järgult koormusi ja valmistades organismi ette järgnevateks tegevusteks. Lõpuosa tegevusteks on tavaliselt jooks, kõnd, koordinatsiooni- ja tähelepanuharjutused, lõdvestusharjutused, liikumismängud, vabaviskevõistlused jne. Tähtsa osa treeningu lõpuosast võtavad venitusharjutused.

Kestus 5–10 minutit, korraliku venitamise puhul veelgi enam.

Treeningtund on hea lõpetada treeneri kokkuvõttega tehtust, hinnata püstitatud ülesannete täitmist, anda mängijaile tagasisidet nii individuaalselt kui võistkondlikult.

Kõige sagedamini kasutatakse võistkondlikel treeningutel n-ö frontaalset meetodit, kus kõik mängijad harjutavad samaaegselt ühte ja sama asja.

Rühma- või grupilise meetodi kasutamisel võistkondlikus treeningus jagatakse mängijad rühmadesse, kellel on samaaegselt sama treeningülesanne või siis erinevad ülesanded.



KEHALINE ETTEVALMISTUS KORVPALLIS

(Conditioning)

Nüüdsel ajal ei kahtle enam ükski korvpallitreener korvpallimängijate kehalise ettevalmistuse vajalikkuses, vastupidi, ollakse igati arusaamisel ja veendunud, et:

- kehaline ettevalmistus on üks integraalne osa korvpallurite treeningus ja tähtis eeldus meisterlikkuse saavutamiseks kaasaegses korvpallis,
- kehaline ettevalmistus ja korvpalli põhioskuste arendamine käivad käsikäes,
- korvpallurite kehaline ettevalmistus on aastaringne protsess,
- korvpallurite kehaline ettevalmistus tähendab mängijate mitmekülgset kehalist arendamist korvpalli spetsiifikat arvesse võttes,
- nendel korvpalluritel, kes juba nooremas eas harjutavad hästi planeeritud kehalise ettevalmistuse programmi järgi, on suuremad eeldused saavutada oma potentsiaali maksimum mängijana ja vähendada vigastuste riski.

Korvpalluri kehalise ettevalmistuse programm (*Complete Conditioning Program*) sisaldab järgmisi komponente:

- painduvus (*Flexibility*),
- vastupidavus: aeroobne ja anaeroobne töövõime (*Aerobic and Anaerobic Conditioning*),
- jõud (*Strength*),
- kiirus (*Speed*),
- plahvatuslik jõud (*Power*),
- erialane kiiruslik jõud (*Agility*).

KEHALISE ETTEVALMISTUSE PROGRAMMI KOMPONENDID

(Conditioning Program Components)

1. SOOJENDUS, VENITUS JA MAHAJAHUTAMINE (Warm-Up, Stretching, Cool-Down)

SOOJENDUS (Warm-Up)

Korralik soojendus korvpallis valmistab mängijad hästi ette treeninguks või mänguks. Soojenduse kestus peaks olema 20–30 minutit ja sisaldama üldisi soojendusharjutusi, staatilist ja dünaamilist venitust ning spetsiifilisi soojendusharjutusi. Soojendus koosneb kolmest faasist:

1. faas: üldine soojendus, mille jooksul mängijate kogu keha vereringe paraneb ja kehatemperatuur tõuseb selliste kehaliste harjutustega nagu kerge sörkjooks, jook edas- ja tagurpidi, liikumine libiseva sammuga, jook ristsammuga jne. Selle faasi kestus on 5–10 minutit või niikaua, kuni mängijad hakkavad higistama.
2. faas: kogu keha staatiline, aktiivne venitust, mis hõlmab kõiki suuremaid lihasrühmi ja kestab umbes 10–12 minutit või kauemgi.
3. faas: dünaamiline venitust ja spetsiifiline soojendus, mis sisaldab endas näiteks seistes jalgade lööke ette-taha ja vasakule-paremale, hoogsat marssimist, põlve- ja sääretõstejooksu, spurte nagu ja selg ees, kusjuures iga harjutust tehakse kaks sarja ja 20–30 m lõikudena.

Üldalmainitud soojendust on hea teha enne jooksu- või pallitreeningut, jõutreeningule eelnev soojendus on siiski erinev. See võiks kesta 5–10 minutit ja sisaldada aeroobset tööd jõusaalis, nagu jalgrattasõitu, sõudmist või jooksmist liikuv alusel 5–10 minutit, hüppenõõriga hüppamist 2–3 minutit jne, millele järgneb venitust 8–10 minutit.

Iga jooksu- ja jõutreeningu järel tuleks jälle venitada umbes 10 minuti võrra.

VENITUS (Stretching)

Stretching' u all ei mõelda ainult ühte teatud venitusharjutuste süsteemi, vaid erinevaid venitustehnikaid või -meetodeid, nagu näiteks staatiline venitust (aktiivne ja passiivne), dünaamiline venitust ja PLV (pingutus-lõdvestus-venitust) – meetod, mis on passiivse, staatilise venituse arenenum versioon. Rääkides venitusest või venitamisest selles õpikus, mõtleme me selle all täpsemalt aktiivset staatilist, keha enda lihaste abil tehtavat venitust.

Miks venitust on nii tähtis? Iga venitusemeetodi peamiseks eesmärgiks on suurendada mängija spetsiifiliste liigete liikuvust. Mängija hea kehaline vorm ja edukas esinemine väljakul on otseselt seotud lihaste võimega liikuda suure amplituudiga. Mängijad võivad näha ja tunda venituse ning painduvuse arendamise efekti kahes asjas:

- Sooritusasteme tõus. Venitust aitab lisada mängijate lihaste plahvatuslikku jõudu ja kiirust ning soodustada taastumist ja vähendada jäikust. Soojenduse ajal tehtav venitust aitab mängijatel end paremini treeninguteks ja mängudeks nii vaimselt kui ka füüsiliselt ette valmistada.
- Vigastuste vähenemine. Need mängijad, kes venitavad regulaarselt, kogevad vähem vigastusi kui need, kes ei viitsi korralikult venitada.

Venituse üldisemateks põhimõteteks on:

- venitama peab alati enne ja pärast treeningut või mängu,
- venituse ajal peab alati “kuulama” oma keha, asendi sissevõtmise alguses võib see asend tunduda ehk natuke ebamugav, aga see ei tohiks kunagi olla valulik kogemus; venitates ei pea valu kannatama,
- venitust alustatakse üldiselt suuremate lihasrühmadest (nagu selg, puusad, reie tagumised lihased) ja jätkatakse väiksemate lihasrühmadega. Soovitav järjekord oleks järgmine:
 - 1) kere ja alakeha lihased (selg, küljed, puusad, reie tagumised ja eesmised lihased, reie lähendaja lihased, säärelihased, Achilleuse kõõlused),
 - 2) ülakeha lihased (õlavõõtme-õlavarre lihased, küünarvarre lihased, kaelalihased).

Staatilise venituse puhul on tähtis arvesse võtta, et:

- iga asendit on soovitatav hoida 15–20 sekundit,
- iga asendit korratakse kaks korda, lühike lõdvestumine esimese korra järel ja siis uus venitust,
- venitust on sujuv, rahulik ja kontrollitud,
- venituse ajal peab keskenduma venitatavale lihasele,
- venituse ajal peab hingama sügavalt ja rahulikult; venituse alguses hingatakse sisse ja seejärel hingatakse aeglaselt asendi hoidmise ajal.

MAHAJAHUTAMINE (*Cool-Down*)

Kui soojendus aitab hästi treeninguks või mänguks ette valmistada, on mahajahutamine treeningu lõpus või selle järel tähtis lihaste taastumise ja kogu keha taas puhkusežiimile mineku tõttu. Mahajahutamine sisaldab endas kergeid harjutusi 5–10 minuti jooksul pärast intensiivseid treeningharjutusi ja venitamist, mis soodustavad lihaste taastumist ja võivad vähendada nende krampi minemist ning vigasaamist järgnevatel treeningutes (eriti kui harjutatakse kaks korda päevas).

Üks tüüpiline mahajahutamine võiks sisaldada näiteks kerget sörkjooksu (3–4 minutit), kõhulihase harjutusi (2–3 minutit), vabaviskeid (5–10 minutit) ja venitust (5–10 minutit).

2. AEROOBNE JA ANAEROOBNE TÖÖVÕIME*(Aerobic and Anaerobic Conditioning)*

Korvpall on umbes 20% aeroobset ja 80% anaeroobset tööd, mis tähendab, et korvpallimäng nõuab kõrgel tasemel anaeroobset töövõimet. Vastavalt sellele tuleks mängija organism ja muskulatuur ka mänguks ette valmistada.

Mängides saab korvpallur lihastöös energiat kolmest energiasüsteemist:

- ATF/KrP ehk adenosüütrifosfaat/kreatiinfosfaat (*The ATP/PCr System*), tagab energia saamise kõrge intensiivse töö korral, mis kestab 0–10 sekundit (näiteks terav läbimurre korvi alla ja palli pealt korvi panemine või pikk spurt üle väljaku),
- glükolüütiline või anaeroobse glükolüüsi süsteem (*The Glycolytic or Anaerobic Glycolysis System*), tagab energia saamise kõrge intensiivse töö korral, mis kestab 10–180 sekundit (3–5 järjestikust edasi-tagasi spurti ühe korvi alt teisele),
- aeroobne või oksüdatiivne süsteem (*The Aerobic or Oxidative System*), tagab energia saamise pikema aja jooksul, kus töö kestus on pikem kui 180 sekundit (kogu mäng).

Kaks esimest on anaeroobsed energiasüsteemid (ilma hapniku osavõtuta) ja kolmas aeroobne ehk hapniku osavõtutal. Ehkki mängijaile on mängu iseloomust sõltuvalt esmatähtis arendada anaeroobseid energiasüsteeme, on korvpallis väga tähtis osa ka aeroobsetel energiasüsteemil. Tihti oleme mänguväljakul näinud mängijat, kes pärast intensiivset tegutsemist hingab tugevasti, ahmib õhku, kuna tal on tekkinud hapnikuvaegus. Tegemist on tegelikult protsessiga, kus organismi aeroobne süsteem metaboliseerib anaeroobse töö järel tekkinud piimhapet, laktaati, üritades nii kiirendada taastumist. Mängija võime taluda kõrget laktaadi akumulereerumise taset tõrjub väsimust ja tõstab tema produktiivsust väljakul. Efektne aeroobne energiasüsteem aitab organismil paremini taluda laktaadi taseme tõusu, hõlbustab laktaadi eemaldamist ja kergendab taastumise kiirust. See aga lubab mängijal esineda mängus maksimaalse jõuga kauem.

Järeltuleb on korvpallis kasulik arendada kõiki kolme energiasüsteemi, kus anaeroobse töövõime põhjaks on sooliidne aeroobne baas.

Soliidse aeroobse baasi loomiseks korvpallis soovitatakse teha 20–60 minutit kestvaid harjutusi submaksimaalses tempos. Selleks ei pea kasutama ainult jooksuharjutusi, võib teha ka korvpalliharjutusi, vähendades nende intensiivsust, sooritades harjutusi pikema aja jooksul ja vähendades puhkust harjutuste vahel. Lihtne viis harjutuse intensiivsuse määramiseks on pulsisagedus. 65–85% maksimaalsest pulsisagedusest on hea märk submaksimaalsest sooritusest. Maksimaalse eeldatava pulsi saame teada, kui 220st lahutame mängija vanuse. Näiteks 17aastase mängija eeldatav maksimaalne pulsisagedus on $220 - 17 = 203$ (65–85% 203st tähendab pulsisagedust vahemikus 132–172 lööki minutis).

Aeroobne treening on tähtis ettevalmistusperioodi alguses, hiljem domineerivad anaeroobsed harjutused.

Anaeroobsete harjutuste ajal tõuseb pulss 95% maksimaalsest ja üle sellegi. Hea kehalise ettevalmistusega mängijatel on see keskmiselt 180 lööki minutis. Kui anaeroobne energiasüsteem toodab energiat kuni 2–3 minutit kestva kõrge intensiivsusega töö ajal, peab ka korduste ja sarjade intensiivsus treeningu ajal põhinema vähem kui 3 minutit kestvatel maksimaalsetel sooritustel. Seejuures on hea meele pidada, et ainult 30sekundine puhkepaus pärast 2minutilist maksimaalset pingutust ei eemalda küllaldaselt akumulereunud laktaati lihastest ja verest, samas pikema kui 2minutilise puhkepausi järel taastub organism palju paremini järgmiseks intensiivseks tööks. Hästi treenitud mängijatel taastuvad pooled ATF/KrP varudest 20–30 sekundi jooksul (näiteks vabavise ajal), täielikult aga 2–5 minuti jooksul (puhkepaus veerandaegade vahel või puhkus pingil istudes). Pooled glükogeeni varud taastuvad 20–30minutilise puhkuse järel ja täielikult ühe tunni või pikema aja jooksul.

Anaeroobse töövõime arendamiseks kasutatakse palju intervalltreeningut, mis koosneb seeriast mõõdukalt kiiretest kuni väga kiiretest jooksudest lühikeste puhkepausidega pärast igat jooksu. Intervalltreeningut tehakse ettevalmistaval perioodil üldiselt paar korda nädalas, aga võib joosta ka rohkem: keskmajookse (400–800 m)

kaks korda nädalas ja lühemaid distantse (200 m ja alla selle) isegi kuni neli korda nädalas. Järgnevalt üks näide noorte ühe nädala programmist ettevalmistava perioodi algupoolel, kus kahel päeval nädalas joostakse järgmisi distantse:

1. päev: 4×400 m (puhkus 3 minutit iga 400 m järel) + 4×200 m (1,5 minutit)
2. päev: 4×400 m (3 minutit) + 6×200 m (1,5 minutit)

Mida lähemal võistlushooajale, seda suuremaks muutub korduste arv ja lühemaks distantside pikkus ning puhkepausid.

Korvpallis vajalike energiasüsteemide arendamiseks on tähtis mõista töö ja puhkuse vahekorra kontseptsiooni. Harjutuste intensiivsus ja kestus määravad ära, mis “kütust” mängija organism energiaks kasutab, kas treenitav energiasüsteem on aeroobne või anaeroobne. Kui jälgida korvpalluri tegevust mängus ühe veerandaja jooksul, võib tähele panna, et tema töö ja puhkuse vahekord on 1:1 või veelgi väiksem, kogu mängu lõikes aga vahemikus 1:1 – 1:3. Pikema aja jooksul on mängus intensiivsete tegevustega vahelduvaid pause rohkem ja nad on ka pikemad (näiteks vaheajad veerandite ja poolaegade vahel). Mängija täpne energiakulutuse režiim sõltub võistkonna mängustiilist, mängija positsioonist ja mänguajast.

Üldine reegel treeningutel on, et 0–30 sekundit kestva töö puhul (distsants 0–200 m) on töö ja puhkuse vahekord 1:3, 30–90 sekundit kestva töö puhul (220–600 m) 1:3 – 1:2 ja 90–180 sekundit kestva töö puhul (600–1100 m) 1:2 – 1:1. Mida lühem distantse ja kiirem jooks, seda pikem on puhkepaus sooritatava töö kestuse suhtes ning vastupidi.

3. JÕUTREENING (*Strength Training*)

Korvpallurid ei pea olema tõstjad, et olla korvpalliväljakul edukad. Olulisem on see, kuidas osatakse jõudu erinevates situatsioonides ja erinevate võtete sooritamisel mängu ajal väljakul kasutada.

Hästi organiseeritud jõutreening aitab arendada mängijate võtete sooritamist korvpalliväljakul, vähendab vigastuste riski ja lisab mängijate motivatsiooni ning enesekindlust jõu suurenemisel.

JÕUTREENINGU PÕHIMÕTTEID:

1. ALGRASKUS, SARJAD JA KORDUSED (*Load, Sets, Reps*)

Enne kui hakata sooritama harjutusi jõusaalis, peab teadma, mis on iga harjutuse algraskus. Selle määramiseks on mitmeid mooduseid, kuid kolm kõige levinumat viisi on a) üritamise ja ebaõnnestumise meetod, b) protsentuaalsus keharaskusest, c) teaduslikum lähenemine, mis põhineb mängija jõu protsentuaalsusel (1RM ehk *Repetitions Maximum*). Oleme valinud neist lihtsaima ehk üritamise ja ebaõnnestumise meetodi: soojendus kerge raskusega, sellise raskuse valimine harjutuste esimeseks sarjaks, mida suudetakse sooritada nõutud arv kordi korraliku tehnikaga ja koormuste järkjärguline tõstmine.

Koormuse või raskuse määrab ära harjutuse korduste arv ühes sarjas. Kui teatud harjutust sooritatakse kolm sarja, esimeses sarjas kümme kordust, teises kaheksa ja kolmandas kuus (1×10, 1×8, 1×6), siis peab mängija igas sarjas valima sellise raskuse, mis oleks talle väljakutseks selle sarja kahe viimase korduse sooritamisel. See tähendab seda, et ta peab end sarja kahe viimase korduse ajal korralikult pingutama, et sari lõpuni teha, ja võib-olla paluma abistajal (treeningukaaslasel või treeneril) kergelt aidatagi viimaste korduste tegemisel. Kui mängija ei vaja enam abi korduste lõpuni sooritamisel, suurendatakse järgmises sarjas raskust, eriti kui tegemist on jõutreeningu püramiidsüsteemiga, kus korduste arvu vähenemisega (10, 8, 6, 4 jne) lisatakse koormust. Üldiselt ongi nii, et mida raskem koormus, seda väiksem on korduste arv ühes sarjas ja vastupidi.

NB! Nooremad kui 16aastased mängijad peaksid vältima äärmiselt suurte raskuste tõstmist. Üldiseks reegliks on, et puberteedieelses eas olevad noored ei tee vähem kui kaheksa kordust ühes sarjas, nende korduste arv on vahemikus 8–20. Noorematel kui 14aastastel mängijatel on soovitatav teha üldarendavaid kehalisi harjutusi ilma raskusteta, 15aastastel ja vanematel noorsportlastel on aga soovitatav oma tervise ja turvalisuse pärast teha ühes sarjas 12–15 kordust.

Üldarendavate kehaliste harjutuste tegemine kuulub loomuliku osana noormate, alla 14aastaste korvpallurite treeningusse aastaringelt. Sooritades harjutusi oma keharaskusega, arendatakse jõudu ja jõuvastupidavust. Sellist üldarendavate harjutuste programmi, mis sisaldab 8–10 harjutust, võib teha noormatele mängijatele 2–3 korda nädalas. Programmi võiksid kuuluda näiteks sellised harjutused nagu kätekõverdused, kätekõverdused tagatoengus, lõuatõmbamine, kükid (ka ühe jalaga), väljaastad, pingile astumised, erinevad selja- ja kõhulihaaste harjutused jne, mida võiks teha 1–3 sarja ja maksimaalse korduste arvuga või siis teatud korduste arvuga (2×10, 2×20, 2×30 jne).

Selles eas on kasulik alustada jõuharjutuste sooritamise imiteerimist kepiga (harjavars, rehavar, jne). Kepiga harjutades käiakse läbi jõutreeningus tehtavad harjutused (rebimine, tõukamine jne), tehakse tutvust nende tehnika ja koordineerimisega, mis valmistab noori mängijaid hästi ette tulevaseks jõutreeninguks.

2. HINGAMINE (*Breathing*)

Harjutuste sooritamisel jõutreeningus on tähtis teada, millal sisse ja millal välja hingata. Hea idee on hingata sisse enne harjutuse sooritamist, hoida hingamist kinni harjutuse alguses ja hingata välja, kui 2/3 harjutusest on sooritatud. See meetod vähendab südame koormust raskuste tõstmisel. Harjutuse ajal hingamata jätmine on tervisele kahjulik. Neil sportlastel, kes jõuharjutuste sooritamise ajal ei hinga, võib ilmneda vererõhu kõrgenemist ja südame rütmihäireid.

3. ABISTAMINE (*Spotting*)

Põhimõtteliselt ei tohiks jõutreeningut kunagi teha üksi. Korduste sooritamisel on alati soovitatav kasutada abistajat, kelleks võiks olla treeningukaaslane või siis treener. Abistamine jõuharjutuste sooritamisel tähendab seda, et abistaja valvab sooritust ja kui vaja, on kohe valmis aitama raskuse ülestõstmisel, selle tasakaalustamisel ja allalaskmisel. Abistaja peab tähelepanelikult jälgima kangi ja tõstja kehaasendit. Kangi allalaskmisel võtab abistaja kangi kinni (üks käsi kangi all ja teine peal), loeb kolmeni ning seejärel lasevad nad koos tõstjaga kangi alla. Iga sooritatud kordus peab olema tõstja sujuv, kontrollitud liigutus.

4. JÕUHARJUTUSTE SOORITAMISE KIIRUS (*Speed*)

Kui võtta arvesse korvpallimängu plahvatuslikku iseloomu, mis nõuab kiirust ja jõudu, siis peaks ka jõuharjutuste sooritamine jõusaalis vastama sellele iseloomule. Täpsemalt öeldes peaks kang harjutuse negatiivses faasis liikuma aeglasemalt alla kui seda üles tõstes, kusjuures negatiivne faas kestab umbes 1–2 sekundit. Positiivne faas ehk kangi ülestõstmine peaks sel juhul kestma vähem kui 1 sekund. See on üldistus, tegelik jõuharjutuse kiirus sõltub selle tüübist, raskusest, mängija väsimuse astmest, korduste arvust, sarjade määrast ja puhkepausi pikkusest. Aeglasemalt sooritatud jõuharjutused sobivad vähem kokku korvpalli plahvatusliku iseloomuga, kuid liialt kiirelt sooritatuna võivad nad teinekord põhjustada probleeme liigutuste kontrollimisel. Üldine nõue on, et jõuharjutuse sooritamise tehnikat ei tohi kunagi tuua ohvriks selle harjutuse sooritamise kiirusele.

5. PUHKEPAUSID (*Rest Intervals*)

Puhkepausidel on tähtis roll lihaste potentsiaalse jõu arendamise seisukohalt. Mida pikem on puhkepaus iga sarja vahel, seda rohkem on lihasel aega taastada oma energiavarusid ja saada niiviisi tugevamaks. Lühem puhkepaus (30–90 sekundit) vastupidiselt vähendab lihaste potentsiaalset jõudu, suurendades nende vastupidavust. Seda tuleks alati arvesse võtta jõutreeningu puhkepauside määramisel.

Samas ei ole hea teha liiga pikki puhkepause ja lasta kehal enne järgmist sarja maha jahtuda, mis võib kaasa tuua vigastusi. Üldiselt aitab 3–5minutilise puhkusest sarjade vahel.

6. JÕUHARJUTUSTE JÄRJESORD (*Exercise Sequence*)

Alati peab enne jõutreeningut tegema korralikku soojenduse. Hea on teha üks või rohkem n-ö soojendussarja enne iga uut harjutust ja eriti siis, kui päeva programmis on raskete koormustega jõutreening. Üldiselt alustatakse jõutreeningut suuremate lihasrühmade treenimisega (nt reie- ja tuharalihased) ja seejärel jätkatakse aste-astmelt väiksemate lihasrühmade treenimisega (biitseps, triitseps jne). See põhimõte toimib siis kõige paremini, kui tehakse n-ö kogu keha jõutreeningut (*Total-Body Program*).

Mõnikord eelistavad mängijad esmalt treenida nõrgemaid lihaseid, sellisel juhul on need harjutused hea teha enne kogu jõutreeningu programmi sooritamist.

7. JÕUTREENINGU FAASID (*Weight Training Phases of Progression*)

Jõutreeningu viis peamist faasi on:

1. Hüpertroofia faas (*Hypertrophy*)

Hüpertroofia faas (hüpertroofia tähendab lihaskiudude kasvu) on tähtis seepärast, et ta valmistab mängijat ette kõrgema intensiivsusega faaside jaoks kahel viisil: a) lihaskiudude kasv suurendab võimalust arendada jõudu ja plahvatuslikku jõudu, b) areneb anaeroobne kapasiteet ehk jõutreeningu spetsiifiline vastupidavus.

2. Baasjõu faas (*Basic Strength*)

Selles faasis lisatakse kõikide peamiste jõuharjutuste koormusi ja koos sellega vähenevad korduste arvud 8–12-lt kuni 6–8ni. Treenitakse suurema intensiivsusega, mis valmistab mängijat ette järgmise faasi jaoks.

3. Kiirusjõu ja plahvatusliku jõu faas (*Strength and Power*)

See on kõrge intensiivsuse ja väikese mahu faas. Korduste vähenemisega kogetakse vähem väsimust ning mängija saab tugevamaks ja võimsamaks. Seda faasi võib pidada ka tippfaasiks.

4. Jõu säilitamise faas (*Maintenance*)

Mänguhooajal üritatakse säilitada eelnevates faasides arendatud jõudu ja plahvatuslikku jõudu niipalju kui võimalik. Vähendatakse jõutreeningu kordade arvu ja intensiivsust. Üldiselt tehakse kogu keha jõutreeningut, kus sooritatakse üks harjutus ühe lihasrühma kohta.

5. Aktiivne puhkus (*Active Rest*)

Aktiivse puhkuse ajal peavad keha ja vaim saama taastatud hooaja stressist. Jõutreening on madala intensiivsusega ja suure mahuga. Tehakse kaks kerget jõutreeningut nädalas (1–2 sarja, kordusi 15–20 harjutuse kohta). Ringtreening võib olla heaks alternatiiviks jõutreeningule.

JÕUTREENINGU PROGRAMMID (*Strength-Training Programs*)

Jõutreeningus kasutatakse palju erinevaid programme, siin on ära toodud kaks üldisemat programmi või rutiini korvpallurite jõutreeningu organiseerimiseks:

- kogu keha treeningprogramm (*Total-Body Program*),
- jagatud treeningprogramm (*Split Program*).

• KOGU KEHA TREENINGPROGRAMM (*Total-Body Program*)

Nagu nimigi ütleb, treenitakse selles programmis igal jõutreeningul nii üla- kui ka alakeha lihaseid. See jõutreeningu programm on mõeldud nii algajatele kui ka edasijõudnud korvpalluritele, kellel on võimalik teha jõutreeningut ainult kolm korda nädalas. Programmi kuuluvaid harjutusi tehakse üle ühe päeva, näiteks esmaspäeval, kolmapäeval ja reedel, andes nii jõutreeningute vahel aega taastumiseks 48 tundi. Esmaspäeval ja reedel tehakse harjutusi samadele lihasrühmadele, kolmapäeval aga erinevatele lihasrühmadele. Alustada võib kas üla- või alakehast, tähtis on, et ühe kehaosa harjutused tehakse kõik ära enne siirdumist teisele kehaosale. Kogu keha programm võtab natuke rohkem aega kui jagatud treeningprogrammi tegemine, kuna siin käiakse läbi kogu keha lihasrühmad.

Tabelis 1 on näidisenäite ära toodud kogu keha treeningprogrammi nädalases programmis sisalduvad harjutused.

Tabel 1:

KOGU KEHA TREENINGPROGRAMM (*Total-Body Program*)

Esmaspäev ja reede (*Monday and Friday*):

1. Kangi surumine lamades (*Bench Press*)
2. Tõmbed plokil, ülalt kukla taha (*Lat Pull Down*)
3. Kangi surumine rinnalt (*Military Press*)
4. Küünarvarte kõverdamine althaares, seistes kangiga (*Curl Bar Curls*)
5. Ülakeha surumine rööbaspuudel (*Bar Dips*)
6. Jõukükk / jalgadega surumine (*Squats / Leg Press*)
7. Kangi rinnalevõtmine (*Power Clean*)
8. Jalgade kõverdamine lamades (*Lying Hamstring Curls*)
9. Päckadel tõusud seistes (*Standing Heel Raises*)
10. Keretõsted (*Back Extensions*)
11. Ölavöö tõsted selililamangus (*Abdominal Crunches*)

Kolmapäev (*Wednesday*):

1. Kangi surumine kaldpingil (*Incline Bench Press*)
2. Tõmbed plokil eest (*Lat Row*)
3. Kangi tõmbamine lõua alla (*Barbell Upright Row*)
4. Küünarvarte kõverdamine, istudes käsikutega (*Dumbbell Curls*)
5. Allasurumised plokil pealthaardes (*Triceps Press Down*)
6. Pingile tõusmine, kang õlgadel (*Step Ups*)
7. Kangi rinnaletõmbamine, tõus päkkadele (*Clean Pull*)
8. Jala kõverdamine lamades (*Single Leg Hamstring Curls*)
9. Päkkadel tõusud, ühel jalal (*Single Foot Heel Raises*)
10. Jõutõmme sirgete jalgadega (*Straight Leg Dead Lift*)
11. Jalgade tõsted (*Leg Raises*)

• **JAGATUD PROGRAMM** (*Split Program*)

Ka see programm on mõeldud nii algajatele kui ka edasijõudnud mängijatele. Programm annab samadele lihasrühmadele kahe-kolmepäevase taastumisaja, keskendudes korraga kas üla- või alakeha lihastele. Treeninguid viiakse läbi näiteks järgmiselt: esmaspäeval ja neljapäeval keskendutakse alakeha lihastele ning teisipäeval ja reedel ülakeha lihastele. Selles programmis on esimene sari n-ö supersari ehk enne igat jõuharjutust tehakse esimesena üks lisasari (vt tabel 2). Need harjutused on mõeldud antagonistlikele lihastele.

Tabelis 2 on näidised ära toodud jagatud jõutreeningu programmi harjutused nädala lõikes.

Tabel 2:**JAGATUD TREENINGPROGRAMM** (*Split Program*)**Esmaspäev ja neljapäev** (*Monday and Thursday*): **alakeha** (*Lower Body*)

1. sari: jõukükk või jalgadega surumine (*Squats / Leg Press*)
jalgade kõverdamine lamades (*Lying Hamstring Curls*)
2. sari: kangi rinnalevõtmine või kangi rinnaletõmbamine (*Power Cleans / Clean Pulls*)
3. sari: pingile tõusmine, kang õlgadel, või väljaasted (*Step-Ups/Lunges*)
jala kõverdamine lamades või seistes (*Single Leg Hamstring Curls*)
4. sari: lähendajad-eemaldajad (*Abduction-Adduction Exercises*)
päkkadel tõusud seistes (*Standing Heel Raises*)
5. sari: keretõsted või jõutõmme sirgete jalgadega (*Back Extensions / Straight Leg Dead Lift*)
jalgade tõsted rippes (*Hanging Leg Raises*)

Teisipäev ja reede (*Tuesday and Friday*): **ülakeha** (*Upper Body*)

1. sari: kangi surumine lamades (*Bench Press*)
lõuatõmbamine või tõmbed plokil (*Pull-Ups / Lat Pull Downs*)
2. sari: kangi surumine kaldpingil (*Incline Bench Press*)
tõmbed käsikutega, ettekallutatult (*Lat Row*)
3. sari: käsikute surumine istudes (*Shoulder Press*)
kangi tõmbamine lõua alla või käte tõstmine kõrvale trenažööril (*Upright Row / Shoulder Fly Machine*)
4. sari: ülakeha surumine rööbaspuudel või allasurumised plokil pealthaardes (*Bar Dips / Tricep Press Downs*)
küünarvarte kõverdamine (*Bicep Curls*)
5. sari: kõhulihaste harjutused (*Abdominal Crunches*)

4. PLÜOMEETRILISED HARJUTUSED (*Plyometrics*)

Plüomeetrilised harjutused seisnevad lihaste järsus väljavenitamises enne plahvatuslikku kontraktsiooni. Plüomeetrilistes harjutustes ühenduvad jõud ja kiirus, mille tulemuseks on plahvatuslik jõutootmine ehk

plahvatuslik jõud (*Power*) = jõud × distants ÷ aeg.

Jõuline korvpallur on võimeline genereerima maksimaalse jõu lühima võimaliku aja jooksul väljakul. Plüomeetrilisteks liikumisteks korvpalliväljakul on näiteks liikumine nägu ees, selg ees, külgliikumine, hüpped üles ja hüpped edasi.

Korvpalluri plüomeetriliste harjutuste hulka kuuluvad näiteks rõngasse hüppamine, jalad vastu rinda hüpped, sammhüpped, hüpped üle tõkete, hüpped kastile ja kastilt alla, samm külg ees kastile ja kastilt maha, topispalli heitmine kahe käega ette või taha ülevalt, alt, kõrvalt ja üle pea, topispalli söötmine kahe ja ühe käega jne.

Plüomeetriliste harjutuste puhul on hea meeleks pidada järgmisi põhimõtteid:

- Plüomeetrilised harjutused on mõeldud hea kehalise ettevalmistusega mängijatele. Noored mängijad peaksid olema nende harjutuste sooritamisel ettevaatlikud ja tegema neid harjutusi madala intensiivsusega ning treeneri juhendamisel.
- Plüomeetrilisi harjutusi on kõige parem teha koos jõutreeninguga, neid võib aga ühendada ka intervalli- ja ringtreeninguga.
- Plüomeetrilisi harjutusi on hea teha treeningu alguses soojenduse järel värskena.
- Alati peab tegema korraliku soojenduse, venituse ja lõpuharjutused ning -venituse.
- Plüomeetrilisi harjutusi tuleb sooritada õige intensiivsusega. Sooritades neid harjutusi, tuleb meeleks pidada, et kõrge intensiivsusega plüomeetrilised harjutused on ühe jala hüpped, sügavushüpped kastilt või pingilt maha, hüpped üle kõrgete tõkete ja hüplemine. Madala intensiivsusega harjutuste hulka loetakse hüpped kahe jala tõukega kohapeal, jooksmine paigal, hüppenõoriga hüppamine, külg ees hüpped üle madalate tõkete.
- Treenides plüomeetrilisi harjutusi, tuleb minna kergematelt harjutustelt raskematele ehk madalama intensiivsusega harjutustelt kõrgema intensiivsusega harjutustele.
- Plüomeetriliste harjutuste sarjad ja kordused sõltuvad harjutuste intensiivsusest. Madala intensiivsusega harjutustes tehakse rohkem kordusi ja vastupidi. Soovitav ei ole teha kuut kõrge intensiivsusega plüomeetrilist harjutust sama treeningu ajal.
- Lihaste ja liigeste täielik taastumine nõuab plüomeetriliste harjutuste tegemise järel 2–3päevast puhkust.

Näitena plüomeetriliste harjutuste programmi koostamisest on toodud ühe 16aastase meeskorvpalluri ühe nädala jooksul tehtud plüomeetriliste harjutuste programm hüppevõime parandamiseks ettevalmistava perioodi lõpu poole. Plüomeetrilisi harjutusi tehti kaks korda nädalas järgmiselt:

- esmaspäev: 3×10 sügavushüpet 45 cm kõrguselt, 3×10 hüpet 50 cm kõrge tõkke üle (kohapeal), 3×5 hüpet kahe jala tõukega, 3×10 hüpet ühe jala tõukega üle tähise, 3×10 külg ees hüpet edasi-tagasi üle tähise,
- neljapäev: 3×10 hüpet kastile (45 cm), 1×3 kolmikhüpet kohapealt, 3×10 hüpet külg ees üle tõkete (30–45 cm), 3×10 sammhüpet, 3×10 hüpet korvirõngasse.

5. KIIRUS (*Speed*)

Võime korvpallis kiiresti ja efektiivselt liikuda on tähtis nii rünnakul kui ka kaitses. Jooksukiirus on korvpallis aga eriti tähtis üleminekul kaitses rünnakule või rünnakult kaitsesse. Siis korvpallur jookseb kui kiirjooksja, päkkadel, ülakeha kas püsti või kergelt ette kallutatud, käed on küünarliigesest 90° nurga all ja liiguvad jooksu suunas edasi-tagasi.

Kiirusel on kaks põhilist komponenti: jooksusammu pikkus ja sagedus ehk

kiirus = jooksusammu pikkus × jooksusammu sagedus.

Pikem ja kiirema sagedusega tehtud jooksusamm tagab kiirema jooksu. Jooksusammu pikkust ja sagedust võib arendada, lisades käte ja jalgade jõudu ning tehes kiirjooksus kasutatavaid harjutusi. Selleks et jooksusamm muutuks efektiivsemaks ja võimsamaks, tuleb kiirjooksu tehnika jagada osadeks ja harjutada iga osa eraldi. Harjutades iga osa eraldi, võib mängija valikulisemalt arendada oma jooksu tugevaid ja elimineerida nõrku külgi.

KÄTE TÖÖ (*Arm Movement*)

Kiirust ei arendata mitte ainult jalgadega, ka kätel on oma osa selles, kui kiiresti jalad liiguvad. Maksimaalse jooksukiiruse saavutamiseks peab ka käsi maksimaalselt ära kasutama. Käte energiline ja hoogne edasi-tagasi liikumine annab jooksule lisakiirust.

Harjutades käte tööd kiirjooksul, liigutavad mängijad käsi edasi-tagasi, hoides neid kogu aeg küünarliigesest 90° nurga all. Alul tehakse käte tööd paigal, siis käies, sörkides ja spurtides.

JALGADE LIIKUMINE (*Leg Movement*)

Jooksusammu võib jagada kolme ossa: 1) põlvetooste, 2) jala ettesirutamine, 3) tagajala sirutamine või äratõuge.

Põlvetooste osa harjutamiseks tehakse põlvetoostekõndi (igal sammul tõugatakse energiliselt üles varvastele ja käed liiguvad edasi-tagasi), põlvetoostehüplemist ja põlvetoostejooksu.

Jala ettesirutamise osa harjutamiseks tehakse põlvetoostekõndi sääresirutamisega põlvest ette, põlvetoostehüplemist sääresirutusega, põlvetoostejooksu sääresirutusega.

Tagajala sirutamise harjutamiseks tehakse hüppeid ühel jalal (kaks vasakul ja siis kaks paremal), kus keskendutakse tagumise jala täielikule väljasirutamisele, seejärel tehakse sammhüppeid, kus keskendutakse taas tagumise jala väljasirutamisele.

Peale ülaltoodud harjutuste võib mängija teha ka kiiret ja madalat päkalt päkale hüplevat jooksu (jõuline äratõuge päkalt ja maandumine päkale; kohe kui parem jalg tõukab ära, peab vasak libisema kergelt põranda kohal) ja sääretõustejooksu (jalalöögid vastu istmiku).

Peale jooksutehnika harjutamise on mängijale tähtis harjutada ka starti ja kiirendust. Mida kiiremini saavutab korvpallur kohapealt startides maksimaalse kiiruse, seda parem. Tasub jälgida kiirrunnakuid hästi tegevaid võistkondi, kui väljakul äärmisi koridore täitvad mängijad stardivad kiirrunnakule, tehes esimesed kolm-neli jõulist sammu nagu kiirjooksus, isegi pead tõstmata!

6. ERIALANE KIIRUSLIK JÕUD (*Agility*)

Agility tähendab sõnaraamatu järgi väledust ja nobedust, mida sportlikus treeningus võiks ehk kutsuda veelgi täpsemalt erialaseks kiiruslikuks jõuks.

Erialane kiiruslik jõud on võime muuta keha liikumissuunda kiirelt ja plahvatuslikult, säilitades seejuures liikumise kontrolli ja tasakaalu. Erialane kiiruslik jõud on korvpallis eriti tähtis, kuna mängija teeb mängu ajal kiirelt ja ühendatult starte, spurte, peatusi, pöörded, suunamuutusi, liikumisi külge ees ja üleshüppeid ning seda nii rünnakul kui ka kaitses. See mängija, kes ei suuda kiirelt reageerida muutuvatele olukordadele, on suurtes raskustes väljaku mõlemas otsas.

Erialane kiiruslik jõud sisaldab endas kolme kvaliteeti: kiirust, plahvatuslikku jõudu ja tasakaalu, nii peab ka korvpallur tegema tööd kõigi kolme komponendi arendamiseks. Tehes regulaarselt jõu-, plüomeetrilisi ja kiiruse arendamise harjutusi, arendab ta nii ka oma erialast kiiruslikku jõudu. Peale nende on erialase kiirusliku jõu arendamiseks korvpallis palju erinevaid spetsiaalseid harjutusi, mis sisaldavad kiiret liikumist nägu ja selge ees, suunamuutusi, külgliikumist kaitsesendis jne.

Erialase kiirusliku jõu harjutuste sooritamisel tuleb osata ära kasutada põrandat. Jalad peavad olema liikumise alustamisel täielikult põrandas kinni, kuna kontakt põrandaga toodab rohkem plahvatuslikku jõudu. Äratõuge ei toimu päkkade, vaid jalataldadega, kuid samas ei saa liialt "istuda" ka kandadele. Jalad on põlvist kõverdatud (põlved ulatuvad üle jalaotste), puusad ei ole liialt all, keharaskus on kergelt ees. Liikumisel ette, taha või lateraalselt (külgliikumine) tõugatakse startimisel end põrandast lahti nii, et jalad on õhus võimalikult vähe aega.

Efektiivne erialase kiirusliku jõu treeningprogramm sisaldab soovitatavalt selliseid harjutusi, mis on oma kestuselt lühikesed (anaeroobsed), nõuavad vähemalt 2–3 suunamuutust, keskenduvad lateraalsele liikumisele, kus lateraalne liikumine on ühendatud liikumisega nägu ja selge ees, vastassuunas sooritatavaid liikumisi ja hüppeliigese kiiruslikku jõudu nõudvaid harjutusi.

Parimaid tulemusi erialase kiirusliku jõu arendamisel saavutatakse ettevalmistus- ja võistluseelsetel perioodidel, kus neid harjutusi tehakse kõrge intensiivsusega ja piisava taastumisaegaga. Võistlushooajal üritatakse pidada saavutatud taset.

AASTARINGNE KEHALISE ETTEVALMISTUSE PROGRAMM (*Year-Round Conditioning Program*)

Korvpalluri aastaringne kehalise ettevalmistuse programm sisaldab kõiki eespool käsitletud komponente või kehaliste võimete arendamist: painduvus, vastupidavus (aeroobne ja anaeroobne töövõime), jõud, plahvatuslik jõud, kiirus ja erialane kiiruslik jõud.

Kui sellest tervikust treenida ainult teatud komponente ja ignoreerida teisi, on mängijate areng piiratud. Et saada heaks ja atleetlikuks korvpalluriks, peavad mängijad arendama kõiki neid kehalise ettevalmistuse programmi komponente.

Aastaringse kehalise ettevalmistuse programmi sisu sõltub treeningperioodist, kas tegemist on ettevalmistus-, võistluseelse, võistlus- või üleminekuperioodiga.

ETTEVALMISTUSPERIOOD (*Off-Season*)

Kevadsuvisel ettevalmistusperioodil valmistatakse pikaks ja väsitavaks hooajaks, mil luuakse vundament aktiivsetele mängulistele tegevustele ja tulevatele võitluslikele mängudele võistlusperioodil. Selle perioodi alguses domineerib aeroobse töövõime arendamine, võistluseelse perioodi lähenemisega asetatakse aga rõhk anaeroobse töövõime arendamisele. Treeninguid aeroobse/anaeroobse töövõime arendamiseks on nädalas 2–3, intensiivsus on madal ja koormuse kestus 20–60 minutit ilma puhkepausita. Jooksutreening staadionil algab pikematest distantsidest (800–400 m) ning lõpeb spurtide (30–40 m) ja spetsiaalsete anaeroobsete harjutustega korvpalliväljakul. Seejuures tuleb jooksutreeningud ühte sobitada jõu-, plüomeetriliste ja erialaste kiirusliku jõu harjutustega.

Jõutreeningut tehakse rutiinist sõltuvalt 3–4 korda nädalas, puhkus jõutreeningute või samade lihasrühmade treenimise vahel on 48 tundi. Ettevalmistusperioodi esimeses pooles keskendub jõutreening soliidsel baasi loomisele, eesmärgiks on jõuvastupidavuse ja baasjõu arendamine, koormused on kerged/mõõdukad, harjutusi tehakse 3–5 sarja, kordusi 8–12, puhkus 1–2 minutit. Perioodi teises pooles on eesmärgiks kiirusjõud ja plahvatuslik jõud, koormused on mõõdukad/rasked, 3–5 sarja, kordusi 4–6–8–10 (püramiid), puhkus 1–2 minutit.

Ettevalmistaval perioodil tehakse plüomeetrilisi harjutusi 2–3 korda nädalas, ühe treeningu kestus 30–45 minutit, taastumine 48 tundi treeningute ja 1–2 minutit sarjade vahel, korduste arv üla- või alakehale ühes treeningus 100–150 (algajad) ja 150–200 (kogenenumad mängijad), harjutuste sooritamise intensiivsus on kõrge.

Erialase kiirusliku jõu harjutusi tehakse paar korda nädalas maksimaalse intensiivsusega, harjutuste kestus 10–15 sekundit.

Kuidas ühendada noorte korvpallurite kehalise ettevalmistuse erinevaid komponente ettevalmistusperioodil, sellest saab ülevaate tabelist 3, kus näitena on esitatud ettevalmistusperioodi viimane treeningnädal. Nagu tabelist näha, algavad kõik neli treeningut soojenduse ja venitusega, millele järgnevad jõutreening (selles tabelis on tege- mist jagatud rutiiniga 2 + 2), plüomeetrilised (esmaspäev ja neljapäev) või vastupidavuse harjutused (teisipäev ja reede), erialase kiirusliku jõu harjutused (esmaspäev ja neljapäev) ning lõpus on alati mahajahutamine.

Sprinte joostakse kolmapäeval ja laupäeval, kuid kui neid tahetakse joosta teisipäeval ja reedel, peab seda tegema enne jõuharjutusi.

Tabel 3:**NOORTE KORVPALLURITE KEHALISE ETTEVALMISTUSE PROGRAMM ETTEVALMISTUSPERIOODIL**
(*Off-Season Conditioning Program For Youth Basketball*)

Esmaspäev: (Monday)	Soojendus (<i>Warm-up</i>) Venitus (<i>Stretching</i>) Jõutreening: ülakeha (<i>Weight Training: upper body</i>) Plüomeetrilised harjutused (<i>Plyometrics</i>) Erialase kiirusliku jõu harjutused (<i>Agility</i>) Mahajahutamine (<i>Cool-Down</i>)
Teisipäev: (Tuesday)	Soojendus (<i>Warm-up</i>) Venitus (<i>Stretching</i>) Sprindijooksud (<i>Sprints</i>) Jõutreening: alakeha (<i>Weight Training: lower body</i>) Mahajahutamine (<i>Cool-Down</i>)
Kolmapäev: (Wednesday)	Vaba päev või jooksud, kui joostakse kolmapäeval ja laupäeval (<i>Day-Off or Sprints</i>)
Neljapäev: (Thursday)	Soojendus (<i>Warm-up</i>) Venitus (<i>Stretching</i>) Jõutreening: ülakeha (<i>Weight Training: upper body</i>) Plüomeetrilised harjutused (<i>Plyometrics</i>) Erialase kiirusliku jõu harjutused (<i>Agility</i>) Mahajahutamine (<i>Cool-Down</i>)
Reede: (Friday)	Soojendus (<i>Warm-up</i>) Venitus (<i>Stretching</i>) Jõutreening: alakeha (<i>Weight Training: lower body</i>) Sprindijooksud (<i>Sprints</i>) Mahajahutamine (<i>Cool-Down</i>)
Laupäev: (Saturday)	Vaba päev või sprindijooksud, kui joostakse kolmapäeval ja laupäeval (<i>Day-Off or Sprints</i>)

VÕISTLUSEELNE PERIOOD (*Pre-Season*)

Domineerivad harjutused anaeroobse töövõime arendamiseks, treeninguid nädalas 3–5, intensiivsus mõõdukas-kõrge, koormuse kestus olenevalt sarjade määrast 10–40 minutit, töö-puhke intervall on 1:1 (2 minutit tööd, 2 minutit puhkust).

Jõutreeningut tehakse rutiinist sõltuvalt 3–4 korda nädalas, puhkuse intervall treeningute või samade lihasrühmade vahel on 48 tundi. Jõutreeningu eesmärgiks on kiirusjõu ja plahvatusliku jõu arendamine, koormused on rasked, sarjasid 3–5, kordusi 2–4–6–8 (püramiid), puhkus 2–4 minutit.

Plüomeetriliste harjutuste mahtu ja intensiivsust vähendatakse ettevalmistusperioodiga võrreldes, paar korda nädalas tehtavate harjutuste kestus on umbes 30–35 minutit, korduste arv ühes treeningus 50–100 (algajad) ja 100–150 (kogenenumad), taastumine 48 tundi ja 1–2 minutit sarjade vahel, harjutuste sooritamise intensiivsus on kõrge/mõõdukas.

Erialase kiirusliku jõu harjutusi tehakse eri päevadel plüomeetriliste harjutustega paar korda nädalas maksimaalse intensiivsusega, harjutuste kestus 10 sekundit.

Võistluseelsel perioodil tuleb meeles pidada, et kõik korvpallitehnikat ja kiirust arendavad harjutused ning plüomeetrilised ja erialase kiirusliku jõu harjutused tuleks teha siis, kui mängijad on värsked, ehk enne jõutreeningut, anaeroobse töövõime arendamise harjutusi jne.

Võistluseelsel perioodil treener “trimmib” oma mängijate ettevalmistaval perioodil saavutatud kehalise vormi uude, n-ö korvpallimängu kvaliteeti, korvpallile spetsiifiliste harjutustega.

VÕISTLUSPERIOOD (*In-Season*)

Domineerivad korvpalliharjutused, aga nädalas tehakse ka 1–2 korda anaeroobseid harjutusi, koormuse kestus 5–30 minutit, intensiivsus on kõrge, puhkeintervallid pikad, 1:3 – 1:2 (15 sekundit tööd, 45–30 sekundit puhkust). Kui harjutus kestab kauem kui 60 sekundit, on vahekord 1:2 – 1:1 ehk puhkust 120–60 sekundit.

Jõutreeningus üritatakse säilitada ettevalmistus- ja võistluseelsel perioodil arendatud jõudu niipalju kui võimalik, kuid jõutreeningut tehakse siiski teatud põhjustel (mängud, turniirid, võistkonna treeningud, õpingud või töö jne) ainult kord või kaks nädalas kõrge intensiivsusega. Seejuures sooritatakse iga kord kogu keha rutiin.

Plüomeetrilisi harjutusi tehakse võistlushooajal sõltuvalt hooaja pikkusest, mängude graafikust ja mängija mänguajast 1–2 treeningut nädalas, treeningu kestus 15–30 minutit, taastumine 48 tundi treeningute ja 1–3 minutit sarjade vahel, korduste arv üla- või alakehale ühes treeningus 25–75 (algajad) ja 50–100 (kogenud mängijad), harjutuste sooritamise intensiivsus on mõõdukas/madal.

Võistlusperioodil tuleb meeles pidada, et korvpallitreeningutel tehakse korvpallioskusi arendavaid harjutusi alati enne kehalise ettevalmistuse harjutusi, näiteks treeningtunni keskel. Samuti on jõutreeningut soovitatav teha pärast pallitreeningut, ehkki mõnede mängijatele meeldib seda teha enne treeningut.

Võistlushooaeg on peamiselt korvpallialaste treeningute ja intensiivsete mängude periood, aga mitte ainult. Kõik sõltub konkreetse mängija mängukoormusest: kui ta mängib palju, ei ole tarvet teha kehalise vormi säilitamiseks lisaharjutusi, kui aga mänguaeg jääb vähemaks, peaks ta kindlasti tegema lisaharjutusi.

ÜLEMINEKUPERIOOD (*Post-Season*)

Ülemineku ehk aktiivse puhkuse perioodil tehakse aeroobset treeningut kestusega 20–40 minutit madala intensiivsusega (jooks, ujumine, sõudmine, jalgratas, aeroobika) ilma puhkepausita. Harrastatakse ka teisi pallimänge nagu jalgpall, pesapall, käsipall jne.

Jõutreeningut tehakse 1–2 korda nädalas madala intensiivsuse ja suure mahuga (1–2 sarja, kordusi 15–20). Heaks vahendiks on ringtreeningu kasutamine.



RÜNDEMÄNG

(Offense)

Ründemängu eesmärk korvpallis on lihtne – visata pall korvi. Selleks et võita mäng, peab võistkond tegema rohkem korve kui vastane. Korvide tegemine tänapäeva korvpalli ründemängus nõuab aga mängijatelt mitmekülgeid individuaalseid oskusi ja mitmekesist võistkondlikku koostööd rünnaku läbiviimiseks ette nähtud lühima aja (24 sek) jooksul rahvusvahelise korvpalli ajaloos. Peale selle peab palli üle keskjoone ründetsooni tooma kiiremini kui kunagi varem, 8 sekundiga.

Korvpalli ründemängu ülesehituse määrab ära kaitsemäng. Korvpallis on põhiliselt kahte tüüpi kaitset, meesmehe- ja maa-alakaitse, seepärast peab võistkond õppima mängima nende kaitsete vastu. Meesmehe- ja maa-alakaitset mängitakse $\frac{1}{4}$, poole väljaku, $\frac{3}{4}$ väljaku ja kogu väljaku ulatuses, vastavalt sellele tuleb osata ka ründemängu organiseerida. Peale kahe põhilise kaitsetüübi kasutatakse korvpallis veel kombineeritud kaitset (meesmehekaitse + maa-alakaitse, näiteks üks mängib meesmehekaitset ja neli maa-alakaitset), milleks peab samuti valmis olema. Täiendavalt tuleb osata organiseerida kiirrünnakut ja sooritada audi sisseviskeid nii meesmehe- kui ka maa-alakaitse vastu, “külmutada” pall kinni eduseisus ja saavutada kiire korv tagaajaja osas jne. Nii võib öelda, et hästi treenitud võistkond on see, kelle mängijad on teadlikud, valmis, enesekindlad ja omavad kogemust rünnata iga nende vastu kasutatavat kaitset. Olla rünnakul efektiivne tähendab suuremalt jaolt olla võimeline tunnistama vastase mängitavat kaitsetüüpi ja mõistma kaitsjate loogikat selle kasutamisel.

RÜNDEMÄNGU FILOSOOFIA NURGAKIVID

(Cornerstones of Offensive Philosophy)

Enne kui treener seob end mingi ründemängu taktika või süsteemiga, peab ta enda jaoks läbi mõtlema ja töötama teatud põhimõtted ründemängu ülesehitamiseks ehk koostama ründemängu filosoofia: millised on need printsiibid, mille põhjal ta ehitab üles oma võistkonna ründemängu, milline on ründesüsteemi valik, millist rünnakustiili võistkond mängib, milliseid kombinatsioone kasutab jne. Seejuures peab treeneri ründemängu filosoofia olema paindlik, kohandatav tema juhendatavale võistkonnale.

Oma ründemängu loomisel ja arendamisel on treeneril kasulik arvesse võtta edukamate treenerite üldisemaid põhimõtteid nende ründemängu ülesehitamisel:

- **Põhioskused** (*Fundamentals*). Ründemängu põhioskuste korralik valdamine on iga võistkondliku ründemängu aluseks ükskõik mis tasemel mängides.
- **Kehaline ettevalmistus** (*Conditioning*). Mängijad peavad olema kehaliselt hästi ette valmistatud, omandatud oskustest ei ole palju kasu, kui mängijad ei ole küllaldaselt kiired, vastupidavad või jõulised neid mängus rakendama.
- **Omakasupüüdmatus** (*Unselfishness*). Mängijatel peab olema kujundatud rünnakut mängides omakaspüüdmatu võistkonna vaim.
- **Koosseisu efektiivne ärakasutamine** (*Utilization of Personnel*). Võistkondliku ründemängu ülesehitamisel tuleb võimalikult efektiivselt osata ära kasutada treeneri käsutuses olevate mängijate koosseisu, nende pikkust, oskusi, kiirust jne.
- **Treenimine tähendab õpetamist** (*Coaching Is Teaching*). Noorte mängijate ründemängu treenimine tähendab eelkõige nende õpetamist. Erinevad rünnakukombinatsioonid on lihtsalt instrumendid, mille kaudu õpetamine toimub.
- **Mängu nägemine ja mängus keskendumine** (*Seeing the Game and Concentration*). Paljud treenerid arvavad, et teatud rünnakujoonis tagab edu, mis on kaugel sellest, mida korvpallis kutsutakse õpetamiseks. Mängijad teevad korve, seepärast peab neid õpetama mängu nägema (ära tundma, ennetama ja tegutsema) ning mängus keskendumine. See mängija, keda ei ole õpetatud keskendumine, ei saavuta mängus kunagi oma põhi- oskuste sooritamise efektiivsuse maksimumi.
- **Mitmekesine ründemäng** (*Multiple Defense*). Üllatuste vältimiseks mängu ajal peab võistkond olema ette valmistatud kõikvõimalike kaitsete kohtamiseks.
- **Initsiatiiv ja tegevusvabadus** (*Individual Initiative and Freedom of Movement*). Rünnak ei saa olla liialt stereotüüpne, et mängijate oma initsiatiiv ja tegevusvabadus rünnakul oleks liiga piiratud.
- **Koreograafia ja improvisatsioon** (*Choreography and Improvisation*). Rünnak on võrdne osa koreograafiat ja improvisatsiooni. Treener võib joonistada rünnakuskeeme ja harjutada neid koos võistkonnaga tundide kaupa, kuid korvpall ei ole male, kus positsioon tähendab kõike. Iga kord, kui võistkonnal on pall, on tal arvukalt variante rünnaku teostamiseks, mistõttu korvpall ongi nii köitev mäng.
- **Rünnaku teostus** (*Execution*). Eduka võistkondliku ründemängu saladuseks ei ole mitte see, mis taktikat kasutatakse, vaid kuidas seda teostatakse.
- **Ründemängu lihtsus** (*Simplicity*). Mida rohkem erinevaid rünnakuid ründemängus kasutatakse, seda vähem aktiivseks võistkonna rünnak muutub ("võistkond mõtleb väljakul liialt palju"). Võistkonna ründemäng ei saa olla liialt keeruline, see peab olema võimalikult lihtne. Teha palju tähendab mitte midagi väga hästi teha. Mida nooremate mängijatega on tegemist, seda lihtsamat, põhilisematel koostöövariantidel põhinevat rünnakut peaks mängima.

OMA VÕISTKONNA RÜNDEMÄNGU LOOMINE

(Developing Your Own Offense)

Võistkonna ründemängusüsteemi ja stiili puhul ei ole oluline see, millist rünnakut treener ise armastaks mängida, vaid milline rünnak on sobivaim antud võistkonna koosseisule. Treener peab hoolikalt analüüsima tema käsutuses olevaid mängijaid, nende tugevaid ja nõrku külgi liikumise kiirusest visketäpsuseni. Mängijate tugevate külgede ärakasutamine on määravaks teguriks võistkondliku rünnaku valimisel. Näiteks ei oleks just tark tegu üritada panna pikk, aeglane ja ehk mitte nii tehniline võistkond tegema kogu aeg kiirrünnakuid, sest treenerile meeldib kiire ja tehniline korvpall. Või siis vastupidi, sundida lühikest, kiiret ja tehnilist võistkonda mängima ainult aeglast positsioonilist rünnakut, kuna treeneril endal on kõige rohkem kogemusi just sellise rünnakuga.

Teiseks tähtsaks teguriks ründemängu valimisel ja arendamisel on konkreetsete vastaste mängitav kaitse: kas liigas või sarjas osalevad võistkonnad mängivad rohkem mees- mehe- või maa-alakaitset, passiivset või aktiivset kaitset, kas nad mängivad kaitset kogu väljaku, poole väljaku või ¼ väljaku ulatuses jne.

Kolmandaks tähtsaks teguriks on erinevad ründemängutaktikad, nende õpetamise ja treenimisega seotud ajaline limiit. Võistkonda kuuluvate mängijate oskuste tase, kogemus ja võimekus ühelt poolt, ettevalmistuseks kasutada olev aeg ja treeningtingimused teiselt poolt määravad ära selle, kui mitmekesisist ründemängu treener koos oma võistkonnaga suudab luua.

Võtnud ülalloetletud tegurid arvesse, peab treener otsustama:

- kas tema võistkonna ründemängusüsteem sisaldab kiirrünnakuid, söödumängu või *Motion'it*, eraldi kombinatsioone nii meesmehe- kui ka maa-alakaitsete vastu ¼ osal väljakust, rünnakukombinatsioone erinevate pressingute ja kombineeritud kaitsete vastu jne,
- kui palju ta annab oma mängijatele vabadust, kui palju tahab kontrollida oma mängijate tegevusi rünnakute läbiviimisel,
- kas ründemäng annab võrdsed võimalused skoori teha kõigile mängijaile või ainult juhtivatele mängijatele,
- millist stiili rünnakut tema võistkond mängib, kas kiiret või aeglasemat, kontrollitud rünnakut, mõlemat ühendatult või midagi vahepealset,
- kuidas ta õpetab oma mängijatele erinevaid rünnakuid, mis meetodeid ja vahendeid ta selleks kasutab.

Kui treener on kord omad valikud teinud, peab ta seisma oma otsuste taga ja hakkama sihikindlalt igal treeningul aste-astmelt oma võistkonna ründemängu üles ehitama. Üheks treeneri nõrkuse märgiks on see, kui ta hakkab kombinatsioone jätkuvalt muutma, kardinaalselt ümber tõstma või vahetama. Ründemängu ülesehitamine nõuab kannatlikkust, enne kui mängijad hakkavad hästi kokku mängima, kulub aega. Pidev rünnakujooniste muutmine ajab mängijad segadusse. Teisalt on üheks treeneri nõrkuse märgiks ka see, kui ta ei reageeri muutustele ega tee vajalikke täiendusi juhendatava võistkonna taktikas. Võistkonna ründemäng peaks olema sedavõrd paindlik, et selle raames on võimalik teha teatud muutusi või täiendusi kohtamaks erinevaid kaitseid.

Legendaarsed treenerid Pete Newell ja Bobby Knight jagavad treenerid kahte rühma, ühed on üllatuse ja muudatuste treenerid, teised aga lihtsuse ja teostuse treenerid. Esimesed on seda meelt, et erinevate rünnakute kasutamine mängus viib võidule, teised aga usuvad, et tulemuslikum on selline rünnak, milles mängijad tunnevad ära, mis momendil mängus toimub, ja vastavalt sellele kasutavad tekkinud olukordades oma ründemängu põhioskusi.

Ründemängu stiili valides peab treeneril olema enesekindlust valitud stiili mängimiseks, kuna see kandub üle ka tema mängijatele. Kui treeneris on märgata ebakindlust, muutuvad ka mängijad ebakindlamaks ja ründemängu edukus on küsimärgi all. Ründemängu stiil peab sobima kokku kaitsemängu stiliga, näiteks sobib agressiivne, kiirrünnakutele orienteeritud rünnakustiil hästi kokku agressiivse pressinguga kaitsemängus.

Ründemängu õpetamine toimub terviku-osa-terviku meetodil, kus alguses demonstreeritakse mängijaile kogu rünnakujoonist, mille järel see jagatakse osadeks ja harjutatakse väiksemates rühmades ning hiljem liidetakse taas üheks tervikuks.

Ründemängu õpetamise esimeseks sammuks on põhioskuste treenimine, kus treeningutel organiseeritavad harjutused peaksid olema üks osa rünnakujooniste elluviimisest. Valmis rünnaku pilt peab mängijatel olema kogu aeg perspektiivis, nad peavad nägema sidet harjutuste ja rünnakujooniste vahel.

Ründemängu arendamisel kasutatakse harjutusi üks ühe vastu kuni viis viie vastu harjutusteni välja. Üks ühe vastu mängu teravuste lihvimise ning taga- ja eesliini omavahelise koostöö harjutamise järgmiseks sammuks on näiteks tagamängija ja ääre koostöö arendamine, seejärel tagamängija-ääre-keskmängija koostöö arendamine tugeval ehk palliga poolel. Hiljem lisatakse nõrgema ehk pallita poole keskmängija ja äär, nii moodustubki üksikutest osadest kokku mängiva viie mängija võistkondlik ründemäng.

Noorte ründemängu (ja ka kaitsemängu) õpetamisel tuntakse kahte peamist lähenemisviisi:

- 1) traditsiooniline lähenemine (*The Traditional Approach*): oskuste õpetamine (tehnika) – oskuste kasutamine mänguolukordades (taktika) – mäng;
- 2) mänguline lähenemine (*The Games Approach*): mäng-taktika-tehnika.

Esimene lähenemine rõhutab esmalt oskuste õpetamist ja seejärel seda, kuidas neid oskusi mängus rakendada. Teine, mänguline lähenemine on rohkem holistlik lähenemine, mis keskendub esmalt sellele, millise mänguga on tegemist, ja siis sellele, kuidas seda mängida. Teine lähenemine annab mängijatele võimaluse mängu ise oma kogemuse kaudu avastada, ilma et neile öeldakse ette, mida ja kuidas mängida. Mänguline lähenemine on mängijakeskne ja traditsiooniline lähenemine rohkem treenerikeskne õpetamise meetod.

Mõlemad lähenemisviisid annavad häid tulemusi, kõik sõltub treenerist ja sellest, kui hästi ta tunneb erinevaid õpetamismeetodeid ja korvpallimängu.

RÜNDEMÄNGUOSKUSTE ÕPETAMINE

(Teaching Offensive Skills)

Edukas mängus osalemine nõuab kõikidelt korvpallimängijalt (kaitse-, ääre- ja keskmängija) tänapäeval palju erinevaid oskusi nii ründe- kui ka kaitsemängus. Eriti hoolikat harjutamist ja palju kordusi nõuavad aga ründemängu oskused. Ründemängu põhioskuste nagu jalgade töö ehk liikumistehnika, pallikäsitsustehnika, katete ja löigete tegemise ning ründelauavõitluses osalemise korralik teostus väljakul on iga võistkonna mis tahes ründemängusüsteemi vundamendiks.

Peale põhioskuste on erinevatel positsioonidel mängivatel mängijatel veel omad, spetsiifilisemad oskused. Perimeetrimängijatele (kaitse- ja ääremängijad) on eelkõige tähtis üks ühe vastu mäng korvile, nagu ees, läbimurded paigalt ja pörgatuselt ning kaug- ja keskpositsioonivisete arsenal mitmekesisus. Keskmängijatel (alumine ja ülemine keskmängija) on tähtis osata võtta koht sisse vastase korvi vahetus läheduses, mängida üks ühe vastu nii selg kui ka nagu ees, hankida lauapalle ning sooritada mitmesuguseid lähiviskeid ja seda sageli tugevaski kehalises kontaktis kaitsja(te)ga.

Nii nagu ründemängu põhi- ja positsioonilistest oskustest võib välja lugeda, mängib mängija rünnakut kahel eri viisil, kas pallita või palliga. Seepärast ongi individuaalsete ründemängu oskuste õpetamist selles õpikus käsitletud kahes erinevas kategoorias:

- pallita mäng (*Playing Without the Ball*) ja
- palliga mäng (*Playing With the Ball*).

Pallita ründemäng sisaldab jalgade tööd, katteid, löikeid ja ründelauavõitlust, palliga ründemäng aga pallikäsitsust (söötmise-püüdmine, pörgatamine, viskamine) ning kesk- ja perimeetrimängija võtteid palliga.

A. PALLITA RÜNDEMÄNG (*Playing Without the Ball*)

Vähendamata palliga mängu tähtsust korvpallis, võib küll väita, et ilma pallita mängimine rünnakul on mängijaile ehk veelgi tähtsam. Kui ühel mängijal viiest on pall, tuleb neljal ülejäänul tegutseda ilma pallita ja seda isegi 80-90% mänguajast.

Ilma pallita mängimisel tuleb mängijaile õpetada:

- kuidas end ise, ilma katteta vabaks mängida,
- kuidas aidata kaasmängijat katte abil vabaks mängida,
- kuidas ise katet ära kasutades vabaks mängida,
- lugema ründemängu ja ajastama oma tegevust kaasmängijatega.

Kõigi nende oskuste ja eduka ilma pallita mängu aluseks on aga korralik jalgade töö ehk liikumistehnika.

1. JALGADE TÖÖ EHK LIIKUMISTEHNICA (*Footwork*)

Jalgade töö ehk liikumistehnika kohta kasutatakse ka teist ühist nimetust – keha valitsemine (*Body Control*), millega Eesti vanema põlve korvpallispetsialistid on tuttavad juba Herbert Niileri raamatust “Korvpall” (1938). Jalgade töö ehk liikumistehnika all mõistetakse:

- korvpalluri põhiasendit (*Basic Stance*),
- starte (*Starts*),
- jooksu või samme (*Steps*),
- pöörded (*Turns*),
- peatumisi (*Stops*),
- hüppeid (*Jumps*).

Tuntud USA korvpallitreenerid J. V. Krause ja D. Meyer kasutavad jalgade töö elementide õpetamisel nende paremaks mõistmiseks ja sooritamiseks ka eessõna *quick* ehk kiire: *quick stance* (kiire põhiasend), *quick starts*, *steps*, *turns*, *stops and jumps* (kiired stardid, sammud, pöörded, peatumised ja hüpped). Sõna “kiire” on korvpalli üheks tähtsamaks märksõnaks, mis iseloomustab hästi selle mängu olemust tänapäeval: väljakul peab reageerima ja liikuma kiiresti.

1.1. KORVPALLURI PÕHIASEND (*Basic Stance, Athletic Position*)

Korvpalluri põhiasend on korvpallimängu üks tähtsamaid põhioskusi. Selles tasakaalustatud valmisoleku asendis on korvpalluri

- keha kergelt ette kallutatud,
- jalad õlgadelaiuselt harkis ja põlvist kõverdatud,
- käed tõstetud vööst kõrgemale ja kõverdatult keha lähedal,
- vaade otse,
- labajalad on kas paralleelselt või siis teine jalg natuke eespool,
- jalad toetuvad täistaldadele ja keharaskus on jaotatud võrdselt mõlema jala päkkadele.

Korvpalluri põhiasendi võtmeks on tasakaal. Et olla heas tasakaalustatud asendis, on oluline mängija pea asend. Kui vedada mõtteline otsejoon ülevalt alla läbi mängija pea ja keha põrandani, jääb selle joone alumine punkt täpselt kahe jala vahele põrandal. Põhiasendis peabki hea tasakaalu omamiseks pea püsima kogu aeg sellel mõttelisel joonel ehk keskel.

Madala ja kiire põhiasendi korral istuks nagu kergelt toolile, kusjuures pea on küljelt vaadates põlvedest taga-pool.

Mängijad peavad õppima mängima korvpalli tasakaalustatud valmisoleku asendis, et olla kogu aeg valmis kiirelt reageerima ja liikuma, seda nii rünnakul kui ka kaitses. Sellest asendist mängija stardib, hüppab, peatub, pörgatab, püüab-söödab ja viskab, liigub kaitses. Mida madalam asend, seda kõrgemale mängija hüppab, seda plahvatuslikumalt teeb läbimurde korvile, seda kiiremini liigub kaitses, seda paremini varjab pörgatades palli jne. Madal ja tasakaalustatud asend on kiire ja efektiivne.

Korvpalluri põhiasendi võtmeelemendid (Key Elements):

- *Mängija tasakaal: jalad on harkis, põlvist kõverdatud, õlgadelaiuselt, toetuvad täistaldadele, keharaskus on võrdselt mõlema jala päkkadel*
- *Pea on keskel ja püsti, vaade otse*
- *Käed on tõstetud rinna kõrgusele ja küünarnukist ning randmest kõverdatult keha lähedal, peopesad suunatud ette, sõrmed harali*

Üldisemad vead (Common Errors):

- *Jalad ei ole õlgadelaiuselt või vastupidi, jalad on palju laiemalt kui õlad*
- *Keharaskus on kandadel*
- *Pea kallutatakse ühele poole*
- *Jalad on sirged*
- *Käed on all*

Õpetamine (Teaching):

- *Mängijatele demonstreeritakse ja seletatakse põhiasendi tähtsamaid elemente ning põhiasendi tähtsust korvpallitehnika omandamisel*
- *Mängijate esmane ülesanne on võtta sisse ja püsida põhiasendis, seejärel liikuda ja sooritada sellest asendist muid tehnikaelemente*
- *Põhioskuste ja mänguvõtete õppimisel ning sooritamisel peab kogu aeg kontrollima, et need sooritatakse madalast ja tasakaalustatud põhiasendist*

1.2. START (*Start*)

Kiire start eeldab, et korvpallur on madalas ja kiires põhiasendis (jalad on põlvist tugevasti kõverdatud). Startimaks sellest asendist kiiresti, kannab mängija oma keharaskuse üle soovitud liikumise suunda ja teeb esimese stardisammu selles suunas lähema jalaga. Näiteks mängija liikumisel vasakule on keharaskus vasakul jalal (mängija nagu toetuks madalas asendis vasakule jalale) ja ta teeb esimese sammu vasaku jalaga. Liikumise alustamiseks otse edasi laseb mängija raskuskeskmel "kukkuda" nii palju ette kui võimalik (et ei kukuks ninali) ning teeb siis kolm-neli kiiret ja lühikest sammu kiiruse saavutamiseks.

Mängijatele tuleks õpetada, et kiirel startimisel on nende "heaks sõbraks" põrand. See tähendab seda, et kiirel startimisel ja esimeste lühikeste, kiirete sammudega liikumisel peab mängija säilitama kontakti põrandaga niipalju kui võimalik. Esimesed stardisammud peavad olema rõhutatult jõulised ja lühikesed, mängija liikumiskiirus suureneb sammude sageduse, mitte aga nende pikkuse arvelt.

Korvpalluri stardi võtmeelemendid (Key Elements):

- Madal ja kiire põhiasend
- Mängija pöörab pea, õlavöö, puusad ja eesoleva jala liikumise suunda
- Esimene samm tehakse liikumissuunas eesoleva jalaga, tõuge toimub aga tagumise jalaga
- Esimesed sammud on kiired ja lühikesed
- Käed liiguvad energiliselt ette-taha (vastaskäsi-vastasjalg)
- Pidev kontakt põrandaga

Üldisemad vead (Common Errors):

- Mängija on sirgetel jalgadel
- Mängija ei vii keha liikumissuunda
- Esimest sammu ei tehta liikumissuunas eesoleva jalaga
- Ei toimu tugevat äratõuget tagumise jalaga
- Esimesed sammud on liialt pikad
- Käed on passiivsed, ei liigu energiliselt

Õpetamine (Teaching):

- Mängijatele selgitatakse ja demonstreeritakse startimist ja spurtimist läbi korvpalluri põhiasendi, rõhutatakse selle asendi tähtsust
- Alguses õpitakse startimist ja spurtimist paigalt ilma pallita ning seda mitmes eri suunas (ette, taha, paremale, vasakule)
- Seejärel starditakse ja spurditakse paigalt koos palliga
- Kui startimine on selge, ühendatakse start ja spurt peatuste, pöörete, hüpete ning jooksuga pallita ja palliga

1.3. JOOKS EHK SAMMUD (Steps)

Korvpall on tõepoolest eelkõige jooksumäng, kuna mängu ajal tuleb palju joosta ja veel mitmes eri suunas ning eri moodi: ette, taha, küljele, nägu ees, selg ees, kiirendades, aeglustades, peatudes ja uuesti startides.

Korvpallur jookseb peamiselt põlvist kõverdatud jalgadel ja täistallal, seda kutsutakse korvpallurijooksuks. Korvpallurijooks toimub rullumisega üle kannal, jalg asetatakse maha järjekorras kand-täistald-varbad, küünarliigesest kõverdatud käed liiguvad jooksurütmis ette-taha, olles valmis püüdma palli. Põlvist kõverdatud jalad aitavad mängijal püsida tasakaalustatud asendis. Korvpallurijooksu tingib mängu iseloom: ta peab kogu aeg olema valmis reageerima muutuvatele situatsioonidele väljakul ja kiirelt muutma esialgset tegevust. Seepärast on korvpalluri jooks tihti ühendatud peatuste, startide ja spurtidega, tempo ja suuna muutustega, hüpete, pöörete ja kehapiirangutega.

Peale korvpallurijooksu kasutatakse korvpallis ka tavalist jooksu kiirrännakule või tagasi kaitsesse jooksmisel. Tavalisel jooksul jookseb mängija maksimaalsel kiirusel kui sprinter: ülakeha on kallutatud liikumissuunda ja raskuskese on viidud ette, esimesed sammud on rõhutatult jõulised ja lühikesed, jooks toimub päkkadel, käed liiguvad energiliselt ette-taha.

Tempo muutmine (Change of Pace)

Vahetades aeglaselt tempolt kiiremale, viib mängija raskuskeskme madalale ja see on võrdselt mõlemal jalal. Kiirest ja jõulisest esimesest sammust sõltub tempo muutmise edukus. Esimese sammu järel jooksusamm pikeneb ja kiirus suureneb. Energiliselt liikuvad käed lisavad kiirendusse võimsust. Pea on kiiruse suurenedes kallutatud kergelt raskuskeskmest ettepoole.

Aeglustades jooksu, lühendab mängija jooksusamme ja toob pea ning õlad samale joonele raskuskeskmega. Keha liikumist kontrollib jooksu aeglustamisel seeria väga lühikesi, tippivaid samme. Tippivaid samme on hea kasutada jooksu kiirendamisel, aeglustamisel ja isegi suuna muutmisel.

Suunamuutmine (Change of Direction)

Korvpallimängus nõuavad kiirelt vahetuvad situatsioonid mängijatelt kiiret suunamuutmist lateraalselt või diagonaalselt, aga ka edasi ja tagasi liikumisel. Näites kui mängija jookseb rännakule ja ühtäkki lõikab vastane söödu vahelt, on ta sunnitud momentaalselt peatuma, muutma suunda 180° ja jooksema tagasi kaitsesse. V-lõiked iseenda vabaksmängimisel rännakul tähendavad suunamuutmist 90° nurga all. Mängija liigub aeglaselt korvi suunas,

teeb siis järsu suunamuutuse vastassuunda ja lõikab teravalt välja söödu saamiseks (V-kujuline liikumine). Suunamuutmine on ühtemoodi tähtis oskus nii ründe- kui ka kaitsemängus.

Kiire ja kontrollitud suunamuutus on efektiivseim. Kontrollitud suunamuutmisel peatutakse pidurdussammuga: mängija aeglustab tempot, liikumissuunas ees olev jal asetatakse tugevalt maha, kõverdatakse põlvest, raskuskese viiakse samale jalale ja madalale, kust toimub ka äratõuge uude suunda, tõuke ajal vastassuunda või teise suunda viiakse raskuskese eesolevale jalale.

Nii tempo kui ka suuna muutmist kasutatakse rünnakul kaitsest vabanemisel ja tema ülemängimisel sekundi murdosade võrra.

Korvpallurijooksu võtmeelemendid (Key Elements):

- *Korvpallurijooks erineb tavalisest jooksust: jooks toimub täistaldadel, rullumisega üle kanna, jalad põlvist kõverdatud, ülakeha kallutatud ette*
- *Käed liiguvad jooksu ajal rütmiliselt ja on valmis püüdma palli*
- *Jooksu ajal peab mängija nägema palli, vaade on jooksu ajal kas ette, kõrvale või hetkeks tahagi*
- *Mängija säilitab tasakaalustatud asendi ja on valmis kiirelt üle minema järgmisele tegevusele*
- *Tavalisel kiirel jooksul väljakul on tähtis, et ülakeha on kallutatud ette, õlad on otse jooksusuunas ja lõdvestunud, käed liiguvad energiliselt ette-taha, eesoleva hoojala põlv tõuseb ette-üles ja sirutub põlvest ette välja ning tagumine ehk tõukejal sirutub tõukeks taha sirgeks, jooks toimub päkkadel*
- *Tempo muutmisel aeglaselt kiiremale on tähtis viia raskuskese madalale ja teha esimene samm kiirelt ning jõuliselt*
- *Suunamuutmisel liikumissuunas kõverdub eesolev jal pidurdussammu ajal põlvest ja asetatakse tugevasti maha, raskuskese viiakse sellele jalale ja tõugatakse ära liikumisel uude suunda, esimese sammu ajal uude suunda viiakse raskuskese uues suunas eesolevale jalale*

Üldisemad vead (Common Errors):

- *Korvpallurijooks toimub päkkadel*
- *Jooksuasend on liialt püsti*
- *Käed ei ole valmis palli püüdma*
- *Mängija ei näe jooksu ajal palli*
- *Jooksutempo kiirendamisel või aeglustamisel ei viida raskuskese madalale*
- *Suunamuutmisel on raskusi pidurdussammult äratõukega ja raskuskeskme kiire ülekandmisega uude suunda*

Õpetamine (Teaching):

- *Esmalt õpitakse otsejooks, siis selg ees jooks, liikumine libisevate või juurdevõtusammudega ja jooks ühendatud peatumiste, startide, kiirete tempo- ja suunamuutustega*
- *Kuna korvpallurijooks väljakul on ühendatud peatuste, startide ja kiirete suunamuutustega, võibki ta oma liikumise kiirust väljakul oluliselt tõsta peatuste, startide ja suunamuutuste tehnika ning nende sooritamise kiiruse arendamisega. Et olla kiire korvpalliväljakul, ei pea 100 m tingimata jooksma 10 sekundiga!*
- *Korvpallurijooksu õppimisel õpitakse tavaliselt jooksult minema üle korvpallurijooksule ja vastupidi, siis tempo- ja suunamuutmist, peatumist ja startimist*
- *Tavalise jooksu hoogu ja tõuget võivad korvpallurid harjutada mitmesuguste marssimis-, jooksu- ja hüppeharjutustega (marssimine hoogsate käte ja kõrgete põlvedega, põlve- ja sääretõstejooks, jooks külg ees, hüpped jalalt jalale, hüpped ühel jalal jne)*
- *Tavalise jooksutehnika õppimiseks joostakse paigaldist eri pikkusega lõike, tehakse kiirendus- ja kaarjookse*
- *Mängijate tavalise jooksu kiiruse arendamisel on tähtis meeles pidada, et kiireimatel jooksjatel maailmas liiguvad käed ja jalad jooksu ajal väga kiiresti, nende jooksusamm on tihe ja pikk. Selleks et mängija arendaks tavalise jooksu kiirust, peab ta arendama kiirjooksu kahte põhilist komponenti: jooksusammude tihedust ja pikkust. Seda saab ta teha käte ja jalgade toodetava jõu lisamisega.*

1.4. PÖÖRDED VÕI PIVOTID (Turns, Pivots)

Pöörded jagatakse pöördeks ette ja pöördeks taha. Pöörded ette ja taha on mängija tähtsamaid "tööriistu" kiiruse ja tasakaalu saavutamiseks liikumise muutmise alguses. Pöördte tegemise ajal mängija toetub ja pöörab maas kinni püsiva tugijala päkal ning teise jalaga, hoojalaga, teeb hoosamme ette või taha. Seejuures on mängija jalad põlvist kõverdatud ja umbes 60% keharaskusest on tugijalal. Pöördte tegemisel võib tugijalaks olla nii vasak kui parem jal. Pöörded tehakse nii pallita kui palliga, paigalt ja liikumiselt.

Pööre ette (Front Turn)

Kui mängija tugijalaks on vasak jalg, tõstab ta vasaku jala kanna üles ja toetudes selle päkale, viib parema jala hooga ette ning teeb 90° pöörde ette tugijala päkal pöörates.

Pööre taha (Rear Turn)

Mängija tugijalaks on vasak jalg, tõstes vasaku jala kanna üles ja toetudes selle päkale, viib ta parema jala hooga taha ning teeb 90° pöörde taha tugijala päkal pöörates.

Algajatele peabki õpetama, et hea korvpallur on alati “kaksjalgne” ehk oskab kasutada pöörete tegemisel mõlemat jalga tugijalana. Mängijad peavad õppima ründemängus tegema pöörded nii palliga kui ka pallita. Kui kaitsja avaldab palliga mängijale tugevat survet, suudab ründaja varjata pöörded tehes edukalt palli kaitsja eest. Samuti, saanud rünnakul palli, pöörab mängija näoga korvi poole, kasutades selleks pööret taha või ette. Kaitsemängus kasutavad mängijad pöörded liikumisel ühest positsioonist teise ja enne ründaja blokeerimist lauapallist. Seda blokeerimisel kasutatavat pööret ette või taha kutsutakse ka *swing step*’iks.

Pöörete võtmeelemendid (Key Elements):

- Pööret alustatakse korvpalluri madalas ja tasakaalustatud põhiasendis, jalad on õlgadelaiuselt või veelgi laiemalt
- Keharaskus on hoojalal ja tõuge pöördeks toimub hoojalaga, tugijala kand tõuseb üles ja mängija teeb pöörde tugijala päkal
- Keharaskus viiakse hoojalalt tugijalale
- Pöördel liiguvad koos hoojalaga liikumise suunda pea, õlavöö ja käed
- Kui mängija on palliga, varjab ta palli küünarnukkidega

Üldisemad vead (Common Errors):

- Mängija ei ole laias, tasakaalustatud asendis, ja kaotab tasakaalu
- Tugijalg ei püsi paigal, vaid lohiseb
- Pööre ei toimu päkal
- Keharaskus on hoojalal
- Palliga ründaja tõstab tugijala liialt vara põrandalt üles

Õpetamine (Teaching):

- Pöörete õppimist alustatakse paigalt ja ilma pallita, pöörded ette ja taha õpitakse koos. Seejärel õpitakse pöörded tegema liikumiselt pärast peatumist ja hiljem liikumiselt
- Pöörded õpitakse tegema, kasutades mõlemat jalga tugijalana, kuid paremakäelised eelistavad esmalt kasutada tugijalana vasikut jalga ja vastupidi, vasakukäelised paremat jalga
- Enne pöörete õppimist on hea õppida tegema väljaasteid paigal ja seda mõlema jalaga ning erinevas suunas: ette, küljele taha. Väljaastesammudega õpib tunnetama keharaskuse jaotamist ja ülekandmist tugijala ja hoojala vahel.
- Pallita pöörete omandamise järel õpitakse neid pöörded tegema koos palliga paigalt ja liikumiselt
- Hiljem lisatakse pöörete õppimisel vastasmängija. Palliga pöörete tegemisel on kaitsja alul passiivne, kuid ründaja oskuste arenemisega muutub ka kaitsja üha aktiivsemaks

1.5. PEATUMISED (Stops)

Korvpallis on kaks põhilist peatumisviisi: peatumine hüppega ehk ühetaktiline peatumine ja kahe sammuga peatumine ehk kahetaktiline peatumine, mida kasutatakse nii pallita kui ka palliga mängul.

Peatumine hüppega (Jump Stop)

Eelistatum peatumisviisi paljudes situatsioonides on peatumine hüppega, mida kutsutakse ka kiireks peatumiseks (*Quick Stop*). Kiire liikumise järel peatub mängija madala ja lühikese hüppega (takt üks), maandudes mõlemale jalale, jalad paralleelselt või üks jalg kergelt eespool. Jalad on õlgadelaiuselt ja põlvist kõverdatud, raskuskese taga. Palliga mängija ühetaktilise peatumise eelis on see, et ründaja 1) maandub pärast põrgatust või söödu vastuvõtmist kiiresti põhiasendisse ehk kolmikohu asendisse, olles koheselt valmis palli viskama, söötma ja põrgatama, 2) võib tugijalaks valida ükskõik kumma jala, mis teeb kaitsja vastutegevuse raskemaks.

Sammpeatus (*Stride Stop*)

Sammpeatus on kahetaktiline peatus, kus mängija esimene samm on pidurdav ja teine peatav (takt üks-kaks). Esimese, pidurdava sammu teinud jalg jääb tagapool olevaks tugijalaks ja teine, eespool olev jalg, peatanud liikumise, on pöörete tegemisel hoojalaks. Sammpeatust kasutatakse efektiivselt suurelt kiiruselt peatumisel ja suunamuutmistel.

Peatumiste võtmelemendid (Key Elements):

1. Peatumine hüppega:

- Mängija hüppab madala hüppe ühe jala tõukelt
- Maandumise ajal põlved kõverduvad
- Raskuskese viiakse taha
- Mõlema jala päkad puudutavad maandumisel samaaegselt põrandat
- Maandutakse jalad paralleelselt
- Kumbagi jalga võib maandumise järel kasutada tugijalana
- Palli pörgatanud mängija võtab palli kinni madala hüppe ajal

Üldisemad vead (Common Errors):

- Mängija kaotab maandumisel tasakaalu ja kaldub ettepoole või kõrvale
- Jalad ei ole tugevasti põlvist kõverdatud
- Jalad on maandumisel liialt koos
- Maandutakse täistaldadele
- Maandutakse sammseisus

2. Peatumine kahe sammuga:

- Mängija asetab peatumisel esimesena maha tagumise ehk tugijala, pannes selle maha üle kanna ja kõverdades samaaegselt põlvest
- Keha kõverdub puusaliigesest ja raskuskese viiakse taha
- Mängija liikumise peatab täielikult teise jala maha asetamine üle kanna esimesena pidurdussammu teinud jala ette
- Palli pörgatanud mängija võtab palli kinni esimese, pidurdava sammu ajal

Üldisemad vead (Common Errors):

- Tasakaalu kaotus, ülakeha on liialt ette kallutatud
- Jooksukiirus väheneb enne peatumist oluliselt
- Jalad pannakse maha päkale
- Palli pörgatanud mängija ei kasuta esimest, pidurdavat sammu teinud jalga tugijalana ja tulemuseks on jooks

Õpetamine (Teaching):

- Peatumist õpetatakse koos teiste liikumisviisidega, alul kõnnilt, siis aeglaselt ja kiirelt jooksult ning ühendatud pööretega
- Kui mängija keha valitsemine on arenenud, lisatakse hiljem peatumine palliga: peatus pörgatuselt, peatus söödult (ja pööre), peatus söödult ja vise, peatus söödult koos petete ja läbimurdega
- Algajaile on alguses võib olla lihtsam õppida sammpeatust, hüppega on raskem peatuda, eriti koos palliga. Kuid paralleelselt võib õpetada nii üht kui teist peatumisviisi
- Sammpeatust õpetatakse rohkem suurelt kiiruselt peatumise ja vastassuunda liikumise puhul, kõikides teistes olukordades tuleks eelistada hüppega peatust
- Kui mängija on omandanud peatumised, lisatakse harjutustele passiivne ja hiljem aktiivne kaitse

1.6. HÜPPED (*Jumps*)

Korvpallis sooritatakse mängu ajal erinevaid hüppeid: paigalt ja liikumiselt, ühe ja kahe jala tõukega, hüpped üles, edasi ja kõrvale, üksikuid hüppeid ja kordushüppeid. Hüppeid sooritatakse eraldi js koos teiste mänguvõtetega nagu hüppevise, korvi alt vise, lauavõitluses jne. Korvpallimängus tuleb kõiki hüppeid osata sooritada nii pallita kui ka koos palliga ja erinevaid hüppeid peab õppima hüppama mitut moodi. Treeneri ülesanne on õpetada mängijaid efektiivselt kasutama erinevaid hüppeid erinevates olukordades.

Kahe jala tõukega hüpe paigalt (*Two-Foot Jump*)

Mängijate oskust hüpata korvpallimängus erinevaid hüppeid alustatakse paigalt kahe jala tõukega hüppe õppimisega. Hüppe algasendis on mängija jalad põlvist kõverdatud ja õlgadelaiuselt, käed viidud kõverdatult taha, pea püsti. Hüppe sooritamisel kõverdab mängija jalad põlvist veelgi ja jalgade kiire, energilise sirutamise ning käte jõulise rebimisega ette-üles toimub äratõuge võrdset mõlemalt jalalt. Eriti tuleks rõhutada käte õiget kasutamist, mis annab hüppele lisahoogu ja -jõudu. Lauapalli hankimisel peab õppima kasutama ka kahe jala tõukega üleshüpet, käed juba üleval valmis palli haaramiseks. Siin ei laskuta üleshüppel nii madalasse asendisse, vaid tõugatakse üles vähem kõverdatud jalgadelt, käed küünarliigesest kõverdatud ja käsivarred horisontaalselt pörandaga. Samuti kasutatakse lauapalli hankimisel sageli enne kahe jala tõukega üleshüpet juurdevõtusammu üleshüppel suurema hoo ja jõu saavutamiseks.

Ühe jala tõukega hüpe liikumiselt (*One-Foot Jump On the Move*)

Järgmiseks omandatakse hüpe ühe jala tõukega liikumiselt ja seejärel kahe jala tõukega liikumiselt.

Ühe jala tõukega hüpet kasutatakse mängus siis, kui eesmärgiks on hüpata kiirelt liikumiselt kõrgele, näiteks vise korvi alt, palli pealtpanek korvi, aga ka kaitses vastase viske blokeerimisel täielt kiiruselt tagant tulles. Liikumisel ühe jala tõukega hüppel, näiteks viske puhul korvi alt, on viimane samm enne hüpet natuke pikem, põlvest veidi kõverdatud tõukejalg asetatakse kindlalt maha nii nagu kõrgushüppes (hüpe sooritatakse rullumisega üle kanna päka tõukel), mis peab pidurdama liikumist ette, suunama seda ülespoole ja tasakaalustama asendit. Käte ja põlvest kõverdatud hoojala energiline rebimine üles annavad hüppele lisakõrgust. Õpetades liikumiselt ühe jala tõukega hüpet üles on tähtis rõhutada vastaspoolse jala ja käe koordineerimist, vasaku jala tõukel parema käe viimist üles ja vastupidi.

Kahe jala tõukega hüpe liikumiselt (*Two-Foot Jump On the Move*)

Liikumisel kahe jala tõukega üleshüpe (hüppevise, lauavõitlus, kaitsemäng) sooritatakse nii ühe- kui ka kahetaktilise peatumise järel. Ühetaktilise peatumise järel on jalad kõverdatult õlgadelaiuselt (hea tasakaal), üleshüppeks rulluvad mõlemad jalad üle kandade päkkadele, käed liiguvad hooga taha-alla ja ette-üles, hüpe toimub sarnaselt paigalthüppega üles. Kahetaktilise peatumise järel asetatakse eesolev jalg maha ja kõverdatakse põlvest, toimub rullumine kand-päkk, teine jalg tuuakse eesoleva jala kõrvale ja käte hool toimub tõuge üles mõlemalt jalalt. Kui tagumine jalg liigub hoo mõjul ettepoole, tuuakse see tagasi teise jala kõrvale, tasakaalustatakse asend ja hüpatakse üles. Hüppeviske sooritamisel aga ei toodagi veidi ette liikuvat jalg tagasi teise kõrvale, üleshüpe ja vise sooritataksegi teine jalg natuke eespool. Tavaliselt on see viskekäepoolne jalg.

Nii ühe- kui ka kahetaktilise peatumise järel ja kahe jala tõukega üleshüppe puhul on viimane jooksusamm natuke pikem, nii nagu ikka hoovõtul.

Tundub, et alguses on kergem õppida kahelt jalalt hüpet liikumiselt pärast kahetaktilist peatumist (kus peatumisel maandatakse enne ühele jalale ja siis teisele) ning hiljem pärast ühetaktilist peatumist.

Hüpete võtmelemendid (Key Elements):

- Hüpe algab korvpalluri madalast ja tasakaalustatud põhiasendist
- Koos jalgadega energilise sirutusega põlvist ja äratõukega rebitakse taha viidud käed ette-üles, saades nii hüppesse lisajõudu ja -kiirust
- Äratõuke järel on tähtis keha valitsemine õhulennul, et hüpe toimuks võimalikult otse üles
- Maandutakse pehmelt päkkadele ja tasakaalustatud põhiasendisse, et olla valmis järgneva tegevuseks
- Kõrgushüppel üles ei kõverdata jalgu põlvist enam nii palju, kiire ja lühikese kätehooga tehakse kiire äratõuge üles põlvist vaid veidi kõverdatud jalgadega
- Ühe jala tõukega hoolt üleshüppel toimitakse sarnaselt kõrgushüppega: enne äratõuget tehakse pikem jooksusamm hoo pidurdamiseks, põlvest kõverdatud tõukejalg asetatakse maha üle kanna, käed viiakse taha, õlad on tõukejala taga ja äratõukel sirutub tõukejalg ning vaba või hoojala põlv rebitakse üles koos käte liikumisel hooga üles
- Kahe jala tõukega hoolt üleshüppe puhul ühetaktilise peatuse järel on enne üleshüpet tähtis hea tasakaalu saavutamine: jalad kõverduvad põlvist tunduvalt ja on enne äratõuget õlgadelaiuselt
- Kahe jala tõukega hoolt üleshüppe puhul kahetaktilise peatumise järel pannakse eesolev jalg maha üle kanna ja teine jalg tuuakse eesoleva jala kõrvale päkale ning käte rebimisega alt üles toimub äratõuge mõlemalt jalalt

Üldisemad vead (Common Errors):

- Üleshüpe tehakse korvpalluri tasakaalustamata põhiasendist
- Tõukejalga ei asetata maha üle kanna

- Ei osata kasutada üleshüppel käsi
- Ühe jala tõukega üleshüppel ei viida hoojalga hooga üles
- Puudub sujuv ja ühtne tegevus jalgade sirutamisel põlvist ja käte hooga rebimisel üles
- Õhulennu ajal ei suudeta keha valitseda
- Maandutakse tasakaalutus asendis ega olda valmis järgneva tegevuseks

Õpetamine (Teaching):

- Hüpete õppimise ning treenimise järjekord on järgmine: 1) hüpe kahelt jalalt paigalt, 2) hüpe liikumiselt ühelt jalalt 3) hüpe liikumiselt kahelt jalalt. Liikumisel kahelt jalalt hüppe puhul õpitakse enne hüppama kahetaktilise peatuse ja siis ühetaktilise peatuse järel
- Kõiki hüppeid korvpallis peab oskama sooritada nii pallita kui palliga
- Mängijad on võimelised hüppama kiiremini ja kõrgemale siis, kui nad arendavad oma jalalihaste jõudu. Treeneri ülesandeks on organiseerida mängijaile spetsiaalseid hüppeharjutusi ja jõutreeninguid

2. LÕIKED (Cuts)

Lõiked on ilma pallita ründemängu üks tähtis osa, kuna nagu varem tõdetud, mängib mängija 80% ajast rünnakul tegelikult ilma pallita. Kuigi ilma pallita mäng on tähtis, on see eriti raske just noorematele mängijatele, kuna nad tahavad kogu aeg ainult palliga mängida. Treeneri ülesanne on õpetada, et ilma pallita mäng rünnakul ehk õige asetumine väljakul ning lõigete ja katete tegemine on eduka võistkondliku ründemängu seisukohast väga oluline.

PÕHILISEMAD LÕIKED (Basic Cuts)

Põhilisemaid lõiked iseenda vabaks mängimiseks ja söödu saamiseks peaks õpetama kõigile mängijatele, nii perimeetri- kui ka keskmängijaile. Need lõiked on mõeldud kaitsja ärapetmiseks, tehes petteliikumise ühes ja lõike teises suunas.

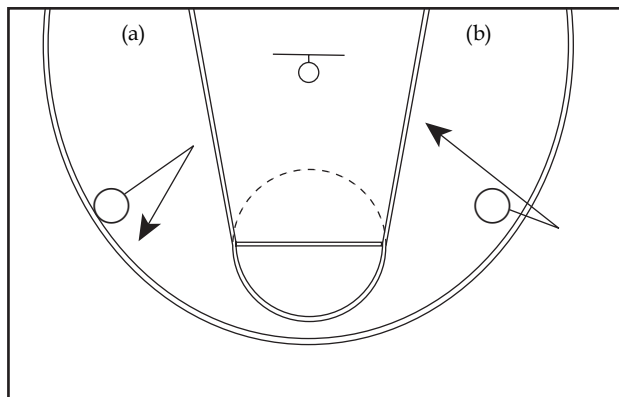
V-lõige (V-Cut)

V-lõige tähendab ründaja V-kujulist suunamuutmist, viies kaitsja ühte suunda ja lõigates siis palli saamiseks teise suunda. V-lõikega üritab ründaja saada kaitsja tasakaalust või positsioonist välja, mida ründaja ka kohe ära kasutab. Tasakaalustamata asendist kaitsja ei suuda reageerida nii kiiresti ründaja liikumisele vastassuunda, mistõttu ründaja saab väikese edumaa pallile lõikamisel. V-lõiget võib kasutada kattest mahalõikel, korvile lõikamisel, korvist eemale lõikamisel, pallile lõikamisel ükskõik kust väljaku punktist.

Söödu saamiseks äärele (antud joonisel vasakule äärele) liigub ründaja korvi suunas, sundides ka kaitsja liikuma korvile lähemale, asetab siis otsajoonepoolse jala (vasaku jalaga) tugevasti maha umbes kolme sekundi ala joonel (keharaskus on sellel jalal), tõukab end sellelt jalalt jõuliselt liikvele, pöörates puusadest samal ajal tulnud suunda, ja teeb esimese kiire ning jõulise sammu parema jalaga uues suunas. Söödu saamiseks sirutab ründaja kaitsjast kaugema kätte välja. Saanud söödu, pöörab ründaja näoga korvi suunas (teeb soovitatavalt pöörde taha) ja võtab sisse kolmikohu asendi.

Esimene osa V-lõikest (korvile liikumine) sooritatakse aeglaselt, teine osa (lõige tagasi äärele) aga kiiresti.

"Tagaukselõige" (Backdoor Cut või Back Cut)



Joonis 3. V-lõige (a) ja "Tagaukselõige" (b)

Nn tagaukselõike puhul läheneb ründaja kaitsjale, astub talle otsajoonepoolse jalaga kontakti saavutamiseks n-ö sisse ("lähene kaitsjale ja võta temaga kontakt"), mille tagajärjel jääb kaitsja seisma ja kaotab osa oma kiirusest. Mida lähemal ründaja kaitsjale on, seda parem, kaitsjale jääb vähem aega reageerida ründaja lõikele. Pärast kontakti saavutamist kaitsjaga teeb ründaja teise, jõulise sammu vastassuunas ja sirutab kaitsjast kaugema kätte söödu saamiseks välja. Kui ründaja on vaba, saab ta söödu ja pöörab koheselt näoga korvi poole. Kui ründaja aga ei ole vaba ja kaitsja mängib ta söödujoonel üle, siis lõikab ta kiirelt ja otsejoones korvile, tõugates end liikvele tagumise jalaga (vasak jalg) ja tehes esimese pikema sammu eesoleva

jalaga (parem jalg). Kaaslane sööda palli kaitsja selja tagant põrkesööduga korvile löikavale ründajale, kes on oma parema käe söödu sihtmärgiks ette sirutanud. Enne korvile löiget võib teha ka pöörde ja siis löigata korvile, kasutades tugijalana põhimõtteliselt ükskõik kumba jalga.

Anna-ja-mine-lõige

(Give-and-Go või ka Inside Cut ning Front Cut ja Rear Cut)

Anna-ja-mine-lõige tähendab seda, kui ründaja sööda palli oma kaaslasele ja löikab korvile, et saada kaaslaselt võimalik sööt tagasi. Rünnakustiili “anna ja mine” kasutas esmakordselt 1925. aastal New Yorgi profimeeskond Original Celtics, mis hiljem mõjutas palju korvpalli ründemängu arengut.

Pärast söötu kaaslasele “loeb” ründaja kaitsja tegevust. Kui kaitsja liigub söödu suunas, teeb ründaja V-lõike palli suunas ja löikab kaitsja selja tagant korvile (seda kutsutakse *Rear Cut*). Kui kaitsja ei liikunud söödu suunas ja on otse ründaja ees, teeb ründaja V-kujulise pettelõike pallist eemale ja löikab siis korvile, saavutades suurepärase rünnakupositsiooni palli ja kaitsja vahele (*Front Cut*). Lõikel korvile sirutab ründaja söödu püüdmiseks käed ette.

Söödu andmise järel kaaslasele võib kaitsja tagant korvile löigata ka V-lõiget tegemata. Ründaja liigub aeglaselt korvi suunas ja kui kaitsja on oma valvsuse kaotanud, löikab ta otse kaitsjast mööda korvile. Järsul tempomuutmisel jääb kaitsja selles situatsioonis teiseks ja ründaja on vaba söödu vastuvõtuks.

L-lõige (L-cut)

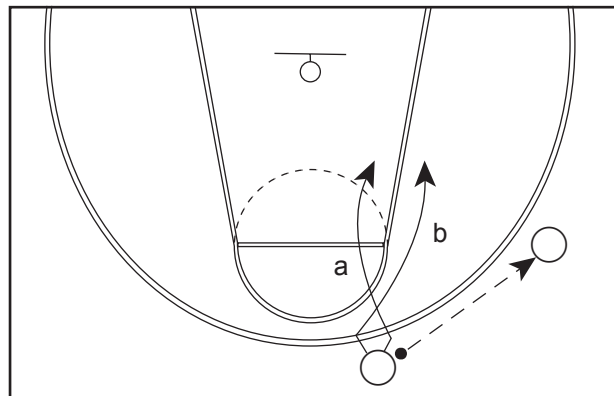
L-lõige tähendab L-kujulist suunamuutmist. L-lõiget kasutatakse sageli siis, kui kaitsja mängib ründaja söödujoonel küll üle, kuid teeb seda lõdvalt. Ründaja liigub kaitsja suunas, sundides teda koos endaga liikuma ülespoole, tõukab siis end kaitsjapoolse jalaga jõuliselt kaitsjast eemale ja saab söödu äärel. See lõige on efektiivne, kuna ründaja liigub kaitsja juurde, lühendades nendevahelist distantsi, mis teeb kaitsjale raskeks reageerida kiiresti ründaja jõulisele löikele äärel.

Lõige kohtade vahetamiseks ehk “õngekonksulõige” (Shallow Cut või “Fishhook Cut”)

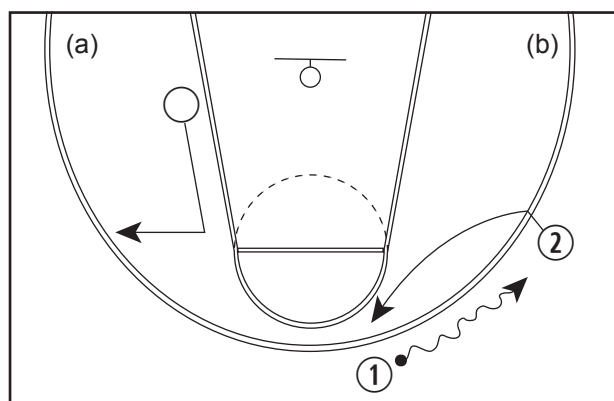
See on suunamuutmise lõige, n-õ õngekonksulõige, mida sageli kasutatakse aktiivse kaitse vastu. Kui ilma pallita ründaja 2 on kaitsja poolt söödujoonel üle mängitud ja palliga ründaja 1 pörgatab tema suunas, teeb ründaja 2 mõned sammud korvi suunas ja liigub siis palliga ründaja 1 suunas seestpoolt ehk korvi poolt. 2 teeb kiire “konksu” palliga mängija 1 kohale söödu saamiseks, 1 aga pörgatab palli 2 endisele kohale.

Lõigete võtmelemendid (Key Elements):

- Põrand on lõigete sooritamisel mängija sõber
- Rünnaku lugemine ja lõike ajastamine
- Enne lõike sooritamist tuleb ründajal “lugeda” kaitsja asetumist ja tegevust
- Ründaja läheneb kaitsjale, viib ta oma liikumisega eemale sellest suunast, kuhu kavatseb löigata, jälgides samaaegselt palli
- Kavatsitava lõike suunas tagumise jala (V-lõike puhul korvipoolne jalg) tugevasti maha asetamine ja sellelt äratõukamine liikumisel uude suunda
- Kiire raskuskeskme ülekandmine, pikk ja kiire esimene samm uude liikumissuunda eesoleva jalaga



Joonis 4. Anna-ja-mine-lõige kaitsja selja tagant (a) ning kaitsja ja palli vahelt (b)



Joonis 5. L-lõige (a) ja “õngekonksulõige” (b)

- Lõige korvile või pallile tehakse kõige otsemat teed pidi
- Palli saamiseks tuleb söötjale anda sihtmärk, kuhu sööta
- Käed on söödu püüdmiseks valmisoleku asendis (tõstetud ja kõverdatult sirutatud söödule vastu)
- Tavaliselt sooritatakse lõike esimene osa aeglaselt ja teine osa kiiresti

Üldisemad vead (Common Errors):

- Mängija ei oska rünnakut "lugeda" ja teeb lõike valel ajal
- Rüндaja ei lähene kaitsjale, vaid hüpleb edasi-tagasi söötu saamata
- Rüндaja ei peta kaitsjat ära ega vii teda lõikest vastassuunda
- Rüндaja teeb nii lõike esimese kui ka teise osa samas tempos, ta ei aseta tugijalga tugevasti maha ega tee plahvatuslikku lõiget teises suunas
- Lõige pallile või korvile sooritatakse kaarega (mitte otsemat teed)
- Lõikaja ei anna söötjale sihtmärki

Õpetamine (Teaching):

- Mängijaile tuleb õpetada, et 1) lõiked tehakse alati teatud eesmärgiga, tuleb olla teadlik kaaslaste liikumisest väljakul ja järgida võistkondlikku taktikat, 2) lõigete peamine eesmärk on vabastada end söödu saamiseks, 3) kui mängija lõikas pallile ega olnud vaba söötu saama, liigub ta eest ära. Seejuures peab ta säilitama õige asetuse väljakul, 4–5 m vahemaa teiste mängijatega
- Õpeta mängijaid olema näitlejad. Ilma pallita liikumine tähendab sageli pidevat võitlust kaitsjaga, et end vabaks mängida ja söötu saada. Seepärast peab kasutama usutavaid petteid, näitlema, nagu teeks üht, kuigi kavatsetakse hoopis midagi muud
- Õpeta ründajaid kaitsja vaateväljast ära kaduma ja sundima kaitsjat pead pöörama. Kuna suurem osa kaitsjatest mängib selg korvi poole ja nad vaatavad palli, peaksid ründajad liikuma pallist eemale ja nende taha otsajoone juurde. Sellelt positsioonilt on hea teha lõikeid, kuna kaitsjal on lõikajat raske ennetada
- Põhilisemate lõigete õppimisel käiakse need lõiked mängijatega aeglaselt läbi, rõhutades olulisemaid asju nende lõigete sooritamisel. Seejärel treenitakse lõikeid ilma kaitsjata, söötjaks võib olla kas kaasmängija või treener
- Järgmise sammuna lisatakse pallita ründajale passiivne kaitsja, kes hakkab järk-järgult aktiivsemalt kaitses tegutsema
- Ka söötjale lisatakse kaitsja – mäng kaks kahe vastu
- Mäng kolm kolme vastu

3. KATTED (Screens or Picks)

Peale lõike on ilma pallita ründaja tegutsemise tähtsaks elemendiks ka kate. Kate on parim viis aidata kaaslast vabaks mängida. Katte tegemisel kasutab üks ründaja oma keha kui ajutist takistust või "seina" teise ründaja kaitsja liikumise takistamiseks.

KATTETÜÜBID (Types of Screens)

Katteid võib jagada kahte põhitüüpi:

- kate palliga mängijale või kate palli poole (*On the Ball Screen*),
- kate pallita mängijale või kate pallist eemale (*Off the Ball Screen or Player Screen*).

Palliga mängijale katte tegemine tähendab palliga mängija kaitsja oletatava liikumistee blokeerimist kattega, et aidata palliga mängijal katte abil läbi murda või viskele minna. Pallita mängijale katte tegemine tähendab aga pallita mängija kaitsja oletatava liikumistee blokeerimist kattega, et aidata pallita mängijal end kattedest mahalõikel vabaks mängida ja söötu saada.

Katteid liigitatakse ka selle järgi, millisest kohast ja kuhu väljakul kate tehakse:

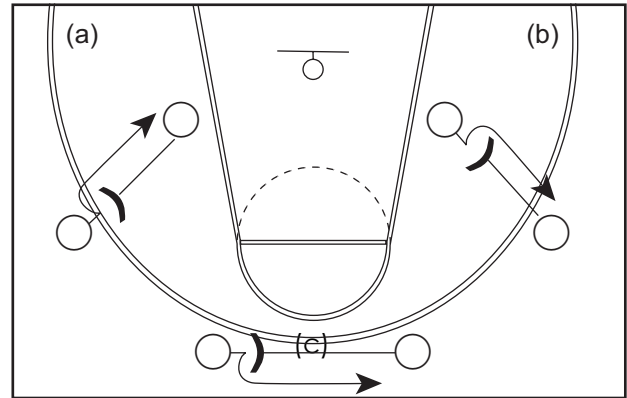
- kate ülevalt alla (*Down Screen*),
- kate alt üles (*Back Screen*),
- kate väljakuga risti ehk ristikate (*Cross Screen*).

Kate ülevalt alla tähendab seda, kui korvist kaugemal olev ründaja teeb korvile lähemal olevale ründaja kaitsjale katte ja kate alt üles vastupidist. Ristikate tähendab seda, et üks ründaja teeb teise ründaja kaitsjale katte, liikudes risti üle kolme sekundi ala või väljakuga risti.

Katteid võib liigitada veel selle järgi, kas kate tehakse kaitsjale eest, tagant või küljelt:

- eestkate (*front screen*),
- tagantkate (*rear screen*),
- külgmiline kate (*side screen*).

Treeneritel on teinekord erinevad põhimõtted, kuhu katte peaks tegema. Osa treenereid on seda meelt, et katte peaks tegema teatud punkti või kohta väljakul (n-ö positsiooniline kate), teised soovivad aga teha katte kaitsjale, liikuda kaitsja juurde ja jääda tema oletatavale teele ette seisma (n-ö mängija kate). Kate kaitsjale on efektiivsem oma kaasmängija vabastamisel, kuid võib samas kaasa tuua rohkem isiklikke vigu rünnakul.



Joonis 6. Kate alt üles (a), kate ülevalt alla (b), ja ristikate (c)

Katete tegemine (*Setting Screens*)

Katte tegemisel peab katte tegija liikuma kaasmängija kaitsja juurde, tegema ühetaktilise peatuse ja jääma seisma tugevasse ning tasakaalustatud asendisse: jalad õlgadelaiuselt ja põlvist kõverdatud, selg sirge, ülakeha ehk veidi ette kallutatud, pea püsti, käed alla langetatult ees (parem käsi on rusikas ees kehas kinni ja vasaku käega võetakse parema käe randmest kinni). Selles asendis on katte tegija valmis tugevaks kontaktiks kaitsjaga.

Naismängijatel on arusaadaval põhjusel asetatud katte tegemisel käed sageli ka risti rinnale, sõrmed rusikas. Ka meeste mängudes näeb katteid, kus käed on tõstetud rinnale (mitte siiski risti nagu naistel), sõrmed rusikas, küünarnukid tõstetud ja kehast eemal, et end laiemaks teha. Katte asetumisel paigale on selline asend lubatud, kuid kui kaitsja liigub kattesse kinni või tahab sellest mööduda, on ülestõstetud ja laiali küünarnukkidega tehtud kate tegelikult määrustevastane.

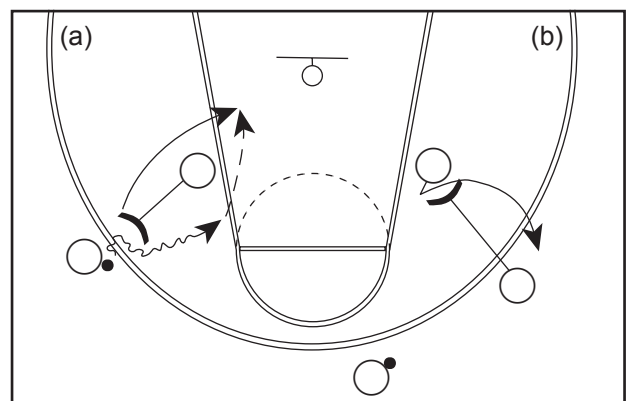
Katte tegemisel asetub katte tegija rinnaga kaitsja poole. Kate peab olema liikumatu, mis tähendab seda, et katet tegev mängija on paigal (omas silindris) hetkel, kui kehakontakt toimub. Katte tegemise positsiooni valik sõltub sellest, kas kate tehakse kaitsja vaateväljas (ees või kõrval) või väljaspool seda. Kui kate tehakse liikumatu kaitsja vaateväljas, võib katte teha võimalikult lähedal kaitsjale, kuid siiski nii, et kaitsjaga ei võeta kehalist kontakti. Kui kate tehakse väljaspool liikumatu kaitsja vaatevälja, peab kaitsjale jääma ruumi umbes sammu võrra. Piisavalt ruumi peab jätma ka liikuvale kaitsjale katet tehes, et ta oleks võimeline hoiduma kokkupõrkest kas peatumisega või liikumissuuna muutmisega.

Katete kasutamine (*Using Screens*)

Katte kui takistuse efektiivne ärakasutamine nõuab katte kasutajalt oskust viia oma kaitsja kattesse kinni ja siis lõigata pallile või pörgatada korvile. Oluline on osata ajastada oma tegevus katte tegijaga, läheneda kaitsjale, kannatlikult oodata katet ja siis kui kate on tehtud, teha pete ühele poole ning terav löige või pörgatus teisele poole. Kaitsja kattesse viimisel teeb ründaja V-lõike ühes suunas ja liigub kattedest maha teises suunas, tehes seda seejures nii lähedal katte tegijale, et puudutab oma õlaga katte tegija õlga. Kui kattedest väljuja ja katte tegija vahele jääb palju ruumi, pääseb kaitsja sealt vahelt läbi ja kate ei ole enam efektiivne.

Katted palliga mängijale (*On-the-Ball Screens*)

Kate-kattedest-mäng (*Pick-and-Roll*) on üks põhilisi kahe mängija koostööd korvpallis. Ilma pallita ründaja teeb palliga ründajale või õigemini teda katvale kaitsjale kate. Palliga ründaja teeb pette ühte suunda ja pörgatab siis katet ära kasutades kattedest teise suunda, liikudes katte tegijast mööda nii lähedalt kui võimalik (õlg õla vastu). Sellega viib ta kaitsja kattesse kinni. Kui kate on efektiivne ja kaitsjad ei vaheta, on palliga ründaja vaba sooritama viset või murdma korvi alla. Juhul kui kaitsjad vahetavad, on tavaliselt katte tegija vaba, pöörab katte tegemise järel korvi suunas (teeb pöörde taha), jätab kattesse kinni jäänud vastase oma selja taha, saab korvi alla söödu palliga kaaslaselt ja toob korvi alt kaks punkti.



Joonis 7. Kate-kattedest-mäng (a) ja löige kattedest pallile (b)

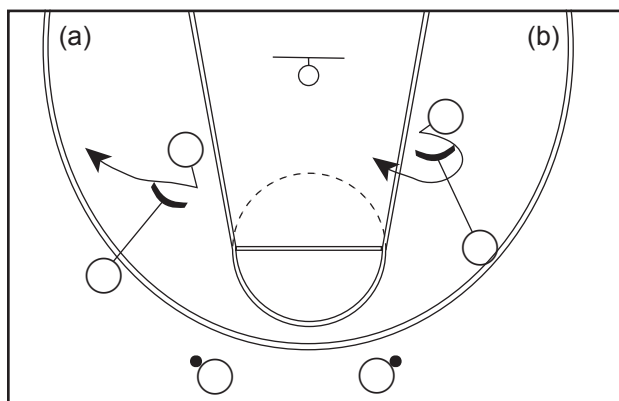
Katte tegija pöörab alati selle küljega korvi poole, kust poolt palliga kaaslane tema tehtud kattest mööda pörgatas. Pöörde järel liigub ta korvile juurdevõtusammudega, käed valmis söötu vastu võtma.

Kate-kattest-mängul on efektiivse katte puhul alati kaks võimalust korvi tegemiseks: 1) palliga ründaja jääb vabaks, kui kaitsjad ei vaheta, 2) kui kaitsjad vahetavad, jääb kate tegija korvile pöörde järel vabaks.

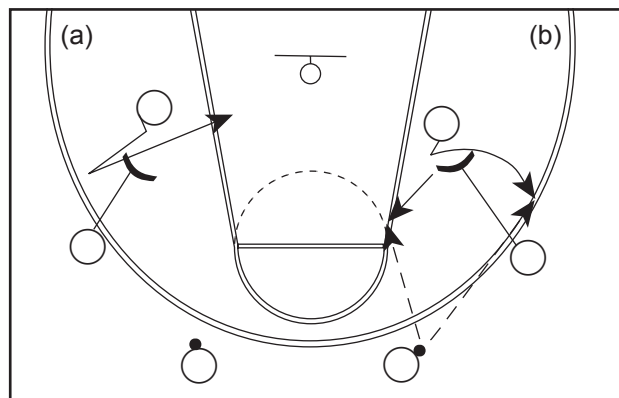
Kate-kattest-mängus on kate tegijal ka teine võimalus tegutseda kate tegemise järel, juhul kui kate on tehtud korvist kaugemal. Katte fikseerimise järel ei pööra kate tegija sisse ehk korvi pool, vaid hüppab kattest välja, korvist eemale, et saada söötu ja visata korvile (*Pop Out*).

Kate-kattest-mängu üheks arenenumaks versiooniks on pettekate ehk sisselibisemine enne kate sooritamist (*Slip the Screen*). Pettekate tähendab seda, et kate tegija ei teegi katet, ehkki ta on sellest juba märku andnud, vaid lõikab vahetult enne kate tegemist äkki korvile. See on hea võte siis, kui on juba ette teada, et kaitsjad kate puhul vahetavad.

Katted pallita mängijale (*Off-the-Ball Screens*)



Joonis 8. Lõige kate taha pallist eemale (a) ja lõige ümber kate pallile (b)



Joonis 9. "Tagaukselõige" kattest korvile (a); kate tegemisel pallita mängijale on alati kaks potentsiaalset söödu vastuvõtjat: kate tegija ja kattest väljuja (b)

Katet pallita mängijale või pallist eemale teostatakse kahe mängija koostöös, kuid peale nende on veel üks mängija ehk söötja. Tegemist on siis kolme mängija koostööga – sööt ühele poole ja kate teisele poole. Kui kate on tehtud, peab kattest väljuja "lugema" teda katva mängija tegutsemist ja reageerima vastavalt.

Kattest väljumisel võib välja tuua neli põhilisemat lõiget:

- Lõige äärelle (*A Wing Cut*) või ka kattest väljahüppamine pallile (*A Pop Cut*): kui kaitsja katab ründajat tihedalt, viib ründaja kaitsja V-lõikega kattesse kinni ja lõikab teravalt pallile (joonis 7b).
- Lõige kate taha pallist eemale (*A Fade Cut* või *A Flare Cut*): kui kaitsja on asetunud rohkem üles, palli poolele, ja kaitsja ning ründaja vahel on ruumi, teeb ründaja V-lõike ja seejärel lõike pallist eemale (joonis 8a).
- Lõige ümber kate pallile (*A Curl Cut*): kui kaitsja järgneb ründajale ehk jookseb tema järel, teeb ründaja terava lõike ümber kate korvile (joonis 8b).
- "Tagaukselõige" (*A Back Cut*): kui kaitsja ennetas ründajat ja on palli ning ründaja vahel, teeb ründaja kattest "tagaukselõike" korvile (joonis 9a).

Kattest väljuja vastutab selle eest, et kate kasutamine on ajastatud õigel ajal ja kattest on sooritatud lõige õigesse kohta.

Katete võtmelemendid (*Key Elements*):

1. Katete tegemine:

- Lai asend: kate tegija asend on lai, tugev ja tasakaalustatud, valmis kontaktiks kaitsjaga
- Katte õige nurk: kate tegija asetub kate tegemisel perpendikulaarselt kaitsja suhtes, rinnaga kaitsja poole, ning jätab ruumi enda ja kaitsja vahele (kontakti ei ole)
- Kate on liikumatu: kate tegija on paigal (omas silindris) hetkel, kui toimub kehakontakt kaitsjaga
- Kate palliga mängijale: kate tegemisel palliga mängijale "loeb" kate tegija tähelepanelikult kattest väljujat ja kaitsjat. Kui kaitsjad vahetavad kate-kattest-mängul, jääb kate tegija tavaliselt kate tegemise järel vabaks pöördel korvile
- Kate pallita mängijale: kate tegemisel pallita mängijale on alati kaks potentsiaalset söödu vastuvõtjat: kattest väljuja ja kate tegija, kui ta pöörab kate tegemise järel näoga palli poole (joonis 9b)

2. Katete kasutamine:

- Mängija ootab kannatlikult katte asetumist paigale
- Mängija läheneb teda katvale kaitsjale, sundides teda liikuma kattedest eemale (petab oma kaitsja ära)
- Teinud pette kattedest eemale, löikab mängija kattedest maha võimalikult katte lähedal. Tema õlg puudutab katte tegija õlga
- Palliga mängija teeb pette ühele poole ja pörgatab siis kattedest maha teiselt poolt, "lugedes" seejuures kaitsja tegevust: 1) kui kaitsjad vahetavad, teeb ta kaks pörgatust kattedest mööda, et endale ruumi teha ja sööta pall korvile pööranud katte tegijale, 2) kui kaitsja üritab võidelda kattedest läbi tema ja katte tegija vahelt, siis murrab palliga mängija korvile ja sooritab viske korvi alt või hüppelt paari pörgatuse järel, 3) kui kaitsja üritab võidelda kattedest mööda altpoolt (korvi ja katte tegija vahelt), on ta vaba viskama korvile, 4) kui kaitsjad üritavad võtta teda löksu, teeb ta selg ees liikudes libisevate sammudega paar-kolm kiiret pörgatust tahapoole ja üritab söötu vabale kattetegijale

Üldisemad vead (Common Errors):

1. Katete tegemisel:

- Mängija ei tee katet laias ja tugevas asendis (kaitsja ei jää kattedesse kinni)
- Mängija teeb vale katte, läheb kaitsjasse kinni, ei jäta talle üldse ruumi
- Mängija teeb vale katte, tõstes küünarnukid kõrgele ja kehast eemale
- Mängija teeb vale ehk liikuva katte
- Katte tegija ei pööra korvile
- Katte tegemisel pallita mängijale jääb katte tegija passiivseks

2. Katete kasutamisel:

- Mängija liigub enne, kui kate on tehtud
- Mängija ei vii kaitsjat kattedesse kinni
- Mängija löikab kattedest kaarega maha
- Palliga mängija ei "loe" õigesti kaitsja tegevust ega suuda kasutada katet sööduks katte tegijale, läbimurdeks või viskeks

Õpetamine (Teaching):

1. Kate palliga mängijale:

- Palliga mängija ja katte tegija käivad ilma kaitsjateta läbi kate-kattedest-mängu erinevad variandid
- Katte tegija, palliga ründaja ja tema kaitsja käivad aeglaselt läbi situatsiooni, kus palliga ründajale tehakse kate: 1) palliga ründaja pörgatab kattedest mööda ja viskab korvile, 2) palliga ründaja pörgatab kattedest mööda ja söödab palli korvile pööranud katte tegijale
- Järgmisena lisatakse passiivne kaitsja ka katte tegijale ja kordub eelmise harjutuse kaks varianti
- Sama harjutust tehakse tavalises kaks kahe vastu mängus
- Kahele ründajale ja kahele kaitsjale lisatakse korvist kaugemale veel kolmas ründaja, kellele söödetakse pall siis, kui ülalmainitud kahte varianti ei õnnestunud läbi viia
- Kaitsjate tegevus muutub järk-järgult agressiivsemaks

2. Kate pallita mängijale:

- Katte tegija, kattedest löikaja ja söötja käivad ilma kaitsjateta läbi kolme mängija koostöö variandid: sööt ühele poole ja kate teisele poole
- Järgmisena astmena lisatakse kattedest löikajale alguses passiivne ja hiljem aktiivsem kaitsja. Kaitsjale antakse ülesandeks 1) liikuda kattedest läbi katte tegija ja löikaja vahelt, 2) liikuda kattedest läbi või mööda altpoolt ehk korvi poolt
- Järgmises harjutuses pöörab katte tegija katte järel pallile, saab söödu ja teeb korvi
- Kaks kahe vastu harjutuses on veel kolmaski ründaja ehk söötja ja harjutatakse samu asju kui eelnevalt; kaitsjad muutuvad järk-järgult agressiivsemaks
- Kolm kolme vastu mäng ühe korvi all: sööt ühele poole ja kate teisele poole

B. PALLIGA RÜNDEMÄNG (Playing With the Ball)

1. PALLIKÄSITSUSTEHNICA (Ballhandling)

Pallikäsitsustehnika hõlmab järgmisi ründemängu võtteid:

- söötmine-püüdmine (*Passing and Catching*),
- põrgatamine (*Dribbling*),
- viskamine (*Shooting*).

Pallikäsitsustehnika all mõistetakse sageli ka lauavõitlust ja läbimurdeid (kui palli käsitlemist ühel või teisel viisil), mida siin raamatus on käsitletud eraldi oskustena.

PALLIKÄSITSUSTEHNICA TREENIMISE ÜLDISEMAD PÕHIMÕTTED (Ballhandling Practice Principles)

Pallikäsitsustehnika treenimise üldisemad põhimõtted on:

- **Palli käsitlemine mõlema käega (Dominant and Nondominant Hand).** Üks tähtsamatest põhimõtetest on, et mängijad peavad söötmisel ja põrgatamisel oskama käsitseda palli võrdselt nii tugeva kui nõrgema käega. Viskeid korvi alt tuleks osata sooritada võrdselt mõlema käega, korvist kaugemalt ei ole see otstarbekas. Seejuures tuleks arvesse võtta, et reeglina kulub nõrgema käega pallikäsitsuse omandamiseks kaks korda rohkem aega kui tugevama käega.
- **Kolmikohu asend (Triple-Threat Position).** Kolmikohu asend tähendab korvpalluri põhiasendit koos palliga ehk siis tasakaalustatud (jalad õlgadelaiuselt) ja madalat (jalad põlvist kõverdatud) asendit, pea püsti. Teine jalg on natuke eespool, paremakäelistel tavaliselt parem jalg, vasak jalg toimib tugijalana. Pall on rinna kõrgusel parema õla kohal (paremakäelistel), parem käsi (viskekäsi) on palli taga ja vasak käsi toetab seda küljelt. Sellest asendist on mängija valmis viskama, söötma ja põrgatama palli. Iga kord, kui mängija saab kaaslaselt söödu, pöörab ta koheselt näoga korvi poole ja võtab sisse kolmikohu asendi. Elava palli situatsioonis (ründajal on põrgatus kasutamata) on ta suureks ohuks kaitsjale, kuna kaitsja ei tea, kas ründaja kavatseb põrgatada, sööta või visata.
Palli püüdmisel oma viskeraadiuses (*Shooting Range*) kolmikohu asendis peaks mängija olema valmis viskama korvile, kui ta on vaba. Kui ta ei saa korvile visata, on tema järgmiseks valikuks enne põrgatust sööt vabale kaasmängijale.
- **Pallihoie (Grip).** Palli käsitlemisel hoitakse palli harali ja pingevabade sõrmede vahel sõrmeotstega, peopesad palli ei puuduta. Sõrmed asetsevad pallil ühtlaselt ja sümmeetriliselt, põidlad moodustavad nime-tissõrmedega umbes 90° nurga. Käte liigutus pallikäsitlemisel on sama nii söötmisel, põrgatamisel kui ka viskamisel – käed sirutuvad alati palli liikumise suunas.
- **Söötmine-püüdmine (Passing-Catching).** Kui mõelda viskamist kui palli söötmist korvi, on söötmine ja püüdmine kõige tähtsamad pallikäsitsuse oskused. Põrgatamine on teisejärguline ründerelv, mida ei tohiks kunagi kasutada liiga palju.
- **Õpetamise järjekord (Teaching Progression).** Pallikäsitsustehnikat õpetatakse alguses paigal, siis aeglasel ja kiirel liikumisel, seejärel ühendatult koos teiste oskustega ja petteliigutustega ning lõpuks kaitsega.

1.1. SÖÖTMINE (Passing)

Palli söötmine on eduka võistkondliku ründemängu aluseks. Need mängijad, kellel on hea sööduoskus, on igas võistkonnas hinnatud mängijad. Söötmine on palli liikumise kiireim viis väljakul, mis on väljakutse igale kaitsele ja peaks seetõttu olema iga võistkonna üks peamisi ründerelvi.

Söötmise õpetamise üldisemad põhimõtted (Passing Teaching Principles)

Söötmise õpetamise üldisemad põhimõtted on järgmised:

- **Esimeseks sööt, teiseks põrgatus (Pass First, Dribble Second).** Mängijad peab õpetama ja kasvatama ebaise-kateks söötjateks, et nad söödaksid palli alati paremal positsioonil olevale vabale kaasmängijale. Saades palli, peavad mängijad eelistama söötu põrgatusele. Mängija esimene instinkt palli püüdmise järel on seda põrgatada, seepärast võib treener jätkuvalt söötu rõhutades tuua selles osas muudatusi.
- **“Pea püsti, näe kogu aeg väljakut” (Head Up, See Whole Court)** on ehk teine tähtsam printsiip söötmise õpetamisel. Kõige parem on seda teha kolmikohu asendist, kus palliga mängija saab kiirelt reageerida tekkinud situatsioonile väljakul.
- **Kolmikohu asend (Triple-Threat Position).** Tasakaalustatud ja kindel asend (vt kolmikohu asend) on tugeva ja täpse söödu andmise eelduseks.

- **Söödu kiirus** (*Quickness*). Sööt peab olema kiire ja terav. Kiire samm ja keharaskuse ülekandumine eesolevale jalale lisab söödule kiirust ja ka täpsust.
- **Sihtmärk** (*A Target*). Igal söödul peab olema oma sihtmärk, tavaliselt kas kaasmängija rind, kaitsjast kaugem käsi või ülestõstetud käsi.
- **Söödu ajastamine** (*Timing*). Palli peab söötma kaasmängijale siis, kui ta on vaba, ei varem ega hiljem. Veelgi raskem on sööta sinna punkti, kus kaasmängijat veel ei ole ja kuhu ta on alles liikumas.
- **Söödupete** (*Trickery* või *“Fake a pass to make a pass”*). Söötja ei saa kaitsjale söötu ära näidata (kuhu ja kuidas söödab), ta peab kaitsja ära petma: vaatama ühte suunda ja söötma teise, näitama söötu ülevalt ja söötma alt või vastupidi jne.
- **Söödud peab sooritama mõlemad jalad maas** (*Pass With Feet On the Floor*). Sööda jalad maas, aga püüa jalad õhus (maast kergelt lahti, et õhk mahuks jalgade alla).
- **Õige söödu valik** (*Choosing the Correct Pass*). Üks mängija mänguoskuse arengu tunnused on osata kasutada antud situatsioonile kõige efektiivsemat söötu: söötu otse õhust, pörke- või kaarsöötu, kahe- või ühekäesöötu. Kõige kiirem sööt on sööt otse õhust, mida peaks eelistama pörke- või kaarega ülesöödule palli kiiremaks liikumiseks ümber kaitse ja selle murdmiseks.
- **Söötja-püüdja kommunikatsioon** (*Pass-Catch Communication*). Kuigi söötja vastutab söödu õnnestumise eest, on õnnestunud sööt siiski kahe mängija, söötja ja püüdja koostöö tulemus. Üksteise mõistmine eeldab kommunikatsiooni, kas verbaalset või “kehakeelt” kasutades. Potentsiaalne söödu vastuvõtja peab alati olema valmis püüdma palli ja hüüdma söötja nime, andes talle märku, et ta on vaba. Samal ajal söötja otsustab, kas sööta või mitte.
- **Sööduviisid** (*Types of Passes*). Korvpallis on palju erinevaid sööte ja need jagatakse kahte suurde rühma: kahe- ja ühekäesöötudeks. Sööte sooritatakse paigalt, liikumiselt ja hüppelt ning koos teiste mänguvõtetega. Viis ehk enam kasutatud söötu tänapäeva korvpallis on kahekäe-rinnaltsööt, kahekäe-pörkesööt, kahekäe-ülaltsööt, ühekäe-rinnaltsööt (ka pörkega) ja pesapallisööt. Neid sööte me alljärgnevalt käsitleme.

Kahekäe-rinnaltsööt (*Chest Pass*)

See on kiire ja efektiivne sööt otse õhust (n-ö õhusööt ehk *Air Pass*), kui söötja ja püüdja vahel ei ole kaitsjat. Mängija toob palli kolmikohu asendist rinnale, küünarnukid on keha lähedal, sõrmed hoiavad palli külgedelt, põidlad on palli taga ja suunatud ülespoole. Samal ajal kui mängija teeb väljaastesammu söödu suunas (keharaskus siirdub eesolevale jalale), sirutuvad ka tema käed küünarliigestest ning randmed ja sõrmed saadavad palli napsatava liigutusega teele. Põidlad nagu surutakse või lükatakse läbi palli (mis annab pallile tagurpidise vindi), käevarred ja peopesad käänduvad seest välja ning põidlad on suunatud palli lahkumisel sõrmede vahelt allapoole. Sööduliigutus viiakse alati lõpuni, väljasirutatud käed nagu saadaksid söötu selle sihtkohta. Väljaastesammuga söödu sooritamine on aeglasem kui ilma, seepärast neis olukordades, kui ei ole sööduks palju aega, sooritatakse rinnaltsööt ilma väljaastesammuta.

Kui noorimad mängijad väiksemate kätega ei suuda seda sööduliigutust selliselt sooritada, võivad nad sooritada rinnaltsöödu ka otse kolmikohu asendist. Siin on käte asend natuke erinev: üks käsi on palli taga-peal ja teine toetab palli kõrvalt-alt. Sellest asendist sirutatakse mõlemad käed, kuid sel juhul võib see sööt näida rohkem ühekäe-rinnaltsöödu.

Kahekäe-rinnaltsöödu võtmeelemendid (Key Elements):

- Mängija on tasakaalustatud kolmikohu asendis
- Pall on rinna kõrgusel ja küünarnukid on all ning keha lähedal
- Harali sõrmed on sümmeetriliselt palli mõlemal pool, põidlad palli taga ja suunatud üksteise poole
- Söödu andmisel astutakse samm ette ja keharaskus kantakse tagajalalt eesolevale jalale
- Sööduks sirutatakse käed sihtmärgi suunas, randmed ja sõrmed käänduvad koos käsivarte ja peopesadega seest välja, “lükates” põidlaid ja sõrmi nagu pallist läbi, söödule antakse tagurpidi vint
- Peopesad suunatakse väljapoole ja põidlad maha

Üldisemad vead (Common Errors):

- Mängija ei ole tasakaalustatud põhiasendis
- Pall ei ole rinna kõrgusel, vaid kas madalamal või kõrgemal
- Pall hoitakse peopesade, mitte sõrmede vahel
- Küünarnukid on tõstetud ja kehast eemal

- Söödu andmisel ei tehta väljaastesammu söödu suunas ega kanta keharaskust eesolevale jalale
- Käevarred, randmed ja sõrmed ei käänu sööduliigutuse ajal väljapoole
- Käsi ei sirutata söödu andmisel välja, sööt jääb poolikuks
- Sõrmi ja põidlaid "ei suruta või lükata" käte sirutamisel pallist läbi, pall ei saa söödul tagurpidi vinti

Õpetamine (Teaching):

- Söötmise õpetamisel on esimeseks sööduviisiks kahekäe-rinnaltsööt
- Kahekäe-rinnaltsööt õpitakse kõigepealt paigalt, siis põrgatuselt, jooksult, koos petete ja kaitsemängijaga
- Söötmisel põrgatamisel ja jooksult püütakse pall esimesel sammul ja söödetakse kaaslasele teisel sammul
- Püüdmine-söötmine on üks ühtne liigutus, püüdmise lõppasend on söötmise lähteasendiks

Kahekäe-pörkesööt (Bounce Pass)

Söödu sooritamise tehnika on sama kui kahekäe-rinnaltsöödu puhul, ainult nüüd söödetakse pall kaaslasele põranda kaudu. Palli soovitatav põrkepunkt mängijate vahel on kaugemal kui pool söödu vahemaast ehk 2/3 söötjast ja 1/3 söödu vastuvõtjast. Sööt peab olema piisavalt tugev, et pall pörkaks põrandalt üles kaaslase puusade kõrgusele. Selle söödu puhul on tähtis anda pallile korralik tagurpidine vint, et söödu vastuvõtjal oleks kergem seda püüda. Seda söötü kasutatakse tihti "tagaukselõike", hädaolukorras löksust välja söötmise, kiirrrünnakul korvile liikuvale mängijale söötmise ja keskmängijale söötmise puhul.

Kahekäe-pörkesöödu võtmelemendid (Key Elements):

- Mängija on tasakaalustatud kolmikohu asendis
- Pall tuuakse sööduks rinna ja vöö vahele
- Sõrmed on harali ja sümmeetriliselt palli mõlemal pool, põidlad palli taga
- Mängija astub sammu ette, keharaskus kandub üle eesolevale jalale
- Käed sirutatakse ette-alla selle punkti suunas, kust pall pörkab maast üles (2/3 söötjast, 1/3 söödu vastuvõtjast)
- Palli lahkumisel sõrmede ja põialde vahelt osutavad põidlad alla põrandale
- Pall pörkab maast üles vastuvõtja puusade kõrgusele

Üldisemad vead (Common Errors):

- Mängija ei ole asendis
- Pall on valel kõrgusel
- Palli ei suunata õigele kaugusele söödu saajast
- Söötja seisab paralleelsete jalgadega, ei toimu keharaskuse ülekannet tagajalalt eesolevale jalale
- Käsi ei sirutata söödu ajal välja, põidlad ei osuta söödu järel maha
- Pall ei pörka küllalt kõrgele, seda on kehv püüda

Õpetamine (Teaching):

- Ka selle söödu õppimist alustatakse paigalt, siis kõnnilt, liikumiselt, pöördelt, põrgatuselt, koos petete ja kaitsemängijaga
- Söödutehnika on sama kui kahekäe-rinnaltsöödu puhul, ainult et sööt suunatakse kaaslasele põrandapörkega

Kahekäe-ülaltsööt (Overhead Pass)

Mängija hoiab palli pea kohal küünarliigestest veidi kõverdatud kätega, küünarnukid on suunatud ette, põidlad on palli taga ja sõrmed palli külgedel. Astudes sammu söödu suunas, sirutab ta samaaegselt käed ja kiire randmete ning sõrmede liigutusega söödetakse pall kaaslasele. Seda söötü kasutavad tihti kaitselauast palli hankinud mängijad, kes toomata palli alla, teevad kiirrünnaku avasöödu (OutletPass). Samuti kasutatakse seda söötü näiteks üle maa-alakaitse teisele äärele söötmisel (Skip Pass).

Kahekäe-ülaltsöödu üheks variandiks on kahekäe-ülesööt (Lob Pass), mida kasutatakse palli toimetamisel keskmängijale korvi alla, kui teda kaetakse eest. Tehnika on põhimõtteliselt sama kui kahekäe-ülaltsöödu puhul, aga seekord söödetakse pall kaarega üle kaitsemängija randmete lühikese ja kiire liigutusega.

Kahekäe-ülaltsöödu võtmelemendid (Key Elements):

- Mõlema käe harali sõrmed hoiavad palli mõlemalt küljelt, põidlad on palli taga-all
- Pall on pea kohal, käed küünarliigestest ja randmest kõverdatud
- Mängija astub sammu ette ja kannab keharaskuse eesolevale jalale
- Pall saadetakse lendu randme ja sõrmede napsatusega (ehk kiire sirutumisega)
- Käed sirutatakse välja, põidlad osutavad söödu suunas ette
- Söödu sihtmärk on kaaslase pea

Üldisemad vead (Common Errors):

- Sõrmed ei hoia palli küljelt, vaid rohkem pealt
- Pall on pea taga
- Mängija seisab paralleelsete jalgadega, ei kanna söödu ajal keharaskust eesolevale jalale
- Palli ei söödeta randmete napsatusega ehk kiire sirutusega

Õpetamine (Teaching):

- See sööt tehakse paigalt, kerge kaarega üle kaitsja käte söötmiseks
- Tugevama ja pikema söödu andmiseks astutakse samm söödu suunas ja keharaskus viiakse eesolevale jalale
- Kuna sööt antakse kõrgemalt kui tavaliselt, on söödu sihtmärgiks kaaslane pea
- Õpetamisel tuleb rõhutada randme ja sõrmede kiiret sirutumist ja söödu saatmist, käed osutavad pärast palli lahkumist käte vahelt söödu suunas

Ühekäe-rinnaltsööt (One-Hand Push Pass)

Seda söötu võiks eesti keelde tõlgituna nimetada ka ühekäe-tõukesööduks. Samuti võiks seda söötu nimetada ühekäe-randmesööduks. Ühekäesööt on rünnaku üks tähtsamaid söötusid. See on kiire sööt kaitsjast mööda, sooritatuna ühe käega õhust või pörkega. Mängija on kolmikohu asendis, üks käsi on palli taga ja teine toetab (alt-) küljelt. Sellest asendist teeb ta kiireid, lühikesi söödupetteid ja palli taga oleva käe kiire sirutamisega söödab palli kaitsjast mööda kaaslasele. Kui pete tehakse üles, siis söödetakse alt ja vastupidi. Kaitsjast saab olenevalt tema käte asendist mööda sööta:

- üle pea (käed all),
- üle parema õla ja paremast kõrvast mööda (parem käsi all),
- üle vasaku õla ja vasakust kõrvast mööda (vasak käsi all),
- paremast jalast mööda (parem käsi üleval),
- vasakust jalast mööda (vasak käsi üleval).

Ühekäe-rinnaltsöödu sooritamisel pörkega on tehnika sama kui ühekäesöödul õhust, pall lihtsalt söödetakse kaaslasele pörkega pöranda kaudu ja suunatakse üle poole vahemaa kaugusele söötja ja püüdja vahel.

Ühekäe-rinnaltsöödu üheks variandiks on ühe käe alt-küljeltsööt (*Curl Pass, Wrap-around Pass*), mida kasutatakse palli söötmisel näiteks alumisele keskmängijale. Söötja astub pika sammu kaitsja kehast mööda, sirutab söödukäe ja sõrmede ning randme napsatusega söödab palli kaitsja jalast mööda.

Ühekäe-ülalaltsöödu võtmeelemendid (Key Elements):

- Tasakaalustatud põhiasend
- Mängija astub sammu söödu suunas. Selle sammu võib ta teha nii söödukäepoolse kui ka vastaspoole jalaga
- Pall on keha lähedal
- Pall lähetatakse teele söödukäe sirutumisega küünarnukist ja randmest ning üle sõrmeotste

Üldisemad vead (Common Errors):

- Mängijal ei ole tasakaalustatud asendit
- Pall on kehast kaugel ja halvasti varjatud
- Söödukätt ei sirutata välja
- Sööduliigutus ei toimu randme ja sõrmede terava liigutusega

Õpetamine (Teaching):

- Mängijaid peab õpetama söötma ühekäesööte mõlema käega, nii tugevama kui ka nõrgema käega
- Mängija söödab palli ühe käega vastu seina, harjutades käevarre ja randme sirutumist ning palli saatmist üle sõrmeotste. Kord teeb ta sööte, ees söödukäepoolne jalg, kord teine jalg
- Mängija söödab partnerile nii parema kui vasaku käega
- Mängijat õpetatakse söötma ühekäesöötu mööda teda katvast kaitsjast
- Mängija söödab kaaslasele, keda katab üks kaitsja
- Seejärel õpetatakse mängija söötma liikuvale kaaslasele ilma kaitsjata ja seejärel koos kaitsjaga
- Järgmiseks õpib mängija söötma ühekäesöötu liikumiselt

Pesapallisööt (*Baseball Pass*)

See sööt on Eesti korvpallitreeneritele varasemast ajast tuntud kui ühekäe-ülaltsööt olalt või ka *forward-sööt*. Pall tõstetakse kahe käega olale kõrva juurde, samal ajal pöörduv vastasjalg ja -külg söödu suunda, keharaskus siirdub taga olevale jalale. Söödukäe harali sõrmed on palli taga ja teise käe sõrmed toetavad palli eest. Sellest asendist sirutatakse palli taga olev käsi koos palliga välja, keharaskus kandub üle eesolevale jalale ja sooritatakse pikk kaarega sööt tagaväljakult eesväljakule. Kuna see sööt meenutab pesapalli viset, kutsutaksegi seda söötu korvpalli sünnimaal pesapallisööduks. Ehkki sellele söödule ei pööra paljud treenerid küllaldaselt tähelepanu, peaks ka seda söötu treenima ja õpetama mängijatele selle sooritamise õiget tehnikat. Näiteks paremakäelise mängija vasak jalg ja külg on ees, pööratud söödu suunda, parem käsi on palli taga, vasak toetab seda eest ja pall on viidud kõrva kõrgusele parema öla kohal. Sellest asendist toimub kehapööre ja parema käsi sirutub palli sööduks, keharaskus kandub taga olevalt jalalt eesolevale jalale. Parema käe sööduliigutus sarnaneb tennis- või pesapalli viskega. Eriti tähtis on selle söödu sooritamisel pöörata tähelepanu vasaku käe funktsioonile. Mõned mängijad ei taha pesapallisöödu andmisel kasutada vasakut kätt ja teevad seda ainult ühe käega, kuid vasak käsi aitab 1) pidada palli korralikult sööduasendis ja anda täpsema söödu ning 2) peatada vajaduse korral söödu andmine, kui mõni vastastest on ühtäkki liikunud söödu teele ette.

Pesapallisöödu võtmelemendid (Key Elements):

- Samal ajal kui mängija pöörab küljega söödu suunda, tuuakse pall kahe käega olale ja keharaskus on tagumisel jalal
- Palli söötev käsi on palli taga, hoides seda harali sõrmedega, teine käsi hoiab palli eest
- Sööduliigutuse sooritamisel viiakse keharaskus eesolevale jalale ja samal ajal sirutub ka söödukäsi

Üldisemad vead (Common Errors):

- Palli ei viida olale, vaid kõrva juurde
- Palli hoitakse peopesadega
- Külg ei pöördu sööduks ette ega keharaskust viida taga olevale jalale
- Pall on vaid söödukäel, teine käsi ei toeta palli eest
- Söodu suunas tehakse söödukäepoolse jalaga
- Kätt ei sirutata söödu andmisel välja

Õpetamine (Teaching):

- Söödu õpetamiseks võib kasutada väiksemaid ja kergemaid palle kui korvpall, näiteks käsipalli, võrkpalli, pesapalli ja tennisepalli, et noor mängija omandaks esmalt õige ühe käega viske liigutuse
- Pall söödetakse paigalt ja jalad maas
- Alul õpitakse söötma seisvale mängijale, siis mitte kaugel olevale liikuvale mängijale ning seejärel kaugel olevale liikuvale mängijale (oma otsajoonet tagant vastase väljakupoolele) ja hiljem koos kaitsjaga

1.2. PÜÜDMINE (*Catching*)

Palli püütakse kahe ja ühe käega, paigalt ja liikumiselt, kõrgelt ja madalalt, kaitsega ja kaitseta. Kõigepealt õpitakse palli püüdmist kahe käega. Mängija on korvpalluri põhiasendis, küünarliigestest kõverdatud käed tõstetud rinna kõrgusele keha lähedal, randmed ja harali ning pingevabad sõrmed moodustavad nagu pesa kinnipüütavale pallile. Mängija on valmis söötu vastu võtma, käte asendiga antakse söötjale sihtmärk, kuhu pall sööta. Ta liigub söödule vastu, teeb palli püüdmise hetkel lühikese, madala hüppe (et õhk mahuks jalgade ja põranda vahele) palli suunas ja valib maandumisel tugijala. Teine moodus liikuda palli püüdmisel söödule vastu on astuda väljaastessamm söödu suunas. Liikumisel söödule vastu sirutuvad kõverdatud käed ette (mitte täiesti sirgeks), tehes seejärel palli püüdmisel nagu tagasiliiuva, amortiseeriva liigutuse, mida kutsutakse ka "pehmeteks käteks". Söödu vastuvõtul jälgib mängija kogu aeg keskendunult palli kuni kinnipüüdmise hetkeni. Seejärel öeldakse, et palli püütakse silmade, jalgade ja kätega.

Üldiselt on kolm moodust palli püüda: 1) kaks kätt üleval rinna kõrgusel, pöidlad peaaegu koos, kui sööt tuleb vöö ülapoolele (ülalpool kirjeldatud moodus), 2) kaks kätt all, peopesad avatud, pöidlad suunatud eri suundadesse, kui sööt tuleb vööst allapoole, 3) ühe käega püüdmise, kui sööt tuleb kas paremale või vasakule poole mängijat, kuid koheselt haaratakse ka teise käega pallist ja see tuuakse mõlema käega kolmikohu asendisse.

Püüdmise võtmelemendid (Key Elements):

- Tasakaalustatud asend palli püüdmisel
- Palli nägemine ja keskendumine palli püüdmisele
- Söödule vastu liikumine

- Söötjale sihtmärgi andmine, kuhu sööta
- "Pehmed käed" püüdmisel
- Püüda igal võimalusel kahe käega
- Valmisolek püüda ebatäpseid sööte

Üldised vead (Common Errors):

- Mängija ei ole korvpalluri põhiasendis
- Käed ei ole valmis söötu püüdma, nad ei ole püüdmiseks kõverdatult ette sirutatud, söötjale ei ole antud sihtmärki, kuhu sööta
- Söödu püüdmisel ei jälgita palli lendu palli kinnivõtmise hetkeni, silmad liiguvad pallilt ära just enne seda
- Palli püütakse peopesadega
- Käed, ranne ja sõrmed on krampis
- Mängija keskendub juba järgmisele tegevusele, enne kui pall on kinni püütud
- Söödu vastuvõtja seisab paigal, ei liigu söödule vastu

Õpetamine (Teaching):

- Algajail ei ole kerge püüdmist õppida, märksa lihtsam on põrgatamist ja söötu õppida, seepärast peab olema kannatlik
- Palli püüdmise õpetamist alustatakse kahe käega, siis ühe käega, alguses paigalt, seejärel liikumiselt ja hüppelt. Esimalt põrkesöödult, siis õhust söödult
- Õigete püüdmisliigutuste õpetamiseks tuleb treeneril pall alguses mängijaile ulatada või sööta nõrgalt
- Mängijaid peab õpetama püüdma palli silmade, käte ja jalgadega
- Pall püütakse amortiseeriva liigutusega
- Mängijaile peab õpetama, et palli püüdmise lõppasend on samal ajal nii söötmise, põrgatamise kui ka viske lähteasendiks. Püüdmiselt tuleb sujuvalt üle minna söödule, põrgatamisele ja viskele, see oleks nagu üks terviklik liigutus
- Püüdmise-söötmine on tegelikult üks liigutus, püüdmine on sööduliigutuse ettevalmistav liigutus

1.3. PÕRGATAMINE (Dribbling)

Põrgatamine on korvpallis üks tähtsamaid põhioskusi, osa treenerite arvates kõige esimene ja tähtsam oskus, mida algajatel peaks arendama ja neile õpetama. Mängija saab koos palliga väljakul liikuda seda ainult põrgatades. Mida arenenum on mängija põrgatamisoskus, seda enesekindlamalt ta end väljakul tunneb. Igast mängijast võib harjutades saada hea põrgataja, kuna põrgatamist võib harjutada mis tahes kohas: spordisaalis, tänaval, kodus jne, ja selleks ei vajata muud vahendit kui pall.

Põrgatust kasutatakse erinevates ründemängu situatsioonides: kiirrünnakule minnes, pressingu vastu, löksust vabanemisel, läbimurdel korvi alla, parema söödunurga saavutamiseks, kombinatsiooni läbiviimisel. Tähtis on osata kasutada ja varieerida erinevaid põrgatusi erinevates situatsioonides.

Põrgatamine jaguneb peamiselt kõrgeks ehk kiireks ja madalaks ehk kontrollitud põrgatuseks. Kõrget ja kiiret põrgatust kasutatakse üldiselt kiirrünnakule minekul või kui põrgatamistee korvile on vaba, madalat põrgatust aga kaitsjale lähenedes või kaitsja vahetus läheduses.

Kõrge ehk kiire põrgatus (Speed Dribble)

Kiirel ja kõrgel põrgatusel lükatakse pall terava nurga all endale tugevalt ette ja liigutakse kiirelt pallile järele. Kiirelt jooksult põrgatamisel sirutub põrgatav käsi täielikult välja, pall põrkub selle tugeva tõuke mõjul puusade kõrgusele.

Madal ehk kontrollitud põrgatus (Low/Control Dribble)

Madalal põrgatusel on mängija madalas ja tasakaalustatud asendis ning varjab oma jalgade, keha ja vaba käega palli. Põrgatamine toimub käe liikumisega küünarliigesest üles-alla, pall lükatakse küünarvarre, randme ja harali sõrmede energilise liigutusega alla põrkesse ning palli ülespõrkumisel teeb käsi koos palliga amortiseeruva liigutuse tagasi. Palli kontrollitakse sõrmeotste ja randmega. Tähtis on säilitada pidev kontakt palliga ja saavutada selle "pehme" puudutus. Põrgatuse ajal ei vaata mängija palli (ta teeb seda perifeerselt silmanurgast), pea on kogu aeg püsti, et näha kogu väljakut. Vaate keskendumine vastase korvile aitab pidada pea püsti ja näha väljakul toimuvat. Liikumiselt põrgatades kasutab mängija juurdevõtusamme või lühikesi jooksusamme.

Jõuline, madal põrgatus (*Power Dribble*)

Madala ja kontrollitud põrgatuse areneumaks versiooniks on jõuline ja madal põrgatus, mida kasutatakse palli põrgatamisel survet avaldava aktiivse kaitse vastu. Mängija liigub madalas, laias ja tasakaalustatud asendis juurdevõtusammudega, palli varjatakse eesoleva jala ja käega ning palli ja kaitsja vahel oleva kehaga. Palli põrgatakse madalas asendis küünarvarre, randme ja sõrmede jõuliste ja energiliste lükete või tõugetega, võimalikult kaugel kaitsjast (tagumise jala taga). Põrgatus püsib kogu aeg madalana, pall ei tõuse põlvist kõrgemale. Sellest asendist ja ühendatult selle põrgatusega võib mängija vahetada kätt (viies palli eest läbi teisele käele) ja koos sellega ka suunda (*Crossover Dribble*), kasutada pöördega suuna muutmise põrgatust (*Spin Dribble*) või teha pette selle kasutamiseks. Kõiki neid võtteid kasutatakse eesmärgiga teha endale palliga liikumiseks rohkem ruumi ja murda korvile. Seejuures jälgib mängija põrgatuse ajal kogu aeg väljakul toimuvat üle eesoleva öla.

Jõulise ja madala põrgatuse üheks versiooniks on n-ö pressingu põrgatus ehk edasi-tagasi-edasi-põrgatus (*Back Dribble*), mida kasutatakse pressingu vastu ja löksu vältimiseks. Põrgatades parema käega otse kaitsjate suunas, vasak jalg, külg ja käsi ees palli varjamas, liigub mängija palli põrgatades juurdevõtusammu või kahega tagasi, viib palli eest läbi teisele käele ja üritab kaitsjatest mööduda vasakult poolt vasaku käe põrgatusega.

Mängureeglid lubavad põrgataval käel puudutada palli pealt ja põrgatus on niikaua reeglitele vastav, kuni käsi ei kaota oma vertikaalsust palli suhtes ega hakka seda kandma altpoolt. Teine tähtis asi reeglite seisukohalt on põrgatuse alustamine: tugijalg ei saa tõusta enne põrandalt õhku, kui pall ei ole pandud põrkesse.

Põrgatus on soovitatav lõpetada ühetaktilise, kiire hüppega peatumisega, mille järel võib palli varjamisel tugijalaks valida ükskõik kumma jala. See hoiab sageli ära "jooksu tegemise" põrgatamise lõpetamisel. Peatumisel ja põrgatamise lõpetamisel liigub teine käsi palli juurde ja pall võetakse viimase põrke järel kinni kahe käega. Seejärel tuuakse pall lähteaendisse ja seda varjatakse veidi ülestõstetud küünarnukkidega kaitsja eest.

Põrgatamise võtmeelemendid (*Key Elements*):

1. Kontrollitud põrgatus:

- Kontrollitud põrgatusel põrgatatakse palli madalas, laias ja tasakaalustatud asendis, pallikäepoolne jalg tagapool
- Pall püsib põrgatusel puusadest allpool, palli varjatakse keha, eesoleva jala ja vaba käega
- Palli kontrollitakse sõrmeotste, mitte peopesaga
- Põrgatamisel on pea püsti, et näha kogu väljakut
- Liigutakse libisevate sammudega

2. Kiire põrgatus:

- Keha kallutatakse põrgatuse põhiasendist kergelt ette
- Sõrmed on harali palli taga, põranda suhtes peaaegu 45° nurga all
- Mängija lükkab palli enda ees, põrgatao käsi täielikult välja sirutatud
- Palli kontrollitakse põrgatuse ajal vöö ja rinna vahelisel kõrgusel
- Põrgatusel joostakse täie kiirusega, kuid siiski sellise kiirusega, et pall ei väljuks kontrolli alt
- Õlavööd hoitakse kogu aeg liikumise suunas

Üldisemad vead (*Common Errors*):

1. Kontrollitud põrgatus:

- Põrgataja on liialt püstises asendis
- Jalad on paralleelselt
- Palli lüüakse peopesaga, mitte ei lükata sõrmede ja randmega
- Pall lükatakse liialt tugevalt põrandale, mistõttu see põrkab kõrgele
- Palli varjatakse halvasti
- Põrgatuse ajal vaadatakse pallile

2. Kiire põrgatus:

- Harali sõrmed on palli peal
- Palli ei lükata ette, vaid otse alla
- Palli põrgatakse liialt keha lähedal
- Palli põrgatakse liialt kõrgelt, mängija ei suuda enam palli kontrollida
- Joostakse liialt kiiresti ja seetõttu ei suudeta põrgatusel enam palli kontrollida
- Mängija liigub põrgatuse ajal liialt püstises ja kanges asendis
- Mängija vaatab ainult palli ega näe väljakut

Õpetamine (Teaching):

- Põrgatamise õpetamist alustatakse põrgatusest paigal, seejärel liikumiselt (algul kõnnilt, siis jooksult) erineva tempo, suuna muutmise, peatuste, pöörete ja petetega ning ühendatult söötmise, viskamise ja kaitsja vastutegevusega
- Mängijad peavad õppima palli põrgatama võrdselt hästi mõlema käega. Kohe esimesest treeningust alates peab algajaid õpetama põrgatama ka nõrgema käega
- Palli peaks põrgatama alati teatud eesmärgiga (näiteks kiirrünnakule minekul, läbimurdel või söödunurga muutmisel). Panna pall põrkesse ilma eesmärgita, kohta või nurka väljakul muutmata, on põrgatuse ebaotstarbekas kasutamine
- Mängijad peaksid vältima põrgatamist lõksu väljaku nurkades ja mitme kaitsja vahele
- Põrgataja peab kasutama õigeid võtteid õigel ajal ja nägema samal ajal kogu väljakut, nii oma kaaslasi kui ka kaitsjaid. Treeneri ülesanne on õpetada mängijat kasutama sobivamaid võtteid teatud situatsioonides (näiteks madal, energiline põrgatus pressingu vastu või kiire, kõrge põrgatus kiirrünnakul)

1.4. VISKAMINE (Shooting)

Viskamine on korvpallis tähtsaim oskus, kuna kogu mängu eesmärk ja ka suurim atraktiivsus on visata pall korvi. Seepärast on viskamine mängijate seas individuaalselt ka kõige enam soositud ja harjutatud oskus korvpallis. Kui minna kas või enne treeningu algust saali, siis näeme, et mängijad teevad ainult ühte asja, nad viskavad korvile!

Paljud treenerid väidavad, et kõigist mängijaist võivad saada head viskajad, kui nad ainult jaksavad harjutada viskamist tunde, päevi, kuid ja aastaid. Samas peab siiski lisama, et igast mängijast võib saada hea viskaja ja vabaviskaja, kuid snaipriks või tõeliseks skooritegijaks saavad ainult korralikku visketehnikat ja -kindlust omavad ning nende kallal kõvasti tööd tegevad mängijad. Treenerite ülesanne ongi aidata viskajail saada korvpallis skooritegijateks.

Viskamise õpetamise üldisemad põhimõtted (Shooting Teaching Principles)

Viskamise õpetamise üldisemad põhimõtted on:

- **Visete tabavusprotsent (Shooting Percentage).** Et suurendada oma visete tabavusprotsenti, peavad mängijad õppima: 1) millal visata või sööta, 2) mis on nende viskeraadius, 3) millistest väljakupunktidest korvile visata.
- **Keskendumine (Concentration).** Mängijatel peab välja kujunema oskus keskenduda iga viske sooritamiseks, mis tähendab vaate fookustamist sihtmärgile ehk korvile ja perfektse viske visualiseerimist. Nad peavad õppima ignoreerima viskamist häirivaid tegureid ja nägema ainult palli (silmanurgast) ning korvi.
- **Enesekindlus (Self-Confidence).** Tähtis on, et mängijatel kujuneks aja jooksul välja enesekindlus sooritada täpseid viskeid. Siin saab mängija ise palju ära teha endale antud positiivse tagasiside kaudu tabava viske puhul ("hästi, suurepärase vise"), aga ka analüüsiva tagasiside kaudu ("tasakaalust väljas") ebaõnnestunud viske puhul. Kuid ka treeneri kannustav ja konstruktiivne tagasiside aitab palju kaasa mängija enesekindluse arengule.
- **Tehniliselt õiged kordused (Correct Repetitions).** Ainult treening, seejuures hästi läbimõeldud treening, võib teha viskajast skooritegija. Visete sooritamine tehniliselt õigesti ja keskendunult lugematute korduste kaudu võib teha mängijast tõelise viskaja. Sellele aitab kaasa ka jätkuv mentaalne treening: mängija visualiseerib 3–5 minuti jooksul õnnestunud viset, selle vormi, tunnetust ja ka näiteks korvivõrgu sahinat.
- **Jalgade töö (Footwork).** Mängijad peavad mõistma, et jalgade kiire töö ja palli püüdmine on eduka viskamise aluseks. Mängijad peavad oskama end kõigepealt ilma pallita vabaks mängida, siis söödu vastu võtma, pöörama korvile kolmikohu asendis ja valmistuma viskeks.
- **Läbimurdepõrgatus (Shooting From the Dribble).** Õpetage mängijaid läbimurdepõrgatuselt korvi ründama ja sooritama viset korvile võimalikult lähedalt.
- **Õige visketehnika (Proper Shooting Technique).** Õiget visketehnikat võib välja arendada ainult siis, kui selleks on piisavalt oskusi ja jõudu. Seepärast on noorematel mängijatel soovitatav viskeoskuse treenimisel kasutada väiksemaid palle ja madalamaid korve. Õige visketehnika on õpitav juba 9–11aastaselt, mis on hiljem vanemasse vanuseklassi üle kantav.

Erinevaid pealeviskeid on korvpallis palju ja neid võib liigitadagi erinevalt, näiteks

- liikumise iseloomu järgi: paigalt, liikumiselt ja hüppelt,
- viskeraadiuse järgi korvist: lähi- (kuni 3 m), keskositsiooni (3–6,25 m) ja kaugviseteks (alates 6,25 m),
- mängijate positsioonide järgi: perimeetri- ehk väljasmängijate (kaitse- ja ääremängijad) visked, mida teinekord kutsutakse ka väljaku- või väljastviskeiks, ning keskmängijate (alumine ja ülemine keskmängija) visked,
- visked kahe ja ühe käega (kuigi viskeid kahe käega näeb tänapäeval harva): vise kahe käega rinnalt või ülalt (näeb ehk veel algajatel ja naismängijatel), ühe käega liikumiselt (alt ja ülevalt), hüppelt ning haakvise.

Me käsitleme järgnevalt põhilisemaid viskeid korvi alt ja perimeetrilt ehk distantsilt ning vabaviset.

1.4.1. VISKED KORVI ALT (*Layup Shooting or Inside Shots*)

Korvialused visked peaksid olema kõrgeprotsendilised visked, kahjuks aga läheb nii mõnigi korvialune vise mööda nõrga keskendumise tõttu. Mängija peab õppima viskama korvi alt keskendunult, võimalikult kiiresti ja efektiivselt ning säilitama seejuures palli korvi viskamisel randme ja sõrmede “pehme” liigutuse (*Soft Touch*). Mängijad peavad oskama sooritada viskeid korvi alt nii parema kui ka vasaku käega ja seda nii liikumiselt kui paigalt. Seejuures sooritatakse vise parema käega paremalt poolt korvi ja vasaku käega vasakult poolt korvi, alati kaitsjast kaugema käega, varjates palli kehaga ja vaba käega.

Korvialuseid viskeid on mitmeid erinevaid, käsitleme neist põhilisemaid:

- ühekäevise liikumiselt-ülalt (*Overhand Lay-up*),
- ühekäevise liikumiselt-alt (*Underhand Lay-up*),
- ühekäevise liikumiselt-alt pöördelt (*Reverse Lay-up*),
- ühekäe-jõuvise liikumiselt või paigalt (*Power Lay-up*),
- haakvise (*Hook Shot*).

Ühekäe-ülaltvise liikumiselt (*Overhand or Push Lay-up*)

Ühekäviset liikumiselt-ülalt sooritatakse põrgatuselt või kaaslaselt saadud söödult. Üldiselt sooritatakse see vise kahe sammu jooksmisest, mõnikord ka ühelt sammult. Viskele minekul teeb mängija palli püüdmise järel pika sammhüppe viskekäepoolse jalaga (parema käega viske puhul parema jalaga) ja seejärel teise, lühema pidurdussammu (jalg pannakse maha üle kanna), mis lõpetab keha edasiliikumise ja millelt toimub äratõuge üles viskele minekuks. Üleshüppel tugijalg sirutub, põlvest kõverdatud vaba või hoojalg rebitakse ette-üles ja pall tuuakse mõlema käega üles viskeasendisse. Viskekäsi on palli taga, teine käsi toetab palli küljelt. Viskeliigutus toimub enne hüppe kõrgpunkti saavutamist, palli hoidev käsi eemaldub pallist ning pall saadetakse teele viskekäe randme ja sõrmede viipava liigutusega. Tähtis on seejuures anda pallile tagurpidi vint, mis tagab palli pehme pörkimise tagalaua kaudu või puhtalt korvi visates.

Mängija vaade on üleshüppe ajal sihtpunktil, kas tagalaual või korvil.

Ühekäe-altvise liikumiselt (*Underhand or Scoop Lay-up*)

Seda viset kasutatakse kiirelt liikumiselt korvile või kui mängija on läbimurdel korvi alla möödunud kaitsjast. Jalgade töö on sama kui eelmise viske puhul, erinevus on palli viimisel viskeasendisse. Üleshüppel algab palli ülesviimine, viskekäsi pööratakse umbes pea kohal pallile alla, teine käsi toetab palli pealt. Mängija viib palli kehast eemale, ettesirutunud viskekäele (ranne ja sõrmed on palli all), teine käsi eemaldub pallist ettesirutamise ajal ja pall visatakse korvi ettesirutunud viskekäe randme ja eriti sõrmede viipamisega alt üles.

Ühekäe-altvise liikumiselt ja pöördelt (*Reverse Lay-up*)

Viset kasutatakse siis, kui palliga mängija on liikunud korvile liialt lähedale, sooritamaks ühe käega korvialust viset samalt poolt. Samuti siis kui mängija on murdnud korvi alla ja tahab korvialusel viskel kasutada korvi-rõngast palli varjamiseks kaitsja eest. Visketehnika on sama kui ühekäe-altviske puhul liikumiselt, peamine erinevus on selles, et mängija kasutab viskamisel tagalauda teisel pool korvi ega oma võib-olla nii head vaadet sihtpunktile. Parema käega sooritatava viske puhul vasakult poolt korvi teeb mängija paremalt piki otsajoont tulles pika sammhüppe korvi alla, pidurdussammu korvi alt läbi ja üleshüppe juba vasakult poolt korvi. Üleshüppel pöördub mängija seljaga otsajoone poole, sirutab parema käe ette-üles ja suunab palli randme ning sõrmede liigutusega tagalaua kaudu korvi. Teise käe ja küünarnukiga varjatakse palli kaitsja eest.

Ühekäe-jõuvise liikumiselt või paigalt (*Power Lay-up*)

Seda viset tehakse korvi alt sageli siis, kui mängija on saanud söödu korvi alla, läheb viskele pärast ründelaua-palli hankimist või murrab ise jõuliselt korvi alla. Kuna vise sooritatakse tihti kaitsjate tugeval vastupanul, peab ründaja minema korvi alt jõuliselt viskele, millest ka nimetus “jõuvise”. Vise sooritatakse jalad põlvist kõverdatult ja õlgadelaiuselt tugevasti maas, sageli küljega kaitsja ja korvi suunas. Hüpe üles toimub kahe jala äratõukelt. Äratõukel viiakse pall mõlema käega üles, kusjuures mängija varjab veidi ehk tõstetud küünarnukkidega kaitsjate eest palli. Saavutanud hüppe kõrgpunkti käed üleval koos palliga, eemaldub teine käsi kergelt pallist ning viskekäsi suunab randme ja sõrmede pehme liigutusega palli tagalaua kaudu või ka puhtalt korvi. Kohapealt sooritatuna eelneb üleshüppele sageli ka teise jala viimine taha ja selle toomine tagasi tugijala kõrvale tasakaalustamiseks asendit ja andmaks lisahoogu üleshüppele. Põrgatuselt viskele minekule eelneb enne üleshüpet tavaliselt paar jõulist läbimurdepõrgatust otsajoone poolt või keskelt.

Haakvise (*Post Hook Shot*)

Haakviset kasutavad tavaliselt alumised keskmängijad, kes on asetunud korvile selg ees. Parim nurk viske sooritamiseks on keskmise ja alumise keskmängija koht vahel. Mängija püüab palli laias ja tasakaalustatud asendis, käed tõstetud õlgade kõrgusele ja sirutatud söödule vastu. Saanud söödu, varjab mängija palli ülestõstetud küünarnukkidega (*Chin-It*), keharaskus on rohkem ehk otsajoonepoolsele jalal. Sellest asendist teeb mängija ülemise jalaga (mitte otsajoonepoolse jalaga) pika tasakaalustatud sammu kolme sekundi alasse ja pannud jala tugevasti maha ülestõukeks, toob tagumise, põlvest kõverdatud jala hooga üles nagu ühekäevise puhul korvi alt. Samas toimub tõuge üles, pöördumine külje ja näoga korvile ning palli viimine mõlema käega üles viskeasendisse. Pall liigub üles viskekäele pea kõrvalt kergelt kaarja liigutusega. Viskekäe sirutamisel üles varjatakse eesoleva käe küünarnuki ja kehaga palli ning vise toimub küünarnukist lukustatud, väljasirutunud käe randme ja sõrmede viipamisega.

Poolhaak. Haakviske üheks versiooniks on poolhaak-vise, mida läbimurdel korvi alla kasutavad peaaesjalikult kaitse- ja ääremängijad. Sammude ajal viiakse pall üles viskeasendisse ja vise sooritatakse natuke suurema kaarega kui haakviske sooritamise ajal.

Hüppehaak (*Post Jump Hook Shot*)

Hüppehaak on variatsioon haakviskest, mis on tehniliselt lihtsam vise kui haakvise. Seda viset korvi lähedalt peaks õpetama kõigile mängijaile, mitte ainult keskmängijaile, kuna see vise on korvi all lühematele mängijatele hea relv pikemate vastu.

Kui keskmängija alumisel kohal olev mängija püüab söödu kergelt hüppelt, siis ta pöörab söödu püüdmise hetkel küljega korvi suunas, et vaadata korvile. Pall on toodud viskekäepoolsele õlale ja seda varjatakse küünarnukkidega. Üleshüppel kahe jala jõulise tõukega viiakse pall viskekäepoolse kõrva juurest üles sirgetele kätele, viskekäsi on küünarnukist lukustatud ja pall saadetakse korvi suunas üles väljasirutatud viskekäe randme ja sõrmede viipava liigutusega. Viske sooritamine on kiirem ja jõulisem kui tavalise haakviske puhul ning kui pall on veel hästi varjatud ja vise toimub kõrgelt üle kaitsja käe, on seda raske takistada.

Korvialuste visete võtmelemendid (Key Elements):

1. Ühekäe-ülaltvise liikumiselt korvi alt:

- Korvile lähenetakse 45° nurga alt
- Vise korvi alt sooritatakse põhimõttel vastasjalg-vastaskäsi ehk vasaku jala tõukelt parema käega ja vastupidi
- Vertikaalne, mitte horisontaalne üleshüpe
- Üleshüppel kõverdatakse hoojalg põlvest ja rebitakse üles ning just enne hüppe kõrgpunkti saavutamist sirutatakse välja
- Viskele minekul hoitakse palli kogu aeg keha lähedal ja paigal, pall on sõrmeotste vahel
- Pall tuuakse viskeks peast kõrgemale just enne käest lahtipäästmist
- Pall suunatakse pehmelt tagalaua kaudu korvi
- Pall saadetakse korvi käe väljasirutamisega ja randme ning sõrmedega üle sõrmeotste (tagurpidi vint!)

Üldisemad vead (Common Errors):

- Korvile lähenetakse liialt terava nurga all
- Vise sooritatakse valelt jalalt (paremalt jalalt parema käe viske puhul)
- Palli tõugatakse viskekäe peopesaga tagalaua suunas, mitte ei visata üle sõrmede
- Pall päästetakse viskekäest lahti kas enne või pärast hüppe kõrgpunkti saavutamist
- Viskele minekul pörgatakse palli liialt kiiresti ja pall kargab mängijalt minema
- Hüpatakse edasi, mitte aga üles
- Pall suunatakse tagalauda liialt tugevasti
- Vise sooritatakse vale käega, vasakult poolt korvi parema käega ja vastupidi
- Jalad lähevad viskele minekul sassi ja tehakse jook

Õpetamine (Teaching):

- Mängijad peavad juba varakult õppima viskama mõlema käega korvi alt
- Algajaile peab esmalt õpetama ühekäeviset liikumiselt-ülalt, demonstreerima viset tervikuna, laskma neil proovida ja kui terviklik sooritus ei õnnestu, õpetama viset osade kaupa ning tulema seejärel tagasi tervikliku soorituse juurde (tervik-osa-tervik-meetod). Seejuures alustatakse osade kaupa õppimist tagantpoolt ettepoole (alul korvi alt ühe jala tõukelt hoojala ülesrebimise ja palli ülesviimisega, siis üks samm ja üleshüpe jne)

- Korvi alt sammudega viskele mineku õpetamist võiks meie arvates alustada põrgatuselt ja jätkata siis söödu vastuvõtmiselt, kuid võib teha ka vastupidi, nii nagu treeneri arvates on parem
- Eduka viske aluseks on jalgade töö, tähtis on, et saavutatakse sammude õige pikkus (sammhüpe pikem ja pidurdussamm lühem) ja õige rütm sammudelt viskele minekul. Seejuures on väga tähtis tasakaalu säilitamine pärast esimest sammu ja üleshüpe (mitte edasihüpe) teise sammu ajal

1.4.2. VISKED PERIMEETRILT EHK DISTANTSILT (*Perimeter or Outside Shots*)

Perimeetrivisete all käsitleme ühekäe-ülaltviset (*Set Shot*) ja hüppeviset (*Jump Shot*), mis on tehnika poolest sarnased visked, esimene sooritatud paigalt ja teine hüppelt (kas paigalt või liikumiselt) ning vabaviset (*Free Throw*) ja kolmepunktiiviset (*Three-point Shot*).

Perimeetrivisete edukuse aluseks on rütm ja tempo. Mõlema perimeetriviske rütm on sama: jalgade põlvist kõverdamisel ja sirutamisel liigub keha ülespoole ja käed sirutuvad viskeks. Jalgade energial on tähtis osa visete rütmi arendamisel. Edukatel viskajatel võib viske sooritamisel näha jalgade, keha ja käte ühtset ja sujuvat liikumist, mis algab jalgadest ja lõpeb sõrmede väljasirutamisega palli teele lähetamisel.

Perimeetrivisete tehnika võtmed:

Tasakaal (*Balance*)

Vise algab põrandalt. Hea viske aluseks on tasakaalustatud asend: jalad põlvist kõverdatud, õlgadelaiuselt, keharaskus võrdselt mõlemal jalal. Viskekäepoolne jalg natuke eespool, keha puusadest kõverdatult veidi ette kallutatud, pea on otse ja ulatub üle jalgade (profiilist vaadatuna). Pea asend mõjutab raskuskeset ja kontrollib tasakaalu, seepärast ei saa peaga teha mingeid lisaliigutusi. Pall on parema õla kohal, viskekäsi palli taga, teine käsi toetab palli küljelt. Korvpallur on kolmikohu asendis (valmis viskama, söötma ja põrgatama).

Sihthärg (*Target*)

Mängija vaade on keskendunud sihtmärgile enne viset, viske ajal ja pärast viset. Ta valib otse korvile viskel sihtmärgiks kas korvirõnga keskosa või tagaosas. Äärelt, nurga all sooritatud visete puhul kasutatakse palli korvi viskamisel sageli tagalaua abi, seega sel juhul on sihtmärgiks tagalaual olev ruut. Mõlemal juhul tuleks rõhutada, et viskekaare kõrgus on sama ja et optimaalne viskekaar on umbes 60° horisontaali suhtes.

Viskekäsi (*Shooting Hand*)

Viskekäe sõrmed on asetatud harali ja pingevabalt pallile, kogu käsi puudutab palli, välja arvatud peopesa. Pöidla ja nimetissõrme vaheline nurk moodustab V-tähe, nendevaheline nurk on umbes 70°. Pallihoiet võib harjutada seistes: sirutada küünarnukist kõverdatud parem käsi koos palliga ette, käsi on pööratud ülespoole, pall on harali sõrmedel. Palli püüdmise järel viiakse pall mõlema käega viskeasendisse nii, et viskekäsi pöörduv pallile taha. Käsi on randmest taha painutatud ja ranne lukustatud. Ranne, küünarvars, küünarnukk ja õlavars moodustavad L-tähe. Küünarnukk on üleval, randmest eespool ja eesoleva jala kohal. Algajatel võib küünarnukk olla madalamalgi, kuna neil ei ole veel niipalju jõudu visata kõrgemast asendist.

Tähtis on asetada viskekäsi viske sooritamiseks iga kord samasse asendisse.

Teine, tasakaalustav käsi (*Balanced Hand*)

Teine käsi ehk viset abistav käsi toetab viskekäel olevat palli kõrvalt. Teine käsi ei viska ega juhi palli, see eemaldub pallist, kui viskekäsi hakkab viskeks sirutama.

Palli vabastamine (*Release*)

Viskekäe sirutumisega ning sõrmede ja randme liigutusega saadetakse pall korvi suunas teele. Seejuures on tähtis, et randme viipav liige ja sõrmede "läbi palli surumine" annavad pallile tagurpidise vindi. Palli puudutavad viimasena nimetissõrm ja keskmine sõrm. Tagurpidi vint annab viskele pehmust juurde, korvirõngast puudutava palli põrge võib olla sedavõrd pehme, et korv nagu iseenesest imeks palli sisse. Tagurpidi vinti saab treenida palli toomisel viskekäele ja viskekäe vertikaalsel sirutamisel ning palli viskamisel näiteks vastu seina. Kuid nii nagu iga viske puhul korvile ei saa jälgida palli lendu, vaade on fokuseeritud sihtmärgile. Palli vabastamise optimaalne nurk on 60° horisontaalist üleval pool. Paljude mängijate palli vabastamise nurk viskel on liialt madal, see aga vähendab sihtmärgi suurust ja madaldab visketäpsust.

Palli saatmine (*Follow-Through*)

Viskamise viimases faasis sirutatakse käsi küünarnukist täielikult välja (küünarnukk lukustatakse), käsi kõverdub randmest, palli vabastamise ja saatmise järel osutab viskekäe peopesa alla põrandale. Mängijad võiksid endale ette kujutada, et nad justkui paneksid viskekäe korvi.

Perimeetrivisete tehnika aluseid võib hästi kokku võtta akronüümiga **BEEF**, mis on laiaulatuslikult kasutusel USAs:

- B** (*Balance*) – tasakaal. Täpse viske sooritamine algab reeglina tasakaalustatud asendist: jalad õlgadelaiuselt, põlvist kõverdatud, viskekäepoolne jalg veidi ees, varbad osutavad korvile.
- E** (*Eyes*) – silmad ehk vaade sihtmärgile. Mängija vaade keskendub korvile.
- E** (*Elbow*) – küünarnukk. Küünarnuki asend on viskekäe asendi üks võtmeid. Viskekäe küünarnukk peab olema tõstetud ülespoole, pööratud sissepoole (*Elbow-In*) ja palli all.
- F** (*Follow Through*) – palli saatmine. Viskekäsi sirutatakse küünarliigesest välja ja randmeliigesest kõverdatud käsi saadab palli korvi.

Ühekäe-ülaltviske (*Set Shot*)

Seda viset kasutavad eelkõige algajad mängijad, vanemate ja kogenumate mängijate arsenalis on see viske kasutusel vabaviskena ja ka kaugviskena.

Algajatele on viskamist hea õpetada korvi lähedal, et sooritataks korralik viskeliigutus. Mängijad panevad viskekäe otse palli taha nii, et nad tunnevad sõrme otsmiste lülide survet pallile, palli ja peopesa vahel jääb väike ruum. Teine, abistav käsi toetab palli kõrvalt ja toimib viset suunava käena. Küünarnukk on taga, samal joonel viskekäepoolse puusa, põlve ja jalaotsaga. Pall on puusade ülalpoolel või rinna kõrgusel. Viskeks vajalik jõud tuleb tugevast pallihoidest ja põlvede sirutamisest. Põlvede sirutamise ajal sirutub ka viskekäsi üles, teine käsi aitab kaasa viske suunamisele. Palli ülesviimisel teevad viskekäe ranne ja sõrmed viskeliigutuse ning pall saadetakse teele üle sõrmeotste. Viske lõppfaasis ehk palli saatmise ajal oleks hea jälgida, et viskekäe nimetissõrm, küünarnukk, puus ja põlv oleksid samal joonel korviga.

Noorimad mängijad alustavad viske sooritamist üpris madalast asendist, pall on puusade kõrgusel või veelgi madalamal. Neil ei ole piisavalt jõudu teha viskeliigutust kõrgemast viskeasendist ja sel juhul on see aktsepteeritav.

Tähtis on jälgida, et viskeliigutus on üks jätkuv liikumine ilma üleliigsete liigutusteta ning palli hoitakse tugevasti keha lähedal, viskekäsi palli taga, teine käsi küljel tasakaalustamaks viset.

Viskekaare saavutamist on hea harjutada korvi lähedal, et algajad saaksid palli üles lendamise tunde, enne kui see kukub alla korvi. Oluline on, et mängijad arendaksid juba noores eas välja õige viskeliigutuse. Näiteks viskeliigutuse harjutamine ilma pallita aitab lastel õppida arendama viske rütmi. Õige tehnikaga ühekäe-ülaltviske sooritamine aitab hiljem hõlpsamini omandada hüppeviset.

Kui mängija saab jõudu juurde, siirduvad viskaja küünarnukk ja visketasku kõrgemale, pall on paremakäelistel parema õla kohal ja parema silma kõrgusel. Muus osas on ühekäe-ülaltviske tehnika alused samad nagu juba kirjeldatud perimeetriviske alused: põlvist kõverdatud jalad on õlgadelaiuselt, viskekäepoolne jalg natuke eespool, keha veidi ette kallutatud, pea püsti, vaade otse korvile; pall on visketaskus parema silma kõrgusel harali ja pingevabade sõrmede vahel, viskekäsi on palli taga ja teine käsi toetab palli kõrvalt, viskekäe küünarnukk on üleval, randmest eespool; ranne on tugevasti taha painutatud, õlavars, küünarvars ja taha painutatud ranne moodustavad L-tähe (on paralleelsed põrandaga); pall, ranne, küünarnukk (ja isegi viskekäepoolne põlv) on otse samal joonel ja suunatud korvile. Sellest asendist algab ühtne ja sujuv jalgade ning käte koostöö viske sooritamisel: jalgade sirutumisega sirutub ka keha ja viskekäsi küünarliigesest, mis lõpeb randme ja sõrmede energilise viipega ning palli ärasaatmisega. Sageli tõusevad mängijad viskeliigutuse lõpus varvastele. Teine, viset abistav või tasakaalustav käsi ei võta viskeliigutusest osa, vaid aitab ainult palli enne viskeliigutust viskeasendis hoida. Viske sooritamise ajal on viskaja vaade kogu aeg fookustatud korvile.

Ühekäe-ülaltviske võtmeelemendid (*Key Elements*):

- Kolmikohu asend, viskekäepoolne jalg kergelt ees
- Viskekäe harali sõrmed on mugavalt asetatud palli taha ja alla
- Viskekäe ranne on painutatud
- Teine, abistav käsi toetab palli küljelt
- Viskekäe küünarnukk on samal joonel viskekäepoolse puusa, jalaotsa, põlve, viskekäe randme ja korviga
- Vaade on keskendunud korvile
- Põlvede sirutamisega sirutub viskekäsi, pall saadetakse randme ja sõrmede viipava liigutusega teele
- Pall läheb korvi poole teele üle sõrmeotste, andes pallile tagurpidi vindi
- Palli saatmisel viske lõppfaasis osutavad viskekäe ranne ja sõrmed otse korvile

Üldisemad vead (*Common Errors*):

- Jalad on kolmikohu asendis laiemalt kui õlad
- Õlad ei ole pööratud otse korvile

- *Pall toetub viskekäe peopesale*
- *Teine, abistav käsi toetab palli eest*
- *Viskekäe küünarnukk ei ole pööratud sisse, vaid välja*
- *Minnakse enne viskeks sirutumist põlvist liialt madalasse asendisse*
- *Mängija ei kõverdu liigestest ja tulemuseks on tehniliselt õige viske sooritamiseks vajamineva jõu puudus*
- *Palli ärasaatmisel viske lõppfaasis ei osuta sõrmed otse korvile*
- *Palli ei visata, vaid tõugatakse rinnalt korvi suunas (viskekäel puudub L-asend)*
- *Vaadatakse palli lendu, mitte korvi*
- *Asend on tasakaalust väljas, ülakeha on liikunud kas liiga ette, taha või küljele*

Õpetamine (Teaching):

- *Ühekäe-ülaltviske tehnika on kõikide teiste visete tehnika aluseks, seepärast õpivad algajad enne teisi viskeid kõigepealt seda visketehnikat*
- *Õige viskeliigutuse ja -kaare omandamiseks tuleks viset harjutada korvi lähedalt*
- *Õpetamisel on tähtis jälgida viske lähteasendit, et mängija õlad oleks otse korvi suunas ja kolmikohu asend oleks tasakaalustatud. Sellest asendist algab erinevate, sujuva viskeliigutuse sooritamise osa võtva kehaosade (jalad, puusad, ülakeha, käed) koostöö*
- *Sujuva viskeliigutuse sooritamiseks on mängija kõverdunud hüppe-, põlve-, puusa-, küünar-, randme- ja sõrmeliigestest. Viskeks sirutumine algab jalgadest ja lõpeb palli ärasaatmisega randme ning sõrmedega. Viske sooritamisel peab tähelepanelikult jälgima viskeliigutuse struktuuri ja rütmi, erinevate kehaosade toimimist viskeliigutuse sooritamisel*
- *Alguses on tähtis õige viskeliigutus, mitte visketabavus. Kui viskeliigutus on stabiliseerunud, saab olulisemaks visketabavus*
- *Kui viskeliigutus on omandatud, muutuvad viskeharjutused keerulisemaks, visked ühendatakse liikumise, põrgatuse, peatuste, petete ja kaitsja vastutegevusega*

Vabavise (Free Throw)

Vabavise on põhimõtteliselt ühekäe-ülaltvise väikeste erinevustega. Enne vabaviske sooritamist asetab mängija tihti kõigepealt viskekäepoolse jala vabaviskejoone taha, siis teise jala. Jalad on joone taga paralleelselt (või viskekäepoolne jalg veidi eespool) ja õlgadelaiuselt. Keharaskus on võrdselt mõlema jala päkal. Enne kui mängija viib palli visketaskusse, hingab ta korra sisse ja välja ning teeb enda lödvestamiseks ja paremaks keskendumiseks palliga ehk paar-kolm põrgatust viskekäepoolse jala ees. Mõned mängijad peavad endale enesekindluse tõstmiseks veel jaatava sisekõne ("Jah, mul on hea vise, ma viskan selle puhtalt sisse!") ja visualiseerivad palli minemise läbi korvirõnga.

Põrgatuste järel püüab mängija palli kahe käega (viskekäsi palli pealt ja teine käsi palli kõrvalt), paneb viskekäe nimetissõrme ventiili peale, kõverdab jalad põlvist ning toob palli visketaskusse parema õla kohale ja parema silma kõrgusele, viskekäsi on palli taga, teine käsi toetab palli, pall on mugavalt viskekäe randme ja sõrmede peal. Pärast lühikest keskendumispausi viib ta palli juba algava jalgade sirutuse ajal pea kohale, sirutab viskekäe küünarliigesest ja randme ning sõrmede viipega saadab palli tee. Sihtmärgiks on korvirõnga keskosa. Pöidla, nimetis- ja keskmise sõrme surumisel läbi palli antakse pallile tagurpidi vint ja tagatakse viskele vajalik kaar.

Vabaviset sooritatakse iga kord samamoodi, selle rutiin ei muutu. Iga mängija peab välja arendama oma vabaviskerutiini, mis aitab tal nii mentaalselt kui ka füüsiliselt end paremini vabavise sooritamiseks ette valmistada. Sama korduva rutiini abiga keskendub mängija viskele, mitte aga muudele häirivatele tegijatele saalis. Kui mängija on kord arendanud välja oma toimiva rutiini, peab ta seda kasutama kogu aeg muutumatuna ning uskuma ja lootma oma rutiini.

Vabaviske võtmelemendid (Key Elements):

- *Visketehnika on sama kui ühekäe-ülaltviske puhulgi*
- *Keskendumine ja lödvestumine*
- *Jala asetamine joone taha, viskeks mugava asendi sissevõtmine*
- *Viskekäe asetamine pallile, teine käsi toetab kõrvalt*
- *Vaade korvile*
- *Tabava vabaviske ettekujutamine*
- *Sügav sisse-välja hingamine*

- Viske sooritamine kõrge kaarega
- Viske ärasaatmisel osutavad viskekäe ranne ja sõrmed korvile
- NB! Täpne vise algab jalgadest. Sujuva viske sooritamiseks on tähtis jalad põlvist kõverdada ning saada nii viskesse rohkem jõudu ja sujuvust

Üldisemad vead (Common Errors):

- Vise sooritatakse hädaselt, ei keskenduta korralikult
- Ei ole viskeks mugavat asendit
- Jala, käe või küünarnuki asend ei ole õige
- Ei kõverdata põlvist jalgu, vise jääb natuke jäigaks ja viskekaar madalaks
- Viskekätt ei sirutata välja, vise jääb poolikuks
- Ei ole vajakujunenud viskerutiini

Õpetamine (Teaching):

- Igal mängijal peab välja kujunema oma kindel rutiin vabavisete sooritamiseks, seda tuleb jätkuvalt harjutada ja sellele tähelepanu pöörata
- Vabaviset ei saa korvpallimängus alahinnata, seepärast peaks vabaviskeid harjutama igal treeningul. Vabaviskeharjutusi võib teha 4–5 muu harjutuse järel ja lasta siis visata näiteks kümme vabaviset kahekaupa
- Vabaviskeharjutusi tuleb organiseerida võimalikult mängulähedastena: pärast füüsiliselt rasket harjutust (tulemus paberile, mitu tabas näiteks kümnest kahekaupa), vastutuse andmine ühele mängijale kordamööda (viskab sisse, ei tule joonejookse, viskab mööda...), mänguaega on jäänud mõned sekundid, otsustavad kaks vabaviset jne

Hüppevise (Jump Shot)

Hüppeviske kasutusele võtmine ja arendamine on olnud tingitud kaitsemängu pidevast arengust ja tugevnemisest korvpallis. Et pääseda healt positsioonilt viskele, tuleb seda sageli teha kiirelt ja kõrgelt hüppelt üle kaitsja käte. Enam ei ole palju aega viske ettevalmistamiseks ja sooritamiseks. Seetõttu on hüppeviskest tulnud kõige tähtsam element nüüdisaja korvpallis, õieti on see seda olnud juba mitu-mitu aastakümnet.

Hüppevise on enam kasutatud ja efektiivseim vise tänapäeva korvpallis nii kaitse-, ääre- kui ka keskmängija positsioonil mängides. Hüppeviske eelised on:

- sooritatakse kõrgelt, kaitsjal on raske takistada,
- sooritatakse kiirelt, ilma ettevalmistavate liigutusteta,
- sooritatakse efektiivselt nii paigalt, liikumiselt kui ka pörgatuselt,
- sooritatakse varieeruvalt madalalt ja kõrgelt hüppelt ning tahakallutatult.

Kuigi hüppevise näib meistrite esituses lihtsana ja loomulikuna, nõuab selle viske omandamine noorematelt mängijatelt siiski aega ja vaeva. Hüppeviske omandamise keerukus noorematel mängijatel ja ka laiemal harrastajaskonnal seisneb selle jalgade, keha ja käte kooskõlastatud tegevuses viske sooritamisel. Sujuva viskerütmiga saavutamine nõuab tasakaalu, koordinaatsiooni, jalgade, randmete ja sõrmede jõudu, mida vähem harrastanutel ei ole piisavalt.

Hüppevise paigalt (Stationary Jump-Shot)

Hüppeviske õppimist alustatakse paigalt. Paigalt viskele minekul on mängija palliga tasakaalustatud kolmikohuasendis. Enne üleshüpet võib mängija teha lühikese hoovõtusammu, viies viskekäepoolse jala taha ja tuues selle siis tugijalast natuke ettepoole. Üleshüppeks kõverdatakse jalad põlvist ja seejärel toob mängija üheaegselt jalgade sirutamise ja palli käte energilise liigutusega üles viskeasendisse parema õla kohale peast kõrgemale. Hüpe otse üles ja palli ülesviimine viskeasendisse on hästi kooskõlastatud, sujuvalt ühtne tegevus, kus kõik üleliigsed liigutused jalgade, pea, käte ja õlgadega mõjuvad halvasti tasakaalustatud ja tabava viske sooritamisele. Viskeasendis on viskekäe küünarnukk tõstetud üles, randmest eespool ja pööratud sissepoole (Elbow-In), ranne on taha painutatud, pall on mugavalt harali sõrmedel (L-täht). Viskeliigutus toimub just enne, kui mängija saavutab hüppe kõrgpunkti: viskekäsi sirutub küünarliigesest, randme ja sõrmede ette-üles liigutusega ja sõrmeotste surumisega läbi palli saadetakse pall üle sõrmeotste tee, teine käsi eemaldub pallist viskekäe ette-üles liigutuse alguses. Kolme keskmise sõrme otsad annavad pallile tagurpidi vindi. Viskekäsi sirutub täielikult, ranne ja sõrmed nagu saadaksid palli korvi. Palli saatmisel on sõrmed ja peopesa pörandaga paralleelsed, nimetissõrm suunatud otse korvile.

Mängija maandub samasse paika, kust algas üleshüpe. Maandudes pehmelt ja tasakaalustatult mõlemale jalale, toob ta käed alla, võtab sisse põhiasendi ja on valmis järgneva tegevuseks.

Hüppevise söödult ja põrgatuselt (*Jump Shot Off the Pass and Off the Dribble*)

Üsna sageli tuleb mängus hüppeviset sooritada kas põrgatuselt või söötu kaaslaselt vastu võttes ja seda veel kaitsja aktiivsel vastutegutsemisel. Hüppeviskeid paigalt sooritatakse mängus siiski harvem, enamalt jaolt siis, kui keegi murrab palliga sisse ja söötab kaaslasle viskeks või kui keskmängija söötab palli perimeetrimängijale viskeks tagasi. Seepärast on eriti tähtis treenida hüppeviskeid rohkem liikumiselt ja koos petteliigutustega kui ainult seista paigal ja oodata söötu ning siis sooritada vise korvile.

Hüppeviske sooritamist liikumiselt hakatakse õppima pärast viske omandamist paigalt. Kas seda tehakse esmalt söödult või põrgatuselt, pole vahet. Mõlemal juhul on viske edukuse võtmeks jalgade töö, mängija peab oskama hästi peatuda nii kahe- kui ühetaktilise peatusega, kasutada tugijalga ja teha pöörded, enne söödu vastuvõtmist muuta suunda ja siis lõigata pallile jne. Pall püütakse kas ühe- või kahetaktilise peatusega, eelistatavam on palli püüdmine madalalt hüppelt (ühetaktiline peatus), kuid nooremail mängijail on viskele minekuks lihtsam püüda pall kahetaktiliselt peatuselt, kus pall püütakse korvile või kaitsemängijale lähemal jalal (keha ja jalg varjavad palli). Samas kasutatakse seda jalga tugijalana pööramisele näoga korvi poole ja teist jalga asendi tasakaalustamiseks enne viskele minekut.

Söödu vastuvõtmiselt viskele minekut õpitakse kõigepealt otsesöödult, seejärel paremalt või vasakult poolt püütud söödult ning seejärel pärast enda vabastamiseks tehtud petteid ja löikeid. Iga variandi puhul tuleb mängijal püüda pall tasakaalustatud ja viskeks valmisoleku asendis, püüab ta siis palli ühe- või kahetaktiliselt peatuselt. Liikudes söödule otse vastu, sirutab mängija vahetult enne palli püüdmist ja peatumist kõverdatud käed ette nii, et viskekäe peopesa on pööratud pallile vastu (sihtmärk söötjale), see jääb palli püüdmisel palli taha ja teine käsi püüab palli kõrvalt. Mängija on koheselt palli püüdmise järel kolmikohu asendis, pall visketaskus ja valmis viskeks. Viskele minek ja viskeliigutus on analoogne paigalt hüppeviske sooritamisega.

Vähem kogenud mängijail on palli küljelt kergem püüda kahetaktilise peatusega, kus korvile ja kaitsjale lähem jalg teeb esimese pidurdava sammu ja teise sammuga pööratakse näoga korvi poole ning mõlema jala tõukega hüpatakse üles viskeks. Kogenumad mängijad oskavad hästi peatuda ka ühetaktilise peatusega, püüdes palli madalalt hüppelt ja pöörates samal ajal korvile.

Põrgatuselt viskele minekul põrgatab mängija palli madalas asendis korvist või kaitsjast kaugema käega, püüab palli korvile või kaitsjale lähemal, põlvest kõverdatud jalal, mis asetatakse peatumiseks rõhutatult maha. Pidurdus toimub palli püüdmise hetkel. Veidi tugijalast ettepoole tehtud teise sammu ajal pöörab mängija tugijala abiga näoga korvi poole ja hüppab mõlema jala tõukega viskeks üles. Otse korvile põrgatades võib peatuda ka hüppega (ühetaktiline peatus).

Hüppeviskeid sooritatakse nii kõrgelt kui ka madalalt hüppelt. Mida lähemal korvile, seda kõrgem hüpe, ja mida kaugemal korvist, seda madalam hüpe.

Hüppeviske võtmeelemendid (*Key Elements*):

- Kõik ühekäe-ülaltviske tehnika elemendid pädevad ka hüppeviske puhul, vise sooritatakse ainult hüppelt, mitte jalad maas
- Vajalik jõud viskeliigutuse sooritamiseks saadakse jalgade sirutumise ja tasakaalustatud asendist ja kerge üleshüppega. Mida kaugemalt visatakse, seda rohkem jalgade jõudu tuleb viskesse rakendada
- Pall vabastatakse just enne hüppe kõrgema punkti saavutamist
- Viskeks hüpatakse üles ja maandutakse samasse kohta
- Hüppelt vise on ühtne, sujuv liikumine põlvede sirutusest ja käte viimisest üles viskeasendisse koos palliga ning viskeliigutuse sooritamine

Üldisemad vead (*Common Errors*):

- Võivad ilmned samad vead nagu ühekäe-ülaltviske puhulgi
- Puudub üleshüppe ja viskeliigutuse õige ajastatus
- Pall vabastatakse pärast hüppe kõrgpunkti saavutamist
- Hüpatakse kas edasi või kõrvale
- Visatakse tasakaalustamata asendist, ülakeha on liikunud kas liialt ette, tagasi või küljele
- Viske sooritamisel tehakse lisaliigutusi

Õpetamine (*Teaching*):

- Hüppeviske sooritamise eelduseks on piisav erialane kehaline ettevalmistus, ühekäe-ülaltviske oskus, samuti mõlema käega korvi alt viskamise omandamine. Selleks kulub noorel algajal mängijal sõltuvalt andekusest paar-kolm aastat
- Hüppeviske õpetamist alustatakse paigalt ning siis tehakse seda liikumiselt, söödu vastuvõtmiselt ja põrgatuselt

- Hüppeviske tehnika omandamine ei ole kerge, seepärast on hüppeviske õpetamisel hea kasutada erinevaid ettevalmistavaid ja imiteerivaid harjutusi osade kaupa. Neid harjutusi tehakse nii palliga kui pallita
- Paigalt tehtava hüppeviske õpetamine toimub eraldi etappide või faaside kaupa järgmiselt: 1) palli viimine lähteasendisse, 2) viskeliigutuse sooritamine, 3) esimese ja teise faasi ühendamine, 4) üleshüpe ja palli toomine viskeasendisse, 5) hüppeviske sooritamine
- Treener peab tähelepanelikult jälgima iga mängija hüppeviske sooritamist nii küljelt, eest kui tagant ja juhtima koheselt tähelepanu vigadele. Tänapäeval on hea võtta mängijate sooritused videosse ja analüüsida koos mängijatega nende hüppeviske tehnikat. Vigadel ei tohi lasta kinnistuda, kuna hiljem on raske ümber õppida
- Põrgatuselt tehtava hüppeviske õppimisel harjutatakse hüppeviset esmalt ühelt põrgatuselt, seejärel kahelt ja kolmelt. Liikumisel hüppeviskele minekut õpitakse aga kõigepealt otsesöödult, seejärel küljelt saadud söödult ning lõpuks enda vabaks mängimisel kasutatavatelt petetelt ja löiõõdult saadud söödult

Kolmepunktivise (Three-Point Shot)

Üheks strateegiliselt tähtsaks ründerelvaks nüüdisaja korvpallis on kujunenud kolmepunktivise. Tegelikult võib väita, et viimase 20 aasta jooksul ei ole miski muu muutnud korvpallimängu nii palju kui kolmepunktivise. Kolmepunktivise on toonud korvpalli juurde elevust ja põnevust. Täpne kolmepunktivise demoraliseerib vastast ja toob lisahingamist oma võistkonnale.

Kolmepunktivise sooritatakse nii ühekäe-ülaltviskena kui ka hüppeviskena ja tehnika alused on samad mis nendel visetel. Hüppelt sooritatud kolmepunktivise võib olla sooritatud nii madalalt kui ka kõrgelt hüppelt, olenevalt sellest, kui lähedal on kaitsja ning milline on mängu seis ja palju on aega näiteks rünnaku või mängu lõpuni. On hea, kui mängijad oskavad visata mõlemat viset hüppelt, paigalt ongi see vise sageli sooritatud madalalt ja liikudes natuke kõrgemalt hüppelt. Madalamalt sooritatud vise on kiirem ja paljudel juhtudel täpsemgi, kui viskesse suudetakse anda rohkem kiirust ja jõudu ning niipalju jõudu ei lähe kõrgele üles hüppamiseks ja viskeliigutuse sooritamiseks.

Liikudes otse korvile kolmepunktiviseks, peatub mängija joone taga kiire, ühetaktilise peatusega, äärtelt visates aga kahetaktilise peatusega.

Tähtis on arendada mängijail välja kolmepunktivise joone taju ilma seda vaatamata.

2. PERIMEETRIMÄNGIJA VÕTTED PALLIGA (*Outside Moves*)

Ehkki korvpall on võistkondlik mäng, on võistkondliku rünnaku aluseks ründaja ja kaitsja üks ühe vastu mängu oskused. Iga mängija peab oskama mängida üks ühe vastu, olema alati palliga ohtlik ründaja ja potentsiaalne korvitegija ning oskama luua korvitegemise võimalusi ka kaasmängijatele. Perimeetrimängijate ehk kaitse- ja ääremängijate individuaalseid võtteid palliga üks ühe vastu mänguks võiks põhimõtteliselt jagada kahte eri rühma:

- paigaltlābimurded ja
- lābimurdepõrgatus.

2.1. PAIGALTLĀBIMURDED (*Live Ball Moves*)

Kõik paigaltlābimurded algavad kolmikohu asendist. Eelistatavalt püüab mängija palli madalalt hüppelt ehk ühetaktilise peatusega ja pöörab kohe hüppe ajal näoga korvi suunas ("liigu kiiresti palli taha!"). See tähendab seda, et mängija püüab palli ja pöörab korvi suunas juba õhus olles ning maandub kolmikohuasendisse (valmis viskama, söötma ja põrgatama palli). Alternatiivseks variandiks on palli püüdmine ühetaktilise peatusega ja siis kolmikohuasendis korvi poole pööramine. Palli püüdmise järel saab mängija valida, kas ta teeb näoga korvi suunas pöörates pöörde ette või taha.

Kolmikohu asendis mängija varjab kehaga palli, pidades seda keha lähedal öla kõrgusel või natuke allpool. Samm-etteid või ristsamm-etteid tehes viib ründaja teinekord palli taha puusa juurde, et seda veelgi paremini varjata.

Kõik paigaltlābimurded peaks sooritama kiirelt ja otsejoones korvile. Ründaja võtab lābimurde tegemise ajal öla-ge kerge kontakti kaitsjaga, mitte ei möödu temast kaarega. Lābimurde esimene samm kaitsjast möödumisel on kiire ja suunatud otse korvile. Kaitsjast möödumisel teeb ründaja üks-kaks põrgatust ja murrab korvile või viskab hüppelt peale.

Kui kaitsjal on üks jalg eespool ja teine tagapool, kasutab ründaja selle kohe ära ja üritab mängida kaitsjast mööda eesoleva jala poolt. Kaitsja on eesoleva jala poolt kergesti haavatav, ta ei suuda eesolevat jalga piisavalt kiiresti taha viia ja liikuda kaitseasendis ründajale ette ning takistada teda korvile murdmast.

Üks ühe vastu lābimurdel korvi alla ei saa ründaja kahelda, ta peab murdma sisse põhimõttel "nüüd või ei kunagi". Kui keegi kaitsjaist tuleb appi ja astub ründajale ette, söödab ta palli korvi alla või välja vabale mängijale. Osata kontrollida põrgatust ja anda vabale mängijale rünnaku viimastel sekunditel viskeks söötu on üks suure-pärasemaid võtteid lābimurdel korvile.

Paigalt tehtavate lābimurrete põhilisemateks võteteks on otselābimurre korvile (*Direct Drive*), otselābimurre korvile vastasjalaga (*Direct Drive / Opposite Foot*), samm-samm-pete (*Hesitation or Step-Step Move*), kiigutav samm-pete (*Rocker Step and Drive*), ristsamm-pete (*Crossover Step and Drive*), samm-pete ja hüppevise (*Jab Step, Jump Shot*) ning samm tagasi ja hüppevise ühelt sammult (*Step-Back, One-Dribble Jump Shot*).

Otselābimurre korvile (*Direct Drive*)

Ründaja tõukab ära tugijalalt ja astub vaba jalaga pika sammu kaitsjast mööda. Näiteks paremakäelised ründajad mööduvad kaitsjast tema vasakult poolt, tõugates ära vasakult tugijalalt ja tehes pika sammu parema jalaga ning pannes palli põrkesse parema käega. Ründaja on kolmikohuasendis, jalad paralleelselt, õlgadelaiuselt ja põlvist kõverdatud, jalad ja ölad on suunatud korvile, keharaskus viidud ette, ta on stardieelses asendis. Ründaja astub kaitsjast mööda vaba jala kiire ja pika sammuga otse korvi suunas ning paneb palli põrkesse enne, kui tugijalg tõuseb maast üles. Teise, tugijalaga tehtud sammuga möödutakse kaitsjast.

Otselābimurre korvile vastasjalaga ehk põrgatusstart (*Direct Drive / Opposite Foot*)

Eesti keeles on see võte tuntud põrgatusstardi nime all. Selle võtte puhul teeb ründaja esimese sammu kaitsjast möödumiseks vastaspoole jalaga. See tähendab, et kui ründaja teeb lābimurde enda suhtes paremalt poolt, astub ta esimese pika sammu kaitsjast mööda vasaku jalaga, varjates nii lābimurdel palli. Esimesel plahvatuslikul sammul tuuakse pall paremale küljele ja enne kui parem jalg tõuseb maast üles, viiakse pall parema käega (kaitsjast kaugema käega) põrkesse.

Samm-samm-pete (*Hesitation Move or Step-Step Move*)

Ründaja teeb kolmikohuasendis vaba jalaga pika sammu kaitsjast mööda pärast seda, kui ründaja on kõigepealt teinud samm-ette (väljaastesammu) kaitsja suunas, kontrollides tema reageerimist. Kui kaitsja samm-ettele ei reageeri, teeb ründaja sama jalaga teise, pikema ja plahvatusliku sammu kaitsjast mööda, asetades palli põrkesse enne, kui tagumine jalg tõuseb maast üles.

Kiigutav sammpeete või pettevisse (*Rocker Step and Drive*)

Ründaja teeb kolmikohuasendis lühikese sammpeete kaitsja suunas, toob siis ees oleva jala tagasi tugijala kõrvale, teeb viskepette ja kui kaitsja reageerib viskepettele, laskub madalasse asendisse, teeb kiire ja pika sammu kaitsjast möödumiseks ning paneb n-ö sukeldumisel palli põrkesse.

Ristsammpeete või ristpete (*Crossover Step and Drive*)

Ründaja teeb kolmikohuasendis lühikese sammpeete kaitsja suunas ühele poole ja viib seejärel sama eesoleva jala (vaba jala) risti kaitsja eest läbi teisele poole (pikk samm) ning murrab teiselt poolt kaitsjast mööda otse korvile. Pall on kogu aeg hästi varjatud, keha lähedal ja see tuuakse eest läbi teisele poole ristsammu ajal. Tugijala päkk on sammpeete ja ristsammu ajal tugevasti maas. Pall pannakse põrkesse enne, kui tugijalg tõuseb maast üles.

Sammpeete ja hüppevisse (*Jab Step and Jump Shot*)

Sammpeete vaba jalaga kaitsja suunas on lühike ja kiire. Kui kaitsja reageerib sellele ja astub tagasi, toob ründaja vaba jala kiirelt tagasi ja sooritab hüppevisse.

Samm tagasi ja hüppevisse ühelt põrgatuselt (*Step-Back, One-Dribble Jump Shot*)

Seda võtet kasutab ründaja endale ruumi tegemiseks, et viskele minna. Selleks teeb ründaja sammpeete kaitsja suunas, kui kaitsja reageerib sellele, astub ründaja pette teinud jalaga tugijalast tahapoole, teeb ühe põrgatuse, astub tugijalaga sammu tagasi ja sooritab hüppevisse.

Kõiki neid paigalt läbimurreid ja petteid võib ühendada erinevate pettesammude ja -liigutustega, mis annab nende tegemisel juurde variatiivsust.

Paigall läbimurrete võtmelemendid (Key Elements):

- Kolmikohu asend
- Vaba jalaga astutakse otse kaitsja suunas või kaitsja kõrvale, samm tehakse vaba jala päkale ja keharaskus kantakse üle vaba jala päkale; tugijala kand tõuseb ja toetuspunkt on päkal, kuid tugijala päkk püsib tugevasti maas ega tõuse enne, kui pall on pandud põrkesse
- Ülakeha kallutatakse ette sammpeete või ristsammpeete ajal, "nina üle varbaotste"
- Pall on keha lähedal, kaitsjast eemal
- Kaitsja asendi "lugemine"
- Kaitsja nõrga poole ründamine
- Tõeselt sooritatud pete
- Jalad on viskepette ajal põlvist kõverdatud
- Pete ühele poole ja läbimurre teiselt poolt
- Läbimurre otse korvile, õlaga kontakti võtmine
- Läbimurdel on pea püsti

Üldisemad vead (Common Errors):

- Mängija ei ole kolmikohu asendis
- Vaba jalaga ei astuta otse kaitsja suunas või kõrvale, vaid küljele (kaitsja ei reageeri pettele)
- Raskuskese ei ole vaba jala päkal
- Nina ei ole üle varbaotste
- Vaba jalaga tehakse liialt pikk samm ja kaotatakse tasakaal
- Tugijalg ei ole tugevasti maas kinni, vaid lohiseb ja tulemuseks on jooks
- Pall ei ole keha lähedal
- Pete tehakse liialt kiiresti, kaitsja ei jõua reageerida
- Palli ei panda enne tugijala tõstmist maast põrkesse ja tulemuseks on jooks
- Korvile ei murta otse, vaid kaarega

Õpetamine (Teaching):

- Paigall läbimurreid on hea õpetada ülalpool käsitletud järjestuses, kuna eelnev täiendab järgnevat
- Läbimurrete õpetamine algab kolmikohu asendi sissevõtmise ja sellest asendist startimise harjutamisega (keharaskuse viimine madalale ja ette, palli varjamine ning tasakaalu säilitamine)

- Läbimurdevõtteid paigalt on hea õpetada osade kaupa, käia need sammud ja petted eraldi läbi ja siis sooritada need tervikliku võttena
- Kui mängijad on võtte struktuurist aru saanud, tuleb võtet harjutada kõigepealt aeglaselt, siis poolelt ja lõpuks täielt kiiruselt ning kaitsja lisamisega
- Kui mängijail on võtete põhitehnika omandatud, võib kaitsjale anda ründajale vastu tegutsemiseks erinevaid ülesandeid, et ründaja õpiks kaitsjat "lugema"
- Mängijad peaksid alguses õppima hästi selgeks 1–2 läbimurdevõtet, parem on osata kahte võtet hästi kui viit keskmiselt! Hiljem võib võtete arsenalit täiendada

2.2. LÄBIMURDEPÕRGATUS (Dribble Moves)

Enne kui mängija hakkab harjutama keerukamaid läbimurdepõrgatusi, peab tal eelnevalt olema korralikult omandatud kõrge ja madal põrgatus mõlema käega, jõuline ja madal põrgatus, põrgatus suuna- ja tempomuutmisega ning palli üleviimine eest ühelt käelt teisele. Seejuures tuleb neid põhilisemaid põrgatamisviise osata sooritada vabalt ja palli kontrollides, ilma seda vaatamata: põrgataja on heas tasakaalustatud asendis, keha ja eesolev käsi varjavad palli, palli põrgatatakse kaitsjast või korvist kaugema käega, pea on püsti ja vaade ette, et näha väljakul toimuvat, palli jälgitakse ainult silmanurgast.

Sagedamini kasutatavateks läbimurdepõrgatuse võteteks on:

- põrgatus tempo muutmisega (*Change-of-Pace Dribble*),
- põrgatus keharaskuse ülekandmisega (*Head-and-Shoulders Move*),
- palli üleviimine eest ühelt käelt teisele (*Crossover Dribble*),
- palli selja tagant läbiviimine (*Behind-the-Back Dribble*),
- sisse-välja põrgatus (*In-and-Out Dribble*),
- palli jalgade vahelt läbiviimine (*Between-the-Legs Dribble*),
- pöördega läbimurdepõrgatus (*Reverse or Spin Dribble*).

Põrgatus tempo muutmisega (*Change-of-Pace Dribble*)

Aeglustades tempot madala ja kontrollitud põrgatuse järel, põrgataja nagu sirutaks end natuke ülespoole, tehes sellega kaitsja ees tempo aeglustamise või peatumise pette. Kui kaitsja lödvestub hetkeks, teeb ründaja äkilise ja kiire "sukeldumise" madalasse asendisse ja üritab mööduda kaitsjast pika sammu ning energilise põrgatusega. Seda aeglustamise ja peatumise petet võib näidata ka kui viskele mineku või kaaslaselise söötmise pettena. Mõnikord ründaja ka peatub ja teeb enne "sukeldumist" üks-kaks põrgatust paigal.

Selle põrgatuse puhul kasutatakse ka nimetust *Hesitation Dribble* või *Stop-and-Go Dribble*.

Muutuva tempoga põrgatuse võtmeelemendid (*Key Elements*):

- Põrgatuse aeglustamine pea ja õlgade pette sooritamisel
- Läbimurde ajastamine (siis kui kaitsja hakkab madalast asendist üles tõusma)
- "Sukeldumine" madalasse asendisse ja plahvatuslik pikk samm põrgitava käe poolse jalaga
- Põrgitava käega palli energiline lükkamine nii kaugemale ette kui võimalik
- Palli varjamine kaitsjapoolse käe ja jalaga
- Tempo muutmise selge vahe võtte sooritamisel

Üldisemad vead (*Common Errors*):

- Kiiruse lisamine pea ja õlgade pette ajal
- Palli kinnivõtmine enne, kui võtte on läbi viidud
- Liialt varajane "sukeldumine", kaitsja ei jõudnud pea ja õlgade pettele õieti reageeridagi
- Võtte sooritatakse samas tempos

Õpetamine (*Teaching*):

- Põrgatus tempo muutmisega on kombinatsioon kõrgest ja kiirest ning madalast ja kontrollitud põrgatusest, kus kiire põrgatus muutub aeglasemaks ja vastupidi
- Selles võttes ühendatakse põrandalt põrkuvat palli kõrgus jalgade liikumise kiiruse ja suunaga.
- Mängija palli põrgatav käsi libiseb palli pealt palli taha põranda suhtes peaaegu 45kraadise nurga alla
- Võtte õppimisel on esmalt hea õppida kontrollima palli põrkekõrgust. Mängijad põrgatavad palli puusa kõrgusel,

siis aga viiakse pall äkitselt põlvede kõrgusele. Mängijad kogevad, kuidas põrgatuse kõrguse muutumisega muutub põrgatuse kiirus

- Pärast seda, kui mängijad oskavad palli kiiremini ja aeglasemalt põrgatada, ühendatakse palli põrgatamisega kõnd ja jooks. Esmalt põrgatatakse palli kõnnil normaalse kõrgusega ja siis tehakse järsku spurt, mis momentaalselt kiirendab põrgatust
- Seda võtet peab treenima ka suunda muutes

Põrgatus keharaskuse ülekandmisega (Head-and-Shoulders Move)

Mängija põrgatab palli tugevama käega (parema käega), kaitsjale lähenedes astub ta vasaku jalaga ette-kõrvale (45°), raskuse on viidud vasakule jalale ning ta teeb õlgade ja peaga petteliigutuse vasakule, jättes mulje, nagu tahaks vasaku käe poolt läbi murda. Tõugates ära vasakult jalalt, toob ta keharaskuse tagasi paremale jalale, jätkates põrgatamist endises suunas. Petteliigutuse ajal on pall kogu aeg parema käe kontrolli all.

Põrgatus keharaskuse ülekandmisega on rütmis parem-vasak-parem jalg.

Palli eest ühelt käelt teisele üleviimine (Crossover Dribble)

Esimese põrgatusvõtte suuna muutmisel õpetatakse palli üleviimist eest teisele käele. Suuna muutmiseks põrgatuselt võib kasutada erinevaid põrgatusvõtteid, nagu palli üleviimine teisele käele eest ja jalgade vahelt, palli selja tagant läbiviimine ja pöördega põrgatus. Igal võttel on oma eelised, kuid parem oleks, kui põrgataja ei keeraks suuna muutmisel selga vastase korvi poole, kuna ta ei näe siis enam väljakul toimuvat. Seepärast ongi aliguses parem põrgatuselt suuna muutmisel õpetada palli üleviimist teisele käele ja hiljem õpetada edasijõudnutele tehniliselt keerulisemaid võtteid.

Palli oma põlvede eest teisele käele üleviimiseks peab ründaja ja kaitsja vahel olema piisavalt ruumi. Soovitav on rünnata kaitsjat ühelt poolt ja siis, kui ta on liikunud pallile ette või palli poolele, viia pall kiire ja madala pörkega teisele käele ning jätkata liikumist teises suunas. Palli üleviimine ühelt käelt teisele nõuab käte kiiret tegutsemist, et kaitsja kaotaks tasakaalu. Palli üleviimine ühelt käelt teisele ja sellele järgnev suuna muutmise on nagu siksakliikumine või V-lõike tegemine. Mängijale peaks rõhutama, et palli üleviimine peab toimuma enne, kui kaitsja tuleb liialt lähedale, ja kui üleviimine on toimunud, siis üritama kiire ja plahvatusliku põrgatusega minna kaitsjast mööda.

Palli eest ühelt käelt teisele üleviimise võtmeelemendid (Key Elements) :

- Võtet alustatakse madalal, kontrollitud põrgatusel
- Palli põrgatatakse madalamalt ja kiiremini just enne käe vahetust
- Enne käe vahetust viiakse palli põrgatav käsi palli välisküljele, et lükata see teisele käele
- Käe vahetamisel on mõlemad käed pallile väga lähedal
- Õlavöö pööratakse kergelt palli pörke suunas
- Käe vahetamisel kannab mängija keharaskuse üle pallipoolsele jalale
- Palli varjamine kaitsjale lähema käe ja jalaga
- Ristsammu tegemine (endise pallipoolse jalaga astutakse risti) palli teisele käele üleviimise järel

Üldisemad vead (Common Errrs):

- Pall viiakse üle teisele käele otse kaitsja nina all ja aeglaselt
- Palli põrgatatakse üleviimisel liialt kõrgelt
- Õlavöö on otse kaitsja suunas
- Käe vahetamisel ei pääse ründaja teisele poole kaitsjat
- Ründaja ei varja palli
- Palli üleviimisel paremale käele liigutakse vasakule ja vastupidi

Õpetamine (Teaching):

- Mängijale peab õpetama, et see on kiireim viis vahetada põrgatamisel suunda
- Kõigepealt peavad mängijad omandama madala ja kontrollitud põrgatuse, siis tempot ja suunda muutva põrgatuse
- Alul harjutatakse võtet aeglaselt kõnnilt, seejärel jooksult, takistuste eest mööda, passiivse kaitsjaga ja aktiivse kaitsjaga (poole väljaku ja kogu väljaku ulatuses)
- Võtet õpitakse paralleelselt tugeva ja nõrgema käega
- Hiljem ühendatakse see võtte teiste põrgatusvõtete ja pöörete, söötmise ning viskamisega

Palli selja tagant läbiviimine (*Behind-the-Back Dribble*)

See on üks populaarsemaid suuna muutmiseks ja läbimurdeks kasutatavaid pörgatusvõtteid. Näiteks parema käega pörgatades asetab pörgataja kaitsjale lähema jala (vasaku jala) ette ja viib palli kiirelt parema käega selja tagant läbi vasakule käele ning jätkab pörgatamist uues suunas vasaku käega.

Palli selja tagant läbiviimise võtmelemendid (Key Elements):

- Pall tõmmatakse selja taha palli pörke ajal
- Palli viimane pörge tehakse tagumise kannal lähedal
- Palli lastakse selja taga rippuda, peopesa pööratud pörandi ja küünarnukk lae suunas
- Peopesa libistatakse palli taha
- Pall lükatakse nurga all randme ja sõrmedega pörkesse nii, et see pörkab teise käe alla
- Kui pall liigub ühelt käelt teisele, on keha madalas, istuvas asendis
- Kohe palli selja tagant läbi viies tõstab mängija pörgatuse tempot

Üldisemad vead (Common Errors):

- Palli ei tõmmata selja taha õigesti, käe asend on vale või käsi liigub valesti
- Palli viimane pörge enne palli tõmbamist selja taha tehakse küljele, mitte tagumise kannal kõrvale-taha
- Kogemusteta mängijad pööravad pead ja õlgu, et näha palli selja tagant läbi tulemas
- Puusad lükatakse ette kartuses, et pall ei pääse selja tagant läbi
- Pall hüppab selja tagant läbiviimisel minema

Õpetamine (Teaching):

- Õpetades võtet noortele mängijatele, tuleb enne palliga harjutamist harjutada seda võtet ilma pallita ja jälgida eriti käe õiget asendit. Palli selja tagant läbiviimine on kaheosaline liigutus, mis nõuab, et 1) pall viidaks piisavalt kaugelt selja taha ja 2) pall lükataks selja taga teisele käele. Paljud algajad üritavad seda võtet teha kaheosalise võtte asemel ühe jätkuva liigutusena
- Käe õige liikumise selgekssaamise järel harjutatakse võtet palliga. Kui võtte võtmelemendid on ära õpitud, keskendatakse kõikide elementide koordineerimisele
- Võtet harjutatakse väljakul pörgatades, takistustest mööda pörgatades, passiivse ja aktiivse kaitse vastu

Sisse-välja-pörgatus (*In-and-Out Dribble*)

Sisse-välja-pörgatus on palli ühelt käelt teisele üleviimise pettemanööver, kus pall jääb siiski samale käele. Pörgatades parema käega, kallutab ründaja oma vasaku õla vasakule ja viib keharaskuse vasakule jalale. Pörgatav käsi, liikunud palli paremale küljele, lükkab palli madalalt pörgataja põlvede ette (umbes keha keskele) ja siis, liikunud palli vasakule küljele, tõmbab palli kiire liigutusega tagasi paremale. Keharaskuse viimisel vasakule ning ühe pörgatusega põlvede ette ja teise pörgatusega tagasi paremale üritatakse viia kaitsja sisse-välja-pettega ründajast vasakule. Kui kaitsja reageerib pettele, murrab ründaja paremalt mööda korvile.

Palli jalgade vahelt läbiviimine (*Between-the-Legs Dribble*)

See võte nõuab kiireid "kääre" ehk jalgade kiiret harkiliikumist palli viimisel jalge vahelt läbi teisele käele. Pörgatamise alustamisel parema käega teeb mängija vasaku jalaga sammu ette ja parema käe kiire lükkega viib palli jalge vahelt läbi vasakule käele. Viinud palli vasakule käele, jätkab ta pörgatust teises suunas. Seda võtet on hea harjutada kõndides, üritades iga sammu järel viia palli läbi teisele käele. Kui see ei õnnestu veel igal sammul, võib alguses üritada seda teha igal teisel või kolmandal sammul.

Palli jalgade vahelt läbiviimise võtmelemendid (Key Elements):

- Palli jalgade vahelt läbiviimise pörgatust sooritatakse madala pörgatusena
- Palli pörgatava käe poolne jalg kõverdub põlvest
- Pörgatav käsi liigub palli välisküljele enne selle jalge vahelt läbi lükkamist
- Pall lükatakse tugevasti kahe jala vahel olevasse punkti pörandal
- Palli vastu võttev käsi asetatakse selle jala lähedale, mille alt viiakse pall läbi teisele käele
- Vastuvõtva käe sõrmed on harali ja suunatud pörandale

Üldisemad vead (Common Errors):

- Palli pörgatakse liialt kõrgelt
- Palli lükatakse liialt kõvasti või liialt pehmelt jalge vahelt läbi

- Vastuvõttev käsi on puusa, mitte jala lähedal
- Õlad, puusad ja jalad pööratakse rohkem külje poole kui otsesuunda

Õpetamine (Teaching):

- See võte võimaldab pörgatuselt kiirest suunda muuta, eriti kui tahetakse minna hüppeviskele
- Võtte õppimist alustatakse paigal, selleks asetavad mängijad vasaku jala ühele ja parema teisele poole põrandal leiduvast joonest ning hoiavad palli paremal pool keha. Pall liukatakse pallipoolsele küljele asetatud käega täpselt jalge vahel olevale joonele ja võetakse vastu teise käega vasakust jalast teisel pool. Seejärel lükkab vasak käsi palli tagasi. Siis asetatakse parem jalg ette ja üritatakse liukata palli vasakult poolt jalgade vahelt edasi-tagasi. Siit võib sammhaaval hakata kõndima, pörgatades palli jalgade vahel. Oskajad kõnnivad palli jalgade vahelt läbi pörgatades nii edaspidi kui ka tagurpidi. Alguses võib vaadata pallile, kuid kui võte juba enam-vähem õnnestub, peaks seda üritama sooritada palli vaatamata
- Alul sooritatakse võtet ilma kaitsjata, siis passiivse ja aktiivse kaitsjaga

Pöördega suunamuutmine (Spin, Reverse or Whirl Dribble)

Seda võtet kasutatakse palli maksimaalseks varjamiseks aktiivse kaitsja eest, kuna pörgataja keha on kogu aeg kaitsja ja palli vahel. Parema käega pörgatav mängija teeb pörgatuse ajal kiire peatuse, siis madalas asendis pöörde taha (270°) ümber vasaku jala ja samaaegselt pöörde tegemisega toob palli paremalt käelt vasakule käele. Pall püsib kogu aeg keha lähedal ja keha on palli ning kaitsmängija vahel. Pöörde järel jätkab mängija pörgatamist vasaku käega teises suunas.

Pöördega suunamuutmise võtmeelemendid (Key Elements):

- Pöördega suunamuutmist alustatakse kontrollitud pörgatuselt
- Peatutakse pörgatavast käest teisel pool oleval jalal
- Tõuge pöördeks tehakse pallipoolse jalaga ja pööratakse eesoleva jala päkal
- Kiire ja jõulise pöördega taha pöörab ründaja end seljaga kaitsja suunas, seejuures on tähtis pea ja õlavöö energiline pööre
- Palli varjatakse eesoleva käe, jala ja kehaga
- Pall püsib madalana palli ülekandmisel teisele käele
- Pall kantakse ühe pörkega üle teisele poole ja teisele käele
- Enne pöörde tegemist pörgatab ründaja energiliselt otse kaitsja suunas, peatub ja teeb pöörde taha nii teravalt kui võimalik

Üldisemad vead (Common Errors):

- Pööre on aeglane, kaitsja on pöörde järel juba teel ees
- Pööre tehakse valel jalal
- Palli ei varjata korralikult, pööre tehakse liialt kõrges asendis
- Pall kantakse teisele käele enne pööret
- Mängija kannab palli

Õpetamine (Teaching):

- Pöördega suunamuutmise õpetamist alustatakse jalgade tööst, tugijala maha asetamisest ja pöörde tegemisest taha ilma pallita
- Pöördega suunamuutmist pörgatuselt aitab õppida palli pörgatamine selg ees üle õla ette vaadates (parema käe pörgatusel üle vasaku õla)
- Kõigepealt harjutatakse pöörde tegemist palliga aeglaselt, siis poolelt kiiruselt ja lõpuks täiskiiruselt. Algajatel võib vajadusel lubada teha 2–3 pörgatust pöörde ajal, kuid mitte palli kanda. Pöördega suunamuutmist õpitakse tegema nii parema kui vasaku käega
- Kui võte on omandatud, lisatakse kaitsja vastutegevus, alguses passiivne, hiljem aktiivne
- Mängijaid peab õpetama, et pöördega suunamuutmine on üks jätkuv, mitte aga katkendlik liigutus

3. KESKMÄNGIJA RÜNDEMÄNG (*Inside Moves: Playing the Post*)

Keskmängija(te) edukas mäng korvi vahetus läheduses on võistkonna ründemängu ohtlikkuse seisukohast väga tähtis, kuna

- see loob kõrgeprotsendilise tabavusega viskeid korvi alt,
- annab võimalusi kolmepunktirünnakuteks: palli korvi viskamisel tehakse keskel mängivatele mängijatele sageli viga ja kui nad realiseerivad veel ühe vabaviske, siis saabki võistkond ühest rünnakust 2+1 punkti,
- palli söötmisel keskmängijale tõmbab kaitse kokku ja söödul tagasi välja vabale kaasmängijale on hea perimeetriviske võimalus.

Keskmängija(te) oskuslik tegevus on võistkonna sisse-välja-mängu loomise võti.

Head keskmängijad kasutavad skoori tegemiseks erinevaid võtteid, mängides korvi suunas nii selja kui ka näoga. Keskmängijad tegutsevad alumises, keskmises ja ülemises positsioonis ümber kolme sekundi ala.

Keskmängija ründemängu põhimõtted (*Post Play Principles*)

Keskmängija tegutsemise üldisemateks põhimõteteks on:

- **Skoori tegemine, mängides selja ja näoga korvi suunas** (*“Back-to-the-Basket” Scoring Moves and Facing Moves*): keskmängija esmane ülesanne on teha tabamusi korvi alt või selle lähedalt ning meelitada kaitsjalt vigu välja
- **Tagalauavisked** (*Backboard Shots*): korvi alt ja lähedalt tehtavad visked sooritatakse enamasti tagalaua abiga, eriti 45° nurga all tehtavad visked, ja seda nii korvi alla murdes, hüppeviset sooritades kui ka lauapalli hankimise järel sooritatud visete puhul
- **Ründelauavõitlus** (*Offensive Rebounding*): kui keskmängija mängib korvile lähedal, on ta potentsiaalne ründelauast lauapalli hankija ja seepärast valmis pärast iga viset minema ründelaua, eeldades, et perimeetrilt sooritatud vise läheb mööda
- **Iga mängija võib mängida keskel** (*Everyone is a Post*): ehkki parimad keskmängijad on tavaliselt pikemat kasvu mängijad, võivad keskmängijaina edukalt tegutseda ka lühemad mängijad. Tehnika on tähtsam kui kasv
- **Kehaline kontakt** (*Physical Contact*): korvi all on kontakt kaitsjaga tugevam kui korvist kaugemal. Keskmängija peab looma kontakti kaitsjaga ja kontrollima oma kehaga kaitsja tegevust ning asukohta. Seejuures on tähtis võtta söödu vastuvõtmisel sisse lai, madal ning tasakaalustatud asend ja selles püsida.
- **Käed üleval** (*Hands Up*): keskmängijale on raske sööta, seepärast peab keskmängija tõstma mõlemad käed üles ja olema valmis söödu vastuvõtmiseks ka otse õhust, peast kõrgemal
- **Kannatlikkus** (*Patience*): paljud pikemad keskmängijad on oma arengus hilisemad õnnestujad, seetõttu peaks neil olema kannatlikkust treenida ja teha oma meisterlikkuse arendamisel kõvasti tööd

3.1. ALUMISE KESKMÄNGIJA PALLISAAMISOSKUSED (*Low Post Skills*)

Koha sissevõtmine (*Posting Up*)

Keskmängija peab olema võimeline võtma koha sisse keskmängija alumisel kohal laias ja madalas asendis (hea tasakaal), õlavarred tõstetult, paralleelselt põrandaga, käsivarred 45° horisontaalist ülespool, käed üleval ja kergelt ette sirutatud, sõrmed harali. Ta peab hoidma käed üleval, andma söötjale kahe käe sihtmärgi ja olema valmis söödu vastuvõtmiseks. Laia ja tugeva asendi (*Post-Up Stance*) eesmärgiks on hoida kaitsja oma selja taga, seepärast annavadki treenerid oma keskmängijaile tihti nõu: “Tee end nii suureks ja tugevaks kui võimalik!”

Tavaliselt võetakse koht sisse väljaspool kolme sekundi ala n-ö keskmängija joonel, mis on läbi palli ja korvi tõmmatud sirgjoon. Ideaalsel juhul on keskmängija sellises asendis, et õlad ja käed on tõstetult avatud ning söötja näeb söödu andmisel keskmängija rinnal olevat numbrit (seda kutsutakse asendiks *Showing Your Numbers*).

Enda sööduks vabastamine (*Getting Open*)

Söödu saamiseks perimeetrimängijalt peab keskmängija saavutama positsiooni oma kaitsja ja söötja vahel, et söödukoridor oleks vaba. Selleks võib ta

- kasutada V-lõiget,
- astuda n-ö kaitsjale sisse (tema jalgade vahele), teha pöörde taha ja jätta ta oma selja taha (ja istuda kaitsja jalale),
- teha terava löike (*Flash*) pallile ühelt poolt kolme sekundi ala teisele poole või alumiselt kohalt ülemisele (vabaviskejoonele) ja vastupidi,
- astuda kaitsja ette üle tema eesoleva jala avatud söödukoridori loomiseks,
- kasutada “tagaukselõiget”.

Enda õigel hetkel sööduks vabastamine on keskmängija üks peamisi ülesandeid. Kuna mäng alumise keskmängija kohal on jätkuv võitlus üks ühe vastu, peavad sellel kohal mängijad õppima looma kontakti ja olema söödu vastuvõtmiseks valmis. Kui kaitsja on võtnud positsiooni sisse, peab alumine keskmängija kaitsja paigalhoidmiseks temaga kontakti võtma. Selleks hoiab ta oma jalad liikumises ja kasutab kogu oma keha liikumiseks mööda poolkaart alumise seismängija kohal. Ründaja istub puusade ja tagumikuga kaitsja jalale ja säilitab temaga kontakti.

Kaitsja väljalülitamine (*Taking Out the Defender*)

Kui keskmängija saavutas koha sissevõtmisel ja enda sööduks vabastamisel kaitsjaga kontakti, peab ta seda kontakti hoidma. Kui kaitsja mängib ründaja üle ülevalt poolt (vabaviskejoone poolt), viib keskmängija ta juurdevõtusammudega liikudes veelgi rohkem üles, kui kaitsja mängib ründaja üle alumiselt poolt (otsajoone poolt), siis veelgi rohkem alla. Kui kaitsja on aga otse selja taga, peab teda selja ja tagumikuga suruma veelgi rohkem korvi alla.

Palli püüdmine (*Catching the Ball Inside*)

Keskmängijad peavad tahtma saada söötu keskmängija alumisele ja ka ülemisele kohale. Neil tuleb saavutada kaasmängijate kindlus, et nad on valmis söödu püüdmiseks, kui neile söödetakse, ja võimelised tegema korvi või söötma tagasi välja, kui korvi tegemine ei õnnestunud.

Söödu saamiseks peab keskmängija teadma, kus on kaitsja. Selleks säilitab ta kontakti kaitsjaga ja näitab söötjale söödu sihtmärki kaitsjast kaugemal käel. Õpetada keskmängijale söödukoridori vabana hoidmist on üks raskemaid ülesandeid. Keskmängija jalad peavad kogu aeg aktiivselt liikuma, ta peab säilitama kontakti kaitsjaga kuni söödu püüdmise hetkeni. Ta püüab palli ühetaktilise peatusega: liigub söödule vastu, püüab palli mõlema käega, jalad kergelt õhus. Mängijat tuleb õpetada jälgima palli niikaua, kuni see on kinni püütud. Püütud palli varjatakse ülestõstetud küünarnukkidega, käed hoiavad palli külgedelt, harali sõrmed osutavad üles.

Kui kaitsja mängib alumise keskmängija üle eest, mis tähendab, et keskmängija on kaitsja selja taga (korvi ja kaitsja vahel), toimetatakse pall keskmängijale ülesööduga (*Lob Pass*). Keskmängijal on selja ja tagumiku kaudu tugev kontakt kaitsjaga (et kaitsja püsiks selja taga), ta teeb endale ruumi söödu saamiseks korvile, vaade on söötjal ja teine või isegi mõlemad käed söödu saamiseks üles tõstetud. Tavaliselt näitab keskmängija ülestõstetud ja kaitsjast kaugema käe peopesaga, kuhu ta tahab söötu saada. Pall söödetakse keskmängijale kaarega üle kaitsja.

Teine võimalus sööta pall kaitsja poolt eest üle mängitud keskmängijale on kasutada selleks ülemise keskmängija abi. Kui äärmängija söötab palli vabaviskejoonel olevale ülemisele keskmängijale, peab alumine keskmängija hoidma oma kaitsja tugevalt selja taga. Olles kaitsja ja korvi vahel, on tal hea positsioon söödu saamiseks ülemiselt keskmängijalt.

Kaitsjate tegevuse lugemine (*Reading the Defense*)

Palli mängimisel keskmängijale peavad söötjad oskama jälgida ja "lugeda" kaitsjate tegevust. Kui kaitsja mängib alumise keskmängija üle ülevalt poolt (vabaviskejoone poolt), söödetakse pall pörkesööduga otsajoonepoolsele käele. Kui kaitsja mängib alumise keskmängija üle altpoolt (otsajoone poolt), söödetakse pall pörkesööduga vabaviskejoonepoolsele käele. Kui aga kaitsja mängib alumise keskmängija üle eest, söödetakse talle pall otse õhust (kaarega üle kaitsja) kahekäe-ülalsööduga (ülesööt). Kui kaitsja on ründaja selja taga, tuleks otse õhust söötmisel sööta pall kahekäe-ülalsööduga ülestõstetud kätele.

Saanud söödu, peab keskmängija omakorda oskama "lugeda", kus või millisel positsioonil kaitsja on, ja vastavalt sellele oskama seda ära kasutada üks ühe vastu mängimisel. Kaitsja tegevuse "lugemine" tähendab keskmängijale kaitsja asukoha määramist kehalise kontakti kaudu. Kui kaitsja on palli püüdmise hetkel otse selja taga, pöörab ründaja näoga korvi poole ja viskab hüppelt peale või teeb viskepette ja murrab korvile, teeb paar madalat pörgatust kolme sekundi ala keskele ja siis pöörab korvile, sooritab haakviske või hüppehaagi jne. Kui kaitsja mängib alumise keskmängija üle ülevalt poolt, siis saanud söödu otsajoone poole, teeb keskmängija ühe madala pörgatuse otsajoonelt korvi alla murdmisel ja sooritab jõuviske korvi alt või pöörab näoga korvi poole ja viskab hüppelt peale, samuti võib ta teha viskepette ja murda korvile keskelt, sooritada haakviske, hüppehaagi jne. Kui kaitsja mängib alumise keskmängija üle altpoolt, siis ta pöörab söödu saamise järel kolme sekundi ala keskele ja sooritab hüppeviske, teeb viskepette ja murrab korvile otsajoone poolt, sooritab haakviske, hüppehaagi jne.

3.2. ALUMISE KESKMÄNGIJA VÕTTED PALLIGA (*Post or Inside Moves*)

Keskel mängiv mängija peab liikuma agressiivselt ja vabastama end söödu vastuvõtmiseks. Alumise keskmängija võtete kasutamise eesmärgiks on saavutada hea positsioon kõrgeprotsendilise tabavusega viske sooritamiseks korvi alt või vabastada perimeetrimängija viskeks.

Keskmängijad peavad omandama ja oskama kasutada rohkem erinevaid viskeid kui teistel positsioonidel mängivad mängijad. Keskmängijate mitmekesine viskearsenal tekitab vastaste kaitsele suurt peavalu, kui nad õpivad vastaste kaitset “lugema” ja seda, millal ning kuidas teatud viset teatud situatsioonis sooritada.

Alumise keskmängija põhilisemad võtted palliga on n-ö pette-viske võtted: pööre ja hüppeviske (*Turnaround Jumper*), pööre, viskepete ja “sukeldumine” (*Up-and-Under*), haakviske (*Hook Shot*), hüppehaak (*Jump Hook*) ning samuti jõuviske liikumiselt (*Power Move* või *Drop Step*), läbimurre pöördega (*Spin Move*) ja võtted näoga korvi suunas (*Facing Moves*).

Pööre ja hüppeviske (*Turnaround Jumper*)

Püüdnud palli, selg korvi poole, varjab keskmängija kehaga ja ülestõstetud küünarnukkidega palli, teeb palliga ja kehaga pette ühele poole ning pöörde ette teisele poole ja sooritab hüppeviske.

Selle võtte üheks versiooniks on sama tegevuse sooritamine pörgatuselt. Saanud palli alumisel kohal, teeb keskmängija paar jõulisemat pörgatust ja kehaga pette kolme sekundi ala keskele ning siis, tunnetades selja ja tagumikuga, et kaitsja on liikunud tema paremale küljele, teebki kiire pöörde vasakule ja viskab hüppelt peale.

Pööre, viskepete ja “sukeldumine” (*Up-and-Under*)

Varjates keha ja küünarnukkidega palli, pöörab mängija näoga korvi poole ja teeb viskepette. Kui kaitsja reageeris pettele, läheb ründaja kiirelt madalasse asendisse, astub pika ristsammuga kaitsjast mööda, paneb palli pörsesse ja teeb viske korvi alt.

Haakviske (*Hook Shot*) **ja hüppehaak** (*Jump Hook*)

Neid viskeid on käsitletud osas “Viskamine” (vt lk 65).

Jõuviske liikumiselt (*Power Move*)

Jõuviske liikumiselt sooritatakse sageli otsajoone poolt korvile murdes. Kui kaitsja mängib alumise keskmängija üle ülevalt poolt, söödetakse pall pörkesööduga keskmängija otsajoonepoolsele käele. Püüdnud palli, teeb ta korvi suunas ühe pika ja jõulise sammu, paneb palli jalgade vahele madalasse pörsesse, võtab palli mõlema käega kinni ja kahe jala tõukega üleshüppel viib palli mõlema käega viskeks üles.

Sama võtte võib teha ka kolme sekundi ala keskele, mitte ainult otsajoone poole.

Läbimurre pöördega (*Spin Move*)

See on väga kiire ja efektiivne võte. Saanud palli, teeb keskmängija pette peaga ja palliga keskele, siis aga kiire pöörde teisele poole otsajoone suunas (otsajoonepoolne jalg tugijalana), viib pöördesammu ajal palli pörsesse, teeb teise sammu ja viskab korvi alt peale. Pöördega läbimurre on võtte “jõuviske liikumiselt” arenenum versioon ning selle võtte soorituse võib lõpetada ka viskega korvi alt üleshüppel kahe jala tõukega.

Võtted näoga korvile (*Facing Moves*)

Kui kaitsja on keskmängija selja taga, tema ja korvi vahel, ning kaitsjaga ei ole kehalist kontakti, pöörab keskmängija näoga korvi poole, tehes pöörde ette või taha. Pärast pööret ette on tema järgnevateks võteteks hüppeviske, viskepete ja hüppeviske ning ristsammuga haakviske. Samuti võib kasutada ka perimeetrimängija paigaltlähimurde võtteid.

Pärast pööret taha on järgnevateks võteteks hüppeviske, viskepete ja hüppeviske ning teised paigaltlähimurde võtted näoga korvi suunas. Pöörde taha ja hüppeviske tegi laiemalt tuntuks kunagine NBA mängija Jack Sikma, seepärast kutsutaksegi seda sageli Sikma võtteks: mängija liigub söödule vastu, püüab palli ühetaktilise peatumisega, teeb pöörde taha (ükskõik kumb jalg tugijalana), millega ta saab ruumi enda ja kaitsja vahele, ning sooritab kiire hüppeviske. Teine versioon Sikma võttest on, kui mängija astub ükskõik kumma jalaga söödule vastu, söödu püüdmisel teeb pöörde taha (palli püüdmisel ees olnud jalg muutub tugijalaks) ja olles näoga korvi poole, viskab hüppelt peale või murrab läbi.

Keskmängija mängu võtmelemendid (Key Elements):

- *Koha sissevõtmine laias, tasakaalustatud asendis, käed tõstetult ja laiali*
- *Valmisolek tugevaks kehaliseks kontaktiks*
- *Enda sööduks vabastamine, kontakti loomine*
- *Kaitsja väljalülitamine, kontakti hoidmine, pidev liikumises olemine*
- *Sihtmärgi andmine söötjale kaitsjast kaugemal käel*
- *Söödule vastu liikumine, palli püüdmine ühetaktilise peatusega, palli jälgimine söödu vastuvõtmisel niikaua, kui see on kinni püütud*
- *Söödu püüdmise järel palli kaitsmine või varjamine keha ja ülestõstetud küünarnukkidega*
- *Kaitsja positsiooni kindlakstegemine kehalise kontakti kaudu*
- *Pete ühele poole ja võte teisele poole*
- *Võtete sooritamine enesekindlalt, tugevalt ja kiiresti*
- *Võtte peatamisel kaitsja vastuvõtte olemasolu ja selle teostamine*
- *Kui keskmängija on ülemisel kohal/vabaviskejoonel, pöörab ta palli püüdmise järel näoga korvi poole ja kasutab perimeetrimängija võtteid. Samuti, kui kaitsja mängib alumisel kohal selja taga ja temaga puudub kontakt, pöörab seesmängija näoga korvi poole ja võib kasutada mõnda perimeetrimängija võtet*

Üldisemad vead (Common Errors):

- *Keskmängija ei suuda tugevat ja laia asendit söödu saamiseks sisse võtta*
- *Keskmängija ei suuda söödu koridori n-ö lahti hoida*
- *Keskmängija ei anna söötjale sihtmärki või annab selle valesse kohta*
- *Keskmängija ei tule söödule vastu*
- *Keskmängija ei varja palli keha ja küünarnukkidega*
- *Valele poole võtte sooritamine, kuna puudub kontakt kaitsjaga ega ole teada kaitsja positsioon*
- *Võtte sooritamine hädiselt*

Õpetamine (Teaching):

- *Keskmängijaile peab õpetama tahet söötu saada*
- *Keskmängijatele peaks alguses õpetama selgeks paar kindlat võtet, mida ta oskaks kasutada, kui kaasmängijad söövad talle palli alumisele kohale või kolme sekundi alasse*
- *Mängijaid tuleks õpetada visete sooritamisel kasutama tagalauda korvi alt või lähedalt*
- *Keskmängija peab võtma sisse tugeva ja tasakaalustatud asendi keskmängija alumisel kohal liinil pall-seesmängija-korv, hoidma mõlemad käed üleval söödu sihtmärgiks, püüdma palli ühetaktilise peatusega ja alati kahe käega ning siis varjama seda keha ja mõlema käe küünarnukkidega*
- *Keskmängijaile tuleks rõhutada, et enda sööduks vabastamine nõuab sageli kehalist kontakti ja kiiret ning jõulist liikumist pallile*
- *Keskmängijaile tuleb õpetada "lugema" söötu ja kehalise kontakti kaudu kaitsja positsiooni*
- *Kaitsja tuleb viia samas suunas, kuhu ta on asetunud seesmängija ülemängimisel (üles või alla)*
- *Keskmängijaile tuleks õpetada tegema pööret ja sooritama hüppeviset või siis hüppehaaki kui seesmängija põhilist viset ning liikuma kolme sekundi ala keskele*
- *Keskmängijaile tuleb õpetada oma keha kasutamise vajalikkust palli varjamisel korvialuste võtete sooritamisel*
- *Keskmängijaile tuleb õpetada võtte sooritamist seesmängija alumisel kohal osade kaupa*

4. RÜNDELAUAVÕITLUS (*Offensive Rebounding*)

Hästi tabavalt on lauavõitluse tähtsuse kohta korvpallis öelnud Pat Summitt, Tennessee ülikooli naiskonna peatreener, kuuekordne USA üliõpilaskorvpalli meister: "Rünnak müüb pileteid, kaitse võidab mängu, kuid lauavõitlus meistritiitleid."

Analüüsides USA üliõpilaskorvpalli edukamate võistkondade statistikat, võib Pat Summitti tõdemusega nõustuda. Need võistkonnad, kes olid lauavõitluse statistikas esimeste seas, võitsid rohkem mängu kui need, kes olid näiteks visketabavuselt parimate seas. Kui võistkond saab palli oma valdusse ainult pärast vastase tehtud korve, võib see parimal juhul tasakaalustada mängu enda korvidega. Vahe sünnib aga lauavõitluses hangitud pallidest.

Praktika USA profi- ja üliõpilaskorvpallis näitab, et edukamad tagalauavõitlejad ei ole pikimad mängijad või parima hüppevõimega mängijad ning enamik lauapalle hangitakse korvirõngast allpool. Sama kehtib ka laste ja noorte korvpalli kohta. Ehkki hea hüppevõime ja pikkus on lauavõitluses eelisteks, tundub siiski, et eduka lauavõitluse võtmeteks on rohkem mängijate tahe, otsustavus ja õige tehnika lauapallide hankimisel.

See tähendab seda, et esmalt peaks treener motiveerima oma mängijaid hankima lauapalle ja seejärel õpetama kõigile mängijatele lauavõitluse tehnikat, nii kaitse- kui ründelauavõitluse tehnikat. Loomulikult ei saa alahinnata ka head hüppevõimet ja õiget üleshüppamise tehnikat (vt lk 48). Treeneri ülesandeks on koos lauavõitluse tehnika õpetamisega arendada ka oma mängijate hüppevõimet ja üleshüppamise tehnikat.

Mängijate motiveerimine (*Motivating Players*)

1. Esimene samm lauavõitluse õpetamisel on veenda mängijaid, et eduka lauavõitleja kõige tähtsam omadus ei ole pikkus, vaid:
 - 1) oskused. Hea lauavõitleja võib saada igast mängijast, mitte ainult pikkadest või kõrgele hüppavatest mängijatest;
 - 2) vaimne sitkus, millest 75% moodustab palav soov saada lauapalli ja 25% mängija võimekus (oskused + füüsilised eeldused). Niisiis taandub lauavõitluses peaaegu kõik ühele põhimõttelisele küsimusele: kui palju mängija ikkagi tahab lauast palli saada;
 - 3) füüsilise kontakti kestmine. Korvpall on füüsiline ja kontaktne spordiala ning lauavõitlus on tugev füüsiline võitlus korvi all, seda eelkõige täiskasvanute korvpallis. Edukas lauavõitleja peab selle heaks kiitma ning olema valmis teatud trügimiseks, nügimiseks, näpistamiseks, lükkamiseks, tõukamiseks, juhuslikeks löökideks ja teinekord ka poolenisti maadlusvõtetele;
 - 4) reageerimine ja pallile liikumise kiirus: kiire reageerimine lauapallivõitluse situatsioonis, vastase ennetamine, õige positsiooni sissevõtmine, pallile liikumise kiirus (horisontaalse, mitte niivõrd vertikaalse üleshüppe kiirus) ja hea ajastamine lauapalli hankimisel.
2. Mängijaid tuleb lauapallide hankimisel igati julgustada ja kannustada. Üks võimalus selleks on tuua välja nii oma mängijate individuaalsed kui ka võistkondlikud statistilised näitajad (näiteks kes võttis kõige rohkem palle ründe- või kaitselauast kahe esimese neljandiku järel või kogu mängus). Mängijad peavad teadma, kui palju treener ja kaasmängijad hindavad edukaid lauapallide hankijaid.
3. Aktiivne ründelauavõitlus on võistkonnale tähtis järgmistel põhjustel:
 - 1) Ründelauast saadud pall ja kordusvise demoraliseerib vastasvõistkonda.
 - 2) Aitab peatada või aeglustada vastaste kiirrünnakuid. Ehkki ründajad ei saanudki ründelauast palli, segab nende aktiivne tegevus ründelauas vastastel kiire vasturünnaku alustamist.
 - 3) Suurendab vastate isiklike vigade arvu. Aktiivne ründelauapallide hankimine sunnib vastaseid tegema rohkem isiklike vigu. Kui palju me oleme näinud situatsioone korvi all, kui ründelauapalli saanud mängija teeb pette ja hüppab üles kordusviskeks ning talle tehakse viga? Õige vastus: palju kordi.
 - 4) Annab võistkonnale võimaluse saavutada rünnakul kolm punkti, kui tabaval kordusviskel tehakse vastase poolt viga ja seejärel realiseeritakse ka üks vabavise.
 - 5) Annab võistkonnale võimaluse sooritada mängus rohkem viskeid kui vastane.

Mida rohkem viskeid võistkond teeb, seda suurem on ka võimalus rohkem punkte teenida.

Ründelauavõitluse tehnika ja taktika (*Rebounding Technique and Tactics*)

Ründelauda minek ei ole ründajale kerge, kuna kaitsjal on lauavõitluses sisemine positsioon ja tal tuleb pidevalt võidelda kaitsja ürituste vastu teda lauapallist blokeerida. Kuid ka ründajal on head võimalused hankida lauapall, kui ta teab ja oskab kasutada ründelauamängu tehnikat ning taktikat:

1. **Agressiivsus** (*Aggressiveness*). Ründaja on aktiivne ega jää pealeviske sooritamise järel passiivseks pealtvaatajaks. Ründaja otsustav, julge ja agressiivne tegutsemine on ründelauapalli hankimisel esmase tähtsusega.

2. **Viske nägemine ja kuulmine** (*Seeing and Hearing the Shot*). Mängija teab, millal ja kuskohast vise sooritatakse. Kui ta on ise viske sooritaja ja vise läheb tema arvates mööda, hüüab ta oma kaaslastele hoiatuseks näiteks "Ei ole!" või "Laud!". Täiendava signaali andmine mobiliseerib kaaslast veelgi aktiivsemalt ründelauda minema.
3. **Möödaviske eeldamine** (*Assuming the Shot Will Miss*). Ründaja eeldab, et sooritatud pealevise läheb mööda. Statistika kinnitab, et üle 50% visetest läheb rünnakul mööda, seda isegi NBA parimatel võistkondadel, see pärast tasub iga viske järel minna ründelauda.
4. **Ennetamine** (*Anticipation*). Kui ründaja "loeb" õigesti palli pörkumist tagalauast ja jälgib oma kaitsja tegevust, mitte aga palli lendu õhus, siis on tal hea võimalus saada lauavõitluseks kaitsjast parem positsioon. Vana ütlus, et mängijal on "nina" lauapallide hankimiseks (*Nose for the Ball*), peab teatud mängijate puhul küll hästi paika. Kuigi nad ei ole füüsiliselt nii tugevad mängijad, on nad alati õigel ajal õiges kohas ja saavad lauapalli enda valdusse. Lähemal vaatlusel selgub, et nende mängijate "lauavõitleja instinkt" põhineb lihtsate, tagalauast pörkuvate pallide seaduspärasuste mõistmisel: 1) ühelt äärelt sooritatud visked pörkuvad suure tõenäosusega (70–75%) teisele äärele ja otse korvile sooritatud visked pörkuvad kolme sekundi ala keskmesse koridori; 2) korvi lähedalt sooritatud visked pörkuvad korvi lähedale ja vastupidi, kaugemalt sooritatud visked pörkuvad korvist kaugemale; 3) korvirõngad on erinevates saalides erinevad ja pall pörkub neist väljakule tagasi erinevalt. Nad proovivad soojenduse ajal korvirõngaste pehmuse-kõvadust ning võtavad seda mängus hiljem arvesse.

5. **Positsioonivõitlus** (*Positioning*). Parema ehk sisemise positsiooni saavutamiseks ründelauas peab ründaja kasutama ära oma kavalust. Kaitsja selja tagant väljapääsemiseks või temast mööda liikumisel võib ründaja kasutada järgmisi võtteid:

Pete ühele poole ja liikumine teisele poole (*Fake-n-Step Move*). Ründaja teeb pette kaitsjast ühele poole ja astub temast mööda ja ette või tema kõrvale teiselt poolt.

Lisa survet ja astu mööda (*Add Pressure and Step Around*). Kui kaitsjal on ründajaga kontakt, suurendab ründaja veelgi survet kaitsjale, asetades oma küünarvarre tema seljale ning surudes teda korvi poole. Kaitsja loomulik reaktsioon on suruda tagasi, mida ründaja kasutabki ära. Ründaja astub järsult tagasi, kaitsja kaotab kontakti ja tasakaalu ning ründaja astub kaitsjast mööda.

Astu tagasi (*Step Back*). Olles kaitsjaga kontaktis, astub ründaja kontakti kaotamiseks tagasi. Nii kui kaitsja pöörab oma pead ühele poole, et vaadata, kus ründaja on, astub ründaja kiiresti teiselt poolt kaitsjast mööda. Oluline on, et ründaja sunniks oma pettemanöövriga kaitsjat pead pöörama.

Pööre taha (*Spin Move või Rear Turn and Spin*). Olles kaitsjaga kontaktis, asetab ründaja ühe jala kaitsja jalgade vahele ja pöördetaha, käed üleval, pöörab end kaitsja kõrvale või mööda.

Kui ründaja on korvist kaugemal ja kaitsja on temast paari-kolme meetri kaugusel, siis ründaja lausa spuridib pärast viset korvile, muutes vajadusel suunda ja tempot.

6. **Asend** (*Rebounding Stance*). Saavutanud sisemise positsiooni või positsiooni kaitsja kõrval, võtab ründaja üleshüppeks sisse laia ja tasakaalustatud asendi: jalad põlvist kõverdatud ja õlgadelaiuselt või veelgi laiemalt, keha ettepoole kallutatud, küünarnukkidest kõverdatud käed tõstetud õlgade kõrgusele, vaade üles. Sellest asendist blokeerib ta kaitsja lauapallist ja hüppab üles, mõlemad käed palli püüdmiseks välja sirutatud. Saanud palli, ei too ta seda maandumisel alla vöö kõrgusele, vaid hoiab kõrgemal keha lähedal kahe käega tugevasti kinni, varjates seda küünarnukkidega. Pikemad mängijad aga jätavad palli üles kõverdatud kätele ja viivad selle sealt kordusviske sooritamiseks üles.
7. **Kordusvise** (*Second Shot*). Enamik ründelauapalle saadakse korvi all, ründajad peaksid selle ära kasutama ja kohe kordusviskeks üles hüppama. Korvialuse trügimise või kontakti puhul oleks enne üleshüpet hea oma asend tasakaalustada, vajaduse korral teha viskepete ja siis palliga üles hüppata. Kui positsioon või asend ei ole kordusviske sooritamiseks hea, võib palli sööta kiirelt korvi alt välja või siis oma kaaslastele korvi alla. Ei ole aga soovitatav korvialuses "ummikus" pörgatada.

Kui palli püüdmine ründelauast kahe käega ei ole võimalik, võib seda kõrgemalt teha ka ühe käega ja maandumisel tuua teine käsi pallile. Peale selle võib palli korvi hüpitada (*Tip-In või Tap*). Mängijate kehavalitsemise ja meisterlikkuse arenedes oskab mängija oma hüpet paremini ajastada ja suunata palli kõrgelt õhust ülessirutatud käe randme ning sõrmedega otse korvi. Ründaja teeb palli suunamisel korvi ülessirutatud sirge käe randme ja sõrmedega kiire püüdmis-viskeliigutuse. Palli hüpitamist kasutatakse ka kui palli söötmist kaasmängijale otse õhust või lihtsalt palli lükkamist auti.

Ründelauavõitleja ei peaks kunagi paigal seisma, vaid olema pidevas liikumises. Seisvat mängijat on palju lihtsam lauapallist blokeerida kui liikuvat mängijat.

Ründelauavõitluse võtmeelemendid (Key Elements):

- Ründaja aktiivsus, otsustavus ja julgus, palav soov saada lauapall
- Ründaja eeldab, et vise läheb mööda, ja läheb ründelauda, ei jää passiivseks pealtvaatajaks. Tegelikult võiks ilma pallita ründaja hästi mängu "lageda", ennetada situatsiooni ja minna ründelauda juba enne viske sooritamist
- Lauda minekul ei jälgita palli lendu õhus, vaid liigutakse palli pörkumise oletatavasse asukohta
- Lauda minekul kasutab ründaja kiireid petteid, et kaitsja ei saaks teda blokeerida
- Võitluseks palli pärast tuleb kaitsja suhtes saavutada sisemine positsioon
- Saavutanud hea positsiooni, võtab ründaja sisse laia, tugeva ja tasakaalustatud asendi, käed tõstetud üles
- Lauapalli hankimise järel varjatakse palli keha ja küünarnukkidega, kui vaja, tasakaalustatakse asend ning sooritatakse jõuline kordusvise korvi alt
- Ründaja peab vajaduse korral olema valmis sooritama ka teist või kolmandat viset
- Pärast lauapalli hankimist on esimene prioriteet alati kordusvise, seejärel sööt ja pörgatus

Üldisemad vead (Common Errors):

- Ründaja on passiivne ega lähe ründelauda
- Lauda minekul vaadatakse ainult palli lendu õhus
- Lauda minekul laseb ründaja end kaitsjal kergesti blokeerida ja jääb kaitsja selja taha seisma
- Ründaja ei saavuta lauavõitluseks head positsiooni ja tugevat asendit
- Lauapalli hankimise järel ei varjata palli
- Ei olda valmis kordusvise tegemiseks

Õpetamine (Teaching):

- Heade ründelauavõitlejate ettevalmistamine ei nõua mängijatelt palju andekust, vaid n-ö iseloomu kasvatamist ja võtete harjutamist
- Hea ründelauamängu aluseks on korralik jalgade töö, mängijad peavad oskama väljakul liikuda nägu ja külg ees, startida, peatuda, hüpata, teha pöörded ja petteid (põigelda), aga ka püüda palli õhust ühe ja kahe käega ning valitseda hüppe ajal keha ja hüpitada pall korvi
- Ründelauavõitluse võtete harjutamist alustatakse paarides ja passiivse kaitsjaga. Alguses õpitakse üks võtte korraga, ründaja "kõnnib" aeglaselt läbi teatud võtte ja üritab siis seda kasutada passiivse kaitsja vastu võitluses tagalauast pörkunud palli pärast
- Ründelauavõitluse võtete õppimist võib alustada pettega ühele ja lõikega teisele poole, siis pete ja kaitsja ette astumine, pöördedega kõrvale või etteastumine jne
- Paralleelselt võtete õppimisega organiseeritakse treeningutel pidevalt külgliikumise, hüppe- ja hüpitamise harjutusi
- Kui võtted ründelauda minekuks on omandatud, tuleb ründelauda minekut pidevalt nõuda kõikides harjutustes üks ühe, kaks kahe, kolm kolme, neli nelja ja viis viie vastu

VÕISTKONDLIK RÜNDEMÄNG

(Team Offense)

Mitmekesine võistkondlik ründemäng koosneb tavaliselt järgmistest erinevatest rünnakutest:

- kiirrünnak (*Fast Break*),
- varajane rünnak (*Early Offense*),
- rünnak meesmehekaitse vastu (*Man-to-Man Offense*),
- rünnak maa-alakaitse vastu (*Zone Offense*),
- rünnak kombineeritud kaitse vastu (*Offense Against Combined Defense*),
- rünnak pressingu, nii meesmehe- kui ka maa-alapressingu vastu (*Press Offense*),
- eriolukorrad: hüppepall (*Jump Ball*), audi sissevisked (*Out-of-Bounds*), vabavisked (*Free Throws*), rünnak kiire korvi saavutamiseks (*Quick Hitters*), viivitav rünnak aja võitmiseks (*Delay Offense*).

Ründemängu mitmekesisus on tingitud vajadusest valmistada võistkond ette võimalikult erinevate kaitsete ja situatsioonidega toimetulekuks.

1. VÕISTKONDLIKU RÜNDEMÄNGU SÜSTEEM (*Offensive System*)

Et olla ründemängus edukas, peab treeneril ja tema võistkonnal olema oma ründemängusüsteem, mille vundamendiks on treeneri ründemängufilosoofia ehk need põhimõtted, mille põhjal tema arvates tuleks rünnakut mängida.

Nii nagu eespool mainitud (vt lk 41), põhineb treeneri ründemängusüsteemi valik eelkõige tema võistkonna koosseisul, selle pikkusel, kiirusel, reageerimiskiirusel, mängijate ründemängu oskustel jne.

On treenereid, kelle võistkonna peamiseks eesmärgiks on saavutada enamik korve kiirrünnakutega (näiteks 45–50% korvidest), teistel positsiooniliste rünnakutega, kolmandad aga pooldavad n-ö tasakaalustatud rünnakut, kus 1/3 punktidest tuleb kiirrünnakute, 1/3 positsiooniliste rünnakute ja 1/3 vahetlõigete, varajaste rünnakute, ründelauapallide, vabavisete, audi sissevisete ja mõne muu avaneva võimalusega.

Osa treenereid võtab võistkonna ründemängutaktika aluseks reeglitega söödumängu (*Passing Game*) ehk liikuva rünnaku ehk *Motion*'i, mille põhjalt luuakse kombinatsioone erinevate kaitsete vastu ja eri situatsioonide jaoks. Teised tahavad mängijate tegevusi ründemängus maksimaalselt kontrollida ja kasutavad seepärast rünnakute läbiviimiseks ainult kombinatsioone. Kolmandad mängivad teatud rünnakuid meesmehe- ja maa-alakaitse vastu, luues nende rünnakute jooksul mängijaile mitmeid jätkamisvõimalusi.

Osa võistkondi mängib meesmehe- ja maa-alakaitse vastu erinevaid söödumänge ja kombinatsioone, teised kasutavad üht ja sama söödumängu ning väikeste muudatustega samu kombinatsioone nii meesmehe- kui ka maa-alakaitsete vastu.

Erinevaid ja edukaid lähenemisi on palju, neid võib teatud määral kopeeridagi, kuid tähtsaim on siiski leida võistkonnale sobivaim ründemängusüsteem ja mitte kopeerida meistritiitli võitnud võistkonna taktikat.

Kui uurida lähemalt mõningate USA gümnaasiumide ja ülikoolide võistkondade mänguraamatut ehk *Playbook*'i, siis võib märgata, et see sisaldab tavaliselt järgmiste rünnakute jooniseid:

- kiirrünnakud erinevatest olukordadest ja kiirrünnaku esimese laine lahendused;
- kiirrünnaku teise laine ehk varajase rünnaku (*Early Offense*) variandid (3–5);
- söödumäng või *Motion* 3-2 (3 perimeetrimängijat, 2 keskmängijat);
- söödumäng või *Motion* 1-4 (1 mängujuht, 2 äärt, 2 keskmängijat mõlemal pool vabaviskejoont);
- söödumäng või *Motion* 2-3 (2 tagamängijat, 2 äärt ja 1 keskmängija);
- 3–4 kombinatsiooni meesmehekaitse vastu;
- 2–3 kombinatsiooni maa-alakaitse vastu;
- 1–2 kombinatsiooni kombineeritud kaitse vastu;
- 3–4 kombinatsiooni pressingute vastu;
- audi sissevisked otsajoonelt (5–6) ja küljjoonelt (4–5);
- spetsiaalsed kombinatsioonid eriolukordade jaoks.

Ründemängusüsteemi mitmekesisus sõltub mängijate vanusest ja tasemest. Mida noorem või kogenematum võistkond, seda lihtsam ründemängusüsteem ja vastupidi.

Erinevate rünnakute alustamiseks kasutatakse mitmesuguseid signaale. Märki või signaali teatud rünnaku mängimiseks annab kas mängujuht väljakul või treener väljaku ääres. Enim kasutatakse käemärke ja hüütakse rünnakutele antud nimesid, muid märke (värviline tahvel, treeneri teatud asend väljaku ääres, teatud mängija asetumine teatud kohta väljakul jne) esineb vähem. Populaarsemad käemärgid on rusikas üleval ja kõrval, 1–5 ülestõstetud sõrme, käsi pea peal, põial üleval ja all jne. Nimed rünnakutele antakse kuulsate võistkondade mängitud rünnakute järgi, nagu UCLA (High Post Offense), Princeton, UCONN, BYU, Iowa (Shuffle), T-Game (North-Carolina Passing Game), Triangle, Flex jne.

2. MÄNGIJATE POSITSIOONID JA POSITSIOONILISED OSKUSED

(Offensive Positions and Position Skills)

Korvpallis on üleüldist kasutust leidnud mängijate “numeratsioon” nende positsioonide ja oskuste paremaks identifitseerimiseks:

- 1 – **mängujuht** (Point Guard),
- 2 – **viskav tagamängija** (Shooting Guard),
- 3 – **väike äär** (Small Forward),
- 4 – **jõuline ja pikk äär** (Power Forward),
- 5 – **keskmängija** (Center).

1 – mängujuht *(Point Guard)*

Suurim osa rünnakusüsteemidest kasutab nr 1 positsioonil mängujuhti, see tähendab mängijat, kes juhib rünnakut ja keda teinekord kutsutakse näiteks ka võistkonna ajuks või treeneri käepikenduseks väljakul. Tavaliselt on ta võistkonna parim pallikäsitseja, osav söötja ja põrgataja, kes suudab käsitseda palli iga pressingu vastu, alkatada kiirrünnakuid ja alustada positsioonilist rünnakut. Sageli on need ehk natuke lühemat kasvu mängijad ka suurepärasel füüsilisel ja psüühilisel vormis, nad jaksavad mängida kõrgetempolist mängu algusest lõpuni ega anna kunagi alla. Nende omaduste tõttu on neil võistkonnas autoriteeti, mis on heaks eelduseks juhtida kogu võistkonna tegutsemist väljakul, olla selle liider. Mängujuht ise ei pea tingimata olema snaipeer, kuid sedavõrd hea viskaja, et kaitse ei saaks tema kaitsmise arvelt korvi alla kokku tõmmata. Küll on aga oluline, et mängujuht oleks suurepärase söötja ja terav läbimurdja, et toimetada pall õigel ajal õigele mängijale õigesse kohta ja vajadusel ning võimalusel luua ise ohtlikke olukordi vastase korvile murdes. Ta peab oskama hästi hinnata vastase kaitset ja vastavalt sellele organiseerima rünnaku.

2 – viskav tagamängija *(Shooting Guard)*

Tavaliselt on 2 pikem ja hea viskekäega tagamängija. Ta on võistkonna üks paremaid kesk- ja kaugpositsioonilt viskajaid. Loomulikult peab ka viskav tagamees käsitsema hästi palli ja oskama teha läbimurdeid. Ta on mängujuhi kõrval teine mängija, kes vajadusel võib juhtida ja organiseerida rünnakut, luua oma individuaalse teravusega olukordi teistele mängijatele ja anda resultatiivseid sööte korvi alla või korvi alt välja. Pikema tagamängijana osaleb ta ka ründelauavõitluses.

3 – väike äär *(Small Forward)*

Väike äär on üldiselt pikem kui tagamängijad, kuid samas on tal sama head pallikäsitsuse, viskamise ja läbimurdmise oskused kui tagamängijatel. Nii nagu 2, võib ka 3 olla võistkonna üks paremaid viskajaid. Ta on kolmas perimeetrimängija, kellel on tähtis roll palli ja ka rünnaku liikumise organiseerimises. Eriti tähtis on, et 3 oskaks teha head koostööd keskmängijatega 4 ja 5 ning sööta neile palli nende alumistele ja ülemistele positsioonidele. Teda kutsutakse teinekord ka universaalseks mängijaks, kuna hea perimeetrimängijana tegutseb ta efektiivselt ka vastase korvi lähedal ja osaleb aktiivselt ründelauavõitluses. Ta võib olla ründelauavõitluses isegi võtme positsioonil, kuna kaitsjad näevad sageli palju vaeva pikemate ründajate 4 ja 5 blokeerimisega ning siis on mängijal 3 hea võimalus tulla natuke kaugemalt korvist hooga ründelauda ja napsata pall üle pikemate peade enda valdusse.

4 – jõuline ja pikk äär *(Power Forward)*

Pikk äär on võistkonna üks pikemaid ja tugevamaid mängijaid, kelle üheks tähtsamaks ülesandeks on osaleda lauavõitluses, nii rünnakul kui kaitses. Üldiselt on ta võistkonna teine keskmängija, mängides kolme sekundi ala ümber ja sees. Nii nagu väiksem äär 3, peab ka pikk äär oskama hästi palli käsitseda, visata korvile lähemalt ja kaugemalt, murda korvile nii nagu kui ka selg ees.

5 – keskmängija (Center)

Keskmängija on võistkonna pikim mängija, kes mängib keskmängija alumistel ja ülemistel positsioonidel. Pikk keskmängija on võistkonna parim lauavõitleja nii ründe- kui ka kaitselauas. Enamiku oma punktidest toob ta võistkonnale vastase korvi lähedalt ja alt. Tal peavad olema head oskused mängida selg ees vastase korvile. Seepärast on tähtis arendada keskmängija oskusi ja võtteid, mängimaks 3–4 m raadiuses vastase korvist. Kuna visetel korvi alt või lähipositsioonidelt tehakse talle tavaliselt palju vigu, on eriti tähtis, et ta on hea vabaviskaja. Parimatel juhtudel võib ta olla võistkonna südameks, juhtides tagant võistkondlikku kaitsetegevust ja olles rünnakul vastase korvi vahetus läheduses tõeline tugisammas.

Teisalt on tänapäeva korvpallis palju mitmekülgsete oskustega mängijaid, kes võivad mängida ükskõik millisel positsioonil korvist kaugemal nagu ees ja korvile lähemal selg ees. Seepärast on osa treenereid juba loobunud täpsemast numeratsioonist ühest viieni ja kasutab selle asemel jagunemist väljas- (1, 2, 3) ja seesmängijateks (4, 5). Kõik kolm väljasmängijat peavad olema head pallikäsitsejad, väljast viskajad ja läbimurdjad, kaks pikemat seesmängijat aga osavad ning tugevad korvi all ja selle läheduses. Ideaalne oleks, kui kõik viis mängijat suudaksid efektiivselt mängida mis tahes positsioonil, see nõuab aga kõigi mängijate mitmekülgseid oskusi igal positsioonil, mida ei olegi nii kerge saavutada.

3. KIIRRÜNNAK (Fast Break)

Kiire rünnakule minek peaks alati olema võistkondade ründemängus esimene taktikaline käik kaitselauapalli hankimise, vastase saavutatud korvi, lahtise palli valdamise või söödu vaheltlõikamise järel. Kiirrünnak on ründemängu kõige ohtlikum relv, mis paljudel juhtudel kindlustab kas

- üksiku palliga mängija vaba läbimurde vastase korvi alla või
- kaks ühe, kolm kahe, neli kolme, viis nelja vastu arvulise ülekaalu olukorra loomise, mille lahendamine lõpeb kõrgeprotsendilise tabamusega viske sooritamisega korvi alt või selle lähedusest.

Kiirrünnaku eelised:

- parim viis saavutada kerge korv ja kontrollida mängu tempot,
- kõige efektiivsem viis kogu väljaku ja poole väljaku pressingu löömiseks,
- on põhirelvaks maa-alakaitse vastu.

Iga või(s)tlusvõimelise võistkonna punktidest peaks umbes 30% tulema kiirrünnakute esimesest või teisest lainest. Mängijad peavad treeneri abiga teadvustama kiirrünnaku eelised ja vastavalt sellele olema valmis kohtama kiire ning agressiivse rünnaku väljakutseid nii füüsiliselt kui ka mentaalselt. Kiiretempoline mäng nõuab mängijalt:

- head kehalist ettevalmistust,
- head pallikäsitsust,
- kiiret situatsioonide lahendamise oskust.

Treeneril on tähtis roll selles, kas tema võistkond on motiveeritud mängima kiirrünnakuid või mitte. Efektiivse kiirrünnaku mängimine nõuab igalt mängijalt maksimaalseid jõupingutusi. Treeneri innustav entusiasm, tema enda 100% üritamine ja sihikindlus nakatab ka mängijaid, innustades mängima maksimaalselt agressiivset ja kiiret korvpalli.

Treeneri teine tähtis ülesanne on saada mängijad mõistma, et arukas ja agressiivne kaitse loob häid võimalusi kiirrünnakute tegemiseks. Agressiivse kaitsega avaldatakse ründajale tugevat survet, mille tagajärjel nende pallikaotuste, tehnilise praagi ja möödavisete arv reeglina suureneb.

3.1. KIIRRÜNNAKU ERINEVAD FAASID JA SITUATSIOONID. (Fast Break Phases and Situations)

Kiirrünnaku faasid (Phases of the Fast Break)

Kiirrünnak koosneb järgmistest faasidest:

- 1) kiire üleminek kaitsest rünnakule (Transition),
- 2) esimene laine (Primary Break),
- 3) teine laine (Secondary Break).

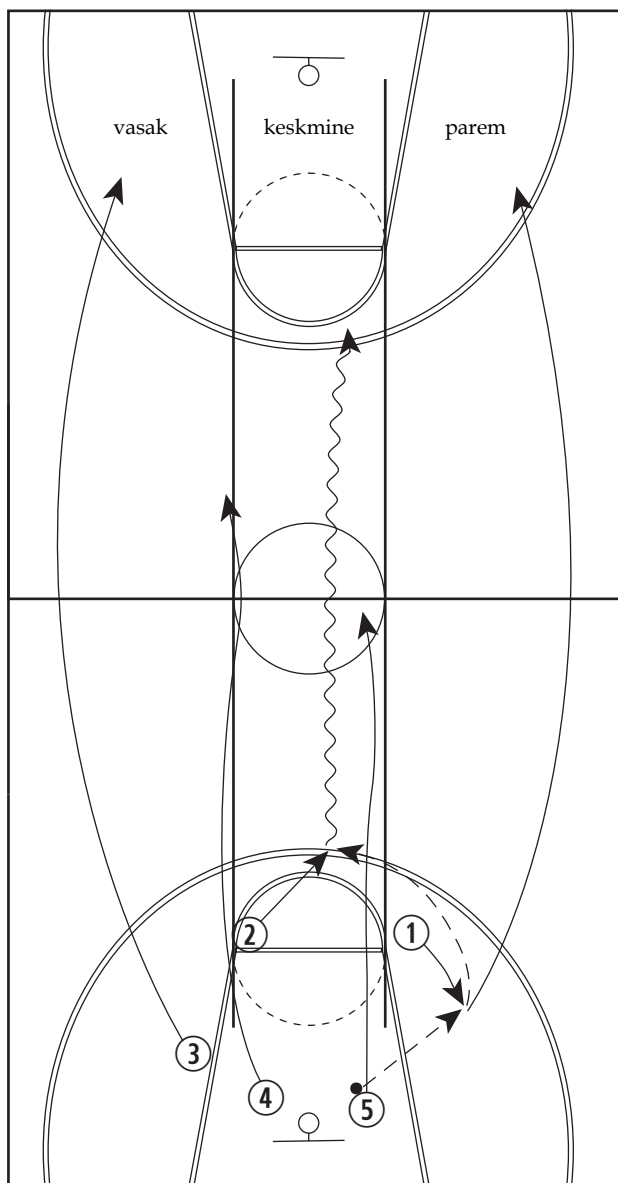
Teist lainet kutsutakse ka varajaseks rünnakuks (Early Offense), kus palli kiire ülestoomise järel otsitakse kiiret, organiseeritud lahendust korvi tegemiseks, enne kui kaitse suudab end korralikult formeerida. Seda taktikat kasutatakse tavaliselt pärast vastaste tabavat viset nii mängus kui ka vabaviskejoonelt ja nende vastaste vastu, kes on kaitsesse naasmisel aeglased.

Kiire üleminek kaitsest rünnakule tähendab kiiret avasöötu kiirrünnakule minemisel ja mängijate kiiret reageerimist ning formeerumist kiirrünnakule jooksmisel. Kui räägitakse kiirrünnaku esimesest lainest, mõeldakse selle all kolme esimest või esmist kiirrünnakule liikunud mängijat, tavaliselt on need lühemad, kiiremad ja tehnilisemad mängijad 1, 2 ja 3. Kiirrünnaku teise laine all mõeldakse kahe taganttuleva mängija, tavaliselt 4 ja 5 osalemist kiirrünnakul. Neid kahte taganttulevat mängijat kutsutakse ka traileriteks ehk “tagakärudeks”.

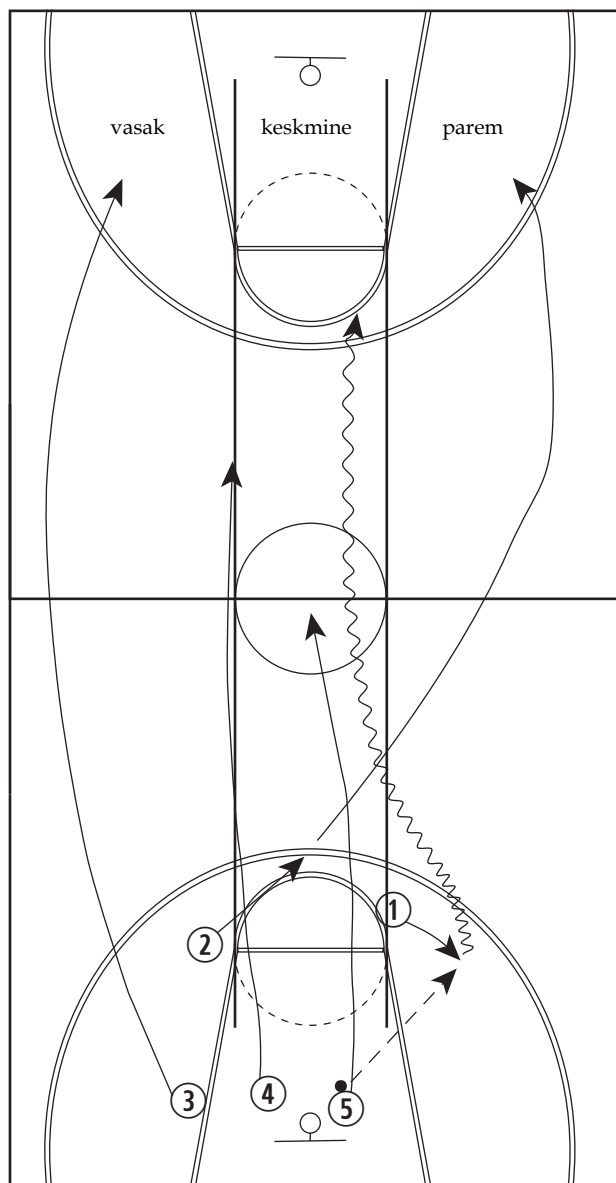
Kiirrünnaku koridorid ja rajad (Filling the Lanes)

Et mängijad mõistaksid liikumist kiirrünnakule kogu väljaku ulatuses paremini, on hea jagada väljak koridorideks ja ka radadeks, mida mööda mängijad kiirrünnakule liiguvad. Esimese laine mängijad (tavaliselt perimeetrimängijad 1, 2, 3) liiguvad piki keskmist ja vasakut või paremat koridori ning teise laine mängijad (tavaliselt keskmängijad 4, 5) piki keskmise koridori kahte rada (joonised 14 ja 15). Üldjuhul edeneb palliga mängija esimeses laines alati piki keskmist koridori, aga mõningatel juhtudel ka piki külgmist koridori, rünnakut kutsutakse siis kiirrünnakuks piki küljoont.

Kiire üleminek kaitsest rünnakule (Transition)



Joonis 10. Kahe kaitsemängijaga kiirrünnak: keskmine, parem ja vasak koridor



Joonis 11. Ühe kaitsemängijaga kiirrünnak: keskmine, parem ja vasak koridor

Kiire üleminek kaitsest rünnakule on väga tähtis, kuna kiire tegutsemisega võib saavutada vastaste suhtes mõnemeetrise edu, nii nagu näiteks kiire stardi puhul 100 m jooksus. Kiire üleminek kaitsest rünnakule algab vastaste blokeerimisega ja palli hankimisega tagalauast. Blokeerimine on kiirrünnaku alustamisel võtmelement, iga mängija peab selle tähtsusest aru saama ja oma hoolealuse blokeerima.

Kohe kui üks kaitsjatest saab lauapalli oma valdusse, algab välkkiire kiirränaku käivitamine. Oluline on saada avasööt kiirelt korvi alt välja kas lühema või pikema sööduga. Mõnikord tuleb kasutada ka pörgatust. Mängija, kes saab lauapalli, hüüab teistele märguandeks "Pall!", pöörab kiirelt näoga väljaku poole, pidades palli ülal pea kohal ja otsides silmsidet tagamängijatega neile avasöödu andmiseks. Tavalisemateks avasöötudeks on kahekäesööt pea kohalt, ühekäe-randmesööt ja pesapallisööt (ühekäe-ülaltsööt) vastase korvi alla. Kõik söödud korvi alt välja peavad olema sooritatud agressiivselt.

Et kiirränaku algfaasis kiirelt ja edukalt tegutseda, peab iga mängija teadma oma rolli ja selle täitmise viisi. Olenevalt võistkonna taktikast (kahe või ühe kaitsemängijaga kiirränak) annab treener igale mängijale juhised kiirränaku alustamiseks. Kahe kaitsemängijaga kiirränaku taktika puhul võtab näiteks 1 vastu avasöödu kas 3, 4 või 5 käest, söötab keskmises koridoris olevale 2-le, kes toob palli üles, 1 ja 3 võtavad äärtel olevad koridorid ning 4 ja 5 tulevad tagant piki keskmist koridori (joonis 10). Ühe kaitsemängijaga kiirränaku puhul söödetakse avasööt alati 1-le, kes toob palli üles piki keskmist koridori, 2 ja 3 võtavad äärmised koridorid, 4 ja 5 tulevad tagant piki keskmist koridori (joonis 11).

Esimene laine (Primary Break)

Kui pärast avasöötu suudetakse pall tuua kiirelt pörgatuse või sööduga üle keskjoone, võib kiirränaku esimeses laines sündida vastase korvi all järgmisi tüüpilisi situatsioone:

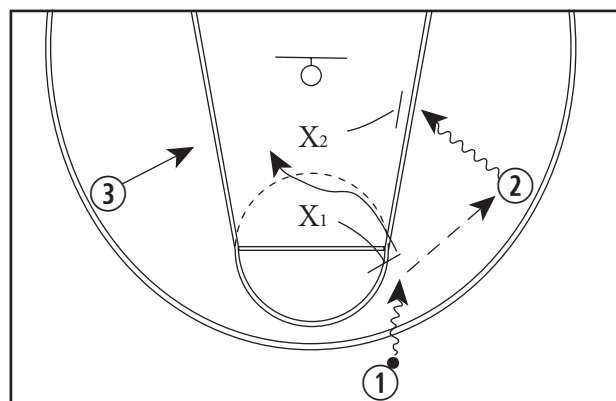
- 1:0-olukord (mis peaks lõppema korvialuse viskega või vabavisete sooritamise),
- 1:1-olukord (korvialune vise või vabavisked),
- 2:1-olukord (sama mis eelmine),
- 3:2-olukord (korvialune vise või hüppevise korvi lähedalt).

1:0-olukorda ei sünni nii tihti, kuid kui lauapalli saanud mängija söötab pika ja täpse pesapallisöödu ette spurtivale kaaslasele, võib sündida situatsioon, kus söödu saanu pääseb kas otsesöödult või 1-2 pörgatusega takistusest korvi alt viskele. Mõnedel võistkondadel on isegi selline taktika, et juba vastase pealeviske ajal liigub üks mängija vastase korvi suunas, eesmärgiga saada pikk sööt ette ja teha kiire korv.

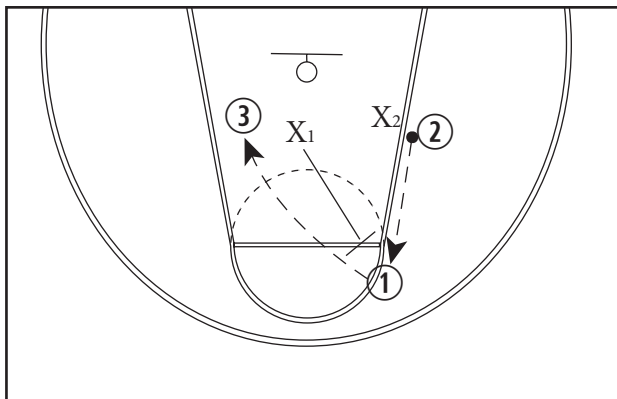
1:1-olukorras peab ründaja üritama julgelt korvile murda, et sooritada viset korvi alt ja teha korv või meelitada kaitsjalt välja viga ning saada vabavisked. Kui kaitse oskab sisse võtta õige koha ja pidurdada ründaja murdmist korvi alla, võib ründaja sooritada 2-3 meetri kaugusel korvist ka hüppeviske.

2:1-ülekaalu olukorras peab vahemaa ründajate vahel olema sedavõrd suur, et kaitsja ei suudaks neid mõlemad samaaegselt katta. Kui ründajad on jõudnud kolme punkti kaare taha, peab sel hetkel palli valdav ründaja võtma initsiatiivi enda peale. Liikudes pörgatusega edasi, vaatab ta kogu aeg korvile, "lugedes" samal ajal kaitsja tegevust. Kui kaitsja astub talle ette, järgneb kiire sööt kaaslasele korvi alla. Kui kaitsja aga laseb tal minna korvi alla, tuleb seda ka kasutada. Kuid korvi all kõrgele üles hüpatas ja viskele minnes peab ta sekundi mürdosa jooksul vaatama, mida kaitsja teeb. Juhul kui kaitsja hüppas ka üles, et viset blokeerida, järgneb automaatselt sööt kõrval või veidi tagapool olevale kaaslasele. Igal juhul peab palliga mängija pidama palli niikaua oma käes, kuni kaitsja on teinud oma otsuse vastutegevuseks: kas ta liigub palliga mängijale ette või taganeb korvi alla teise ründaja ette. Teine hea nõuanne palliga mängijale on see, et pörgatades oleks soovitatav kasutada n-ö seespoolset ehk väljaku-poolset, mitte küljejoonepoolset kätt. Kaasmängijale on kiirem ja ohutum sööta, kui palli ei pea söötma risti üle keha teisele poole.

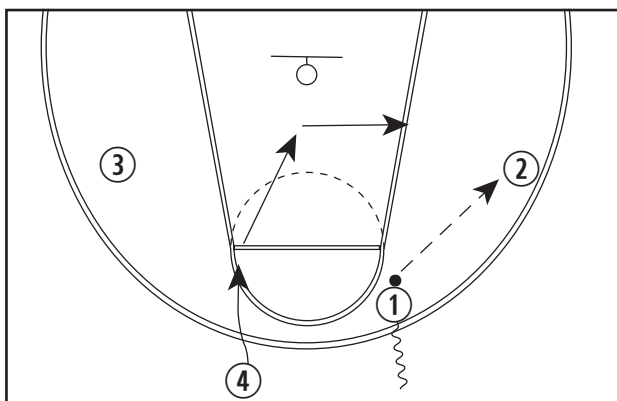
3:2-ülekaalu olukorra puhul moodustub esimese laine lõppfaasis ründajate kolmnurk kahe kaitsja vastu: keskmine mängija palliga jääb tahapoole, kaks äärtel olevat mängijat on aga vabaviskejoone pikendusel liikunud ettepoole korvile. Seejuures on tähtis õigete vahemaade pidamine ründajate vahel, mis juba iseenesest loob korvitegemise olukordi. Olles asetunud küllaltki laialt, 4-5 m vahemaadega, ei suuda kaitsjad neid efektiivselt takistada. 3:2-olukorras on keskmine mängija võtmemängijaks. Pörgatades piki keskmist koridori, peaks ta liikuma korvist natuke rohkem kas paremale või vasakule ning pörgatama mitte kaugemale kui vabaviskejooneni. Juhul kui kaitsjad pakuvad talle nende vahelt vaba teed korvile, tuleks see loomulikult ära kasutada. Asetudes kergelt ükskõik kummale poolele, avab mängija 1 keskmise koridori taganttulevatele traileritele 4 ja 5. Kui üks kaitsja tuleb palliga keskmisele mängijale vastu (antud juhul X1), järgneb kiire sööt äärele mängijale 2. Palli saanud 2 murrab koheselt korvile või sooritab pörgatuselt hüppeviske paar-kolm meetrit korvist (vt joonis 12).



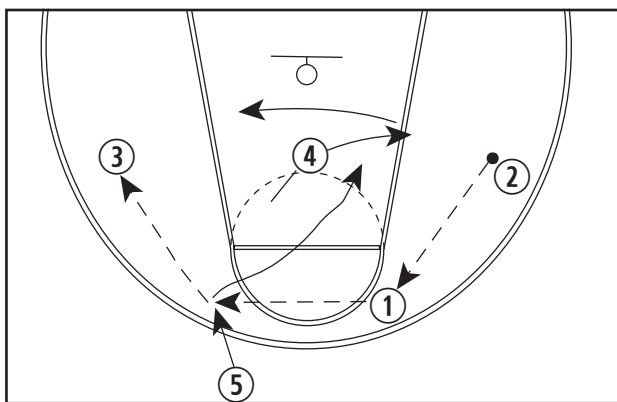
Joonis 12. Kiirränaku esimese laine lõppfaas: ründajate kolmnurk kahe kaitsja vastu



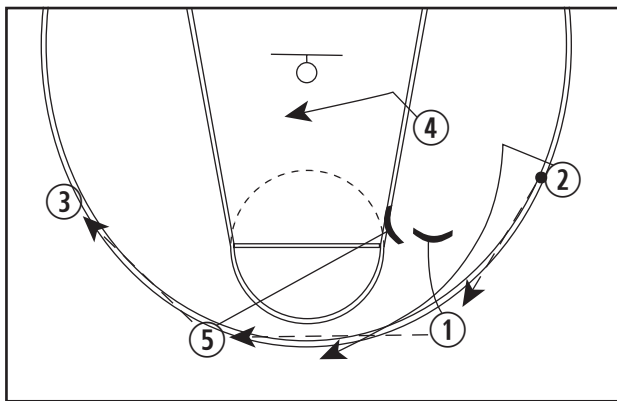
Joonis 13. Esimene laine: 3:2-olukorra lahendamine, sööt korvi alla läbi keskmise mängija 1 kolmnurga tipus



Joonis 14. Teine laine: esimese traileri tegutsemine



Joonis 15a. Teine laine: taganttuleva traileri tegutsemine ja teise laine jätk



Joonis 15b. Teine laine ehk varajane rünnak: mängija 2 kiire viimine kolme punkti viskele

Kui teine kaitsja X2 jõuab talle liikuda ette, takistamaks läbimurret korvi alla, järgneb sööt mängijale 3 korvi alla või taha mängijale 1. Mängija 2 sööt risti mängijale 3 ei ole niikaua soovitatav, kuni kaitsja ei ole reageerinud vastutegevuseks.

Kui tagumine kaitsja X2 on liikunud takistama mängijat 2, liigub eesmine kaitsja X1 mängija 3 ette, et ära hoida 2 söötu korvi alla 3-le. Sel juhul jääb aga vabaviskejoone nurgas 1 vabaks ja saades mängijalt 2 söödu tagasi, sooritab hüppeviske korvile. See on igati õigustatud vise, kuna viskaja on korvist parajal kaugusel ning 2 ja 3 headel positsioonidel võitlemaks lauapalli pärast.

Kui aga kaitsja X1 jõuab veel liikuda tagasi 1 juurde, söötab 1 palli teisele poole korvi alla 3-le (vt joonis 13).

Teine laine (Secondary Break)

Kui kiirrünnaku esimene laine ei andnud tulemust ehk kiiret korvi või vabaviskeid, jätkub kiirrünnak teise laine mängijate 4 ja 5 osavõtul. Seejuures ei ole põhimõtteliselt vahet, kas tegu on olukorraga neli kolme (4:3), viis kolme (5:3), viis nelja (5:4) või ka viis viie (5:5) vastu, teise laine mängijate 4 ja 5 tegutsemise taktika on tavaliselt sama: esimene trailer lõikab kolme sekundi ala keskele ja siis palli poolele ning teine, taganttulev trailer kolme punkti kaarele.

4:3-olukorras tegutsevad esimese laine mängijad samamoodi kui 3:2-olukorra puhul, esimene trailer ehk neljas mängija (antud juhul 4) liigub piki keskmise koridori vasakpoolset rada vabaviskejoone nurka, ootab ära söödu äärel 2-le ja lõikab siis söödu saamiseks kolme sekundi ala keskele ning seejärel söötu saamata alumise keskmängija kohale palli poolel (vt joonis 14).

5:4-olukorras lõikab esimene trailer ehk mängija 4 keskmise koridori vastasäärelt kolme sekundi alasse ja, saamata söötu, edasi alumise keskmängija kohale palli poolel. Mängija 5 aeglustab natuke, et oodata ära mängija 4 löige ja kindlustada tagalat. Mängija 4 löike järel palli poolele liigub mängija 5 mängija 4 kohale kolme punkti kaarele. Kui 4 ei saanud 2-lt söötu kolme sekundi alasse või alumise keskmängija kohale, söötab 2 palli tagasi mängijale 1. Edasi võib teise laine kiirrünnakul olla mitu erinevat jätku, olenevalt võistkonna loodud ja harjutatud taktikast. Antud juhul (vt joonis 15a) söötab 1 mängijale 5 ja 5 edasi 3-le. Samal ajal lõikab 4 kolme sekundi alasse ja saamata söötu 3-lt, liigub edasi alumise keskmängija kohale palli poolel. Mängija 5 lõikab korvile ja siis alumise keskmängija kohale pallita poolel.

Teist lainet võib mängida ka teisiti. Kuidas kaks trailerit 4 ja 5 teist lainet mängivad, oleneb treeneri(te) kavandatud ja harjutatud taktikast. Näiteks võib 4 tagant tulles esimese trailerina lõigata kolme sekundi ala keskele ja saamata söötu, liikuda pallita poolele alumise keskmängija kohale. Mängija 5 teise trailerina lõikab aga kolme sekundi ala keskele ja siis palli poolele. Või siis lihtsam versioon: esimene trailer lõikab alati alumise keskmängija kohale palli poolel ja teine

trailer pallita poolel. Tähtis on, et teise laine mängijate liikumiste järel oleksid kõik viis ründajat asetunud teatud positsioonidele varajase rünnaku võimaluste ärakasutamiseks või sujuvaks üleminekuks positsioonirünnakule.

Paljud võistkonnad üritavad teise laine ajal saavutada organiseeritud tegevusega kiiret korvi, enne kui vastaste kaitse jõuab kohas sisse võtta. Seepärast kutsutakse seda varajaseks rünnakuks. Joonisel 15b on varajase rünnaku üks variante: topeltkatte heale viskajale 2 kolme punkti viske sooritamiseks. Palli söötmisel tagasi mängijale 1 käivitab viimane varajase rünnaku sööduga 5-le. Mängija 5 söötab palli edasi 3-le, 4 löikab korvi alla ja 5 ning 1 teevad topeltkatte 2-le vabaviskejoone pikendusel. Mängija 2 teeb petteliikumise korvi suunas ja löikab siis kattedest maha kolme punkti kaare taha söödu saamiseks.

3.2. KIIRRÜNNAK PÄRAST VASTASE MÖÖDAVISET

(Fast Breaking After A Missed Field Goal)

Erinevatel andmetel tehakse umbes 2/3 – 3/4 kõikidest kiirrünnakutest mängus pärast vastase möödaviset. Selleks aga et vastane mööda viskaks, tuleb mängida tugevat kaitset. Samuti peab võistkond kaitselauamängus valdama selliseid tähtsaid elemente nagu blokeerimine ja palli hankimine tagalauast, nii nagu eespool juba tõdetud.

Kahe kaitsemängijaga kiirrünnak

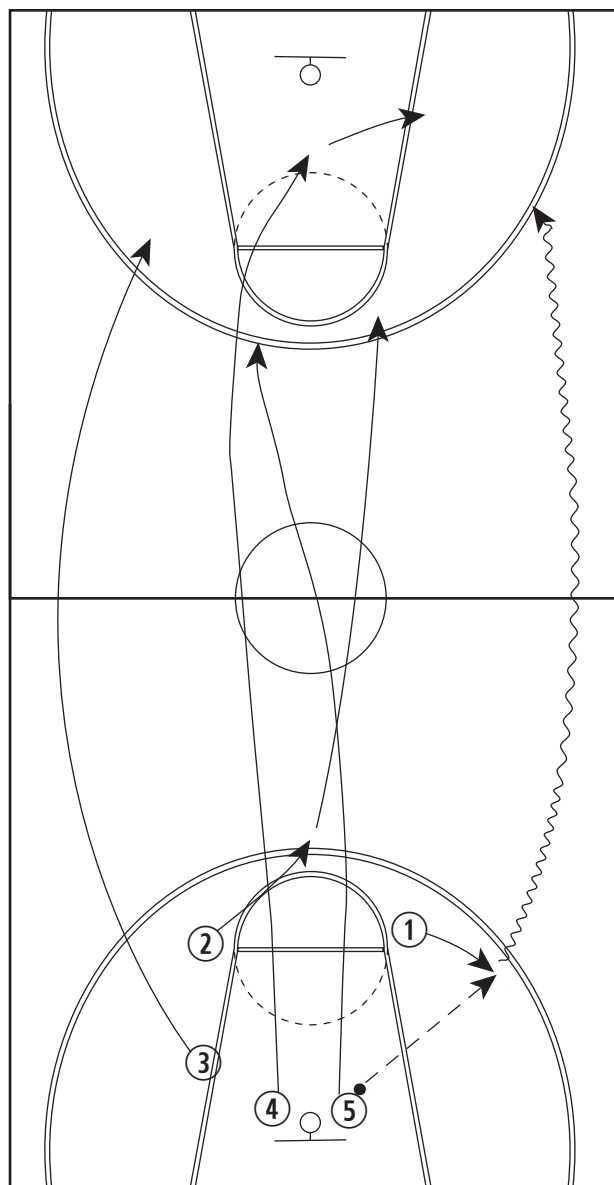
(The Two-Guard Break)

Kahe kaitsemängijaga kiirrünnak kasutab ära kahe kiire ja hea pallikäsitsusega kaitsemängija olemasolu väljakul. Ei ole vahet, kumb neist saab avasöödu lauapalli hankimise järel ja kumb toob palli üles piki keskmist koridori. Tähtis on, et nad oleksid hästi kokku mänginud kaitsemängijate paar, kes oskab “luge-da” teineteise tegutsemist väljakul. Meesmehekaitset mängides täidab pallipoolne kaitsemängija 1 lauapalli hankimise järel parempoolse koridori avasöödu saamiseks ja kaitsemängija 2 keskmise koridori. Ka 2 on valmis kiirrünnakuks avasöötu vastu võtma. Ideaalsel juhul söötabki 5 palli otse 2-le, kuid tihti ei ole see võimalik ja avasööt läheb mängijale 1, kes üritab koheselt söötu 2-le keskmisse koridori. Saanud söödu, liigub 2 pörgatusega edasi piki keskmist koridori, 1 täidab parema ja 3 vasaku koridori ning 4 on esimene trailer ja 5 teine trailer (vt joonis 10). Kui aga 2 ei ole vaba sööduks mängijalt 1, jätkab ta liikumist edasi paremale äärelle ja 1 liigub pörgatusega edasi piki keskmist koridori (vt joonis 11). Seda kahe kaitsemängija ristiliikumist kutsutakse teinekord ka X-manöövraks.

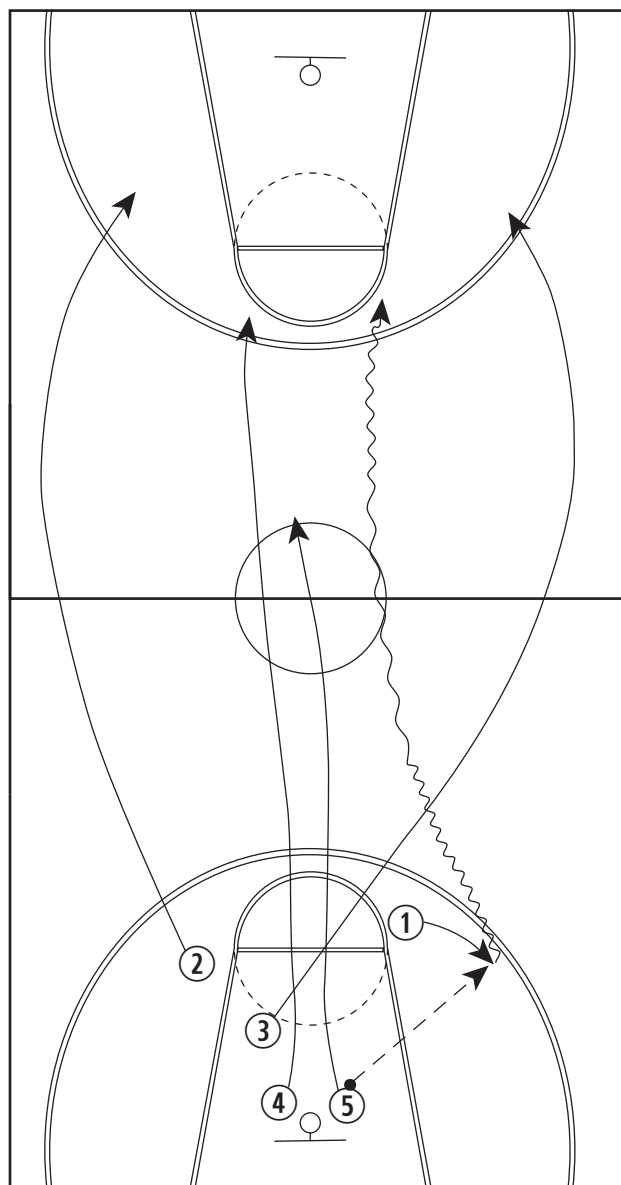
Kiirrünnak piki külgoont *(Sideline Break)*

Sageli on kiirrünnaku alustamisel keskmises koridoris palju kaitsjaid rünnakult kaitsele ümber grupeerumas ja palliga ründaja võib edenemisel kohata kaitsjate survet, mistõttu on otstarbekas tuua pall üles ründetsooni piki külgoont. Kiirrünnak piki külgoont on efektiivselt organiseeritav nii meesmehe- kui ka maa-alakaitse formatsioonidest lähtudes.

Kiirrünnak piki külgoont on põhimõtteliselt sama kui kiirrünnak kahe kaitsemängijaga, ainult pall tuuakse üles ründetsooni äärmises koridoris piki külgoont. Antud näidisel (vt joonis 16) teeb lauapalli hankinud mängija 5 avasöödu mängijale 1, kes, hinnates olukorda, ei söödagi palli keskmises koridoris olevale 2-le, vaid toob selle ise pörgatusega ründetsooni piki külgoont parempoolse koridoris. Mängija 2 liigub piki keskmist ja 3 vasakut koridori, esimene trailer 4 liigub mööda keskmist koridori, löikab kolme sekundi alasse ja alumise keskmängija kohale palli poolel. Teine trailer 5 liigub mööda keskmist koridori keskmängija kohale pallita poolele.



Joonis 16. Kiirrünnak piki külgoont



Joonis 17. Ühe kaitsemängijaga kiirrünnak

Ühe kaitsemängijaga kiirrünnak*(The One-Guard Break)*

Selles rünnakujoonises toob kiire ja tehniline kaitsemängija 1 pörgatusega palli ründetsooni vabaviskejoonele vastase korvi all ja ülejäänud mängijad jooksevad kiirrünnakule mööda selleks määratud koridore. Iga kord kui võistkond saab kaitselauast palli, on mängija 1 ülesanne saada avasööt ja käivitada kiirrünnak. Mängija 1 saab avasöödu kiirrünnakule lauapalli hankinud mängijalt 5 ja pörgatab piki keskmist koridori vabaviskejooneni. Mängija 2 jookseb piki vasakut ja 3 piki paremat koridori vabaviskejoone pikendusteni ja siis 45° nurga all korvile. Trailerid 4 ja 5 liiguvad kiirrünnakule mööda keskmist koridori. Ühe kaitsemängijaga kiirrünnaku esimese ja teise laine tegutsemine on samasugune nagu kahe kaitsemängijaga kiirrünnaku puhul, erinevus on ainult rünnaku alustamises (vt joonis 17).

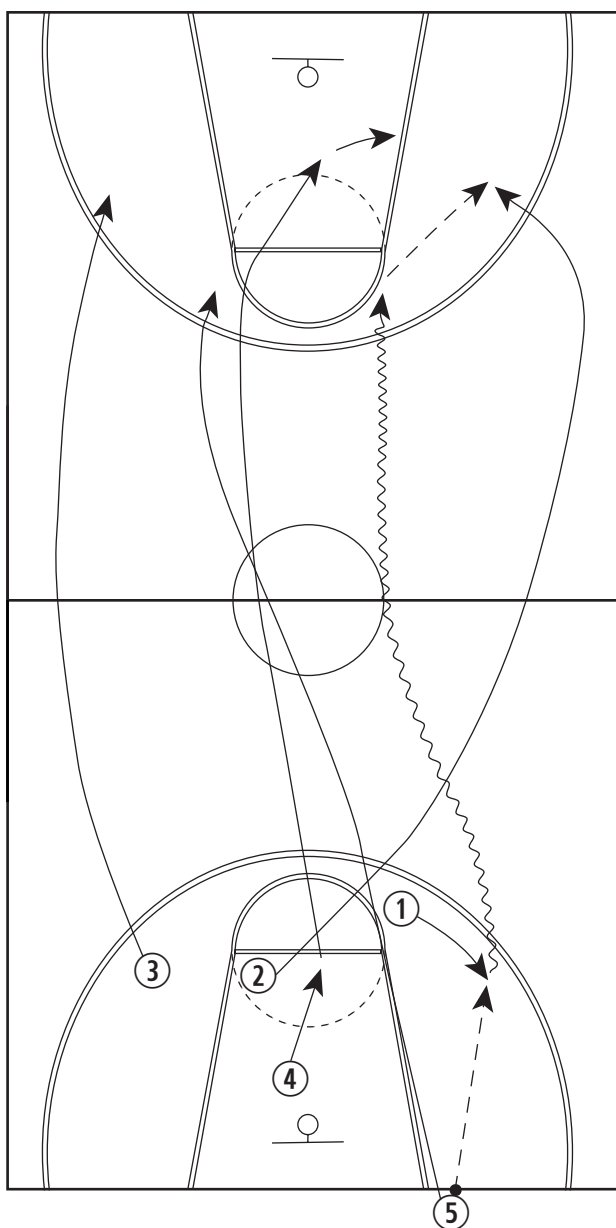
3.3. KIIRRÜNNAK PÄRAST VASTASE SAAVUTATUD KORVI

(Fast Breaking Following A Made Field Goal)

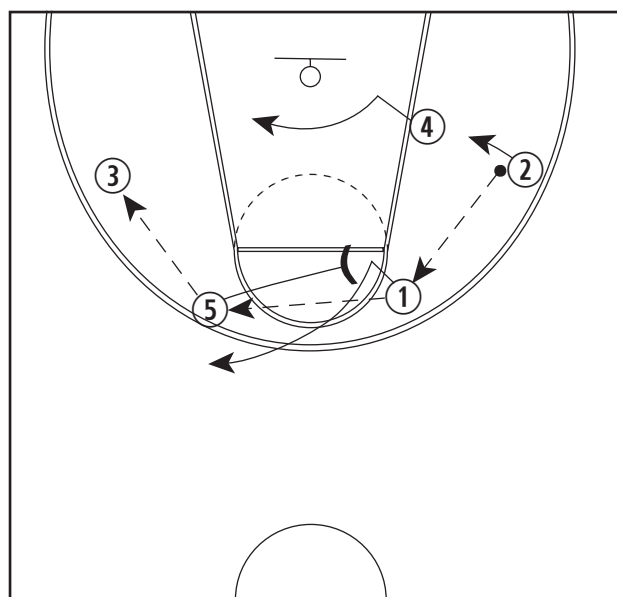
Kiirrünnak pärast vastase saavutatud korvi avaldab vastasele tugevat survet üleminekul rünnakult kaitsesele. Kui kas või üks mängija ei jõua õigeaegselt tagasi kaitsesse, kasutab palli kiirelt ründetsooni toov võistkond selle kohe ära.

Kiirrünnakut pärast vastase korvi organiseeritakse üldjuhul järgmisel viisil:

- avasöödu kiirrünnakule otsajoone tagant annab üks kahest keskmängijast, kas 4 või 5;
- avasöödu võtab vastu ja käivitab kiirrünnaku mängujuht 1, kes toob palli kiirelt põrgatades mööda keskmist koridori kolme punkti kaarele ründetsoonis;
- 2 ja 3 jooksevad kiirrünnakule mööda äärmisi koridore; nad peavad olema head söödu vastuvõtjad kiirelt liikumiselt, kuna kiirrünnaku teine sööt äärele läheb ühele neist;
- esimene trailer, näiteks 4, ja teine trailer 5 liiguvad kiirrünnakule piki keskmist koridori, kusjuures esimene trailer 4 lõikab alumise keskmängija kohale palli poolele ja teine trailer liigub vastavalt võistkonna taktikale kas kolme punkti kaare taha, ülemise või alumise keskmängija kohale pallita (ja ka palliga) poolel, teeb katte pallita poolel ääremängijale jne.



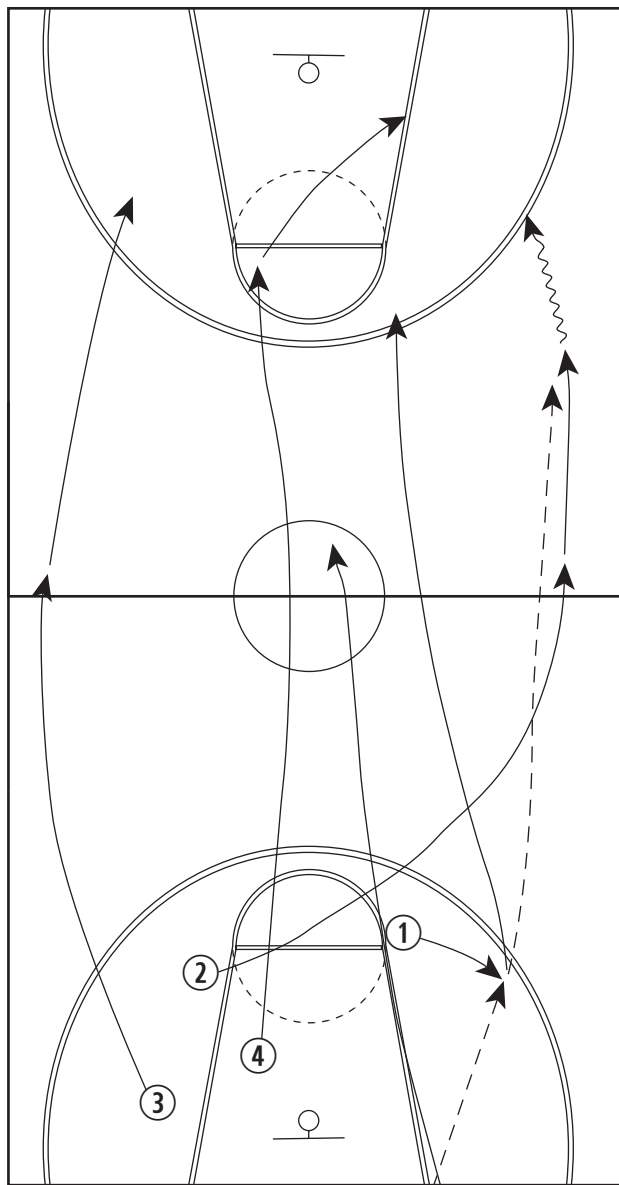
Joonis 18. Kiirrünnaku organiseerimine peale vastase saavutatud korvi



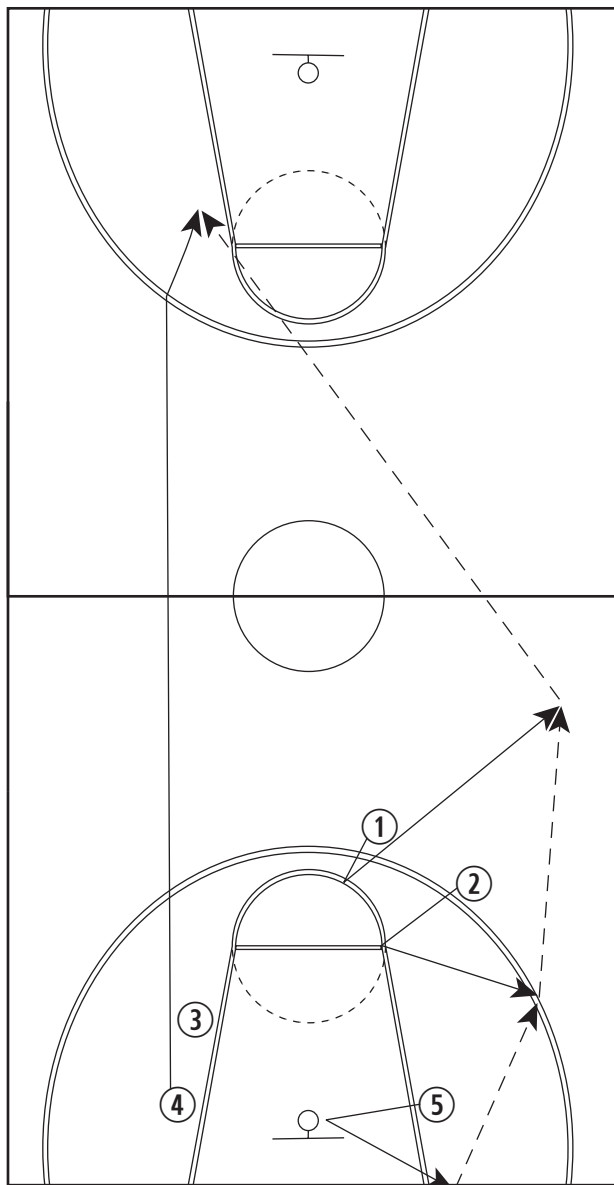
Joonis 19. Kiirrünnaku jätk pärast vastase saavutatud korvi

Ühe hea mängujuhi puudumisel võib kiirrünnakut pärast vastase saavutatud korvi organiseerida ka kahe tagamängijaga.

Joonisel 18 annab mängija 5 avasöödu mängijale 1, kes toob palli kiirelt põrgatades ründetsooni, 2 jookseb kiirrünnakule mööda paremat ja 3 vasakut koridori. Esimene trailer 4 jääb kõigepealt hetkeks jälgima, kas 5 sai avasöödu mängijale 1 antud, ja liigub siis mööda keskmise koridori vasakut rada vabaviskejoone nurka, ootab ära söödu äärele 2-le ja lõikab siis pallile. Mängija 5 liigub mööda keskmise koridori vasakut rada kolme punkti kaare taha. Kui 2 ei viska, ei murra korvile ega sööda 4-le, söödab ta palli tagasi mängijale 1, see mängijale 5 ja see edasi 3-le. Mängija 4 teeb pette ja lõikab korvi alla, 5 teeb aga ristikatte mängijale 1 ja see lõikab pallile (vt joonis 19). Kui 3 ei söötnud korvi alla 4-le, söödab ta mängijale 1, kes käivitab antud signaali järel positsioonirünnaku.



Joonis 20. Kiirrünnak piki külgjoont pärast vastase saavutatud korvi



Joonis 21. Kiirrünnak pärast vastase tabavat vabaviset

Kiirrünnak piki külgjoont (Sideline Break)

Piki külgjoont organiseeritaval kiirrünnakul on teatud mängija, tavaliselt 5, kes pärast vastase tehtud korvi teeb kiirelt avasöödu vabaviskejoone pikendusel olevale mängijale 1. Mängija 2 on samal ajal liikunud kiirelt paremale poole keskjooone taha ja liikudes edasi ning vaadates üle vasaku öla 1 poole, võtab tema söödu vastu. Mängija 3, enne kui ta liigub kiirrünnakule piki vasakut koridori, vaatab ja ühtlasi ka kindlustab, kas 5 sai avasöödu ilma raskusteta mängijale 1 antud. Kui 5 ei saa anda avasöötu mängijale 1, söödab ta 3-le, mängija 1 löikab keskjooone taha palli poolele ning kiirrünnak jätkub vasakult poolt. Kui vastane löikab mängijal 1 ära söödutee 2-le, söödab 1 vasakule poole 3-le ja kiirrünnak jätkub taas vasakult poolt, kui 4 löikab paremalt poolt vasakule korvi alla. Üleminekul kaitsest rünnakule spurdib 4 vastase tehtud korvi järel kohe piki keskmist koridori alumise keskmängija kohale paremal pool. Kui 4 on vaba, saab ta söödu 2-lt korvi alla või teinekord isegi otse mängijalt 1. Kui 2 ei söötnud 4-le korvi alla, jätkub rünnak teise lainega (vt joonis 20).

Kiirrünnak pärast vastase tabavat vabaviset (Fast Breaking Following The Made Free Throw)

Kui üks vastastest astub vabaviskejoonele vabaviskeid sooritama, hüüab mängujuht 1 teistele mängijatele, milline kiirrünnak pärast tabavat vabaviset tehakse. Kui ta hüüab näiteks "K-1", võtab 5 kiirelt palli, läheb otsajoonetaha ja teeb avasöödu 2-le, kes söödab edasi mängijale 1. Samal ajal teeb 4 pika spurdi vastaste korvi alla. Kui 4 on vaba, annab 1 talle pika kahekäe-randmesöödu ja 4 murrab korvile (vt joonis 21). Kui 4 ei ole vaba, jätkab 1 kiirrünnakut pörgatusega piki keskmist koridori, 2 liigub mööda paremat ja 3 vasakut koridori. Mängija 5 tuleb trailerina taga, kindlustades samas ka tagalat.

3.4. KIIRUSLIK PALLIKÄSITSUSTEHNICA (*Perfecting Ballhandling Techniques For Fast Break*)

Kiirrünnaku edukal läbiviimisel on suur osatähtsus kiiruslikul pallikäsitsustehnikal. Söötmine-püüdmine, põrgatamine ja viskamine kiirelt liikumiselt vajavad hoolikat keskendumist ja nende elementide igapäevast lihvimist.

Söötmine-püüdmine (*Passing-Catching*)

Selliste põhisöötude nagu kahekäe-rinnaltsöödu, kahekäe- ja ühekäe-pörkesöödu ning kahekäe-ülaltsöödu kõrval on kiirrünnaku õnnestumisel eriline tähtsus ka pesapallisöödu andmise oskusel. Eriti tähtsaks elemendiks on see kujunenud pikematele mängijatele, kes sageli annavad avasöödu kiirrünnakule otsajoonet tagant või ka pärast lauapalli hankimist. Pesapallisööt on üldjuhul pikk avasööt vastase väljakupoolel olevale vabale mängijale. Mida kiirem ja täpsem on avasööt kiirrünnakule, seda suurem on võimalus saavutada kiire ja kerge korv.

Palli püüdmist kiirelt liikumiselt tuleks harjutada igal võistkondlikul treeningul, et mängijad oskaksid arvestada üksteise liikumise kiirust ja söödu vastuvõtmist. Eriti tähtis on see kiirrünnaku esimese laine mängijatele. Nii nagu palli püüdmise tehnika puhul ikka, peavad ka kiirel jooksul olema käed valmis ja vaade pallil kuni selle püüdmise hetkeni, mis nõuab mängijailt aga head kontsentratsiooni. Käed ja sõrmeotsad on seejuures parajalt lõdvestatud, mitte liialt pehmed ega ka mitte liialt krampis.

Põrgatamine (*Dribbling*)

Kiire ja kõrge põrgatus (puusade kõrgusel) on kõige tähtsam põrgatusviis just kiirrünnakule minekul. Täiskasvanute korvpallis peaks avasöödu vastu võtnud mängija suutma 3–4 sekundiga ja 3–4 põrgatusega tuua palli üles piki keskmist koridori vastaste vabaviskekaare kohale. Noorte puhul võiks rääkida, et pall toodaks 3–4 põrgatusega tagaväljakult eesväljakule. Tihti üritavad kaitsjad aga tõkestada palliga mängijat liikumast kiirelt soovitud suunas, seetõttu peavad ründajad harjutama kasutama kiirrünnaku eri situatsioonides eri põrgatusviise ja -võtteid. Mängijaile peab õpetama: 1) kuidas kõrgel põrgatusel lükata pall kaugele ette ja siis joosta selle järel; 2) kuidas kõrgest ja kiirest põrgatusest minna üle madalamale põrgatusele; 3) kuidas põrgatusel vahetada suunda, rütmi ja kätt; 4) kuidas põrgatuselt sööta pall vabale mängijale. Eriti palju pallikaotusi sünnib just põrgatuselt söödu andmisel, mistõttu peaks sellele rohkem tähelepanu pöörama. Teiseks on tähtis rõhutada, et ükskõik millist põrgatust kiirrünnakul ka ei kasutataks, peab mängija hoidma pea püsti ja vaatama väljakut, mitte aga palli.

Viskamine (*Shooting*)

Suurelt kiiruselt kõrgeprotsendilise tabavusega viske sooritamine korvi alt on tähtis oskus nii kiirrünnaku esimese kui ka teise laine mängijatele. Esimeses laines võib täiskiirusel rünnaku lõpetada korvialuse viskega nii põrgatuselt kui ka söödult, teises laines on tähtsam osata sooritada korvialune vise 0–2 meetri kaugusel korvist pärast lõiget kolme sekundi alasse ja söödu vastuvõtmist.

Kuigi kiirrünnakul püüeldakse alati selle poole, et sooritataks kõrgeprotsendilise tabavusega vise korvi alt, on paljude kiirrünnakute esimese laine lahenduseks siiski hüppevise liikumiselt 3–4 meetri kaugusel korvist, seejuures äärelt sooritatud hüppevise lauapõrkega (*Bank Shot*). Piki paremat või vasakut koridori kiirrünnakule liikunud mängija peab olema võimeline kiirelt jooksult vastu võtma söödu, pidurdama, saavutama hea tasakaalu ja sooritama hüppeviske lauapõrkega. Tagalaua kasutamine aitab suurel kiirusel hüppeviset pehmendada ja seega suurendada selle täpsust.

Teine enam sooritatud hüppevise esimeses laines on keskmise mängija sooritatud hüppevise vabaviskejoonelt otse korvile. Asetunud söödu suunda, on keskmine mängija kolmikohu asendis valmis söötu vastu võtma, ja saanud ääremängijalt söödu tagasi, sooritab hüppeviske. Siin on tähtis rõhutada keskmise mängija valmisolekut koheselt sooritada vise.

Kolmas hüppevise on keskmises koridoris palli põrgatusega üles toonud mängija põrgatuselt sooritatud hüppevise vabaviskejoonelt.

Lauavõitlus ja avasöödu tehnika (*Rebounding and Outlet Techniques*)

Kuna 75% kiirrünnakutest tehakse pärast vastase möödaviset, on ütlematagi selge, et kaitselauavõitlusel ja blokeerimisel on kiirrünnakute juures tähtis roll. Lauapalli saamiseks peab kaitsja saavutama ründaja suhtes sisemise positsiooni. Selleks blokeerib ta ründaja kaitselauast (vt "Kaitselauavõitlus"). Pärast ründaja blokeerimist liigub kaitsja lauapalli suunas, hüppab üles, haarab kahe käega tagalauast palli ja maandub tasakaalustatud asendisse, hoides palli mõlema käega ning varjates seda keha ja küünarnukkidega. Kui mängija omandab palli kaitselauast hankimise tehnika, on ta valmis andma kiiret ja täpset avasöötu kiirrünnaku alustamiseks. Tavaliselt on selleks pesapallisööt, kuid kui seda ei ole võimalik anda, üritatakse ühekäe- või kahekäe-avasöötu küljejoone äärde liikunud kaitsmängijale. Kui ka see võimalus puudub, teeb palliga mängija pika sammu ja 1–2 põrgatust korvi alt

välja küljejoone suunas, otsides samas vaba mängijat avasöödu andmiseks. Sellisel juhul kasutatakse avasöödu andmiseks juba mitmeid erinevaid sööte, nagu kahekäe-randmesööt, pörkesööt ja teised söödud. Põhimõtteliselt ei ole vahet, millist söötu kasutatakse, tähtis on vaid, et avasööt kiirränakuks antaks võimalikult kiiresti.

Kiirränaku võtmelemendid (Key Elements):

- *Agressiivne ja arukas kaitsetegevus*
- *Blokeerimine ja lauapalli hankimine kaitselauavõitluses*
- *Kiirränaku kiire käivitumine ja avasöödu andmine*
- *Koridoride täitmine ja kogu väljaku laiuse ärakasutamine kiirränakule jooksmisel*
- *Palliga keskmise mängija kiire, otsustav tegutsemine*
- *Taganttulevate teise laine mängijate taibukas ja oskuslik tegutsemine*
- *Mängijate hea kehaline ettevalmistus ja agressiivsus kiirränakute läbiviimisel*
- *Mängijate hea kiiruslik pallikäsitsustehnika*
- *Mängijate oskused lahendada kiirränaku situatsioone*

Üldisemad vead (Common Errors):

- *Kehv kaitsemäng ei loo palju võimalusi kiirränakute tegemiseks*
- *Kiirränaku käivitumine on aeglane, avasöödu andmine takerdub*
- *Avasöödu saanud mängija ei suuda palli kiirelt ründetsooni tuua või sööta*
- *Ilma pallita mängijate tegutsemine kiirränaku algfaasis on aeglane, koridorid kiirränakule jooksmisel täidetakse palliga keskmise mängija selja taga*
- *Mängijad on üksteisele kiirränakule jooksmisel liialt lähedal, nad ei kasuta ära kogu väljaku laiust*
- *Kiirelt liikumiselt sooritatud pörgatus on ebakindel ja söödud ebatäpsed, mängijate kehv tehniline ettevalmistus ei luba neil mängida efektiivset kiirränakut*
- *Mängijate kehaline ettevalmistus ei ole nõutud tasemel*
- *Mängijate kiirränaku esimese ja teise laine situatsioonide lahendamine on puudulik*

Õpetamine (Teaching):

- *Kiirränakute efektiivse mängimise esimeseks ja kõige tähtsamaks eelduseks on mängijate kiirusliku pallikäsitsustehnika (söötmine-püüdmine, pörgatamine, viskamine) korralik omandamine. Seepärast peab treener pea igal treeningul organiseerima harjutusi pörgatamise, söötmine-püüdmise ja viskamise treenimiseks kiirelt liikumiselt ning kogu väljaku ulatuses nii individuaalselt kui ka väikestes rühmades (paarides, kolmikutes, nelikutes ja viisikutes)*
- *Kiirränaku organiseerimise ja läbiviimise õpetamist alustatakse mängijaile kogu kiirränaku jooksmise tutvustamisega algusest lõpuni: avasöödu andmine, koridoride täitmine ja palli toomine ründetsooni, esimese ja teise laine situatsioonid. Seejärel jagatakse tervik osadeks ja treenitakse osade kaupa kahe, kolme, nelja ja viie mängija osavõtul ilma kaitseta*
- *Järgneb kiirränaku esimese laine situatsioonide lahendamise harjutamine olukordades 2:1 ja 3:2 ning teise laine situatsioonide lahendamine olukordades 4:3, 5:2, 5:3 ja 5:4*
- *Kiirränaku ülesehitamiseks ja arendamiseks mõeldud harjutused kahe, kolme, nelja ja viie mängija osavõtul peavad arendama mängijate 1) kiiruslikku tehnikat, 2) nendevahelist koostööd ning 3) kiiret reageerimist ja otsuste vastuvõtmist tekkinud olukordade lahendamisel*

4. POSITSIOONILINE EHK ½ VÄLJAKU RÜNNAK (Half-Court Offense)

Paljude võistkondade eesmärgiks on saavutada kiirrünnakutega kergeid korve, kiirrünnakut peetakse isegi oma peamiseks rünnakuviisiks või relvaks. Lihtsam on saavutada korv kiirrünnakuga kui mängides positsioonilist rünnakut viis viie vastu. Kuid nii palju kui ka ei tahetaks ainult kiirrünnakuid mängida, alati see ei õnnestu ja siis peab olema valmis mängima positsioonilist rünnakut organiseeritud meesmehe-, maa-ala- või ka kombineeritud kaitse vastu.

Poole väljaku rünnaku planeerimisel ja organiseerimisel meesmehekaitse vastu peab treener oskama ära kasutada oma mängijate tugevusi üks ühe vastu mängus, maa-alakaitse vastu ründama aga seda ala või osa väljakust, kus tema võistkonnal on eeliseid kaitsjate ülemängimiseks. Paljudel treeneritel on välja töötatud eraldi rünnakud erinevate meesmehe- ja maa-alakaitsete vastu, kuid kasutatakse ka sama rünnakut väikeste kohandamiste ja täiendamistega mõlema kaitseformatsiooni vastu.

4.1. RÜNNAKU ALGASETUSED (Offensive Sets)

Kui vaadata lähemalt mängijate erinevaid algasetusi positsioonilise rünnaku mängimiseks, võib need jagada põhiliselt kahte kategooriasse: ühe ja kahe keskmängijaga asetused (*Single or Double Post Sets*), kus väljakul on korraga kas üks või kaks keskmängijat. Paralleelselt on kasutusel ka teine viis erinevaid rünnakukategooriaid nimetada: ühe ja kahe kaitsemängijaga asetused (*One-Guard Front or Two-Guard Front Sets*), mis tähendab seda, et võistkonnal on keskjoonelt korvi poole vaadatuna ees kas üks või kaks kaitsemängijat. Teatud mõttes on rünnakukategooriaid õigem nimetada just sel viisil, kuna nii neid mängijaid ka loetakse ja märgitakse üles (näiteks 1-2-2 või siis 2-2-1). Ühe ja kahe keskmängijaga asetuste puhul ei ole need kaitsemängijad ees, vaid hoopis taga (sellest ka nimetus tagamängija), kus siis peale ühe või kahe keskmängija on väljakul veel üks või kaks tagamängijat ja kaks ääremängijat.

Iga treener võib ise valida, kas ta kasutab rünnakukategooriate määratlemisel kesk- või kaitsemängijate arvu, tähtis on see, et mängijad saaksid temast õigesti aru. Selles õpikus on rünnakukategooriaid nimetatud keskmängijate järgi.

Kahe keskmängijaga (teisalt siis ühe kaitsemängijaga) asetusi märgitakse numbritega 1-2-2, 3-2, 1-3-1 ja 1-4, ühe keskmängijaga (või siis kahe kaitsemängijaga) asetusi aga näiteks 2-3 (ka 2-2-1), 2-1-2 ning 4-1. Neid asetusi kasutatakse nii meesmehe- kui ka maa-alakaitse vastu, kuid mängijate tegutsemise põhimõtete osas on need siiski erinevad.

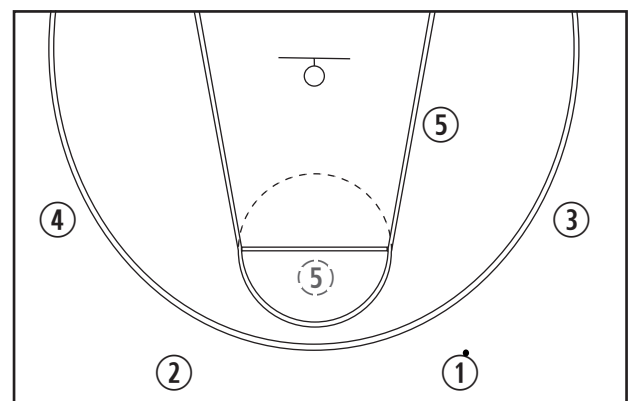
4.2. ÜHE KESKMÄNGIJAGA RÜNNAKUASETUSED (Single Post Sets)

Neid asetusi kasutatakse siis, kui võistkonnal on korraga väljakule saata üks tugev keskmängija. Kaks kaitsemängijat asetuvad kolme punkti kaare ülemise tipu mõlemale poole, ääremängijad umbes vabaviskejoone pikendustele ja keskmängija kas alumise või ülemise keskmängija kohale. Kui keskmängija on alumise keskmängija kohal (*low post*), siis on see 2-3-asetus, kui aga ülemise keskmängija kohal (*High Post*), on see 2-1-2-asetus. Keskmängija võib asetuda ka keskmängija keskmisele kohale (*Mid Post*), siis mõistetakse seda 2-2-1-asetusena.

Kasutusel on ka 4-1-asetus, mis tähendab seda, et väljakul on neli perimeetrimängijat ja üks keskmängija, kusjuures perimeetrimängijat mängivad nii ääre- kui ka kaitsemängijate positsioonidel ning keskmängija oma ülemistel ja alumistel positsioonidel.

Ühe keskmängijaga rünnakut mängivad tavaliselt võistkonnad, kellel on peale ühe tugeva keskmängija väljakule saata ka liikuvad ja tehniliselt head perimeetrimängijad ehk ääre- ja kaitsemängijad. Liikuva söödu- ja kattermänguga loovad nad häid viskekohti kesk- ja kaugpositsioonidelt. Hea tabavus nendelt positsioonidelt tõmbab kaitse laiali, mis loob keskmängijale häid võimalusi üks ühe vastu mänguks korvi vahetus läheduses.

Ühe keskmängijaga asetustel ei teki sellist probleemi tagala kindlustamisel kui kahe keskmängijaga asetustel. Nende asetuste üheks nõrgaks küljeks on aga tagalauavõitlus, kuna neil on ainult üks keskmängija heal positsioonil võitlemaks lauapallide pärast.



Joonis 22. Ühe keskmängijaga rünnakuasetus 2-3 ja 2-1-2 (mängija 5 katkendlike joontega vabaviskejoonel)

4.3. KAHE KESKMÄNGIJAGA RÜNNAKUASETUSED (Double Post Sets)

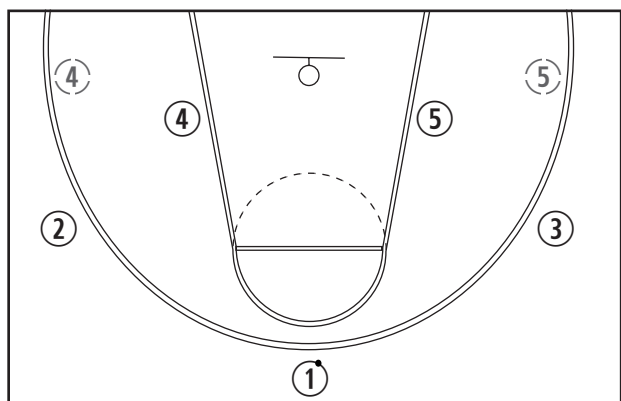
Kahe keskmängijaga asetusi kasutatakse siis, kui võistkonnal on võimalik korraga väljakule saata kaks arvestatavat keskmängijat. Samuti on tähtis hea mängujuhi olemasolu. Üldlevinud algasetuses 1-2-2 või 3-2 on väljakul üks mängujuht, kaks ääre- ja kaks keskmängijat.

Kui 4 ja 5 asetuvad korvist kaugemale, muutub 3-2-asetus laiaks asetuseks (3-2 Wide or Spread Set).

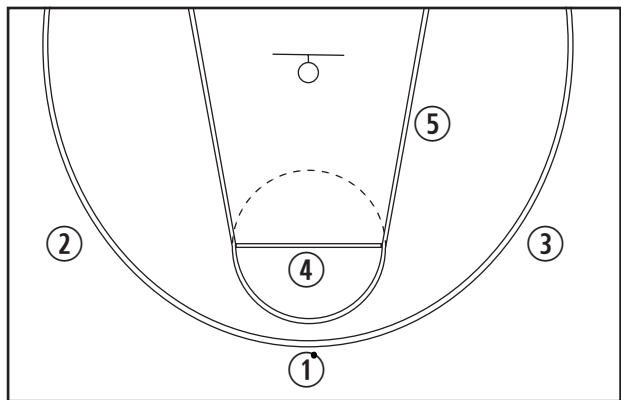
Kui üks keskmängijatest (tavaliselt 4) liigub rünnaku alustamiseks vabaviskejoonele, muutub 1-2-2- või 3-2-asetus 1-3-1-asetuseks.

Kui mõlemad keskmängijad võtavad kohad sisse mõlemal pool vabaviskejoont, kutsutakse seda asetust kas 1-4 või 1-2-2 "üleval" (*high*). Kui aga kaks keskmängijat ja kaks äärt on "all" (*low*) ehk otsajoone vahetus läheduses, räägitakse samuti asetusest 1-4. Seda asetust kasutatakse tihti sel juhul, kui mängujuhist kaitsemängijale tehakse rohkem ruumi üks ühe vastu mänguks.

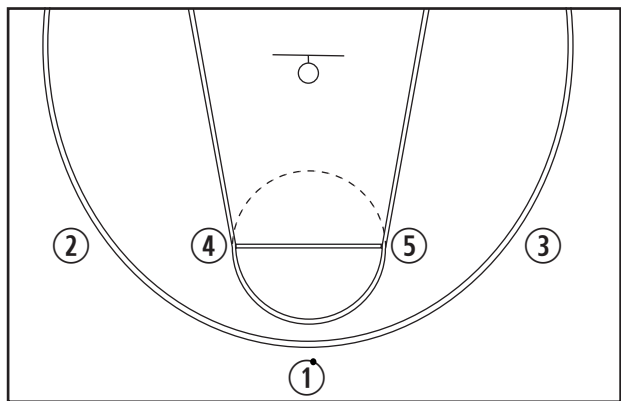
Kahe keskmängijaga asetuste tugevus seisneb selles, et need loovad häid võimalusi palli mängimiseks vastaste korvi alla, kus kolm perimeetrimängijat "toidavad" söötudega kahte keskmängijat. Palli mängimisel korvi alla



Joonis 23. Kahe keskmängijaga rünnakuasetus 3-2 või 1-2-2 (lai asetus, kui 4 ja 5 asetuvad katkendlike joontega märgitud kohtadele)



Joonis 24. Kahe keskmängijaga rünnakuasetus 1-3-1



Joonis 25. Kahe keskmängijaga rünnakuasetus 1-4

võib vastastel tekkida probleeme isiklike vigadega. Samuti on need asetused efektiivsed lauavõitluses, kuna võistkonna kaks pikemat mängijat mängivad vastase korvi vahetus läheduses.

Nende asetuste üheks nõrkuseks võib olla perimeetrimängijate kehv visketabavus kesk- ja kaugpositsioonilt. Täpsete visete puudumisel korvist kaugemal ei suudeta kaitset korvi alt välja tõmmata ja keskmängijatele korvi all suuremat tegevusruumi luua. Samuti ei ole see rünnak nii efektiivne, kui üks keskmängijatest ei ole kuigi tugev ründaja. Üks kahe keskmängijaga asetuste puudus on ka tagala kindlustamine. Kui vastane on lühem ja kiirem ning kiirrünnakuid hästi organiseeriv võistkond, on ühel kaitsemängijal raske tagalat vastaste kiirrünnakute eest kindlustada.

4.4. POSITSIOONILISE RÜNNAKU ÜLESEHITAMISE SPETSIIFILISED PRINTSIIBID (Specific Principles of Half-Court Offense)

Positsioonilise rünnaku ülesehitamisel tuleb peale võistkondliku ründemängu üldisemate põhimõtete (vt lk 40) arvesse võtta järgmisi tähtsamaid spetsiifilisi printsiipe:

1. **Kiirrünnaku võimaluste olemasolu** (*Fast-Break Opportunities*): palju kergem on teha korv kiirrünnaku kui positsioonirünnakuga, seetõttu on pärast iga hangitud kaitselauapalli või vastase tehtud korvi võistkonna esimeseks vastuseks kiirrünnak.
2. **Asetumine** (*Spacing*): ründajate õige asetumine väljakul tõmbab kaitse laiali, et üks kaitsja ei saaks katta rohkem kui ühte ründajat. Ideaalne vahemaa mängijate vahel palli söötmiseks on 4–5 meetrit.
3. **Mängijate liikumine** (*Player Movement*): mängijat, kes seisab väljakul, on kerge kaitsta. Neli mängijat ilma pallita peavad jätkuvalt liikuma, löikama pallile, vabale kohale või kattedest maha. Seejuures on tähtis osata liikuda eesmärgistatult, mitte juhuslikult.

4. **Palli liikumine** (*Ball Movement*): palli liikumise kiireim viis väljakul on palli söötmine mängijalt mängijale, mistõttu peaksid mängijad eelistama söötmist põrgatusele. Palli liikumine äärelt äärele teeb rünnaku palju efektiivsemaks ja kaitsjatele raskemini takistatavaks. Kui pall on ainult ühel äärel, on rünnakut palju kergem kaitsta. Palli liikumine söötudega mängijalt mängijale on võistkondliku ründemängu alustamiseks.
5. **Viskevalik** (*Shot Selection*): mängijatel peab olema selge, millised on kehvad ja millised head visked ehk mis on nende viskeraadius, millised viskeid neilt oodatakse ja milliseid mitte, millal visata ja millal mitte.
6. **Tasakaal** (*Offensive Balance*): võistkonna rünnak peab olema tasakaalus, soovitatavalt teeb võistkond korve nii korvi alt kui ka korvist kaugemalt. Ideaalselt loob rünnak kõigil positsioonidel mängivatele mängijatele võrdsed võimalused skoori teha. Kui võistkond ehitab oma rünnaku üles ainult teatud mängijatele või näiteks kolmepunkti visetetele, on kaitsjatel ründajate kavatsusi kerge ette aimata ja nende vastu edukalt võidelda.
7. **Lauavõitluses osalemine** (*Rebounding*): iga rünnak peab ette nägema teatud mängijad, kelle ülesandeks on minna ründelauda. Tavaliselt moodustavad ründelauavõitluse kolmnurga ja osalevad ründelauavõitluses keskmängija, pikem ja lühem äär.
8. **Tagala kindlustamine** (*Safety*): ükskõik mis rünnakut ka ei mängitaks, peaks üks mängijatest olema alati kolme punkti kaare tipus tagalat kindlustamas. Tema ülesanne on spurtida tagasi ja takistada vastasvõistkonda saavutamast kiirrünnakust kerget korvi. Kui vastasvõistkond on kiirrünnakute tegemisel väga hea, peaks tagala kindlustamise tegema ülesandeks isegi kahele mängijale.

4.5. RÜNNAK MEESMEHEKAITSE VASTU (*Man-to-Man Offense*)

Eri tasemetel mängivatele võistkondadel on rünnakul enam vastas meesmehekaitse kui maa-alakaitse, seepärast on mõistetatav, et treeningutel kulutatakse rohkem aega mees- mehe-rünnaku kui maa-alarünnaku harjutamiseks.

Positsioonirünnakud meesmehekaitse vastu võib jagada järgmistesse põhilisematesse kategooriatesse:

- söödumäng (*Passing Game*) või liikuv rünnak (*Motion Offense*),
- korduv rünnak (*Continuity Offense* või *Pattern Offense*),
- kombinatsiooniline rünnak (*Set Plays*).

Teatud mõttes on need kategooriad tinglikud. Kui kuulata või lugeda erinevaid treenereid, mõistetakse ühte ja sama rünnakut teinekord nii söödu-, liikuva kui ka korduva rünnakuna, ei ole põhimõttelisi erinevusi, lihtsalt kasutatakse erinevat nimetust. Samuti, kui ühele treenerile on üks koordineeritud liikumine väljakul kombinatsioon, siis teisele võib see olla teatud järjestuses, osadest koosnev korduv rünnak.

Samuti tundub, et kui aastakümneid tagasi kasutati sama kategooria rünnaku kohta nimetust *Passing Game* või *Freelance Passing Game*, siis nüüd kutsutakse seda *Motion*'iks.

Mõned võistkonnad mängivad ka rünnakut, mida nad kutsuvad regulaarseks rünnakuks (*Regular Offense*), põhirünnakuks (*Basic Offense*) või siis peamiseks rünnakuks (*Primary Offense*), milleks võib olla nii söödumäng, liikuv, korduv kui ka kombinatsiooniline rünnak, kas eraldi või teatud osad ühendatult.

Probleeme tekitab veel nende rünnakukategooriate nimetuste eestindamine. Kui kategooriaid nimetada näiteks söödu-, liikuvaks või korduvaks rünnakuks, võib nii mõnigi treener Eestis õlgu kehitada ja öelda, et kõik rünnakud korvpallis sisaldavad ju näiteks söötmist ja liikumist. Olgu needki nimetused eesti keeles siis tinglikud. Teisalt, kas neid ongi nii vaja eesti keelde tõlkida, ehk oleks parem kasutada rahvusvaheliseltki kasutusel olevaid ingliskeelseid termineid?

SÖÖDUMÄNG (*Passing Game*)

Söödumäng (ka vaba söödumäng ehk *Freelance Passing Game*) annab mängijatele tegevuseks väljakul palju vabadust. Teatud vabadus (rünnakul on siiski omad põhimõtted ja reeglid) situatsioonide lahendamisel lubab mängijatel olla loovam ja reageerida situatsioonidele spontaansemalt. Selle asemel et korrata ettemääratud liikumisi ja võtteid teatud järjestuses (korduv rünnak), "loevad" mängijad kaitset ja tegutsevad vastavalt sellele. Teisalt aga nõuab söödumäng mängijatelt head ründemängu põhioskuste valdamist, 2–3 mängija koostöö tundmist, valmisolekut "lugeda" kaitset ja reageerida kaitse erinevatele vastutegevustele jne.

Vaba söödumäng peaks olema üks osa võistkonna ründemängusüsteemist, mille põhjalt võib treener lisada sellesse süsteemi kombinatsioone ja kiireid "lööke" (kiireid korvi tegemise kombinatsioone).

Söödumänge võib jagada ühe ja kahe keskmängijaga söödumängudeks, neid võib mängida paljudest erinevatest formatsioonidest, nagu näiteks 3-2, 2-3, 1-3-1, 2-1-2 jne.

Olenemata sellest, millist söödumängu mängitakse, peavad mängijad kõigepealt selgeks õppima rünnaku üldised reeglid ja seejärel eraldi reeglid perimeetri- ja keskmängijale ning palliga ja pallita mängijale.

Treeneril tuleb meeles pidada, et mida nooremad mängijad, seda vähem ja lihtsamad reeglid peaks söödumängule kohaldama.

Söödumängu mängimist ja selle reeglite kasutamist võib jätkata ka mõne kombinatsiooni mängimise järel, kui viimane ei andnud soovitud tulemust. Teine variant on alustada rünnakut söödumänguga ja siis minna üle kindla liikumise ehk kombinatsiooni mängimisele.

1. Kahe keskmängijaga söödumäng (*Two-Post Passing Game*)

Selle rünnaku algasetuses on väljakul kolm perimeetrimängijat ja kaks keskmängijat (asetused 1-2-2 või 3-2 ja 1-3-1). 3-2-asetusest (1-2-2-asetusest) võib rünnakut mängida nii n-ö laiemast kui ka kitsamast asendist. Allpool ongi ära toodud üks näide söödumängust laiemast ja kitsamast 3-2- (1-2-2-) asendist.

Söödumäng laiast 3-2-asetusest (*The 3-2 Open or Spread Set*)

Söödumäng laiast 3-2-asetusest on põhiline formatsioon võistkondliku mängu õppimiseks. Selles rünnakus ei olegi tegelikult kindlaksmääratud taga-, ääre- või keskmängijaid, igaüks viiest mängijast võib väljakul sisse võtta ühe positsiooni viiest. See annab võimaluse mängijate mitmekülgeks arendamiseks, igal mängijal on võimalus käsitseda palli, teha löikeid, katteid, liikuda korvile ja korvi alt välja, teha kahe-kolme mängija ja ka viie mängija koostöid.

Nii nagu ikka söödumängude ja liikuvate rünnakute puhul, on ka sellel rünnakul oma üldised, võistkondlikud ning spetsiifilised juhised erinevatel positsioonidel mängivatele mängijatele:

• Tähtsamad võistkondlikud reeglid:

- õige asetumine ja väljaku tasakaal (mängijad on algasetuses umbes 5 m kaugusel üksteisest ja asetuvad ning liiguvad ühele vabale kohale viiest);
- saades palli, peab iga mängija pöörama näo korvi poole, et olla kaitsjale ohtlik ja koos sellega näha kogu väljakut ja oma kaaslast;
- ilma pallita mängija jälgib kogu aeg nii korvi kui palli;
- mängijad peavad omavahel hästi kommunikeerima;
- kui kaitsja mängib ründaja söödujoonel üle või ta ei näe hetkel ründajat, teeb ründaja alati "tagaukselõike" korvile;
- kui mängija tegi "tagaukselõike" korvile, liigub tema kõrvalpositsioonil olev mängija koheselt tema kohale;
- kui mängija löikas kolme sekundi ala keskele ega saanud palli, jätkab ta liikumist sellele äärelle, kus on vähem kaaslast, jättes väljaku keskelt vabaks;
- kui palliga mängija ei suuda sööta palli soovitud mängijale, peab selle mängija kõrvalpositsioonil olev mängija tegema söödu saamiseks terava löike pallile;
- kui mängija saab palli alumise keskmängija kohal, üritab ta kõigepealt mängida üks ühe vastu, enne kui söötab palli välja perimeetrimängijale;
- kui mängija ei saanud söötu alumise keskmängija kohale, otsib ta võimaluse teha tagantkate ääremängijale; teinud katte, liigub ta välja söödu vastuvõtmiseks ja viskamiseks;
- pealeviske järel lähevad kolm mängijat ründelauda, välja arvatud "nullimees" ja üks äärtest;
- iga kord kui "nullimees" murrab palliga sisse, võtab üks äärtest tagala kindlustamiseks tema koha.

• Juhised "nullimehele" (positsioon 1):

- sööda pall teisele poole äärelle või tee pete teisele poole ja sööda pall tagasi samale äärelle;
- vaata söötu kolme sekundi alasse lõikavale mängijale või keskmängija koha sisse võtnud mängijale;
- tee pete ja murra sisse: 1) kas korvi alla välja, 2) viska korvile ühelt-kahelt pörgatuselt või 3) sööda pall kolme sekundi alast välja vabale kaaslasele.

• Juhised äärtele olevatele mängijatele (positsioonid 2 ja 3):

- tee V-lõige enda vabastamiseks ja söödu vastuvõtmiseks;
- kui said palli oma viskeraadiuses ja oled vaba, siis viska!
- kui said palli oma viskeraadiusest väljaspool, ürita söötu kolme sekundi alasse lõiganud mängijale või alumise keskmängija kohale liikunud mängijale;

- hoia palli 2–3 sekundit (anna löikajale aega löigata ja keskmängija kohale liikunud mängijale aega see koht korralikult sisse võtta);
- kui sa ei suutnud sööta löikajale ja ka keskmängijale, vaata läbimurdevõimalust ja ürita söötu vabale mängijale või tasakaalusta väljak pörgatusega;
- sööda pall otsajoone mängijale ainult sel juhul, kui ta on oma viskeraadiuses vaba ja valmis püüdma ning viskama; pall liigub kiiremini “nulli” kaudu äärelt äärelle, kui seda ei söödeta tarbetult nurka.

• **Juhised otsajoone mängijatele** (positsioonid 4 ja 5):

- ole valmis viima oma kaitsja “kinni” sulle ülevalt alla tehtud kattesse;
- vaata alt-üles-katte tegemise võimalust ääremängijale;
- ole valmis löikama söötja ja kaitsja poolt üle mängitud ääremängija vahele söödu saamiseks ja rünnaku jätkamiseks;
- ole valmis saama söötu oma viskeraadiuses ja viskama korvile või siis söötma kolme sekundi alasse lõiganud mängijale.

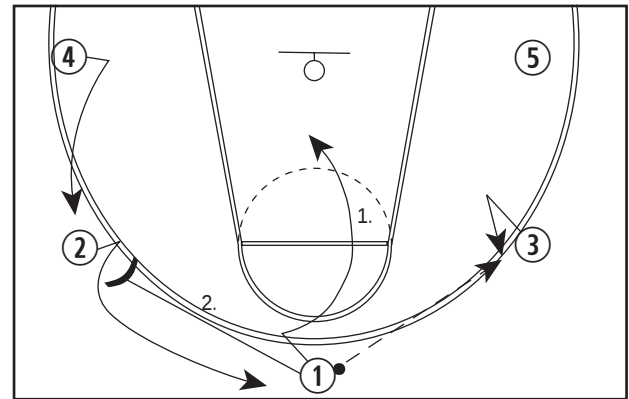
Tavaliselt algab rünnak “nullimehe” signaaliga ja sööduga äärelle, millele järgneb löige korvile ja pallist eemale. Teiste sõnadega algab rünnak nn anna-ja-minekoostööga või ka kattega pallist eemale (vt joonis 26).

Kui äär 3 ei ole vaba söötu saama, teeb ta “tagaukse-löike” korvile ja tema kohale löikab söödu vastuvõtmi-seks 5. Teine võimalus rünnaku alustamiseks selles situatsioonis on pörgatada pall 3 kohale, sundides teda liikuma ära teisele äärelle. Kolmas võimalus on pörgatada pall ääre suunas seestpoolt (korvi ja ääre vahelt) ja ulatada see talle käest kätte ning alustada nii kolme mängija (1, 2, 3) või ka viie mängija (1, 2, 3, 4, 5) “kahek-sa” mängimist.

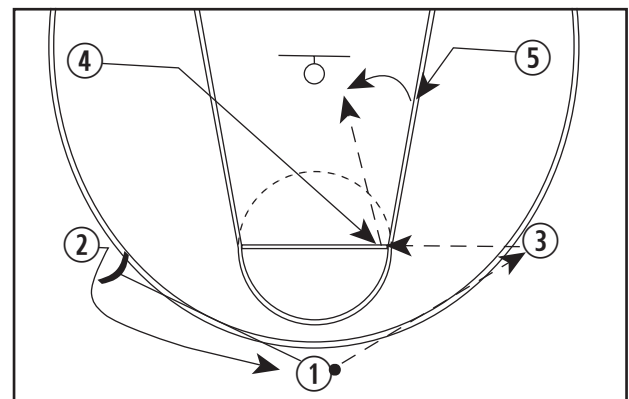
Kui äär saab söödu, võtab ta sisse kolmikohu asendi (valmis söötma, viskama ja pörgatama). Kõigepealt vaatab ta ära mängija 1 löike korvile ja teiste kaaslaste tegevuse ning seejärel üritab teravalt üks ühe vastu murda kolme sekundi alasse ja minna korvi alla, visata või sööta pall välja vabale kaaslasele.

Kui pall on ääre 3 käes ja 5 liigub palli saamiseks alumise keskmängija kohale, kuid on kaitsja poolt üle mängitud, on 4-l hea võimalus tulla appi ja teha terav löige (*Flash Cut*) ülemise keskmängija kohale, saada sööt ja seejärel sööta 5-le korvi alla (*Hi-Lo Game*, vt joonis 27).

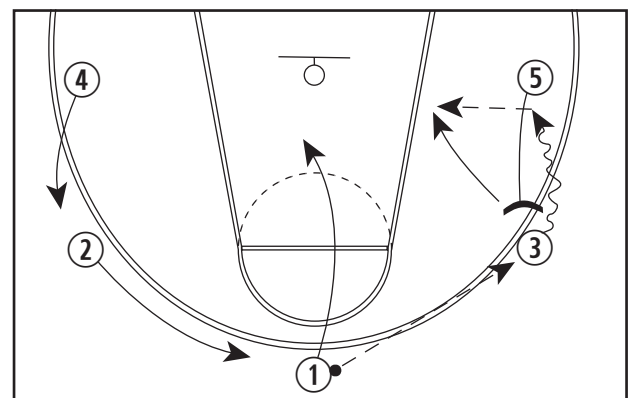
Söödumängu üheks tähtsaks osaks on ka katete tegemine ja nende ärakasutamine: kate- katest-mäng (*Pick-and-Roll*, vt joonis 28), kate alt üles (*Back Screen*, vt joonis 29a) ja kate ülevalt alla (*Down Screen*, vt joonis 29b) ning ristikate (*Cross Screen*) 4 ja 5 vahel.



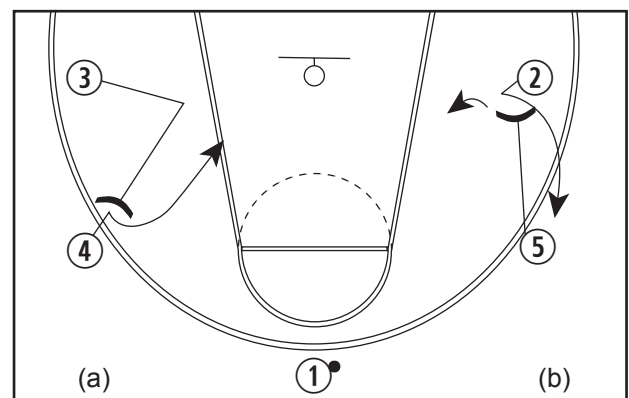
Joonis 26. Söödumäng laiast 3-2-asetusest: rünnaku algus



Joonis 27. Söödumäng laiast 3-2-asetusest: Hi-Lo-mäng



Joonis 28. Söödumäng laiast 3-2-asetusest: kate-katest-mäng



Joonis 29. Söödumäng laiast 3-2-asetusest: kate alt üles (a) ja kate ülevalt alla (b)

Söödumäng 3-2- (1-2-2-) asetusest (*The 3-2 or 1-2-2 Passing Game*)

Söödumängu 3-2 või 1-2-2 n-ö kitsa asetuse puhul mängivad keskmängijad (4 ja 5) oma alumisel ja ülemisel kohal korvile lähemal (ei vaheta kohti perimeetrimängijatega) ja perimeetrimängijad vabaviskejoone pikendustel (2 ja 3) ning “nullis” (1) korvist kaugemal (vt joonis 23). Selle rünnaku reeglid jagatakse kolme kategooriasse: üldised, keskmängijate ja perimeetrimängijate reeglid.

- **Üldised reeglid:**

- mängijad peavad säilitama tasakaalu väljakul ja asetuma umbes 5 m vahemaadega;
- enne pealeviset peab tegema vähemalt 2-3 söötu, kui tee ei ole just vaba korvi alla murdmiseks;
- palli pörgatatakse sihipäraselt: hädasse (lõksu) sattumise korral, söödunurga parandamiseks, läbimurde tegemiseks, kate-kattest-mängul;
- iga kolmas sööt peab minema keskmängijatele;
- mängijad 3, 4 ja 5 võtavad osa ründelauavõitlusest, kusjuures 2 läheb vahetevahel lauda ja 1 kindlustab tagalat.

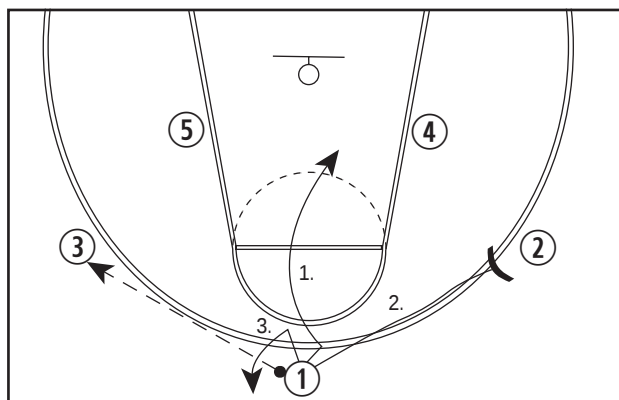
- **Keskmängijate reeglid:**

- pärast rünnaku avamist mängija 1 poolt liigub pallita alumine keskmängija keskmängija ülemisele positsioonile;
- kui ülemine keskmängija saab palli, pöörab ta näoga korvi suunas ja üritab esmalt söötu alumisele keskmängijale; kui ta ei sööda palli alumisele keskmängijale, sööda ta palli teisele poole väljakut, kust ta söödu sai;
- kui ülemine keskmängija söötis palli edasi perimeetrimängijale, siis ta võib teha katte 1) mängijale, kellele söötis palli, 2) alumisele keskmängijale, 3) perimeetrimängijale pallita poolel või 4) lõigata alumise keskmängija kohale palli poolel;
- ülemine keskmängija ei jää ülemise keskmängija kohale kauemaks kui kolmeks sekundiks; kui ta saab selle aja jooksul palli, vahetab ta kohad alumise keskmängijaga või lõikab alumise keskmängija kohale palli poolel;
- kui ülemine keskmängija saab palli, liigub alumine keskmängija korvile ja vastupidi;
- ülemine keskmängija võib sooritada viskeid distantsilt ja teha läbimurdeid korvile, kui kaitse annab talle selleks võimaluse;
- pärast söötu perimeetrimängijale teeb alumine keskmängija katte ülemisele keskmängijale palli poolel;
- kui alumine keskmängija saab söödu, üritab ta esmalt mängida üks ühe vastu ja alles seejärel vaatab söödu andmise võimalust korvile lõikavale ülemisele keskmängijale;
- mõlemad keskmängijad osalevad alati lauavõitluses;
- kui palliga perimeetrimängija pörgatab ükskõik kumma keskmängija suunas, teeb keskmängija talle katte või lõikab korvile.

- **Perimeetrimängijate reeglid:**

- a. Palliga mängija:

- saanud palli, pöörab näoga korvi poole ja võtab sisse kolmikohu asendi;
 - üritab kõigepealt söötu ülemisele või alumisele keskmängijale;



Joonis 30. Söödumäng 3-2-asetusest: mängujuhi (1) positsioonil oleva mängija tegutsemine söödu järel ääremängijale

- kasutab ära katte, kui keegi seda pakub;
- teeb 2-3 söödu järel läbimurdepörgatuse;
- ei kasuta pörgatust sihipäraselt ;
- tegutseb kiiresti, ei pea palli kinni rohkem kui 2-3 sekundit.

Pärast palli söötmist kaasmängijale on “nullimehe” variandid tegutsemiseks järgmised:

- sööda ja lõikab korvile ning pallist eemale;
- sööda ja teeb katte pallist ära;
- sööda ja teeb V-lõike ning tuleb tagasi oma kohale (vt joonis 30).

Pärast söötu alumisele keskmängijale tegutseb perimeetrimängija järgmiselt:

- sööda ja löikab korvile;
- sööda ja teeb katte “nullimehele”;
- sööda ja teeb pette ühte suunda ning liigub teise suunda (vt joonis 31).

* Kui perimeetrimängija sööda palli tagasi “nullimehele”, läheneb ta teda katvale kaitsjale ja ootab ära “nullimehe” järgneva tegutsemise.

b. Pallita mängija:

- löikab pallile kui loogiline rünnaku jätkaja;
- on pidevas liikumises, ei seisa ühe koha peal kauem kui kolm sekundit;
- kui kaitsja mängib üle, löikab korvile või teeb katte pallist ära;
- kui palliga mängija liigub tema poole, teeb talle katte või löikab eest ära.

Mängija 1 alustab rünnakut sööduga 3-le ja jätkab rünnakut ülaltoodud reeglite järgi. Söödu järel 3-le löikab 1 korvile ja pallist ära, 2 liigub tema kohale, keskmängija 4 löikab vabaviskejoonele (vt joonis 32). Mängija 3, saanud palli, üritab kõigepealt söötu korvile löikavale mängijale 1 ja siis 5-le või 4-le. Mängija 5 võib talle pakkuda ka katet ja siis mängitakse kaks kahe vastu kate-kattest-mängu. Joonisel 33 sööda 3 palli alumisele keskmängijale 5 ja teeb katte 2-le, ülemine keskmängija 4 löikab vastavalt reeglitele korvile. Kui 3 söötis palli 4-le vabaviskejoonele või “nullimehele” 2-le, läheneb ta oma kaitsjale ja jälgib, kuidas 4 või 2 jätkavad rünnakut.

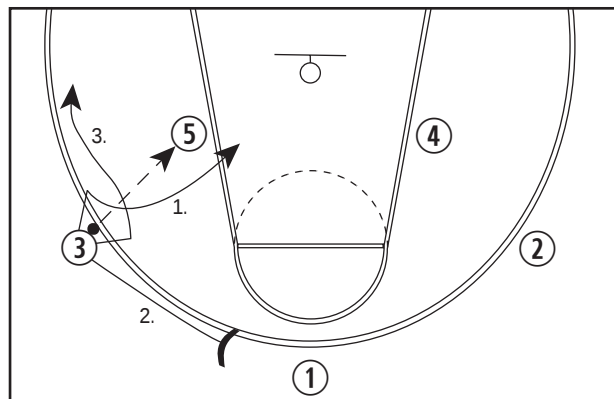
2. Ühe keskmängijaga söödumäng

(Single Post Passing Game)

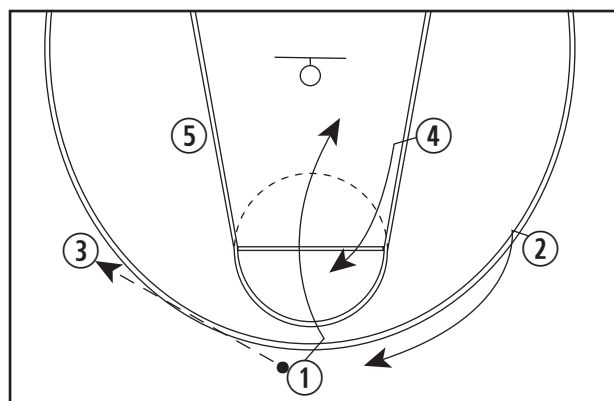
Ühe keskmängijaga asetustes (2-2-1 või 2-3, 2-1-2, ka 4-1) on võistkonnal üks tugev ja tehniline keskmängija, kes oskab hästi ära kasutada olukordi üks ühe vastu korvi vahetus läheduses. Keskmängija mängib keskmängija ülemisel või alumisel positsioonil. Olenevalt keskmängija oskustest püsib ta kas kogu aeg korvi vahetus läheduses või vahetab ka kohti perimeetrimängijatega ja mängib korvist kaugemal. Peale ühe keskmängija on väljakul veel neli perimeetrimängijat, kaks kaitse- ja kaks ääremängijat, kes mängivad korvist kaugemal. Üks selle söödumängu edu alus on perimeetrimängijate hea tehniline ja taktikaline ettevalmistus.

2-3-asetus (The 2-3 Passing Game)

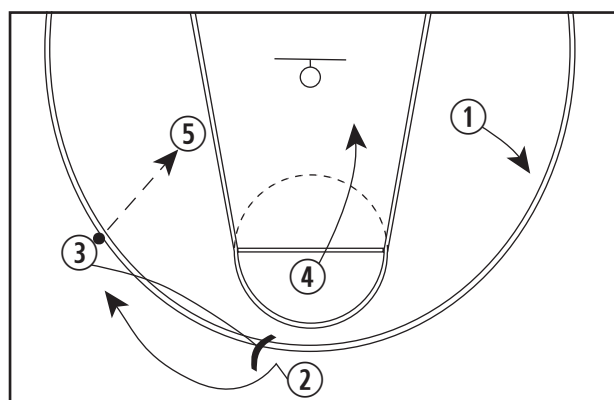
Rünnak algab tagamängija sööduga ääremängijale ja löikega korvile ehk anna-ja-mine-koostööga (vt joonis 34). Vaba ääre poolt (kus ei ole keskmängijat) rünnakut alustades on äärel hea võimalus “tagaukselöike” tegemiseks, kui kaitsja mängib ta söödujoonel üle. Vaba ääre poolt rünnakut alustanud tagamängija 1 löikab korvile ja saamata 4-lt söötu tagasi, teeb ristikatte keskmängijale 5 ning 4 üritab söötu sisse 5-le.



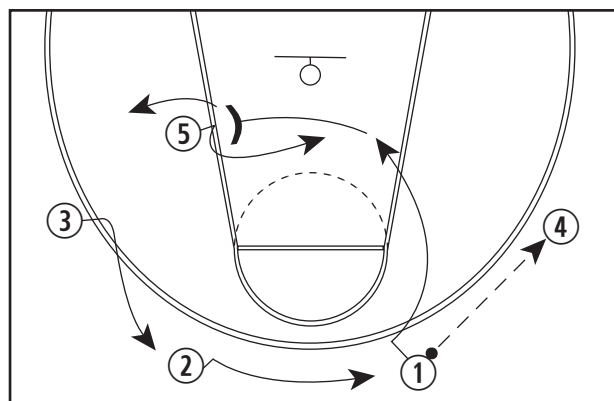
Joonis 31. Söödumäng 3-2-asetusest: ääremängija positsioonil oleva mängija tegutsemine pärast söötu alumisele keskmängijale



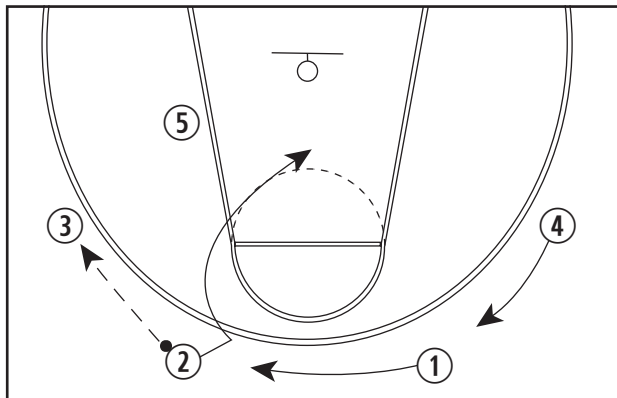
Joonis 32. Söödumäng 3-2 asetusest: mängija 1 avasööt mängijale 3 rünnaku alustamiseks



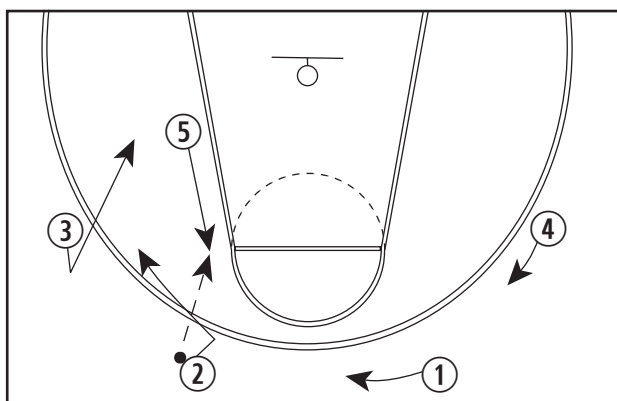
Joonis 33. Söödumäng 3-2-asetusest: sööt alumisele keskmängijale



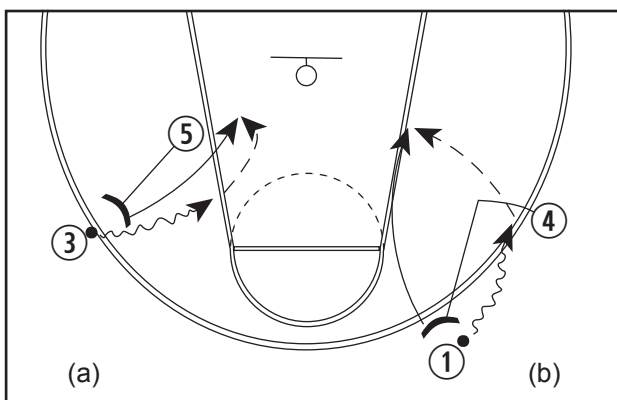
Joonis 34. Söödumäng 2-3-asetusest: rünnaku algus vaba ääre poolt



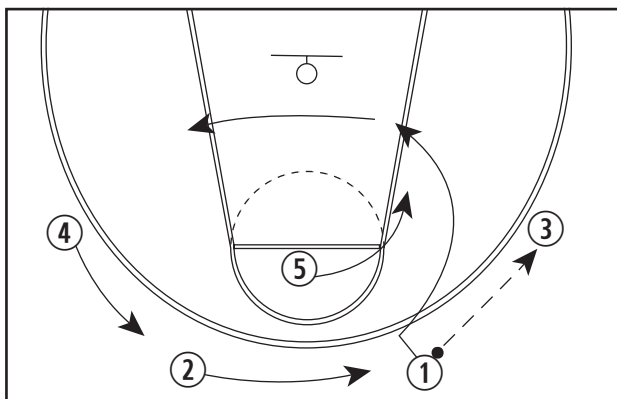
Joonis 35. Söödumäng 2-3-asetusest: rünnaku algus alumise keskmängija poolt



Joonis 36. Söödumäng 2-3-asetusest: alumise keskmängija löige vabaviskejoone nurka



Joonis 37. Söödumäng 2-3-asetusest: kate-kattest-mängu koostöid keskmängija ja ääre (a) ning ääre ja tagamängija (b) vahel



Joonis 38. Söödumäng 2-1-2-asetusest: rünnaku algus anna-ja-mine-koostööga

Keskmängija ääre poolt rünnakut alustades söötab 2 äärele 3 ja löikab korvile ning pallist eemale teisele äärele, 1 ja 4 täidavad vabad kohad. Mängija 3, söötes alumisele keskmängijale 5, kas 1) löikab korvile, 2) teeb katte 2-le või pette ühele poole ja liigub teisele poole, vabastades end söödu saamiseks ja viske sooritamiseks.

Rünnaku käivitamise järel ongi kõigil neljal perimeetrimängijal (1, 2, 3, 4) samad reeglid jätkata mängu pärast palli söötmist kaaslasemale. Erandiks on ääre sööt tagasi tagamängijale, siis äär läheneb oma kaitsjale ja ootab ära tagamängijate jätku rünnakule. Kui 2-1 tekib rünnaku alustamisel raskusi sööta äärele 3-le, tuleb keskmängija 5 appi ja löikab söödu vastuvõtmiseks vabaviskejoone pikendusele (vt joonis 36).

Kuigi söödumängu puhul 2-3-asetusest loovad mängijad viskevõimalusi rohkem löigete ja kiire palli söötmisega äärelt äärele, võib ka selle rünnaku mängimisel kasutada peale katete ülevalt alla ja alt üles ka kahe mängija koostöid kate-kattest-mängimisel: keskmängija-äär (vt joonis 37a) ja äär-tagamängija (vt joonis 37b).

Selle rünnaku edu seisneb nii keskmängija kui ka perimeetrimängijate aktiivses tegutsemises. Keskmängija ei seisa paigal rohkem kui kolm sekundit, löigates kogu aeg pallita poolelt palliga poolele ja alumiselt keskmängija kohalt ülemisele ning vastupidi. Ta otsib söötu sisse ehk alumise keskmängija kohale või kolme sekundi alasse. Neli perimeetrimängijat säilitavad liikudes väljaku tasakaalu, söödavad, teevad katteid, löikavad, otsivad söötu keskmängijale, läbimurdevõimalusi ja 2-3 mängija koostöid ning häid viskekohti. Seejuures väldivad nad palli mängimist otsajoonel ja nurkadesse.

2-1-2-asetus (The 2-1-2 Passing Game)

Nii nagu 2-3-söödumängu puhul, on ka selle söödumängu edu võti keskmängija ja perimeetrimängija aktiivses liikumises ning jätkuvates teravuste loomises. Neli perimeetrimängijat mängivad korvist kaugemal omavahel kohti vahetades ja väljaku tasakaalu säilitades ning keskmängija korvile lähedal.

Mängija 1 söötab äärele 3-le, teeb pette ja löikab korvile (anna-ja-mine-löige), keskmängija 5 löikab pallile ja 2 ning 4 liiguvad ühe koha võrra edasi palli poolele (vt joonis 38).

Kui 3 söödab keskmängijale 5 keskmängija keskmisele kohale, teeb ta katte tagamängijale 2, pöörab katte järel korvi suunas ja lõikab korvile, 4 ja 1 tasakaalustavad väljaku ning liiguvad ühe koha võrra edasi palli poolele (vt joonis 39).

Kui äär 3 söödab palli tagasi tagamängijale 2 ja see edasi teisele tagamängijale 4, vahetavad 2 ja 3 kattega kohad. Söödul keskmängijale 5 vabaviskejoonel lõikavad tagamängijad 1 ja 2 risti keskmängija eest korvile (söötja lõikab esimesena!), ääred 3 ja 4 liiguvad tagamängijate kohtadele (vt joonis 40).

Liikuv rünnak (Motion Offense)

Tänapäeva korvpallis on palju mitmekülgsete oskustega mängijaid, kes võivad rünnakul kohti vahetades mängida nii näo kui ka seljaga korvi poole, olles efektiivsed mis tahes positsioonidel. Seetõttu võib nüüdsel ajal tihti näha mitmekülgsetele mängijatele suuremat tegutsemisvabadust andva *Motion*-rünnaku mängimist, mis koosneb mängijate jätkuvast liikumisest, õigest asetumisest väljakul, söötmisest, lõigete ja katete tegemisest, kaitsjate tegevuste lugemisest ja vastavalt sellele tegutsemisest. Teatud ettemääratud liikumiste asemel mängijad liiguvad ja teevad koostööd paindlike reeglite järgi, mis annab neile palju tegutsemisvabadust ja on vastasele raskemini mõistetav.

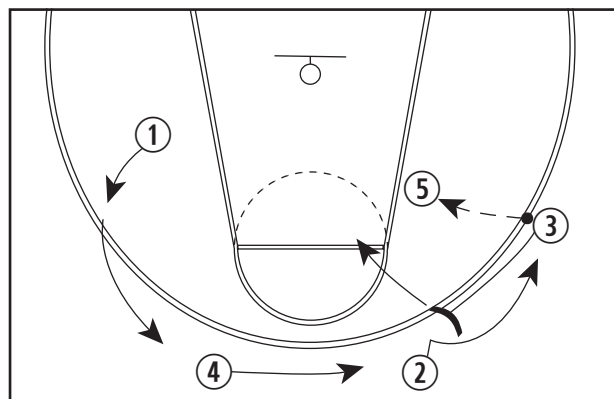
Liikuvat rünnakut võib mängida meesmehe-, maa-alaja kombineeritud kaitsse vastu. Kui mängijad on õppinud selgeks rünnaku põhikontseptsioonid, võib treener nendele lisada spetsiaalseid osi või kombinatsioone võistkonna tugevate külgede väljatoomiseks ründemängus. Seda rünnakut võib mängida erinevatest alasetustest, näiteks 3-2 (1-2-2), 2-3, 4-1 või 5-0.

Liikuv rünnak 1-2-2 (The 1-2-2 Motion)

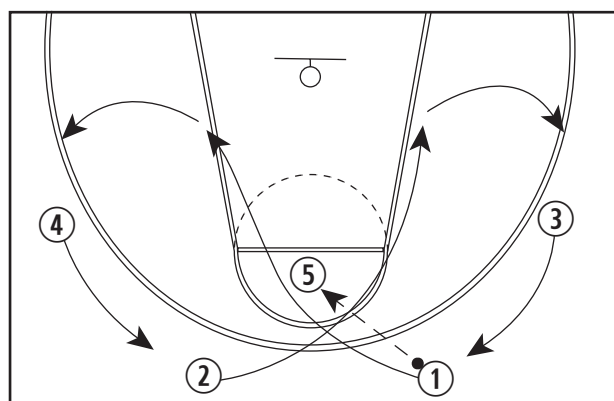
Antud liikuv rünnak 1-2-2-asetusest algab mängija 3 sööduga tagasi mängijale 1, kui kiirrünnak ei toonud kiiret lahendust, seejärel käivitab 1 liikuva rünnaku, minnes kiirrünnakult sujuvalt üle positsioonilisele rünnakule. Mängija 1 pörgatab palli teisele poole, samal ajal teeb teine trailer 5 katte ülevalt alla 2-le ja 1 söödab 2-le. Mängija 4 teeb tagantkatte 3-le, kes lõikab korvile ja teisele poole nurka, kasutades ära veel 5 katet (vt joonis 41).

Mängija 4 tagantkatte järel 3-le teeb 1 katte ülevalt alla katte tegijale ehk 4-le. Kui 2 ei söötnud palli korvi alla ja nurka 3-le või 5-le alumise keskmängija kohale, söödab ta palli tagasi "nulli" 4-le. Mängija 4 kaalub võimalust üks ühe vastu läbimurdeks korvi alla, kuid seda kasutamata söödab palli edasi mängijale 1. Söödu järel mängijale 1 teeb mängija 5 tagantkatte 2-le, kes lõikab korvile (vt joonis 42).

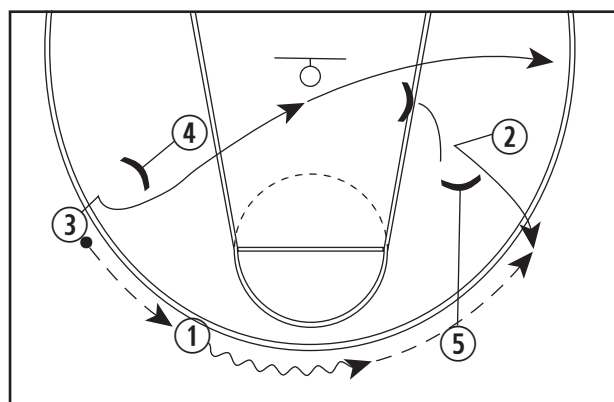
Mängija 2 lõike järel korvile teeb 4 katte ülevalt alla 5-le, kes lõikab "nulli" ja 4 pöörab katte järel kolme sekundi alasse söödu saamiseks. Kui 1 ei sööda palli 2-le või 4-le,



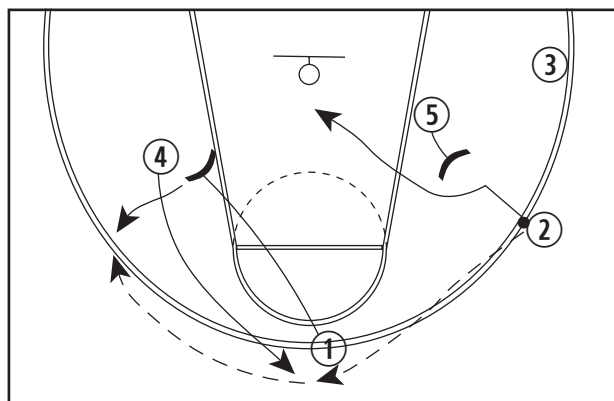
Joonis 39. Söödumäng 2-1-2-asetusest: ääre sööt keskmängijale ja katte tagamängijale



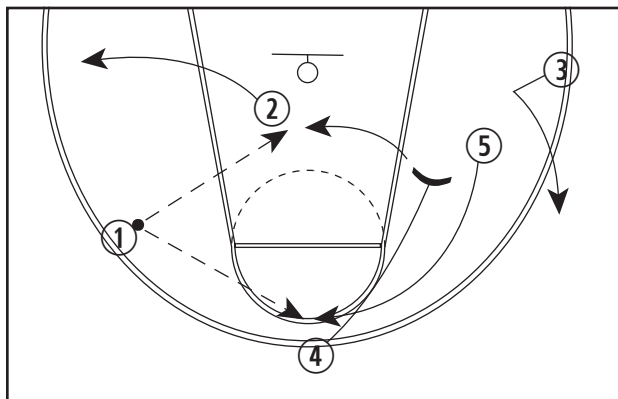
Joonis 40. Söödumäng 2-1-2-asetusest: sööt ülemisele keskmängijale vabaviskejoonel



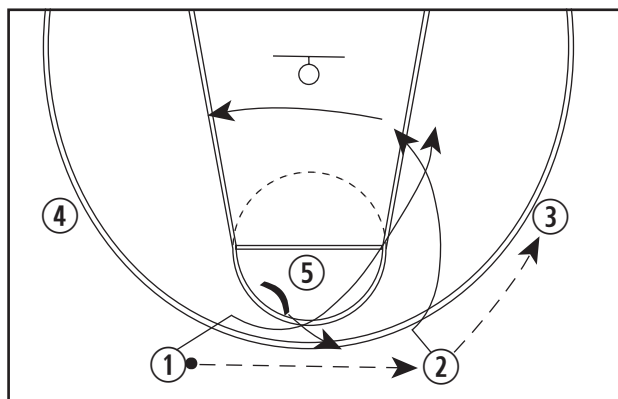
Joonis 41. Liikuv rünnak 1-2-2: rünnaku algus



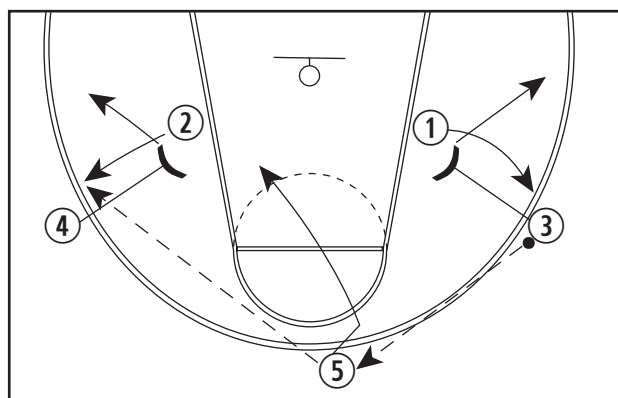
Joonis 42. Liikuv rünnak 1-2-2: palli söötmine tagasi "nulli" ja edasi teisele äärele ning alumise keskmängija tagantkatte äärele



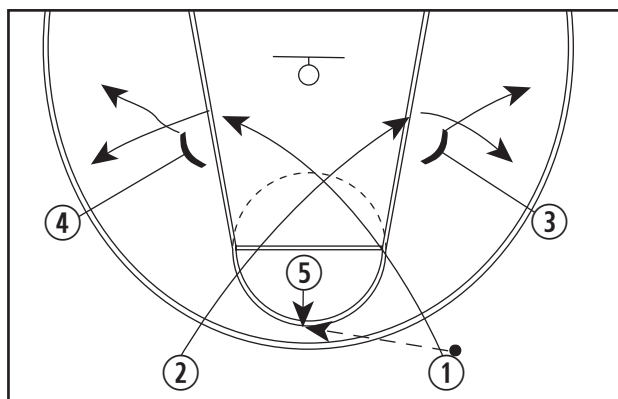
Joonis 43. Liikuv rünnak 1-2-2: kate kätte tegijale ja kätte tegija pööre pallile kolme sekundi alasse



Joonis 44. Liikuv rünnak 2-1-2-asetusest: rünnaku algasetus ja algus



Joonis 45. Liikuv rünnak 2-1-2-asetusest: keskmängija sööt ja löige kolme sekundi alasse ning alumise keskmängija kohale palli poolele



Joonis 46. Liikuv rünnak 2-1-2-asetusest: rünnaku avasööd keskmängijale 5

söödab ta palli tagasi “nulli” 5-le ja rünnak võib jätkuda teiselt poolt (vt joonis 43).

Seda liikuvat rünnakut on lihtne mängida, kui mängijad järgivad mõningaid põhireegleid: 1) palli söötmisel tagasi mängijale 1 ja tema alustades positsioonilist rünnakut teisele poole teeb alumine keskmängija mängijale 1 palli söötanud äärelle alati tagantkatte, 2) liikuva rünnaku avasöödu järel äärelle teeb 1 alati kätte ülevalt alla tagantkatte tegijale, 3) mängija 1 ülevalt alla kätte järel ja alumise keskmängija löike järel “nulli” jätavadki perimeetrimängijad “nullikoha” keskmängijatele, kes liiguvad ja teevad koostööd kolmnurgas “alumise keskmängija koht – “null” – teine alumise keskmängija koht”, 4) tagantkatte järel lõikavad perimeetrimängijad alati korvile ja, saamata söötu, edasi nurka palli poolele, 5) kui üks keskmängija teeb teisele keskmängijale kätte ülevalt alla, siis pöörab kätte tegija alati kolme sekundi alasse ja pallile ning, saamata söötu, liigub alumise keskmängija kohale palli poolele (pallipoolse alumise keskmängija koha täidab alati üks keskmängija!), 6) pall söödetakse äärelt äärelle, pörgatust kasutatakse minimaalselt, 7) kohtade vahetamisel ja liikumisel peab jälgima, et rünnakul säiliks tasakaal, 8) mängijad “loevad” alati enne kaitset ja seejärel tegutsevad vastavalt reeglitele.

Liikuv rünnak 2-1-2 (The 2-1-2 Motion)

Rünnak algab tagamängija sööduga teisele tagamängijale või ka ääremängijale ja vabaviskejoonel olevale keskmängijale. Kui 1 ei saa sööta tagamängijale, äärega keskmängijale, võib rünnak alata ka 5 kattega mängijale 1 (2 lõikab korvile ja pallist ära) või 1 pörgatusega 4 suunas (äär liigub alumise keskmängija kohale või 1 tagant läbi: pörgatuselt sööt käest kätte ja rünnak võib alata “kaheksaga”). Selle rünnaku üheks firmamärgiks on “tagaukselõige”: alati kui kaitse mängib ründaja söödujoonel üle, teeb ründaja “tagaukselõike”.

Mängija 1 söödul tagamängijale 2 söödab see äärelle 3, teeb pette ja lõikab korvile (anna-ja-mine-koostöö) ning saamata 3-lt söötu tagasi, liigub teisele poole alumise keskmängija kohale. Kohe 2 löike järel teeb 5 tagantkatte mängijale 1, kes kattedest maha lõigates liigub alumise keskmängija kohale palli poolele. Kui 1 on vaba, söödab 3 talle palli kolme sekundi alasse. Kätte järel liigub 5 kolme punkti kaarele ja saab söödu 3-lt ning võimalusel mängib teravalt üks ühe vastu ja murrab korvile. Söödu järel 5-le teevad nii 3 kui ka 4 kätte ülevalt alla vastavalt mängijatele 1 ja 2 (vt joonis 44).

Kui 5 ei kasutanud üks ühe vastu mängu võimalust, söödab ta palli edasi vastasäärelle, kust ta söödu sai, ehk antud juhul 2-le ja lõikab korvile ning seejärel alumise keskmängija kohale palli poolele (vt joonis 45).

Ei ole vahet, kas rünnak algab sööduga teisele tagamängijale, äärelle või keskmängijale (vt joonis 46), jätk on sama: ääred teevad korvile liikunud tagamängijatele kätte ülevalt alla ja 5 söödab palli edasi teisele äärelle ning lõikab korvile ja palli poolele.

Korduv rünnak (*Continuity or Pattern Offense*)

Korduv rünnak tähendab teatud segmentide või osade kordumist (sööt-kate-löige jne) mängijate ja palli liikumises niikaua, kuni on loodud hea viskepositsioon. Selles rünnakus on tegevuste järjekord teada. Treeneri loodud ja määratud liikumised annavad talle võimaluse kontrollida mängijate tegutsemist rünnakul (kuhu nad liiguvad ja mida teevad, kes sooritab viske ja kustkohast jne). Selle rünnaku suureks miinuseks on “mentaalne tühjus” siis, kui liikumine rünnakul ei lähegi ettejoonistatud plaani järgi. Kuna see rünnak annab võimaluse teha skoori kõigile viiele mängijale, on kaitsjatel raskem keskenduda ainult parimate ründajate elimineerimisele.

“Flex” (*The Flex Offense*)

Üks tuntumaid algasetusest 2-3 jätkuvaid rünnakuid on “Flex”. Selle rünnaku põhimõte on lihtne: kate ja löige korvi alla ning kate ülevalt alla kätte tegijale. Rünnak algab 1 sööduga 2-le, samal ajal teeb 5 tagantkätte 3-le, kes löikab korvile. Mängija 2 üritab söötu korvi alla 3-le ja 1 teeb kätte ülevalt alla katet tegevale 5-le (vt joonis 47).

Kui 3 ei ole korvi all vaba ega saa söötu, sööda 2 palli 1 kohale liikunud 5-le ja sama tegevus kordub teiselt poolt. Tegevusi korratakse niikaua, kui üks mängija jääb korvi all vabaks või sooritab vabalt viske tagamängijate 1 ja 2 kohalt (vt joonis 48).

Korduv rünnak 1-2-2-asetusest (*The 1-2-2 Continuity Offense*)

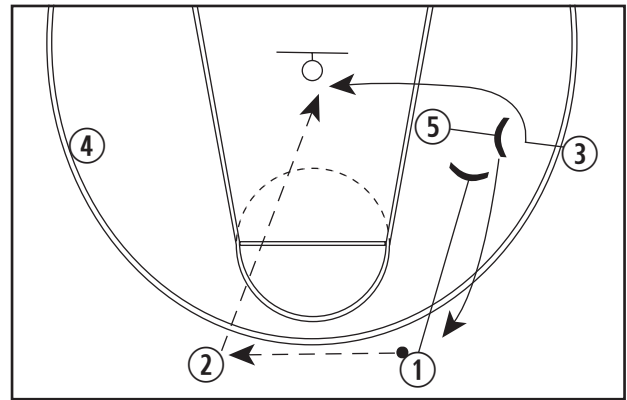
See korduv rünnak on sobiv võistkonnale, kelle koosseisus ei ole domineerivat keskmängijat. Rünnak 1-2-2-asetusest algab keskmängijate kattega ülevalt alla ja ääremängijate löigetega pallile. Mängujuht 1 sööda palli ühele või teisele poole, antud juhul 2-le. Söödu järel 2-le teeb 1 kätte ülevalt alla alumise keskmängija kohal olevale mängijale 5, kes löikab 1 kohale “nulli” (vt joonis 49).

Mängija 2 sööda 5-le, 3 teeb kätte ülevalt alla mängijale 1 ja 5 sööda mängijale 1. Söödu järel teeb 5 kätte ülevalt alla 4-le, kes löikab 5 kohale “nulli” ja saab söödu mängijalt 1. Rünnaku tegevused korduvad seni, kui keegi ründajatest on vaba viskama, saama söötu korvi alla, tegema läbimurret jne.

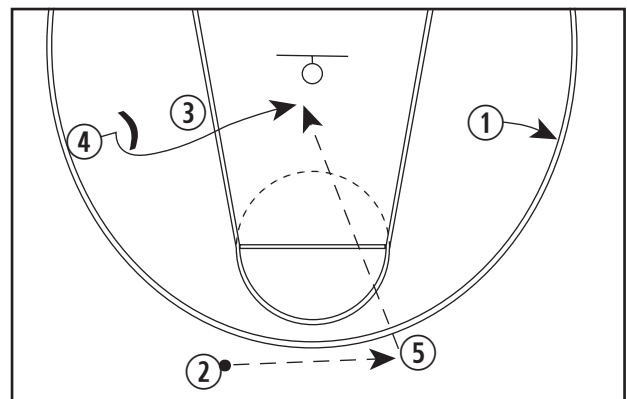
Kombinatsiooniline rünnak (*Set Plays*)

Kombinatsioon tähendab mängijate ja palli liikumist, millel on kindel eesmärk ja lõpp. Kombinatsioone võib luua näiteks korvi alt viskele minekuks, keskositsiooni- või kolme punkti viske sooritamiseks, üks ühe vastu mängimiseks jne. Kombinatsioone mängitakse nii meesmehe-, maa-ala- kui ka kombineeritud kaitse vastu. Kombinatsioonide olemasolu võistkonna rünnaku arsenalis on vajalik rünnaku efektiivsuse, distsipliini ja mängijate enesekindluse tõstmiseks, kui vabam söödumäng või liikuv rünnak ei ole resultatiivne.

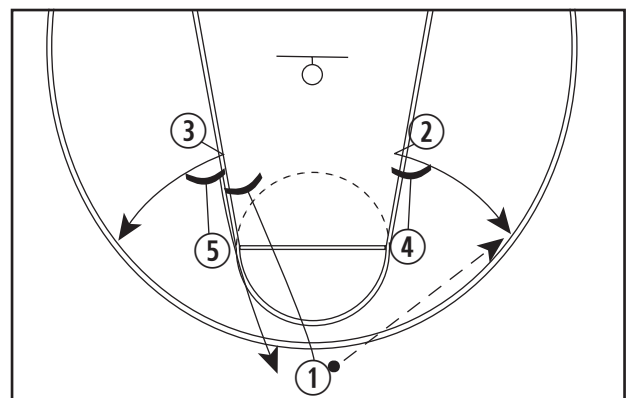
Kombinatsioonide mängimisega tahavad võistkonnad tavaliselt ära kasutada oma mängijate tugevaid külgi ja minimeerida nõrku. Olenemata kombinatsioonide eesmärgist ei mängita neid sageli ainult ühe mängija peale, vaid nad sisaldavad skoori tegemise võimalust 2-3 teiselegi mängijale.



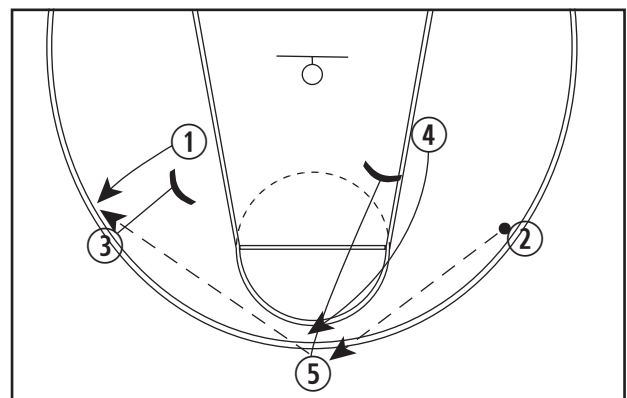
Joonis 47. Korduv rünnak “Flex”: kate kätte tegijale



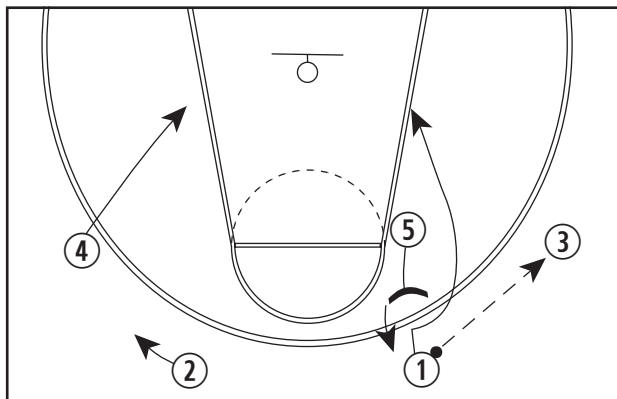
Joonis 48. Korduv rünnak “Flex”: sama korduv tegevus teiselt poolt korvi



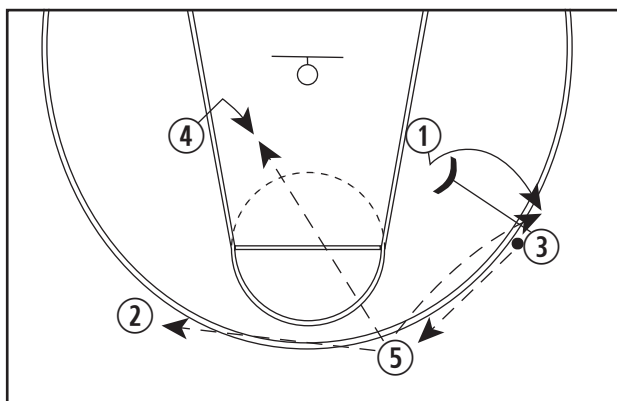
Joonis 49. Korduv rünnak 1-2-2-asetusest: rünnaku algasetus ja algus



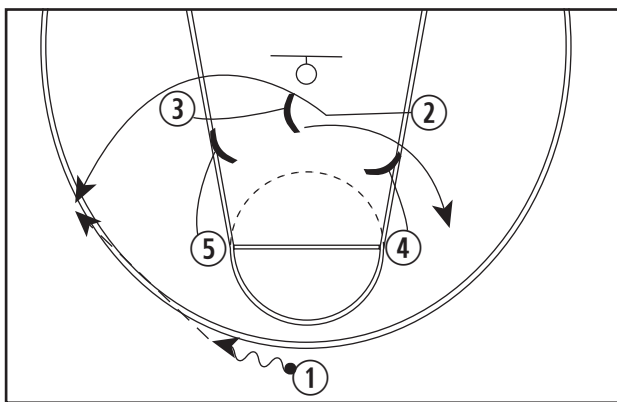
Joonis 50. Korduv rünnak 1-2-2-asetusest: rünnaku jätk



Joonis 51. "UCLA Cut": rünnaku algasetus ja algus



Joonis 52. "UCLA Cut": rünnaku jätk



Joonis 53. Kombinatsioon "Topeltkate"

"UCLA Cut"

Seda endiselt populaarset rünnakut meesmehekaitse vastu kasutas John Wooden oma UCLA meeskonnaga, mida ta kutsus kombinatsiooniks. Hiljem on sellest rünnakust arendatud palju teisigi rünnakuid, nii söödumänge, liikuvat ja korduvat rünnakut kui ka kombinatsioone. Kombinatsioon loob erinevatele mängijatele võimalusi skoori teha, mis oli J. Woodeni üheks tähtsamaks põhimõtteks kombinatsioonide mängimisel.

Tagamängija 1 alustab kombinatsiooni ülemise keskmängija poolel sööduga äärel 3. Söötnud palli ära, teeb keskmängija 5 tagamängijale 1 tagantkatte ja 1 lõikab kattest maha korvile (kui ta on vaba, söötab 3 talle palli ja ta kas läheb korvi alla välja või viskab keskositsioonilt peale).

Katte tegija 5 pöörab end katte järel näoga korvi poole ja saab söödu äärelt 3. Söödu järel 5-le teeb 3 katte ülevalt alla keskmängija alumisel kohal olevale mängijale 1, kes lõikab kattest välja söödu saamiseks ja viske sooritamiseks. Samal ajal läheneb teisel äärel olev ääremängija 4 kolme sekundi alale, teeb pette korvi suunas ja astub siis jõuliselt kolme sekundi alasse, jättes oma kaitsja selja taha (seda võtet kutsutakse *Duck-In*), et saada söötu korvi alla. Mängija 5 hindab tekkinud olukorda ja söötab kas mängijale 1 viskeks või 4-le korvi alla (vt joonis 52).

Topeltkate (*Double-Screen*)

Teine lihtne näide on võistkonna parima viskaja vabastamise kombinatsioon söödu saamiseks ja viskele minekuks rünnakuasetusest 1-2-2. Kõigepealt teeb snaiprile 2 ristikatte 3 ja seejärel katte ülevalt alla 5. Mängija 1 söötab 2-le kolme punkti kaare taha, 2 esimeseks mõtteks on minna viskele ja teiseks üritada söötu keskmängijale 5.

Kui 2 ei ole söödu saamiseks vaba, üritab 1 söötu 4 kattest ülevalt alla välja lõiganud 3-le (vt joonis 53).

Regulaarne, põhi- või peamine rünnak (*Regular, Basic or Primary Offense*)

"Kolmnurk" (*The Triangle Offense*)

1990. aastate võib-olla kõige populaarsemaks rünnakuks maailmas meesmehekaitse vastu oli rünnak nimega "Kolmnurk" ehk siis *Triangle Offense*, mille tegid kuulsaks NBA meeskonnad Chicago Bulls ja Los Angeles Lakers, võites seda rünnakut mängides mitu NBA meistritiitlit (6+3). Meeskonnad olid erinevad, kuid treenerite paar, kes seda rünnakut viljeles, oli sama: Phil Jackson ja Tex Winter. Tegelikult on see rünnak välja töötatud juba 1930. aastatel ja selle isaks on Sam Barry, Lõuna-Kalifornia ülikooli (USC) meeskonna peatreener aastatel 1930–1941 ja 1946–1950, kelle meeskonnas ka Tex Winter omal ajal mängis. Olles ise ülikooli meeskonna peatreener (Kansase osariigis), võttis Tex Winter kasutusele sellesama rünnaku, võites juba siis kaheksa Big-12 liiga (Big 12 Conference) meistritiitlit. Tõeline tunnustus ja edu sellele rünnakule tuli aga siiski hiljem, kui T. Winter läks oma ülikooli treeneri pika karjääri jätkuks abitreeneriks NBAse.

"Kolmnurgast" on arendatud palju erinevaid versioone, olgu see rünnak selles raamatus esitatud kui üks näide regulaarsest, võistkonna põhi- või peamisest rünnakust, kus kõik viis mängijat väljakul võivad mängida kõikidel

positsioonidel. See rünnak meeldib paljudele mängijatele sellepärast, et on paindlik (lubab mängijatel vahetada kohti), selles osalevad samal ajal kõik viis mängijat ja see nõuab pidevat mängijate ning palli liikumist. Rünnaku idee on selles, et rünnaku avasöödu järel on ühel pool äärel kolm mängijat (kolmnurk) ja teisel pool kaks. Mängija 1 söötab äärelle 3 ja löikab nurka palli poolele, 2 liigub 1 kohale. Mängijad 3, 5 ja 1 moodustavad kolmnurga palliga poolel (vt joonis 54).

Mängija 3 “loeb” kaitsjate tegevust ja tal on järgmised variandid rünnaku jätkamiseks: a) sööt nurka mängijale 1; b) sööt alumisele keskmängijale 5; c) sööt 2-le “nulli” ja d) sööt vabaviskejoonele lõiganud 4-le. Peale selle on alati variant teha kaitsja eksimuse korral läbimurre korvi alla või visata korvile (kui ta on täiesti vaba).

Mängija 3 söödu korral nurka mängijale 1 teeb 5 talte tagankatte ja ta löikab korvile ning teisele äärelle. Tagankatte järel teeb 4 katte nurgas olevale palliga mängijale 1 ja nii teostub kahe mängija koostöö katekattest-mängu (vt joonis 54).

Kui 3 söötab keskmängijale 5, teeb ta katte 2-le ning mängija 1 löikab mööda otsajoont korvile ja teisele poole nurka. Pärast katet pöörab 3 ise korvile (vt joonis 55).

Söödul tagasi “nulli” 2-le teeb 3 katte ülevalt alla mängijale 1. Mängija 2 söötab vabaviskejoone nurka liikunud 5-le, teeb pette ja löikab 5 taha ning saanud palli tagasi käest kätte ulatamisega, viskab korvile, kui on vaba (vt joonis 56).

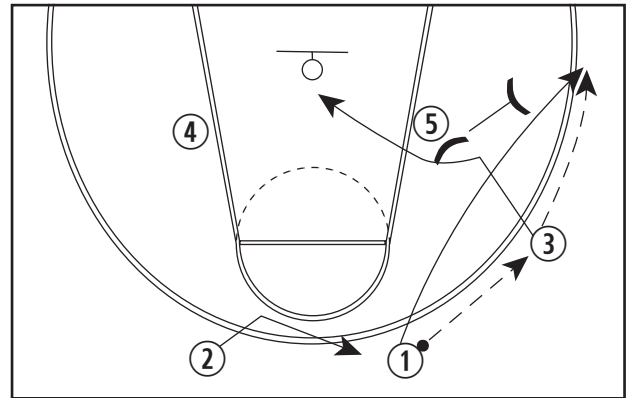
Mängija 3 söödul vabaviskejoonele mängijale 4 teeb 2 “tagaukselõike” korvile ja 3 löikab pallile ning 1 võtab 3 koha. Kui 3 saab söödu 4-lt tagasi ja on vaba, sooritab ta hüppeviske (vt joonis 57). Juhul kui 4 ei ole söödu saamiseks vaba, teeb ta katte 3-le ja mängitakse katekattest-mängu.

Meesmeherünnaku võtmeelemendid (Key Elements):

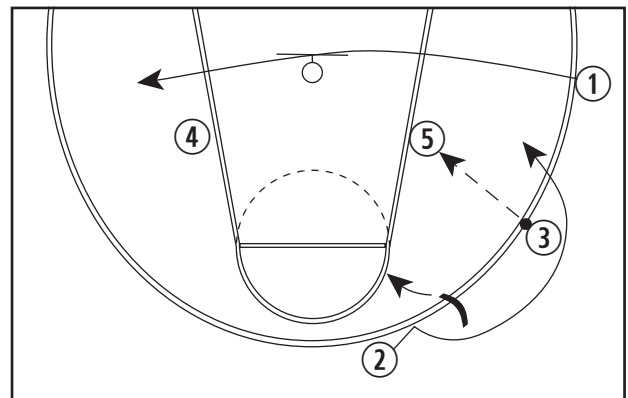
- mängijate individuaalsed ründemänguoskused
- mängijate korralik kehaline ettevalmistus
- omakasupüüdmatu võistkondliku tegutsemise vaim
- mängijate koostöö arendamine
- mängijate õige asetus (umbes 5 m vahemaadega) ja väljaku tasakaalu säilitamine
- sisse-välja mäng (palli söötmine keskmängijatele ja tagasi perimeetrimängijatele)
- tegevuste ajastamine
- lauavõitluse kolmnurk
- tagala kindlustamine
- palli söötmine äärelt äärelle
- sihipärane pörgatus

Üldisemad vead (Common Errors):

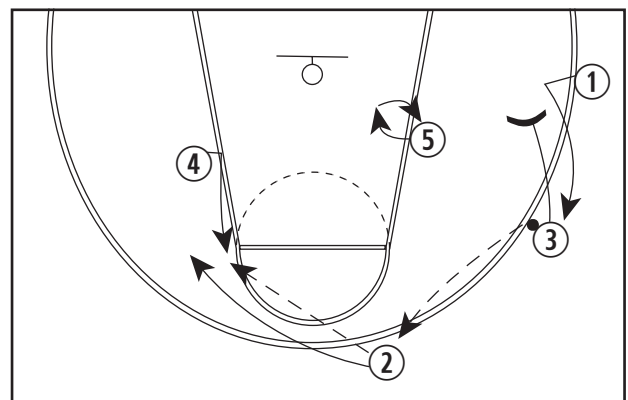
- mängijate individuaalsed ründemänguoskused ei ole veel tasemel teatud rünnakujoonise mängimiseks
- mängijate kehaline ettevalmistus on puudulik



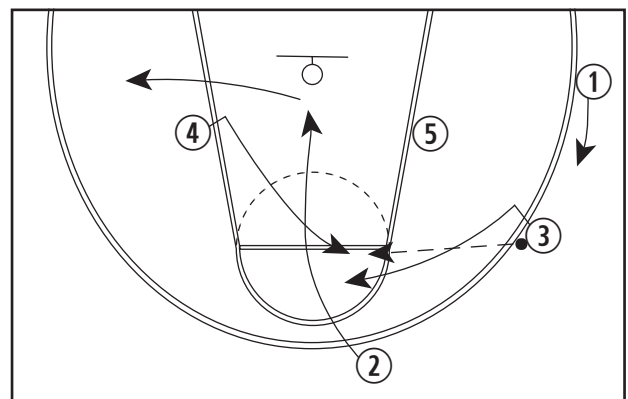
Joonis 54. Rünnak “Kolmnurk”: algasetus ja algus ning mängija 3 sööt nurka mängijale 1



Joonis 55. Rünnak “Kolmnurk”: mängija 3 sööt keskmängijale 5



Joonis 56. Rünnak “Kolmnurk”: mängija 3 sööt “nulli” mängijale 2



Joonis 57. Rünnak “Kolmnurk”: mängija 3 sööt vabaviskejoonele mängijale 4

- mängijad ei oska liikuda ja säilitada väljaku tasakaalu
- mängijate tegevuste ja koostööde ajastamine on vale
- ei kindlustata tagalat
- ründelauada läheb ainult üks või kaks mängijat
- pall ei liigu sööduga kiiresti äärelt äärelle, liialdatakse sühipäratu põrgatusega
- sisse-välja mäng ei toimi (palli ei söödeta keskmängija(te)le)

Õpetamine (Teaching):

- Meesmeherünnaku ülesehitamiseks ja õpetamiseks kasutatakse terviku-osa-terviku meetodit, kus 1) mängijatele selgitatakse alguses rünnaku eesmärgi (teooria taktikataholi ääres), 2) rünnakujoonis kõnnitakse koos mängijatega läbi, 3) lisatakse passiivne kaitse, 4) tervik jagatakse väiksemateks osadeks ja harjutatakse osade kaupa, 5) rünnakut mängitakse viis viie vastu aktiivse kaitsega
- Rühmaharjutused (Breakdown Drills): terviku eri osi harjutatakse suuremalt jaolt positsioonide järgi rühmadesse jagatud mängijate keskel (perimeetrimängijad ja keskmängijad), aga ka eri positsioone mängivate mängijate vahel (kaitse-, ääre- ja keskmängija). Näiteks 3:0- ja 3:3-harjutused perimeetrimängijatele, 2:0 ja 2:2 keskmängijatele, 3:0 ja 3:3 perimeetri- ja keskmängijate koostöö arendamiseks ning lõpuks harjutused 5:0 ja 5:5

4.6. RÜNNAK MAA-ALAKAITSE VASTU (Zone Offense)

Et edukalt maa-alakaitse vastu mängida, peab treener mõistma, miks vastane tema võistkonna vastu maa-alakaitset mängib:

- vastasvõistkond usub, et teie võistkonna keskpositsiooni vise ei ole küllaldaselt ohtlik relv nende maa-alakaitse vastu;
- vastane tahab maa-alakaitsega pidurdada teie tugevat keskmängijat;
- vastane tahab ära peita oma nõrkused meesmehekaitses;
- vastane tahab kindlustada oma korvialust ja pidurdada teie läbimurdeid korvi alla;
- vastane on saanud aru, et teie võistkonna rünnakutaktika on liialt ühekülgne maa-alakaitse murdmisel: murtakse ainult kesk- ja kaugpositsiooni visetega, puuduvad läbimurded, sisselõiked, katted jne;
- teie mängijad on taktikaliselt aeglased kohtama maa-alakaitset või siis ebakindlad mängides teatud maa-alakaitse formatsiooni vastu;
- vastane on sunnitud oma mängijate rohkete isiklike vigade tõttu mängima maa-alakaitset;
- vastane tahab muuta mängu tempot ja rütmi;
- vastane tahab teid üllatada ja saavutada teatud mentaalset üleolekut.

Üldisemaid põhimõtteid rünnakul maa-alakaitse vastu (Common Principles of Zone Offense):

- kõige tõhusam relv maa-alakaitse vastu on kiirrünnak: palli peab tooma ründetsooni nii kiiresti kui võimalik, et kaitse ei jõuaks kohti sisse võtta, ja lahendada olukorra kõrgeprotsendilise tabavusega viskega korvi alt või selle lähedusest;
- kui kaitse on kord kohad sisse võtnud, tuleb maa-alakaitse vastu mängida kannatlikult ja hoolega, ei ole vaja kiirustada pealevisetega, mida maa-alakaitse just soovibki;
- maa-alakaitse murdmisel tuleb teada vastas seisva formatsiooni nõrku kohti ehk selle aukusid või lõhesid, et need koheselt ära kasutada;
- tuleb luua mängijate ülekaal, et ühel teatud alal oleks rohkem ründajaid kui kaitsjaid;
- pall peab liikuma kiirelt äärelt äärelle, et kaitsel oleks raskem ümber grupeeruda;
- pall peab liikuma söötudega läbi alumise ja ülemise keskmängija, et sundida kaitset kokku tõmbama, mis omakorda loob häid viskevõimalusi perimeetrimängijatele;
- perimeetrimängijad peavad olema 6–7 m korvist sedavõrd ohtlikud, et nad suudaksid kaitset korvi alt välja tõmmata niipalju kui võimalik, tekitades nii suuri auke maa-alakaitse;
- maa-alakaitset tuleb murda mitmekesiselt ja aktiivselt, et tekitada soodsaid olukordi kõrgeprotsendilise tabavusega viske sooritamiseks: põrgatada kahe kaitsja vahele, teha lõikeid, katteid, läbimurdepõrgatusi, sisse-välja sööte, ülesööte, osaleda lauavõitluses, mitte aga jääda lootma ainult kõrgele visketabavusele;
- mängijad peavad säilitama väljakul rünnaku efektiivsemaks läbiviimiseks tasakaalustatud asetuse.

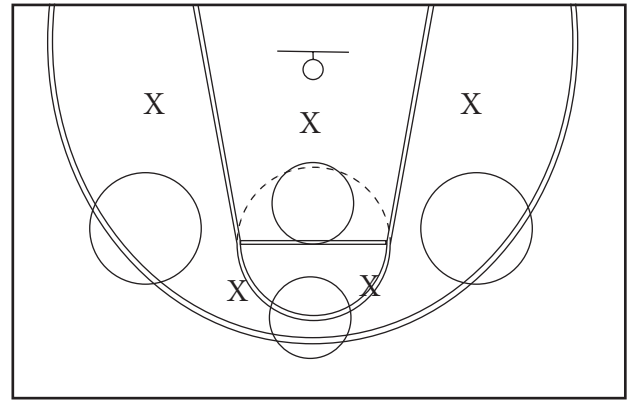
Tähtsamaid nõuandeid mängijaile maa-alakaitse murdmisel:

- jookse rünnakule nii kiiresti kui võimalik, olukorras 1:1, 2:1, 3:2 ja 4:3 saavutatud korv on maa-alakaitsele psühholoogiliseks tagasilöögiks;
- leia vaba koht kaitsjate vahel ja ole asendis, valmis saama söötu ning sooritama hüppeviset;
- saanud söödu, võta koheselt sisse kolmikohu asend, ole kaitsele tõeliseks ohuks;
- ära pörgata palli sihitult ümber maa-alakaitse, kui aga pörgatad, siis a) parema söödunurga saavutamiseks, b) kahe mängija vahele (kahe kaitsja sidumine ühe ründajaga), c) läbimurdeks kolme sekundi alasse või korvi alla;
- pea meeles, et pall liigub maa-alakaitse vastu kiiremini söötes kui pörgatades ja see liigub söötes kiiremini kui kaitsjad; järelikut on söötmine maa-alakaitse vastu efektiivsem relv kui pörgatamine;
- enne kui söödad või viskad, tee petteliigutusi;
- väldi kõrgeid ja aeglaseid sööte risti väljakut, lühemad ja teravamad söödud on maa-alakaitse vastu parimad;
- kommunikeeri rünnakul oma kaasmängijatega;
- kui oled korvi vahetus läheduses, mine pärast viset ründelauda, sest ründelauavõitlus on üks parimaid mooduseid haavata maa-alakaitset.

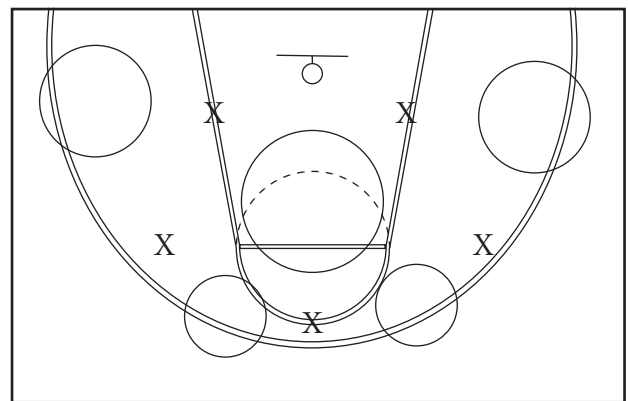
Erinevate maa-alakaitsete vastu mängides peab treener teadma nende nõrku kohti. Maa-alakaitsete nõrkadeks kohtadeks peetakse traditsiooniliselt neid kohti või alasid väljakul, mis ei ole kaitsjate poolt kaetud. 2-3-maa-alakaitsele on need ees kahe kaitsja vahel, äärtel ja kolme sekundi ala keskel (vt joonis 58), 3-2-maa-alakaitsele nurkades, kolme sekundi ala keskel ja ees kolme kaitsja vahel (vt joonis 59), 1-3-1-maa-alakaitsele otsajoonel, nurkades ja mõlemal pool üht ees olevat kaitsjat (vt joonis 60), 2-1-2-maa-alakaitsele ees kahe kaitsja vahel, äärtel ja nurkades (vt joonis 61).

Konkreetselt maa-alakaitse vastu mängimisel tuleb kasutada sellist rünnakuformatsiooni, mis on selle murdmisel kõige efektiivsem. Rünnates 2-3- või 2-1-2-maa-alakaitset, kasutatakse üldiselt asetusi 3-2 (ka 3-1-1, olenevalt mängija 4 funktsioonist), ja 3-2- või 1-3-1-maa-alakaitse vastu on üldisemalt kasutatavad formatsioonid 2-3 ja 2-1-2.

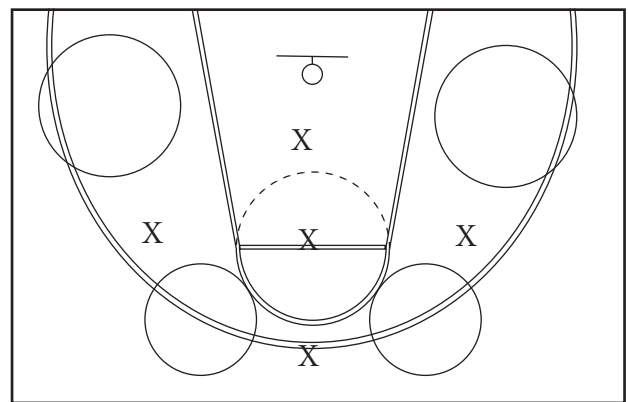
Maa-alakaitse murdmiseks kasutatakse nii söödu-mängu, liikuvat ja korduvat rünnakut kui ka kombinatsioone. Osa trenereid mängib sama rünnakut nii meesmehe- kui ka maa-alakaitse vastu, teised loovad oma võistkonnale 1-2 spetsiaalset rünnakut iga maa-alakaitse murdmiseks, kolmandatel on iga erineva maa-alakaitse jaoks oma liikumine või kakski. Palju sõltub mängijate kvalifikatsioonist, mida kogenenumad mängijad, seda mitmekesisemat rünnakut on nad suutelised maa-alakaitse vastu mängima ja vastupidi.



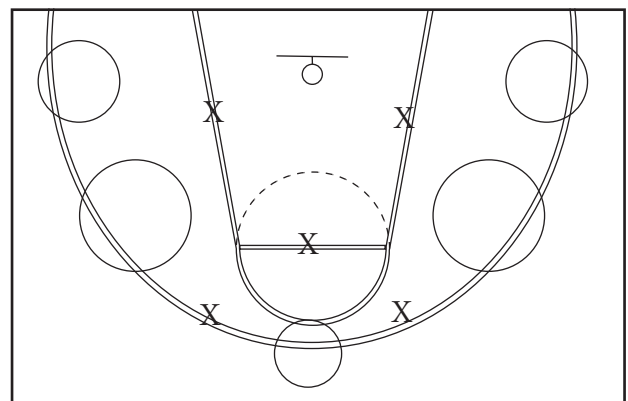
Joonis 58. 2-3-maa-alakaitse nõrgad kohad



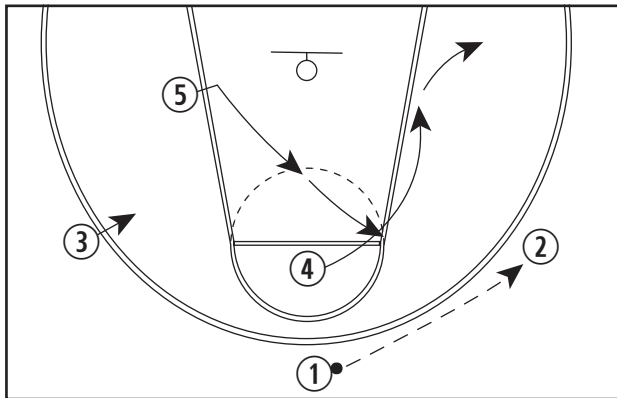
Joonis 59. 3-2-maa-alakaitse nõrgad kohad



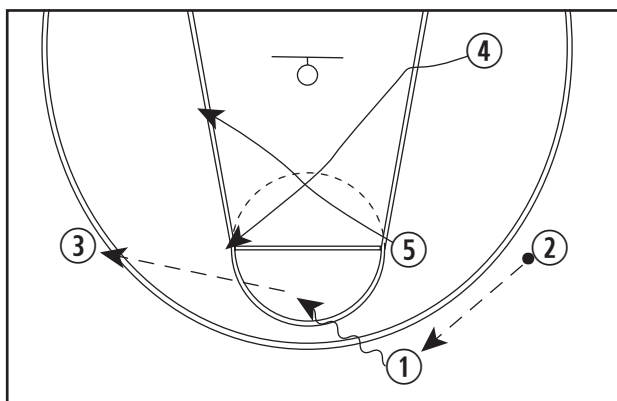
Joonis 60. 1-3-1-maa-alakaitse nõrgad kohad



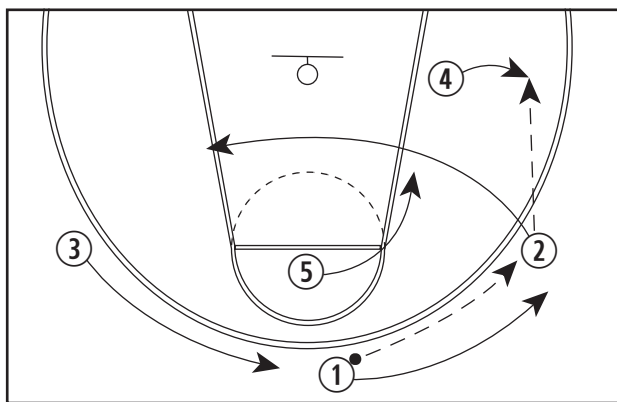
Joonis 61. 2-1-2-maa-alakaitse nõrgad kohad



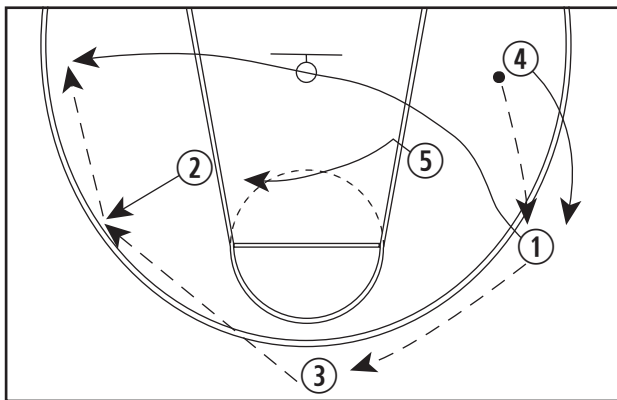
Joonis 62. 2-3-maa-alakaitse murdmine 1-3-1-asetusest



Joonis 63. 2-3-maa-alakaitse murdmine 1-3-1-asetusest: poole vahetus



Joonis 64. 2-3-maa-alakaitse murdmine korduva rünnakuga 1-3-1-asetusest



Joonis 65. 2-3-maa-alakaitse murdmine korduva rünnakuga 1-3-1-asetusest: palli ülekandmine teisele poole nurka

2-3-maa-alakaitse murdmine

(The 2-3 Zone Offense)

2-3-maa-alakaitse, kaks kaitset ees ja kolm taga, on ilmselt kõige levinum maa-alakaitse korvpallis. 2-3-maa-alakaitse murdmisel kasutatakse kõige rohkem rünnakuformatsiooni 1-3-1, aga ka 3-2 ja 3-1-1 (3 mängijat kolmnurgas, 1 alumine keskmängija, 1 otsa-joone mängija) sõltuvalt mängijate koosseisust ja nende oskustest.

1-3-1 (The 1-3-1 Set)

Algasetusest 1-3-1 võib seda rünnakut mängida mitut moodi, antud näites on 1, 2 ja 3 kolmnurgas ja kohti ei vaheta (aga nad võivad seda teha söötude järel 4-le või 5-le), 4 vabaviskejoonel ja 5 alumise keskmängija kohal. Rünnak algab 1 sööduga kas äärtele või vabaviskejoonel olevale 4-le, antud juhul söödab ta äärele 2 ja asetub palli poolele. Mängija 4 liigub vabaviskejoonelt alumise keskmängija kohale palli poolel ja sealt "lühikesse nurka" (Short Corner), mis tähendab otsajoonel keskmist kohta korvi ja küljejoone vahel. Mängija 5 löikab vabaviskejoone nurga palli poolel ja 3 läheneb maa-alakaitsele ning on valmis vastu võtma ülesöotu 2-lt. Mängijal 2 on mitu võimalust rünnaku jätkamiseks: a) teha läbi-murdepõrgatus; b) sööta ülemisele keskmängijale 5; c) sööta alumisele keskmängijale 4; d) sööta tagasi mängijale 1; e) sööta üle maa-alakaitse 3-le. Kui ta on täiesti vaba ja oma viskeraadiuses, siis on loomulikult üheks võimalikuks jätkuks ka pealevise (vt joonis 62).

Palli söötmisel tagasi mängijale 1 pörgatab 1 palli kahe kaitsja vahele ja söödab teisele poole äärele 3. Mängijad 4 ja 5 löikavad risti palli poolele: kõigepealt 5 ülemiselt positsioonilt alumisele ja siis 4 alumiselt positsioonilt ülemisele.

Korduv 1-3-1-rünnak (The 1-3-1 Continuity Offense)

Teine rünnaku 1-3-1 variant on korduv rünnak 2-3-maa-alakaitse vastu, kus keskmängija 5 liigub ülemise keskmängija ja keskmise keskmängija kohtade vahel, otsides söötu kolme sekundi alasse või selle külgedele. Mängija 4 tuleb korvist natuke kaugemale ja vahetab kohti 1, 2 ja 3-ga. Mängija 2, saanud söödu mängijalt 1, söödab palli nurka liikunud 4-le ja löikab korvile. Mängija 1 liigub 2 ja mängija 3 mängija 1 kohale, 5 liigub ülemise keskmängija kohalt keskmisele kohale (vt joonis 64).

Kui 4 ei söötud 5-le, söödab ta palli tagasi vabaviskejoone pikendusele mängijale 1. Mängija 1 söödab "nulli" 3-le ja löikab nurka vastasäärel, 4 liigub 1 kohale. Mängija 3 söödab edasi 2-le. Mängija 1 löike järel löikab 5 kolme sekundi alasse ja saamata söötu 2-lt, liigub edasi keskmängija keskmisele kohale palli poolel. Nüüd on sama rünnakuasetus vasakul äärel valmis alustama samasugust tegevust nagu paremal äärel.

3-2 (The 3-2 Set)

Rünnak 3-2 algab mängija 1 signaali peale mängija 3 löikega teisele poole nurka ja 1 sööduga äärele 2. Söödul 2-le liigub keskmängija 4 söödu saamiseks kolme sekundi alasse ja, saamata söötu tagasi, keskmise keskmängija kohale (vt joonis 66).

Mängija 2 söötab mängijale 1, mängija 4 liigub välja vabaviskejoone pikendusele ja saab söödu mängijalt 1. Söödul 4-le liigub 3 piki otsajoont palli poolele nurka ja 5 kolme sekundi ala keskele ning alumise keskmängija kohale palli poolel. Nüüd on sama ülekaaluolukord loodud teisel pool korvi. Kui 4 söötab nurka, siis ta löikab korvile ja teisele poole keskmise keskmängija kohale ning mängija 1 võtab mängija 4 ja mängija 2 mängija 1 koha. Mängija 3 söödul mängijale 1, mängija 1 söödul mängijale 2 ja mängija 2 söödul mängijale 4 korduvad taas samad löiked palli poolele.

3-2- ja 1-3-1-maa-alakaitse murdmise (The 3-2 or 1-3-1 Zone Offense)

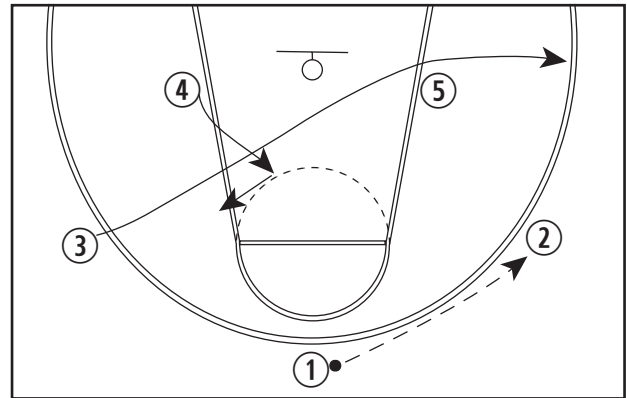
3-2- ja 1-3-1-maa-alakaitse murdmisel tuleb arvesse võtta nende nõrgad kohad nurkades, 3-2-maa-alakaitse on aga peale nurkade nõrk koht ka kolme sekundi ala keskel. 3-2- ja 1-3-1-maa-alakaitse murtakse tavaliselt 2-3- ja 2-1-2-asetustest, kuid edukalt kasutatakse ka 3-2- ja 1-4-asetusi.

2-3 (The 2-3 Set)

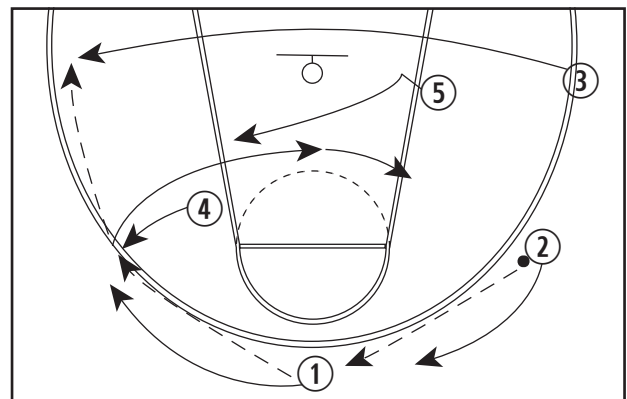
Rünnakuasetus 2-3 on eriti efektiivne 1-3-1-maa-alakaitse vastu, kuna selle nõrgimad kohad on piki otsajoont, korvi all ja nurkades. Antud korduv rünnak loobki häid võimalusi skoori tegemiseks just nendest kohtadest.

Rünnak algab 1 sööduga 3-le. Samal ajal teeb 4 ristikatte teisele keskmängijale 5 ja 2 löikab korraks ülemise keskmängija paigale. Mängija 3 üritab esmalt söötu 5-le, siis 2-le ja tagasi mängijale 1 (vt joonis 68).

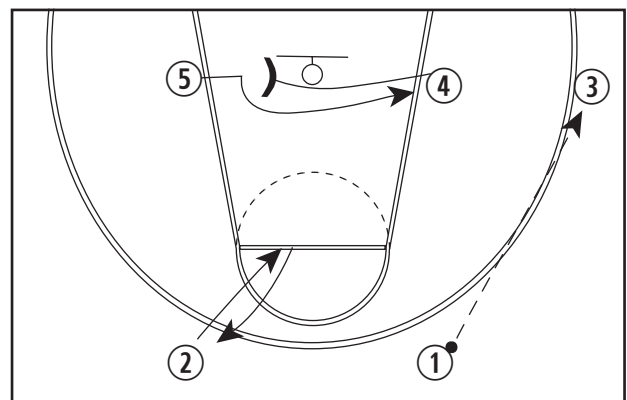
Kui 3 ei söötnud palli 5-le, siis ta söötab selle tagasi mängijale 1, see 2-le, mille järel löikab 3 mängijate 5 ja 4 katteid ära kasutades teisele poole nurka. Mängija 5 liigub korra kolme sekundi alasse, et saada söötu 2-lt, saamata söötu, liigub ta tagasi oma endisele kohale. Mängija 2 sööduga 3-le nurka kordub sama tegevus teiselt äärelt: 4 teeb ristikatte 5-le ja 1 liigub korra ülemise keskmängija kohale (vt joonis 69).



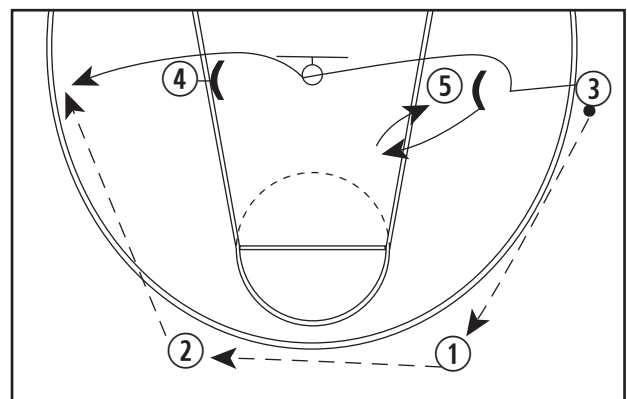
Joonis 66. 2-3-maa-alakaitse murdmise 3-2-asetusest: algasetus ja algus



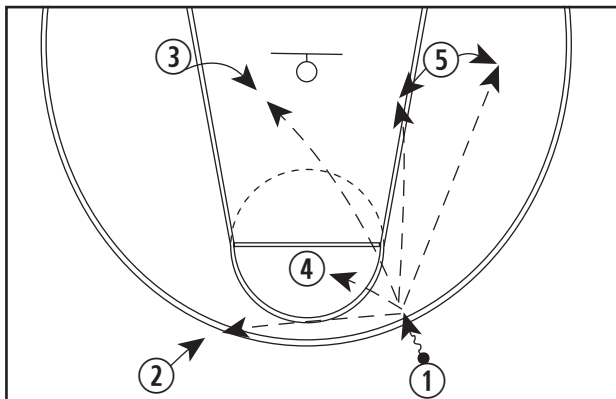
Joonis 67. 2-3-maa-alakaitse murdmise 3-2-asetusest: palli ülekandmine teisele poole nurka



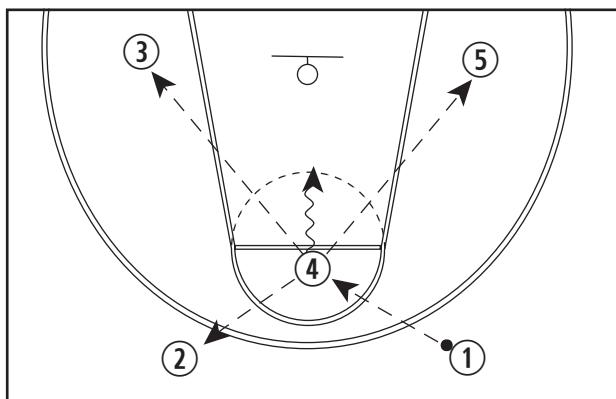
Joonis 68. 1-3-1-maa-alakaitse murdmise 2-3-asetusest: algasetus ja algus



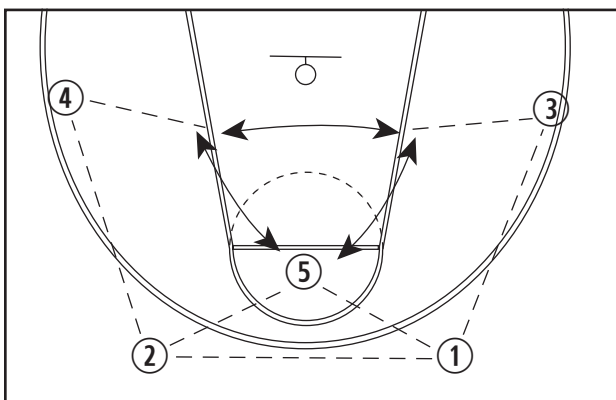
Joonis 69. 1-3-1-maa-alakaitse murdmise 2-3-asetusest: palli ülekandmine teisele poole nurka



Joonis 70. 1-3-1-maa-alakaitse murdmise 2-1-2-asetusest: algasetus ja mängija 1 sööduvariandid rünnaku alustamiseks



Joonis 71. 1-3-1-maa-alakaitse murdmise 2-1-2-asetusest: sööt vabaviskejoonele



Joonis 72. 3-2-maa-alakaitse murdmise laiemast 2-1-2-asetusest

2-1-2 (The 2-1-2 Set)

Selles rünnakuasetuses on kaks tagamängijat üleval kolme punkti kaare taga, üks keskmängijatest vabaviskejoonel, teine keskmängija ja äär aga otsajoonel kaitsjate selja taga. Mängija 1 pörgatab kahe kaitsja vahele ja söödab palli kas 2-le, 4-le, 5-le või ka 3-le, kes on kaitsja tagant hiilinud korvi alla. Kuna 3-2-maa-alakaitse nõrgim koht on kolme sekundi ala keskel, tuleks mängijal 1 alati esimesena üritada söötu 4-le selle maa-alakaitse vastu (vt joonis 70).

1-3-1-maa-alakaitse vastu tuleks esmalt üritada söötu 5-le ja 3-le n-ö lühikestesse nurkadesse. Kui 1 söötis palli 4-le, siis on 4-l võimalus a) visata korvile (kui on vaba); b) sööta 3-le või 5-le; c) teha läbimurdepörgatus korvi alla; d) sööta teisele tagamängijale 2. Iga kord, kui 4 saab söödu vabaviskejoonele, on ta ohtlik. Kui ta söödab kas 3-le või 5-le, võib ta lõigata korvile või teha katte teisele poole (vt joonis 71).

Kui võistkonnal on väljakule saata üks tehniline ja liikuv keskmängija ning kaks tehnilist äärt ja tagamängijat, võib 3-2- ja ka 1-3-1-maa-alakaitse vastu mängida ka laiemast 2-1-2-asetusest. Keskmängija alustab rünnakut vabaviskejoonelt, kaks tagamängijat mõlemal pool kolme punkti kaare tippu ja äärmängijad nurkades. Perimeetrimängijad ei vaheta kohti, söödavad palli äärelt äärelle ja nurgast nurka ning keskmängija liigub alati palli poole. Perimeetrimängijad üritavad söötu keskmängijale 5 ja otsivad viske- ning läbimurdevõimalusi. Nad võivad vahetada ka kohti ja lõigata korvile, kui pall söödeti 5-le (vt joonis 72).

Võtmelemendid maa-alakaitse murdmisel (Key Elements):

- kiirrünnakute jooksmine
- mängijate õige asetumine
- kannatlik ja hoolikas söödumäng
- kaitsjatevaheliste lõhede ärakasutamine
- ülekaaluolukordade loomine
- palli sisse-välja söötmine
- mängijate kolmikohu asend söödu saamise järel
- ratsionaalne pörgatus
- teravad söödud
- väljamängitud visked
- petteliigutused
- ründelauda minek

Üldisemad vead (Common Errors):

- palli aeglane toomine ründetsooni
- mängijate vale asetumine
- kõrged ja aeglased söödud
- liigne põrgatamine
- kiirustatud visked
- mängija ei võta palliga kolmikohu asendit
- palli ei söödeta keskmängijatele

Õpetamine (Teaching):

- nii nagu meesmeherünnakute õpetamise ja treenimise puhul, kasutatakse ka maa-alakaitse vastu rünnaku ülesehitamiseks terviku-osa-terviku meetodit. Rünnakut demonstreeritakse kõigepealt mängijatele tervikuna (see n-ö kõnnetakse läbi), seejärel organiseeritakse eraldi harjutused perimeetri- ja keskmängijatele nende skoori tegemise võimalustega, mille järel rünnakut harjutatakse tervikuna alul passiivse ja hiljem aktiivse kaitse vastu
- Enam organiseeritud harjutusteks on viskeharjutused teatud maa-alakaitse murdmise kohtadest, 3:2- ja 2:3-harjutused perimeetril ning korvi all, 4:3-, 3:4-, 3:5-, 5:4-, 4:5-harjutused

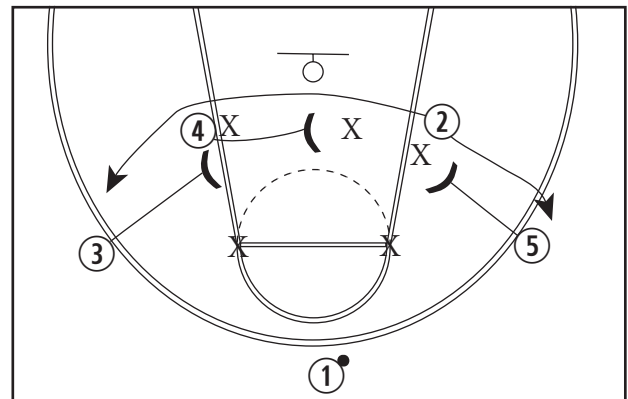
4.7. RÜNNAK KOMBINEERITUD KAITSE VASTU (Attacking Combination Defenses)

Rünnates kombineeritud kaitsete vastu, nagu neli “kasti” või “ruuduna” maa-alakaitset ja üks meesmehekaitset (*The Box-and-One*) ning neli “rombi” või “teemandina” maa-alakaitset ja üks meesmehekaitset (*The Diamond-and-One*) või kolm kolmnurgana maa-alakaitset ja kaks meesmehekaitset (*The Triangle-and-Two*), on esimeseks ja kõige tähtsamaks põhimõtteks jääda rahulikuks ja organiseerituks. Kombineeritud kaitsete peamiseks eesmärgiks on tekitada ründajates hämmingut ja saada neid tegema vigu.

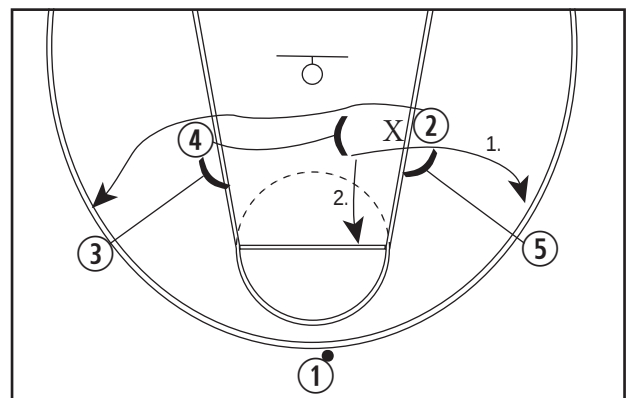
Teinekord on tavaline poole väljaku rünnak maa-alakaitse vastu parim viis rünnata kombineeritud kaitset. Paljudel võistkondadel on ka häid kogemusi oma snaipri või ohtlikema ründerelva (*Top Gun*) kasutamisel katte tegijana maa-alakaitset mängivate kaitsjate vastu. Sel juhul ohverdab võistkond küll osa oma parima viskaja potentsiaalset, kuid saab vastu teiste mängijate visked maa-alakaitse vastu headelt positsioonidelt. Mõnikord toimivad võistkonnad aga täiesti vastupidiselt: neli ülejäänud ründajat teevad jätkuvalt katteid ühele snaiprile, sundides nii kaitsjaid mängima meesmehekaitse põhimõttel.

Spetsiaalsete kombinatsioonide mängimiseks kombineeritud kaitsete vastu peab olema juba piisavalt kogunud mängijaid ja aega nende kombinatsioonide harjutamiseks. Parem on rünnakut mängida teatud maa-alakaitsete vastu kasutatavate asetuste ja põhimõtete järgi, siis ei ole vaja meeles pidada nii palju erinevaid kombinatsioone. Näiteks kui kaitsjad mängivad “neli ruudus” maa-alakaitset ja üks meesmehekaitset, mängivad ründajad “rombina” või “teemandina”: üks palliga mees nullis, kaks vabaviskejoone pikendustel ja üks alumise keskmängija kohal. Või siis vastupidi, kaitsjate asetuse vastu “rombina” või “teemandina” rünnatakse “ruuduna” või “kastina”.

Joonistel 73a ja 73b on ära toodud rünnak neli maa-alakaitset ja üks meesmehekaitse vastu. Mängija 2 on alumise keskmängija kohal. Ühelt poolt teeb talle katte ülevalt alla 5 ning teiselt poolt ristikatte 4 ja katte ülevalt alla 3. Mängijal 2 on nüüd valida, kas kasutada 5 katet või 4 ja 3 katet pallile löikamisel. Kui ta valib kaks järjestikust katet 4-lt ja 3-lt, on mängijal 4 katte tegemise järel kaks võimalust rünnaku jätkamiseks: löigata pallile 5 katet ära kasutades või liikuda vabaviskejoonele söödu saamiseks (joonis 73b). Kui 2 ei ole vaba, sööda 1 korvi alla mängijale 4 või 5.



Joonis 73a. Rünnak neli maa-alakaitset ja üks meesmehekaitse vastu: algasetus ja rünnaku algus



Joonis 73b. Rünnaku üks jätkudest: mängija 2 kasutab pallile löigates ära kahte järjestikust katet 4-lt ja 3-lt

5. RÜNNAK PRESSINGU VASTU (*Press Offense*)

Kui korvpallis mängitaks kaitset ainult $\frac{1}{4}$ osal väljakust, oleks võistkonna ründemängu ülesehitamine treenerile üpris lihtne. Tegelikuses on olukord aga hoopis teine, tänapäeval kasutavad paljud võistkonnad kaitset mängides erinevaid pressinguid ja seetõttu tuleb ründaval võistkonnal olla valmis kohtama eri tüüpi pressinguid:

- $\frac{1}{2}$ väljaku meesmehepressing (*Half-Court Man-to-Man Press*),
- $\frac{3}{4}$ väljaku meesmehepressing (*Three-Quarter Man-to-Man Press*),
- üle väljaku meesmehepressing (*Full-Court Man-to-Man Press*),
- $\frac{1}{2}$ väljaku maa-alapressing (*Half-Court Zone press*),
- $\frac{3}{4}$ väljaku maa-alapressing (*Three-Quarter Zone Press*),
- üle väljaku maa-alapressing (*Full-Court Zone Press*).

Kõigil nendel kuuel pressingul on kolm peamist eesmärki:

- 1) ajada segi ründava võistkonna rünnakurütm,
- 2) sundida ründavat võistkonda tegema kiirustatud pealeviskeid ja raskeid sööte,
- 3) sundida ründajaid tegema tehnilist praaki ja kaotama palli.

Rünnates ükskõik millise pressingu vastu, peavad mängijad säilitama rahulikkuse ja külmavereliselt vastama pressingu igale aktsioonile. See on ründajate kõige tähtsam põhimõte pressingu murdmisel. Teisteks üldisemateks ja tähtsamateks printsiipideks erinevate pressingute vastu rünnates oleksid järgmised:

- 1) ründajad peavad rünnaku laiali tõmbama, et vältida lökse;
- 2) palli peab üritama pidada väljaku keskmises koridoris, eriti maa-alapressingute vastu;
- 3) pressingu vastu tuleks kasutada lühikesi ja teravaid randmesööte;
- 4) iga ründaja peab olema valmis andma pikka söötu ette vabale mängijale;
- 5) ründajad peaksid vältima väljaku nurkasid ja küljjooni löksu sattumise eest;
- 6) esimesel avaneval võimalusel tuleks maa-alakaitset "karistada" täpse korvialuse viskega või hüppeviskega korvi lähedalt;
- 7) $\frac{3}{4}$ ja kogu väljaku meesmehepressingu vastu tuleks pall ründetsooni tuua pörgatusega üks ühe vastu;
- 8) tähtis nõuanne igale maa-alakaitse vastu pörgatavale mängijale: ära lõpeta pörgatust enne, kui sa tead, kellele kaasmängijatest sa söödad;
- 9) potentsiaalsed söödu vastuvõtjad peavad söödule vastu liikuma, mitte aga ootama seda kohapeal seistes;
- 10) iga kord, kui mängija saab palli, peab ta seda hoolega varjama;
- 11) igal juhul peab rünnakul pressingu vastu saama pealevise sooritatud.

Treeneri ülesanne on valmistada võistkond hästi ette erinevate pressingute vastu mängimiseks. Treener peab alati meeles pidama tõsiasja, et ükski rünnakujoonis ei ole paberil midagi väärt, kui see ei toimi väljakul tugeva kaitse või pressingu vastu.

Mängijatel peab olema selge, mida teatud pressingu mängimisega tahetakse saavutada, mis on selle tugevad ja nõrgad küljed, milline on vastaste eeldatav kaitsetegevus pressingut kasutades, kuidas seda kõige efektiivsemalt rünnata ja mis on teatud positsiooni mängivate mängijate ülesanded. Mängijate ettevalmistatus pressingute vastu lisab neile enesekindlust ja vähendab rumalate tehniliste ning taktikaliste vigade tegemist väljakul (mis ongi iga pressingu eesmärgiks!). Kui mängijad näevad rünnakut pressingu vastu kui kerge korvi saavutamise võimalust, kaotab vastaste pressing oma efektiivsuse.

Rünnak $\frac{1}{2}$ väljaku meesmehepressingu vastu (*Attacking The Half-Court Man-to-Man Press*)

Meesmehepressing tähendab pideva surve avaldamist palliga mängijale ja potentsiaalsetele söödu vastuvõtjatele. Seepärast on sageli kergeim ja efektiivseim rünnakuviis poole väljaku meesmehepressingu vastu jätta palliga mängija üks ühe vastu oma kaitsjaga. See õnnestub rünnaku laialitõmbamisega, ühe väljakupoole või ääre vabaksjätmisega, et anda palliga mängijale võimalus läbimurdepörgatuseks. Seejuures on tähtis ilma pallita mängijate lai asetumine, et mitte anda kaitsjatele võimalust võtta kahe mehega ühte palliga ründajat.

Paljud võistkonnad mängivad regulaarset meesmeherünnakut (söödumäng, liikuv ja korduv rünnak, mõni teatud kombinatsioon) poole väljaku meesmehepressingu vastu, kuid kui võistkonna taktika ei sobi meesmehepressingu murdmiseks, tuleb selleks ette valmistada spetsiaalne rünnak. Allpool on ära toodud kaks näidet võistkondlikust rünnakust poole väljaku meesmehepressingu vastu, esimene kui regulaarne 1-2-2-rünnak ja teine spetsiaalselt ette valmistatud 2-1-2-rünnak.

Märkuseks: tegelikult on iga selline rünnak sobilik meesmehepressingu vastu poolelt väljakult, kus kõik viis mängijat mängivad oma kohad rünnakul välja (saavad palli ja loovad olukordi ettenähtud positsioonidel), ei

ole hädas pallikäsitlemise ja koostöö tegemisega teiste mängijatega. Sellise rünnaku koostamine ja ülesehitamine nõuab treenerilt ainult natuke rohkem kogemust ja nutikust.

1-2-2-rünnak (*The Double Low Post Offense*)

See rünnak tekitab pressingut mängivatele kaitsjatele palju peavalu, kuna selle võib kiirelt üles võtta, see loob skoori tegemise võimalusi nii seest kui ka väljast ja palliga mängijat ei ole nii lihtne kahe kaitsjaga katta. Keskmängijad 4 ja 5 teevad katte kahele perimeetrimängijale, vastavalt 2-le ja 3-le. Mängija 1 söödob kas 2-le või 3-le, kuid kui keskmängijad pööravad pärast katte tegemist palli poole ja saavutavad hea positsiooni, on võimalik ka neile korvi alla sööda (vt joonis 74).

Teine võimalus rünnaku alustamiseks on, kui üks äär (antud juhul 2) teeb ristikatte teisele äärel korvi all ja seejärel löikavad mõlemad keskmängijate 4 ja 5 katteid ära kasutades söödu saamiseks välja äärelle. Äär (antud juhul 2), saanud palli, kas a) murrab korvile; b) mängib kate-kattest-mängu alumise keskmängija 5-ga; c) söödob 4-le ülemise keskmängija kohale; d) teeb ülesöödu 5-le korvi alla; e) söödob palli tagasi "nullimehe" kohale mängijale 3. Kui jätkuks on sööt 4-le ülemise keskmängija kohale, tekib suurepärane võimalus *Hi-Lo*-mänguks ehk 4 sööduks korvi alla liikunud 5-le (vt joonis 75).

2-1-2-rünnak (*The 2-1-2 Spread Offense*)

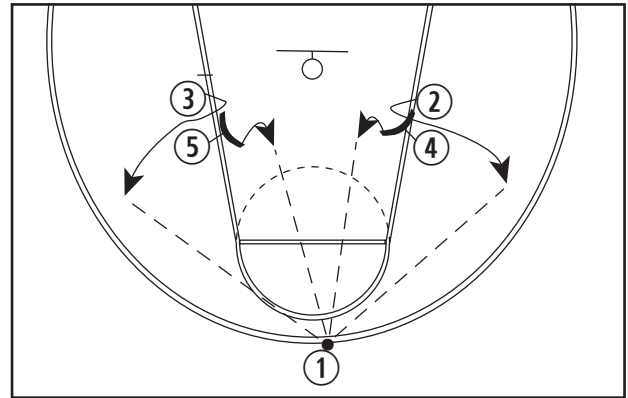
Selles asetus on kaks tagamängijat (1 ja 2), kaks äärt (3 ja 4) ning üks keskmängija ülemisel positsioonil. Keskmängija on kogu aeg pidevas liikumises korvi ja "nulli" vahelisel alal ning potentsiaalne söödu vastuvõtja. Ka ääred ja tagamängijad vahetavad kohti ning teevad katteid ja löikeid enda vabaks mängimiseks. Samas säilitatakse kogu aeg rünnaku lai asetus ja väljaku tasakaal. Mängija 1 söödob äärelle 4 (kes on enne seda end V-löikega vabaks mänginud) ja löikab korvile ning pallist eemale (anna-ja-mine), teised perimeetrimängijad liiguvad ühe koha edasi palli poole ja 5 löikab pallile (vt joonis 76).

Teiseks variandiks rünnakut alustada on sööt keskmängijale 5, mille järel mõlemad tagamängijad löikavad söödu saamiseks 5-lt otse korvile, 3 ja 4 liiguvad tagamängijate kohtadele (vt joonis 77).

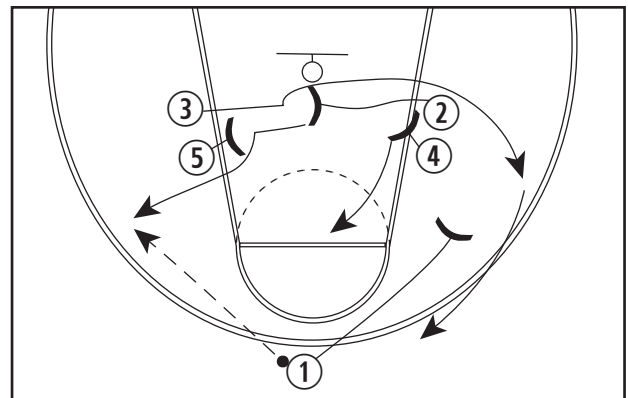
Kui 1 söödob rünnaku alustamiseks teise tagamängija positsioonil olevale mängijale, vahetab ta samal pool oleva äärega kohad kattega ülevalt-alli.

Üks tüüpilisi manöövreid meesmehepressingu löömiseks on, kui perimeetrimängija (4) vabastab ääre tagamängijale 1 üks ühe vastu mängimiseks.

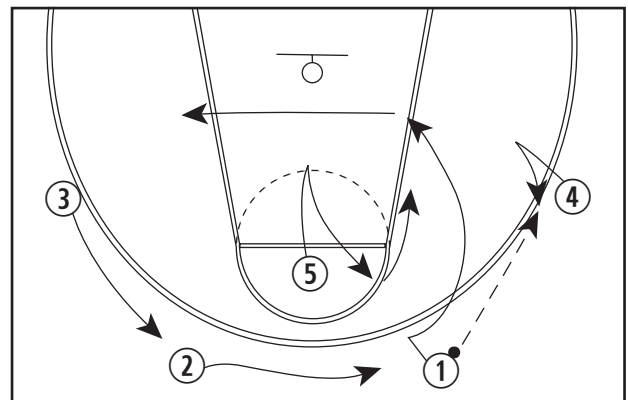
* Mõnikord võib näha rünnakuid, kus samas asetus 1 või 2 vahetab koha 5-ga vabaviskejoonel, mis loob intrigeeriva situatsiooni, eriti siis, kui pall söödetakse vabaviskejoonele mängijale 1 või 2.



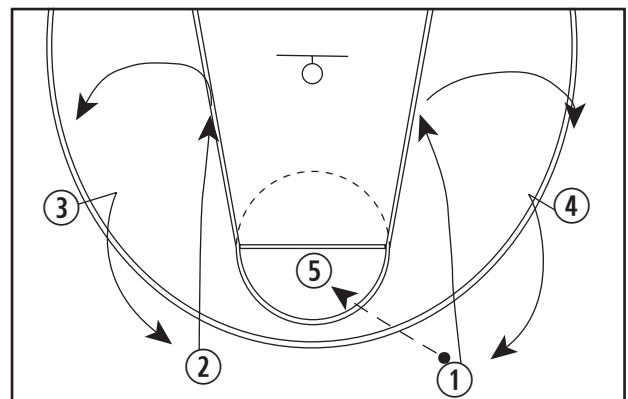
Joonis 74. 1-2-2-rünnak ½ väljaku meesmehepressingu vastu



Joonis 75. 1-2-2-rünnak ½ väljaku meesmehepressingu vastu: äärte ristumine



Joonis 76. 2-1-2-rünnak ½ väljaku meesmehepressingu vastu: algasetus ja algus



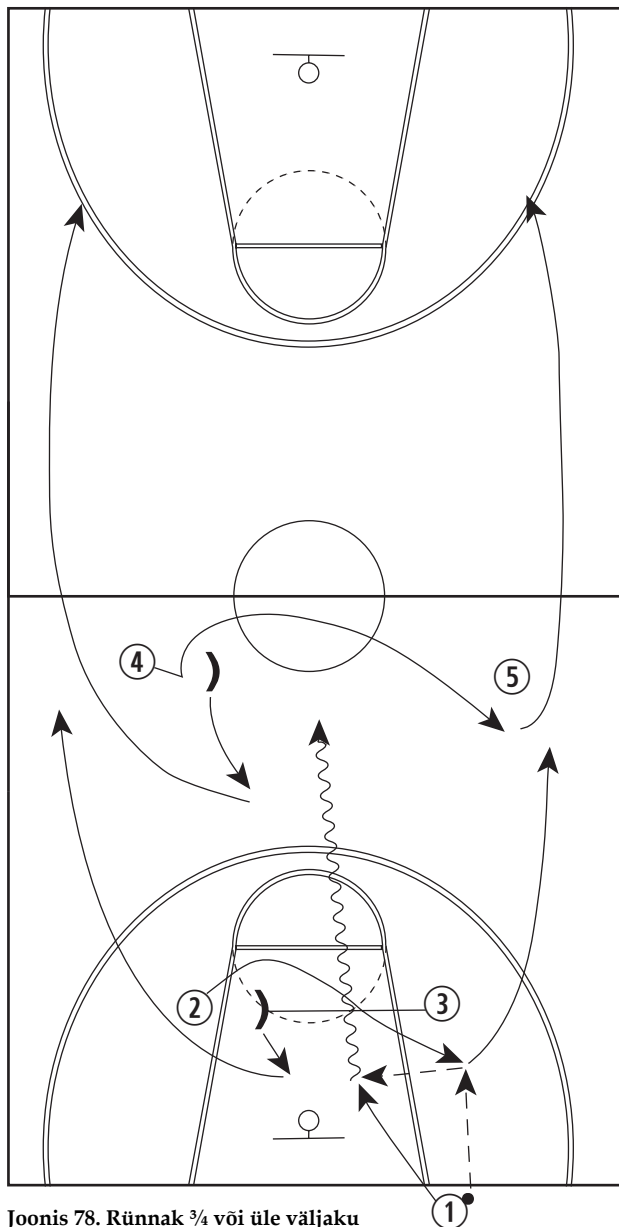
Joonis 77. 2-1-2-rünnak ½ väljaku meesmehepressingu vastu: sööt keskmängijale vabaviskejoonel

Rünnak ¾ ja üle väljaku meesmehepressingu vastu (Attacking The ¾ and Full- Court Man-to-Man Presses)

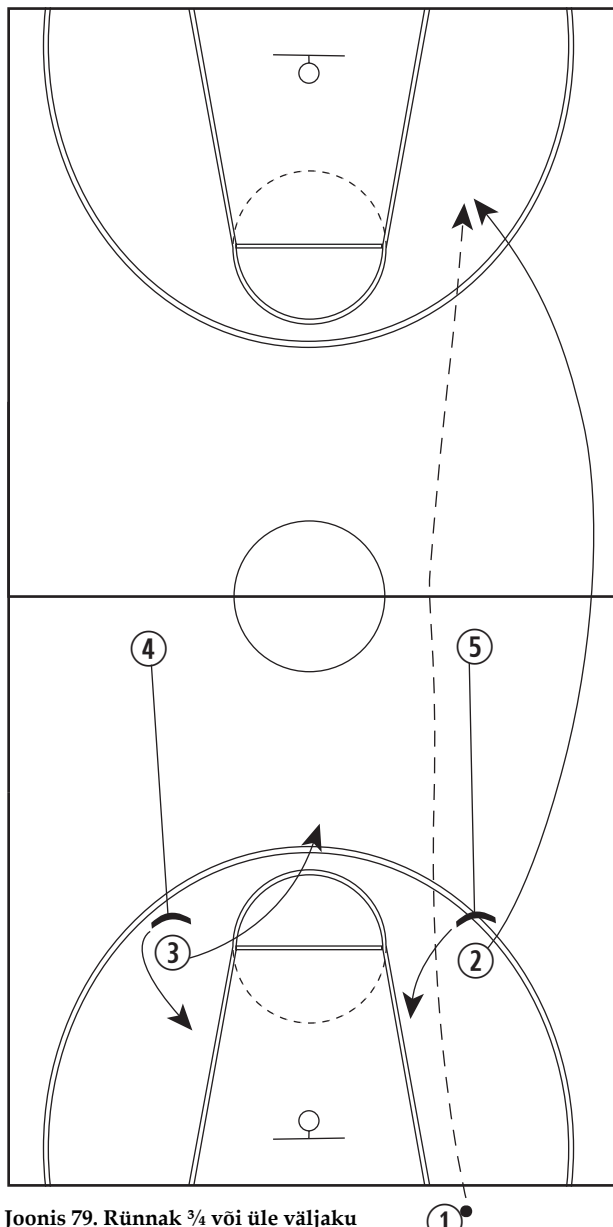
Mängides ¾ või kogu väljaku nii meesmehe- kui ka maa-alapressingu vastu, tuleks alati kasutada põhimõtteliselt sama rünnakuformatsiooni. Nii on mängijail võimalik kiiresti reageerida ja pall ruttu mängu panna, enne kui vastane suudab pärast oma kokkulepitud märki pressingu mängimiseks kohad korralikult sisse võtta.

Rünnaku esimeseks tähtsaks sammuks on palli turvaline mängu panek otsajoonelt. Kui 1 annab signaali (näiteks lööb vaba käega tugevasti pallile), teeb 3 ristikatte 2-le, mille järel 2 löikab pallile ja 3 pöörab ise ka katte järel pallile. Teine samasugune manööver leiab aset keskjoone vahetus läheduses, kui 5 teeb 4-le katte. Mängijal 1 on neli võimalust palli väljakule sööta: a) sööt 2-le; b) sööt 3-le; c) sööt 4-le ja d) sööt 5-le. Kui 2 sai palli, võib ta ise selle põrgatusega üks ühe vastu ründetsooni tuua, kuid veelgi efektsam on, kui 1 liigub hooga otsajoonelt tagant väljakule, saab hoo pealt 2-lt söödu tagasi ja toob palli kiire põrgatusega ründetsooni (vt joonis 78).

Üheks efektiivseks taktikaliseks võtteks ¼ ja üle väljaku meesmehepressingu vastu on pika pesapallisöödu või n-ö pika pommi andmine vabale mängijale ja kerge korvi saavutamine (*The Long Bomb Attack*). Seda võtet ei õnnestu



Joonis 78. Rünnak $\frac{3}{4}$ võti üle väljaku meesmehepressingu vastu: audi sissevise ja palli toomine ründetsooni



Joonis 79. Rünnak $\frac{3}{4}$ või üle väljaku meesmehepressingu vastu: "pikk pomm" vastase korvi alla

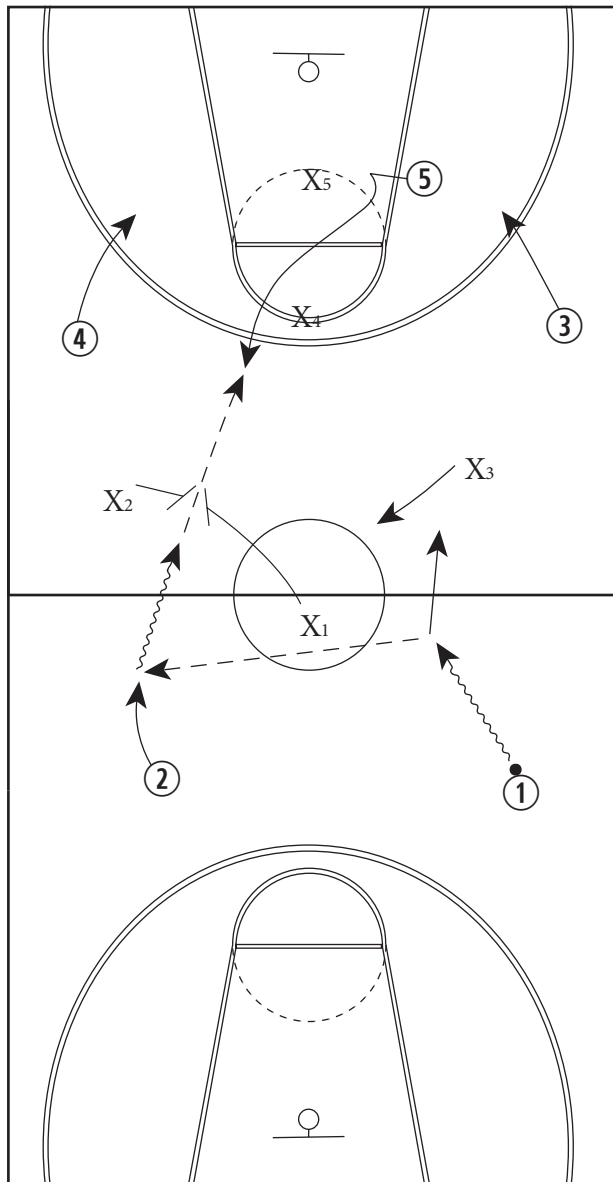
väga sageli mängu jooksul korrata, kuid 1–2 korda peaks see vajadusel läbi minema. Nii kui 1 annab signaali, teevad 5 ja 4 pimedat tagantkatte vastavalt 2-le ja 3-le. Mängija 2 lõikab täie kiirusega vastaste korvile ja 3 väljaku keskmisse koridori. Söötja (1) kaalub kõigepealt pika söödu võimalust ja kui 2 on vaba, siis talle ka söötab. Teine variant on sööta 3-le ning kolmas variant kas 4-le või 5-le (vt joonis 79).

Selle rünnaku üheks variandiks on pettekate: 5 tuleb tegema tagankatet 2 kaitsjale, kuid siis teeb ühtäkki 180° pöörde ja löikab vastaste korvile. Kui ta on vaba, annab 1 talle pika söödu vastaste korvi alla. Teised variandid palli mängu panna on sööta 2-le, 3-le ja 4-le. Söötnud palli omale väljakupoollele, löikab 1 väljaku keskmisse koridori, et söötu tagasi saada ja pall kiirelt ründetsooni viia.

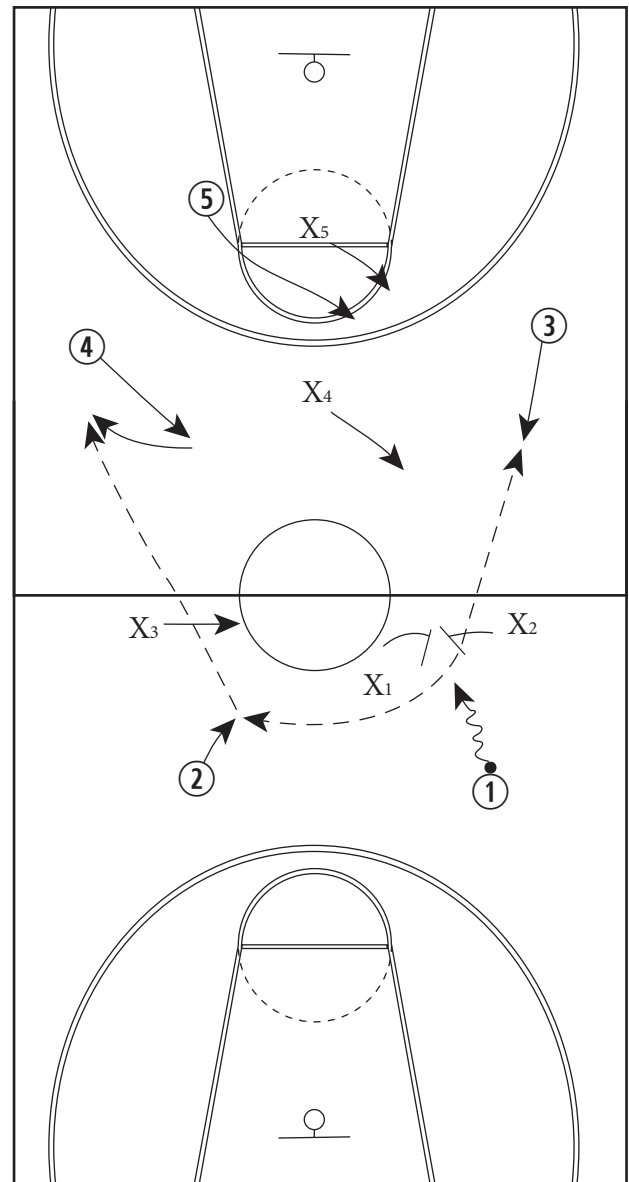
Rünnak ½ väljaku maa-alapressingu vastu (Attacking The Half-Court Zone Press)

Poole väljaku maa-alapressing üritab tõhusalt ära kasutada keskjoont korvpalliväljakul, kus kaitsjad asetuvad kas vahetult selle joone taha või meeter, poolteist selle ette. Kaitsjate peamiseks eesmärgiks on palliga mängija lõksu võtmine omal väljakupoolel keskjoone ja küljejoone läheduses. Seepärast peavad ründajad olema eriti ettevaatlikud palli pörgatamisel või söötmisel keskjoone ja küljejoone nurkadesse. Nähes et keskjoonel ootab maa-alapressingu formatsioon, ei peakski palli pörgatav mängija nii väga keskjoone ehk kaheksa sekundi joone ületamisel kiirustama. Ta peaks enne keskjoont hetkeks palli kohapeal pörgatama ja vaatama, kuhu omad kaasmängijad ja kaitsjad on õieti asetunud.

Joonisel 80 on näitena toodud 1-3-1-asetusega poole väljaku maa-alapressingu murdmine. Selle pressingu vastu kasutavad ründajad 2-1-2-asetust: kaks tagamängijat on palliga samal joonel, kaks äärmängijat küljejoontel ja üks keskmängija alumise keskmängija positsioonil, liikudes kolme sekundi ala ühele ja teisele poole. Ükski ründajatest ei ole koheselt asetunud väljaku keskele söötu ootama, see on nimelt jäetud tühjaks. Nii kui 2 pörgatab palli



Joonis 80. Rünnak ½ väljaku 1-3-1-maa-alapressingu vastu: sööt keskele pallile vastu löiganud keskmängijale 5



Joonis 81. Rünnak ½ väljaku 1-3-1-maa-alapressingu vastu: sööt piki küljejoont

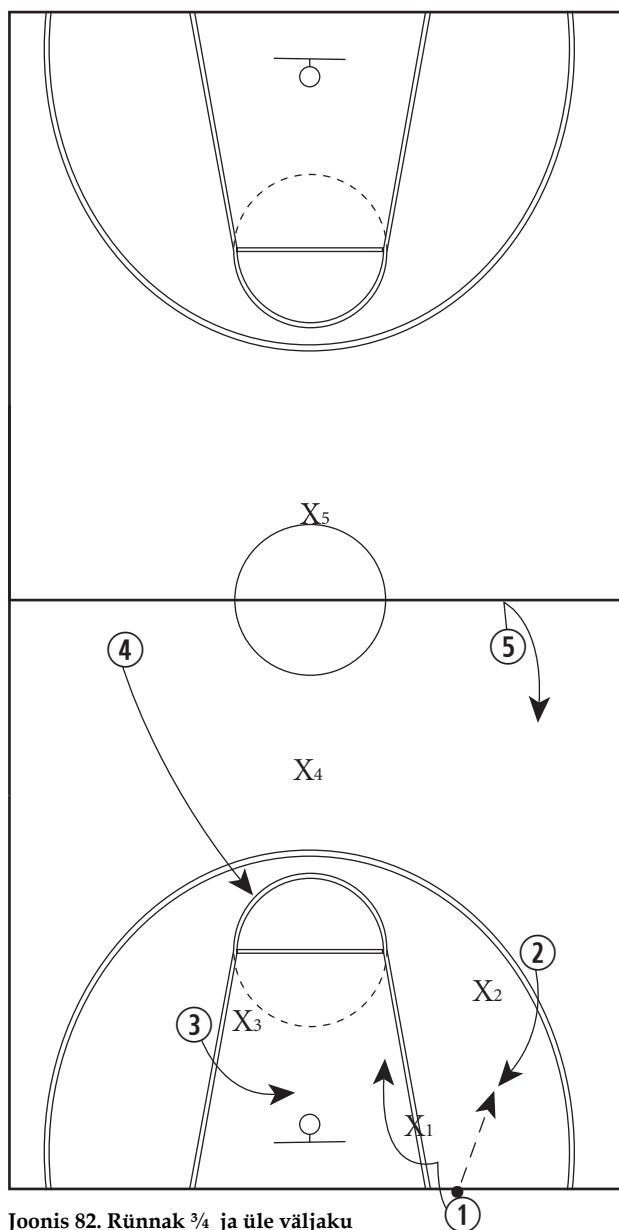
üle keskjoone, teeb 5 terava löike väljaku keskele ja 2 söötab palli 5-le. Palli söötmisel 5-le on maa-alapressing põhimõtteliselt murtud, kuna palliga mängija väljaku keskel on kaitslele väga ohtlik: ta võib läbi murda või sööta korvile liikuvatele äärtele.

Kui 5 aga ei saanud söötu, ei jää ta keskele seda ootama, vaid jätkab liikumist, kuna liikuvat mängijat on palju raskem kaitsta kui seisvat mängijat. Ta kas liigub veelgi lähemale pallile, löikab korvile või vahetab 3-ga kohad. Jätnud 5-le söötmata, on 2-l veel variant sööta pall piki äärt 4-le või teisele tagamängijale 1. Sööt 3-le põiki väljakut on ka võimalik, kuid söödud põiki väljakut ei ole maa-alapressingu vastu eriti soovitatavad, neid on kergem vahelt ära lõigata. Õnnestunud sööt 3-le on kaitslele väga ohtlik, kuna 3 on heal positsioonil murdmaks otse korvile.

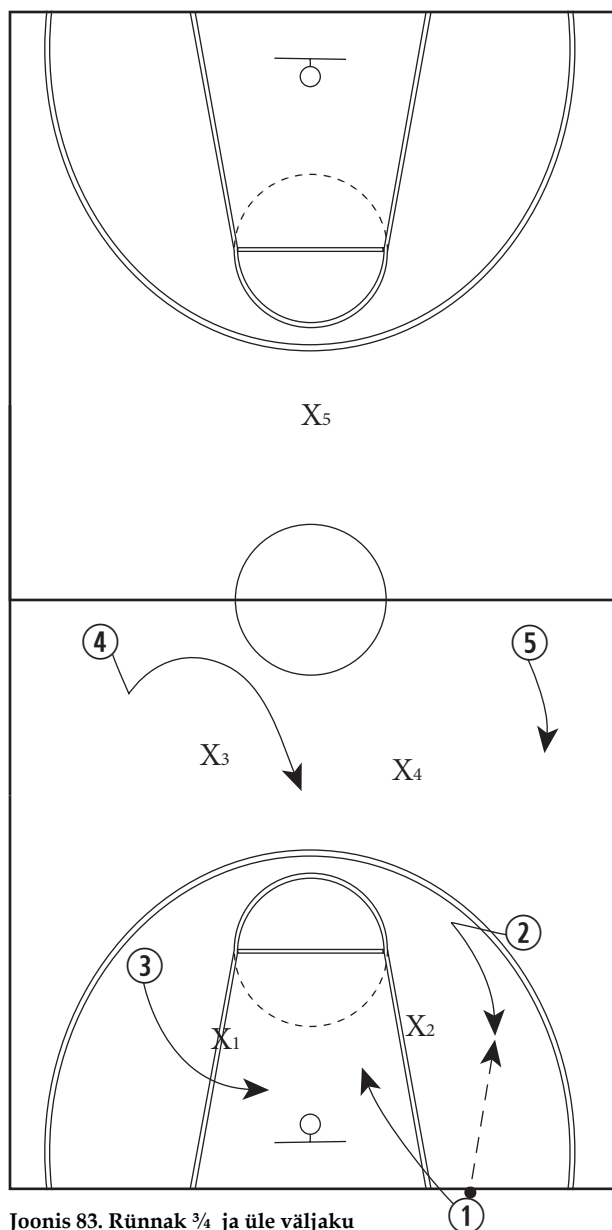
Ründajatel on tähtis säilitada mängijate lai asetus väljakul, et kolmel ülejäänud kaitsjal X2, X4 ja X5 oleks raske katta nelja ründajat 1, 4, 5 ja 3. Tegelikult on ülesanne katta kolme kaitsjaga nelja ründajat võimatu. Seega kui 4 või 1 teevad paar kiiret sammu palli suunas, ongi nad sageli vabad söötu saada.

Olukord on natuke erinev, kui kaitsjad üritavad palliga ründajat 1 lõksu võtta juba enne keskjoont (vt joonis 81). Ka sel juhul toimib juba eespool kirjeldatud taktika, kuid veelgi tähtsam on palliga samal poolel oleva ääre (antud juhul 3) roll. Tema õigeaegsel liikumisel söödule vastu on ta alati vaba söötu saada ja seepärast ongi antud olukorras palliga tagamängijal soovitatav sööta pall üle keskjoone piki äärt ääremängijale. Kui see ei õnnestunud ühelt poolt, söötab 1 palli teisele tagamängijale 2-le ja 2 piki äärt 4-le.

Rünnak $\frac{3}{4}$ ja üle väljaku maa-alapressingu vastu (Attacking The $\frac{3}{4}$ and Full-Court Zone Presses)



Joonis 82. Rünnak $\frac{3}{4}$ ja üle väljaku 1-3-1-maa-alapressingu vastu



Joonis 83. Rünnak $\frac{3}{4}$ ja üle väljaku 2-2-1-maa-alapressingu vastu

Tavaliselt mängitakse $\frac{3}{4}$ või üle väljaku maa-alapressingut asetustest 2-2-1 ja 1-3-1 (1-2-1-1) või midagi nende vahepealset. Maa-alapressing $\frac{3}{4}$ osal väljakust erineb maa-alapressingust üle väljaku selle poolest, et ründajad söödavad palli väljakule ja pressingut hakatakse mängima ründajate väljakupoole vabaviskejoonelt. Üle väljaku maa-alapressingu puhul algab kaitsjate agressiivne tegevus aga juba ründajate otsajoonelt alates: ründajad mängitakse söödajoonel üle ja palli ei lasta kergelt väljakule sööta ning kaitsjad üritavad palliga ründajat lõksu võtta juba lähimas otsa- ja küljejoone nurgas.

Mõlema pressingu vastu võib edukalt kasutada ühte ja sama rünnakuasetust. See on isegi soovitatav, et ründajail ei läheks palju aega palli väljakule söötmisega ja kohtade ülesvõtmisega. Joonisel 82 on kujutatud palli väljakule söötmine 1-3-1-maa-alapressingu vastu ja joonisel 83 2-2-1-maa-alapressingu vastu.

Nagu joonistel näha, on ründajate asetus erinevate pressingute murdmiseks sama. Mängijad 2 ja 3 võivad end ise pettega ja löikega vabaks mängida, aga nad võivad ka kohti vahetades söödule vastu liikuda. Samuti võib 1 vaadata söötu keskjoonel olevatele mängijatele 5 ja 4, kes võivad olla vabad söödule vastu liikudes. Mängija 1 söödul 2-le liigub 1 kohe väljakule, et saada sööt 2-lt tagasi ja edeneda kiirelt põrgatusega ründetsooni. Peaaegu samaaegselt löikab vastasäärelt väljaku keskele 4, et saada söötu 2-lt. Mõlemal korral liigutakse söödu saamiseks keskele, kuna pressingul on raske katta väljaku keskele löikavat mängijat ja piki väljaku keskmist koridori korvile liikuvat mängijat. Olukorra teeb kaitsjatele veelgi keerulisemaks see, kui peale 2 ja 4 liiguvad pallile ka 5 piki küljoont ja 3 piki otsajoont.

Kui 2-l õnnestub pall tagasi sööta väljakule tulnud mängijale 1, on kaitse suurtes raskustes, kuna pall on väljaku keskel ründajate parimal pallikäsitsejal, kes liigub nüüd põrgatusega kaitsjate korvi suunas. Loomulikult peab alati meeles pidama, et palli väljakule söötmine ja selle ründetsooni toomine on alles pool pressingu murdmisest, teine pool on kõrgeprotsendilise tabavusega viske sooritamine.

Ründajad peaksid igal juhul tekkinud arvulise ülekaalu maa-alapressingu vastu ära kasutama, nii nagu seda tehakse kiirrünnaku situatsioonideski. Mingil juhul ei tohi ründajail pressingu vastu mängides jääda sellist tunnet, et hea, kui saime palli üle keskjoone toodud. Selline mõtteviis on ründajaile kahjulik, vastupidi, nad peaksid maa-alapressingu vastu mängides võtma seda kui üht suurepärase võimalust teha kiirrünnak ja tegutsema agressiivselt.

Soovitatav on kasutada ühte ja sama rünnaku põhiformatsiooni kogu väljaku pressingute vastu. Kui võistkonnal on kaks-kolm täiesti erinevat rünnakut kogu väljaku pressingute vastu, võib tulla nende kasutamisel probleeme. Vastane on küllalt tark vahetama kaitset, seepärast on parem mängida sama formatsiooni erinevate pressingute vastu teatud muudatustega ühe rünnaku põhireeglites.

Pressingu vastu ründamise võtmeelemendid (Key Elements):

- psühholoogiline valmisolek rünnata pressingut
- mängijate asetumine väljakul laiali, kogu väljaku ulatuse ära kasutamine
- palli pidamine keskmises koridoris
- ratsionaalne põrgatus
- väljaku nurkade ja keskjoone läheduse vältimine
- põrgatuse lõpetamine siis, kui on teada, kellele pall söödetakse
- teravate randmesöötude kasutamine
- söödule vastu liikumine ja selle liikumise ajastamine
- palli hoolikas varjamine
- kogu väljaku nägemine, valmisolek anda pikk sööt vabale mängijale ees
- viske sooritamine igal pressingu vastu mängitud rünnakul
- tekkinud arvulise ülekaalu ära kasutamine ja viske sooritamine

Üldisemad vead (Common Errors):

- ründajad ei ründa pressingut, nende ainus eesmärk näib olevat palli üle keskjoone toomine
- mängijad "loevad" kaitset halvasti, nad asetuvad ja liiguvad valedeesse kohtadesse
- pall ei edene piki keskmist koridori
- pall põrgatatakse väljaku nurkadesse või otse löksu mis tahes väljakul
- põrgatusega liialdamine, pea maas põrgatades ei nähta väljakul toimuvat
- aeglase, "õhus rippuvate" söötude andmine risti väljakut
- söödu saamist oodatakse paigal seistes, söödule ei liiguta vastu
- ei suudeta anda pikka ja täpset söötu vabale mängijale vastase korvi all
- palli ei varjata hoolikalt
- rünnakul ei jõuta pealeviskeni
- murdnud läbi vastaste eesmisest kaitseliinist, ei kasutata tekkinud ülekaaluolukorda ära, vaid hakatakse võtma kohti sisse positsioonirünnakuks

Õpetamine (Teaching):

- pressingu vastu ründemängu õpetamisel näidatakse ja selgitatakse mängijatele kõigepealt nende asetumine ja rollid, liikumine väljakul ning sündivad koostööd pressingu murdmisel. Esmalt kõnnitakse rünnakujoonis aeglaselt läbi, seejärel mängitakse see läbi seisvate, siis aeglaselt liikuvate, piiratud vabadusega (ilma käte abita) ja lõpuks aktiivselt tegutsevate kaitsjate vastu
- mängijaid peab psühholoogiliselt hästi ette valmistama ja õpetama, et pressingu vastu peab agressiivselt ründama ja et pressing on nõrgim kaitse korvpallis, kuna kaitsjatel on katta suur maa-ala ja kaitsjate löksu tegemise ajal jääb alati üks ründajatest vabaks!
- valmistudes rünnakuks pressingu vastu, kasutatakse pea iga päev treeningutel harjutusi, mis arendavad väljaku nägemist, pallikäsitsust, liikumist väljakul ja ülekaaluolukordade lahendamist. Harjutusi organiseeritakse kas taga- või kogu väljaku ulatuses, mängides vahekorras 1:1, 1:2, 2:2, 2:3, 3:3, 3:4, 4:4, 4:5 ja 5:5. Viis viie vastu harjutusi võib organiseerida ka ilma põrgatusega
- pressingu vastu mängimise võib jagada kolme faasi: 1) audi sisseviske; 2) edenemine keskväljakul; 3) rünnaku lõpetamine korviga. Esimese faasi õpetamisel ja treenimisel on tähtis: a) kes teeb audi sisseviske (hea söötja); b) kust audi sisseviske tehakse (mitte korvilaua alt!); c) kellele pall audi sisseviskel söödetakse (hea pallikäsitseja); d) kuidas toimatakse audist sisseviske järel.
Teises faasis on tähtis, kas pall edeneb edasi ründetsooni põrgatusega (tavaliselt üks ühe vastu meesmehepressingu puhul) või sööduga väljaku keskele löiganud mängijale (tavaliselt maa-alapressingu vastu). Mängija, kes sai söödu väljaku keskele, edeneb ründetsooni põrgatusega piki väljaku keskmist koridori või söödab palli eesväljakul olevale vabale kaasmängijale.
Kolmandas faasis on tähtis a) ära tunda tekkinud olukord ja osata vastavalt sellele adekvaatselt toimida; b) rünnaku lõpetamine 2:1-, 3:2-, 4:3-situatsioonides; c) iga rünnaku lõpetamine viskega (psühholoogiliselt väga tähtis)
- rünnakul pressingu vastu on eesmärgiks murda võimalikult kiiresti läbi kaitse eesliinist ja jätkata rünnakut otse korvile ning teha korv. Kerge korvi saavutamine pressingu vastu vastase korvi alt on pressingule nagu “nuga selga”
- mängijaid peavad olema valmis kohtama pressingut mängus ükskõik millal, eriti peaksid nad aga valvel olema minutiliste vaheaegade, vahetuste ja vabavisete järel ning mängides otsustavatel hetkedel eduseisus

6. RÜNDEMÄNGU ERIOLUKORRAD (*Special Offensive Situations*)

Peamine osa punktidest rünnakul tuleb kiirrünnakutest, meesmehe- ja maa-alakaitse vastu mängitud rünnakutest. Ülejäänud punktid tulevad ründemängu eriolukordadest, audi sissevisetest ja spetsiaalsetest viimastel minutitel ning sekunditel edu- või kaotusseisus kasutatavatest kombinatsioonidest. Ka nende eriolukordade jaoks peab võistkond end treeningutel hästi ette valmistama, et mängu otsustavatel hetkedel enesekindlalt tegutseda. Hakates mängu ajal ühtäkki mingit kombinatsiooni välja mõtlema, mida treeningutel pole varem harjutatud, on tulemus määratud suure tõenäosusega ebaõnnestumisele.

6.1. AUDI SISSEVISED (*Inbounds Plays*)

Võistkonnal tuleb mängu ajal pall mängu panna otsajoone tagant oma ja vastase korvi all ning küljejoontelt oma ja vastase väljakupoolel. Seejuures peab võistkond olema valmis kohtama meesmehe- ja maa-alakaitset ning nende pressingute erinevaid variante. Audi sissevisete osatähtsus mängus on tõusnud pärast seda, kui uuendatud reeglite kohaselt pannakse pall hüppepalli asemel paljudel juhtudel mängu audi sisseviskest. Lühem rünnakuaeg ja mitmekesiste pressingute mängimine on samuti suurendanud audi sissevisete osatähtsust mängus.

Võistkonna ettevalmistatus sooritada audi sisseviskeid organiseeritult ja eesmärgistatult on olnud nii mõnegi mängu otsustavatel lõpuhetkedel saavutatud võidu võti. Hästi planeeritud ja harjutatud audi sissevisked ei ole tähtsad mitte ainult võidu-kaotuse situatsioonides mängu lõpus, see annab treenerile ka võimaluse kontrollida paremini rünnaku läbiviimist mängu ajal.

Audi sissevisete mängimisel peavad mängijad olema teadlikud iga audi sisseviske eesmärgist, mida sellega tahetakse saavutada ja mis on nende roll teatud taktikalise manöövri teostamisel. Audi sissevisete situatsioonides tuleks mängijad asetada sellistele algpositsioonidele, et järgnevate tegevuste tulemustena söödetaks pall treeneri arvates õigetele mängijatele õigel ajal ja õiges kohas. Audi sissevisete puhul ongi tähtsateks elementideks asetumine, liikumine, ajastatus ja teostus.

Audi sissevisete taktikat mõjutavad mängus vastase kaitseformatsioon, järele jäänud mänguaeg, seis tablool ja momendil väljakul olevate mängijate koosseis. Treener peab võistkonna kõigiks erinevateks situatsioonideks hästi ette valmistama ja otsustama, millist taktikat teatud situatsioonis kasutada. Kas üritada saavutada kiire korv igast sisseviskest või ainult siis, kui võistkond on kaotusseisus? Kas mängida pall kaotusseisus ja järelejäänud sekundite ajal audi sisseviskest vastase väljakupoolel võistkonna parimale viskajale või hoopis keskmängijale korvi alla? Kas sööta pall audist lihtsalt sisse ja jätkata oma tavalise rünnaku mängimist? Kuidas eduseisus pall audist sisse sööta ja see siis “kinni külmutada” jne.

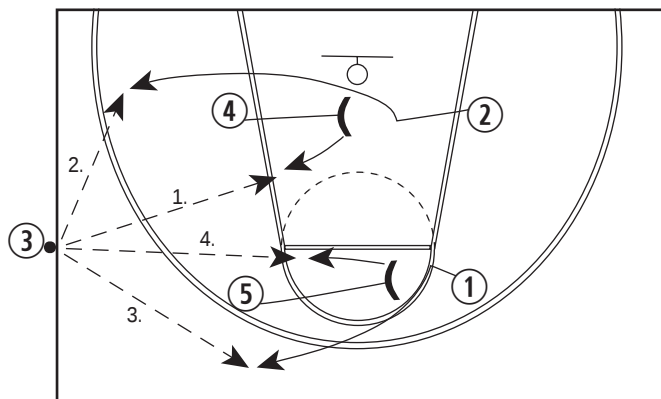
Audi sissevisete organiseerimisel on üheks heaks nõuandeks kasutada üht ja sedasama asetust või kombinatsiooni nii meesmehe- kui ka maa-alakaitse vastu selle erinevate variatsioonide ja jätkudega. Siis on kaitsjatel vastutegevuse variantide leidmisel rohkem peamurdmist kui selgelt erinevate audi sissevisete kombinatsioonide puhul. Teine põhjus on aga selles, et paljud võistkonnad lähevad kaitses audi sissevisete puhul niikuinii koheselt meesmehekaitselt üle maa-alakaitsele nende väljakupoolle.

Teiseks nõuandeks autide sisseviskamisel on, et iga audi sisseviske jaoks kavandataks oma kindel palli audist sisse söötja, kes on hea ja tark söötja igas olukorras ning küllaldaselt pikk, et näha hästi väljakut (näiteks mängija 3).

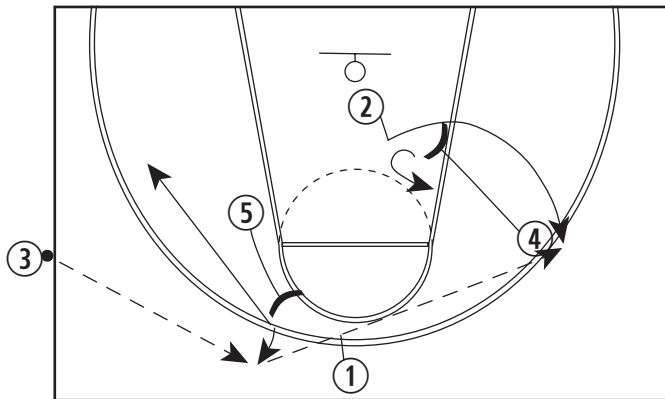
AUDI SISSEVISED KÜLJEJOONELT (*Sideline Out-of-Bounds*)

Audi sissevise “Box”

Mängija 3 on palliga küljejoone taga ja tema märguande peale teeb 4 esimesena ristikatte 2-le ja pöörab katted tagasi pallile. Mängija 3 üritab esimesena söötu 4-le ja siis 2-le. Väikese viivitusega teeb 5 teise ristikatte mängijale 1, see löikab pallile ja ka 5 pöörab katted tagasi pallile. Mängija 3 üritab söötu mängijale 1 ja seejärel mängijale 5 (vt joonis 84).



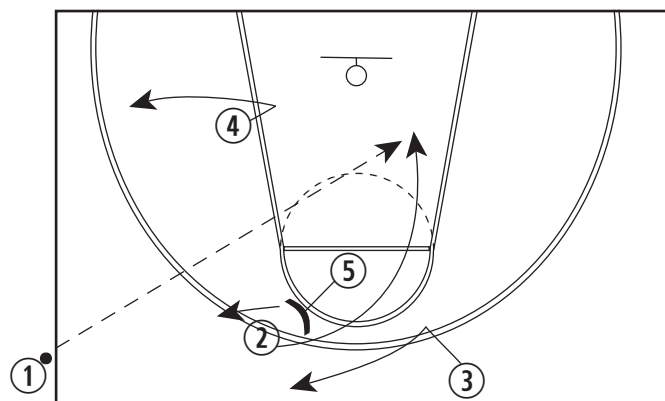
Joonis 84. Audi sissevise “Box”



Joonis 85. Audi sissevise 2

Audi sissevise 2

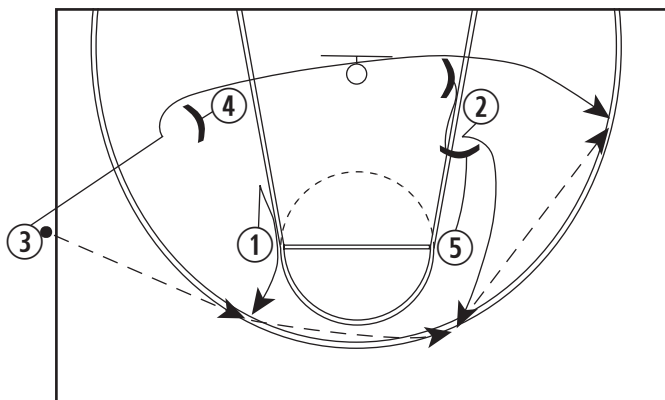
Mängija 3 seisab palliga küljejoone taga, 5 teeb katte mängijale 1, kes lõikab äärele palli poolel. Katte järel hüppab 5 kattest välja ja saab söödu 3-lt. Selle järel teeb 4 katte ülevalt alla 2-le, kes lõikab kattest kolme punkti kaare taha ja saab söödu 5-lt. Mängija 4 pöörab kattest pallile ja on valmis saama söötu 2-lt (vt joonis 85).



Joonis 86. Audi sissevise kiire korvi saavutamiseks

Audi sissevise kiire korvi saavutamiseks

Kiire korvi saavutamiseks aktiivse meesmehekaitse vastu on 1 asetunud palliga küljejoone taha, 5 teeb tagantkatte 2-le, kes lõikab korvile ja saab söödu mängijalt 1 (kui ta on vaba). Samal ajal teeb 4 löike nurka palli poolel ja 3 pettelõike korvi suunas. Juhul kui 2 ei ole korvi all vaba, sööda 1 palli 5-le või 4-le. Söötnud 5-le, lõikab 4 korvile, 3 teeb pette palli suunas ja lõikab samuti korvile, 1 teeb pette ühele poole ja lõikab siis pallile teiselt poolt. Eriti ohtlik on kaitsesele mängija 4 löike korvile ja 5 sööt korvile lõikavale 4-le (vt joonis 86).



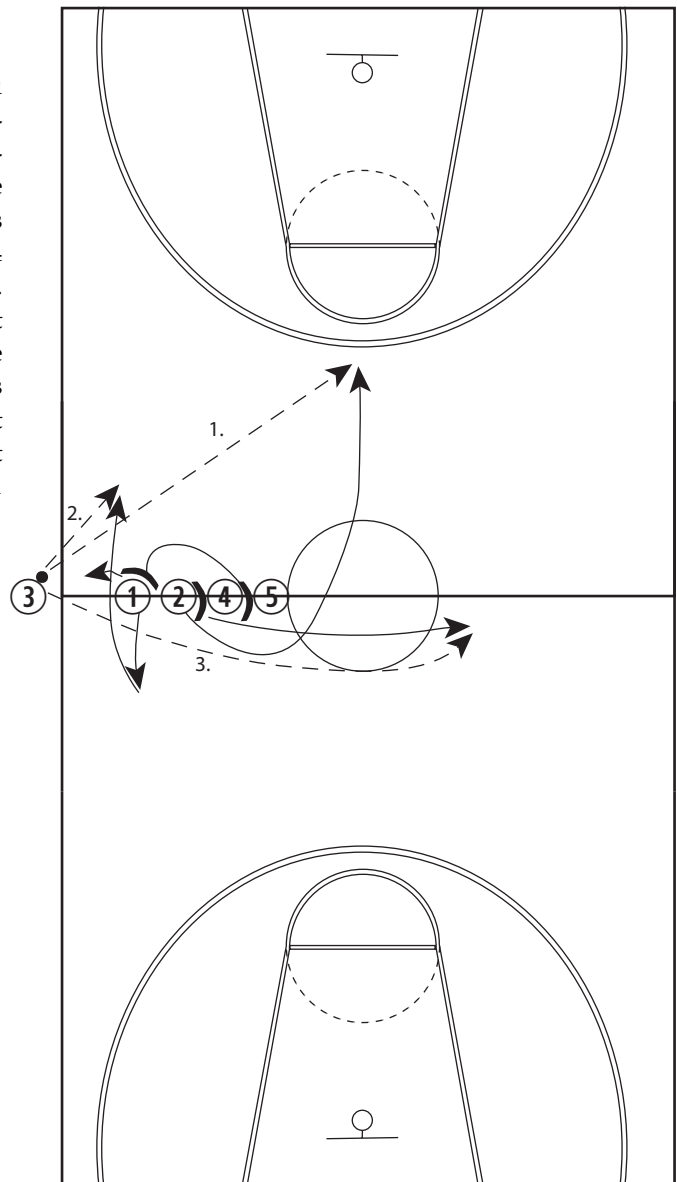
Joonis 87. Audi sissevise maa-alakaitse vastu

Audi sissevise maa-alakaitse vastu

Võistkonna parim maa-alakaitse vastu mängija 3 on palliga küljejoone taga, kui 1 teeb petteliigutuse korvi suunas ja lõikab korvist eemale söödu vastuvõtmiseks. Mängija 5 teeb katte 2-le, kui 3 söödab mängijale 1 ja lõikab korvi alt läbi teisele äärele söödu saamiseks ja viskele minekuks. Mängija 1 söödab 2-le ja 2 edasi 3-le (vt joonis 87).

Audi sissevise meesmehepressingu vastu keskjoonelt

Audi sissevisekel keskjoonelt meesmehepressingu vastu on efektiivne kasutada mängijate kolonni asetust palliga samal joonel. Mängija 3 on palliga küljejoone taga, 1, 2, 4 ja 5 kolonnis. Mängija 3 märguande peale löikab 2 mängijate 4 ja 5 katteid ära kasutades korvile ja 1 samal ajal oma korvi suunas. Mängija 4 kasutab samuti ära 5 katte ja löikab pallist eemale. Kui 2 ei ole sööduks vaba ega saa teha kerget viset korvi alt, teeb 5 katte mängijale 1, kes löikab vastase korvile. Kui 1 saab söödu, võib tekkida hea võimalus 2:1-olukorra arenemiseks. Mängija 3 kolmas variant on sööta 4-le ja viimasena 5-le (vt joonis 88). Kui sööt läheb 4-le, üritab see sööta kohe edasi mängijale 1 või 2.



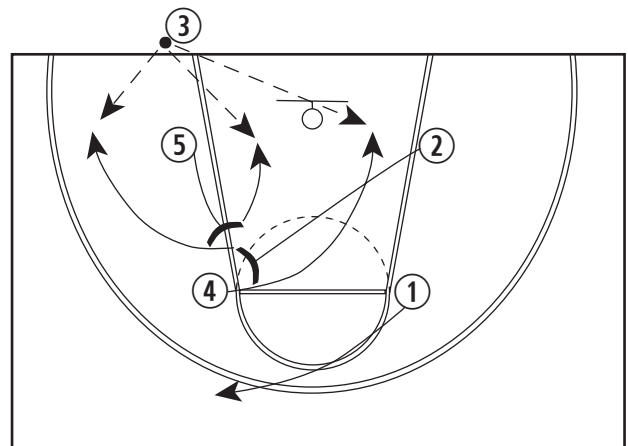
Joonis 88. Audi sissevise meesmehepressingu vastu keskjoonelt

AUDI SISSEVISED OTSAJOOONELT (Baseline Out-of-Bounds)

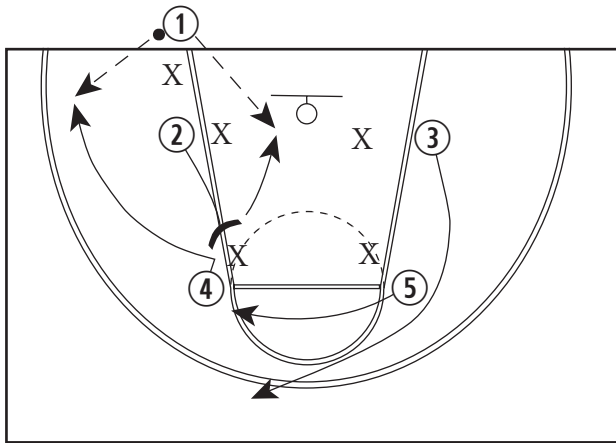
Kui pall söödetakse sisse vastase korvi all, on see hea võimalus teha korv, kuna pall pannakse mängu vastase korvile nii lähedal.

Audi sissevise meesmehekaitse vastu

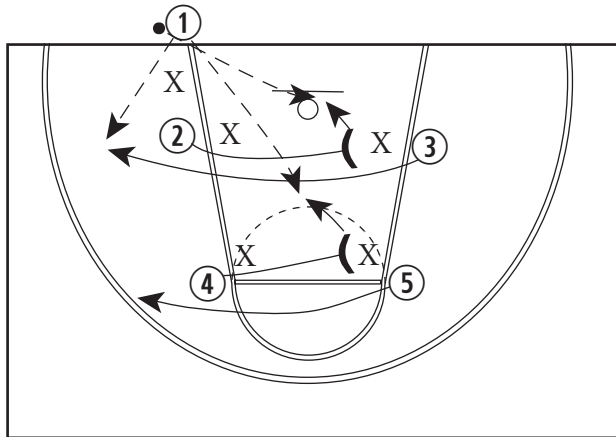
Meesmehekaitse vastu vastase korvi all läheb 3 palliga otsajoone taha ja tema märguande peale teeb 2 tagantkatte 4-le. Mängija 5 teeb katte kattetegijale ehk 2-le ja pöörab katte järel korvile. Mängija 3 söödab kas a) 4-le korvi alla; b) 2-le viskeks; c) 5-le korvi alla või d) mängijale 1 korvist kaugemal (vt joonis 89).



Joonis 89. Audi sissevise meesmehekaitse vastu



Joonis 90. Universaalne audi sissevise 1



Joonis 91. Universaalne audi sissevise 2

Universaalne audi sissevise 1

Seda audi sisseviske kombinatsiooni vastase korvi all võib edukalt mängida nii mees- mehe- kui ka maa-alakaitse vastu. Mängija 1 märguande peale teeb 2 pöördet ja katte 4-le ning pöörab korvile. Samaaegselt liigub mängija 3 korvi alt välja ja mängija 5 mängija 4 kohale palli poolele (vt joonis 90).

Universaalne audi sissevise 2

Ka see audi sisseviske kombinatsioon on edukalt kasutatav nii meesmehe- kui ka maa-alakaitse vastu. Mängija 2 teeb ristikatte 3-le, kes löikab kolme sekundi ala läbi ja 2 pöörab ise korpile (et saada söötu korvi alla). Selle aktsiooni järel teeb 4 ristikatte 5-le, kes löikab pallipoolsele äärelle ja pöörab ka korpile, et saada söötu kolme sekundi alasse (vt joonis 91).

Oma korvi alt sooritatavaid audi sisseviskeid on käsitletud osades "Rünnak pressingu vastu" ja "Kiirrünnak".

6.2. MÄNGU LÕPU SITUATSIOONID (Time and Score Situations)

Nii mängijatel kui treeneritel tuleb mängu lõpuminutitel kontsentreeruda täielikult rünnakute läbiviimisele ega mitte lasta emotsioonidel võimust võtta, seda nii edu- kui ka kaotusseisus olles. Nad peavad rünnakul olema valmis kinni pidama oma taktikast, nii nagu see on treeningutel ette valmistatud (rünnakudistsipliin!). Kui vastane on mängu lõpus tagaajaja osas ja tuleb agressiivse, riski võtva kaitsega peale käima ning ka vigu tegema, peavad ründajad vastama aktiivse tegevusega rünnakul ja jätkama liikumist, katete ning löigete tegemist ja võitlema laupallide pärast, mitte aga seisma paigal.

Eduseisu hoidmine *(Keeping a Lead)*

Kui mängida on paar minutit ja võistkond on eduseisus, tasub otsida korvialuseid viskeid ja meelitada vastastelt vigu välja, et saada õigus vabavisete sooritamiseks. Mängijad peaksid väljakul asetuma võimalikult laialt, et oleks ruumi teha läbimurdepõrgatusi ja löikeid korvi alla. Mängijaid peab kannustama mängima aktiivset rünnakut, mitte aga passiivselt edu hoidma.

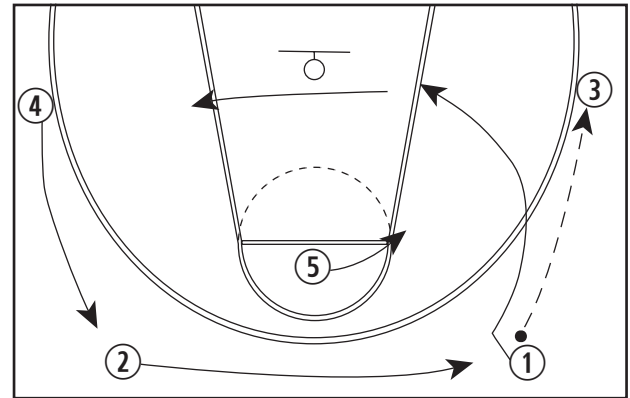
Tagaajaja osas (*Coming From Behind*)

Kui võistkond on paar minutit enne lõppu kaotusseisus, tuleb aktiivselt rünnata, teha läbimurdeid, mängida teravalt korvi alla, kuna kaitsjad ei taha nii väga vigu teha ja ründajaile vabaviskeid anda. Sellisteks hetkedeks peaks võistkonnal olema ette valmistatud üks liikumine kiire korvi tegemiseks (*A Quick Hitter*).

Kui võistkond on kaotusseisus rohkem kui paari punktiga, võib üsna sageli näha kolmepunktivisete kiiruga sooritamist kui päästvat taktikalist võtet. Siin aga peaks siiski säilitama rahulikkuse ja vaatama, kui palju on veel õieti mängida, mitu punkti on kaotusseis, mitu minutit on vaheaega on veel kasutada, kui hästi vastased viskavad vabaviskeid, kellele mängijatest täna panus teha ja siis otsustada, kas minna välja hasartsetele kolmepunktivisetele kolme punkti kaare tagant või hoopiski kindlamatele kolmepunktivisetele korvi alt (korv + üks vabavise). Rohkem kui ühe pallivaldamise võimaluse korral tasub teha kiire kahe punkti korv, et saada pall ruttu tagasi järelejäänud rünnakute mängimiseks.

Viimaste minutite rünnakud (Last-Minute Plays)

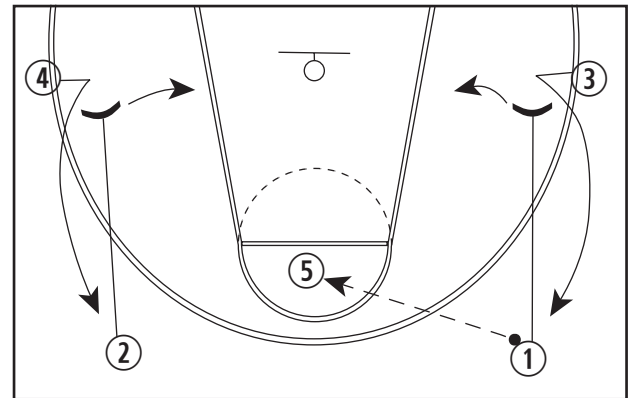
Viimaste minutite rünnakud olenevad peaauglikult paljuskiski sellest, mis seis on tablool, palju on veel mängida ja mis kaitset vastane mängib. Üldreeglina mängitakse viimaste minutite ajal neid rünnakuid või kombinatsioone, mis õnnestuvad võistkonnal kõige paremini. Mida täpsemalt mängida, sõltub iga võistkonna ründemängu filosoofiast, ülesehitusest ja ettevalmistatusest. Siiski on üks üldine nõuanne, et pingelistel hetkedel mängitav rünnak oleks võimalikult lihtne, rajatud põhikoostöödele, mida mängijatel oleks kerge mäletada.



Joonis 92. Nelja nurga rünnak eduseisus mängu viimastel minutitel

Neli nurka (Four Corners)

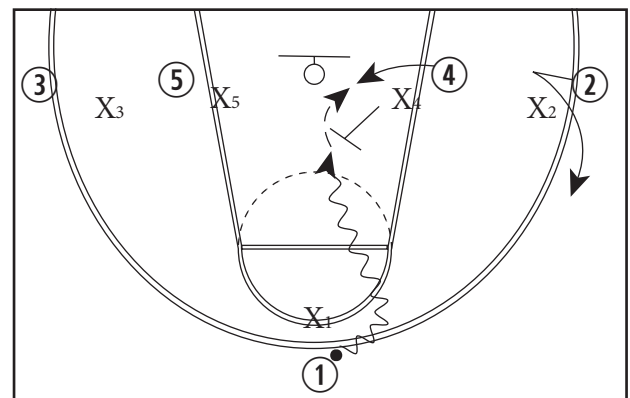
Siin toodud kolm näidet on üldisemalt kasutatavad rünnakud aktiivse meesmehekaitse vastu eduseisus mängides. Esimene neist on n-ö nelja nurga rünnak laiast 2-1-2-asetusest. Neli perimeetrimängijat asetuvad väljakul laialt ega ole vahet, kes on äär, kes tagamängija. Perimeetrimängijad söödavad, põrgatavad, löikavad, teevad katteid ja liiguvad omavahel kohti vahetades, säilitades väljakul siiski tasakaalustatud asetuse. Keskmängija 5 on vabaviskejoonel nagu "turvamees", kes löikab pallile vastu ja vabale kohale väljakul siis, kui keegi perimeetrimängijatest on palliga hädas. Samuti on ta aktiivne sees mängides, lõigates kogu aeg korvile ja pallile (vt joonis 92). Kui pall söödetakse 5-le vabaviskejoonele, vahetab tagamängija mõlemal pool ülevalt alla kattega kohad ääremängijaga (vt joonis 93). Mõnikord võib 5 asemel vabaviskejoonel mängida ka näiteks 2 või 3, vahetades kattega kohti 5-ga.



Joonis 93. Nelja nurga rünnak eduseisus mängu viimastel minutitel: sööt keskmängijale vabaviskejoonel

1-4 (The 1-4 Low Set)

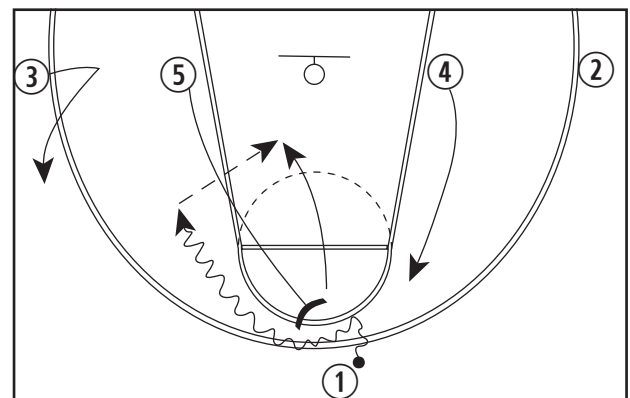
Teine rünnak mängitakse alumisest asetusest 1-4. Mängujuht ja võistkonna parim pallikäsitseja põrgatab palli ja üritab petetega üks ühe vastu korvile murda. Mänginud oma kaitsjast mööda, murrab ta otse korvile. Kui 4 kaitsja tuleb teda pidurdama, söödab mängija 1 mängijale 4 korvi alla (vt joonis 94).



Joonis 94. Rünnak 1-4-asetusest aktiivse meesmehekaitse vastu mängu viimastel minutitel

1-4-asetus kate-kattest-mängul (The 1-4 Low Set, Pick-and-Roll)

Kolmas rünnak on eelmise rünnaku versioon, kus 5 teeb kate mängija 1 kaitsjale ning 5 ja 1 mängivad kate-kattest-mängu. Kui 5 on vaba, söödab 1 talle korvi alla. Mängija 4 teeb terava löike üles "nulli" kate-kattest-koostöö järel (vt joonis 95).



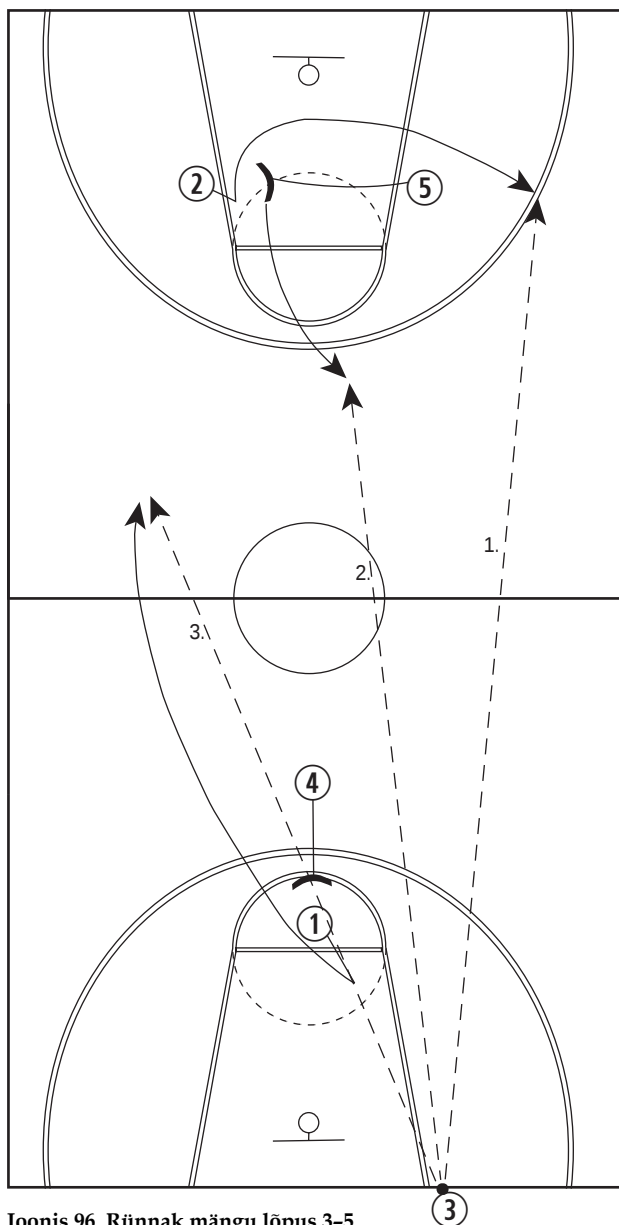
Joonis 95. Rünnak 1-4-asetusest kate-kattest-koostööga aktiivse meesmehekaitse vastu mängu viimastel minutitel

Viimaste sekundite rünnakud (*Last-Second Plays*)

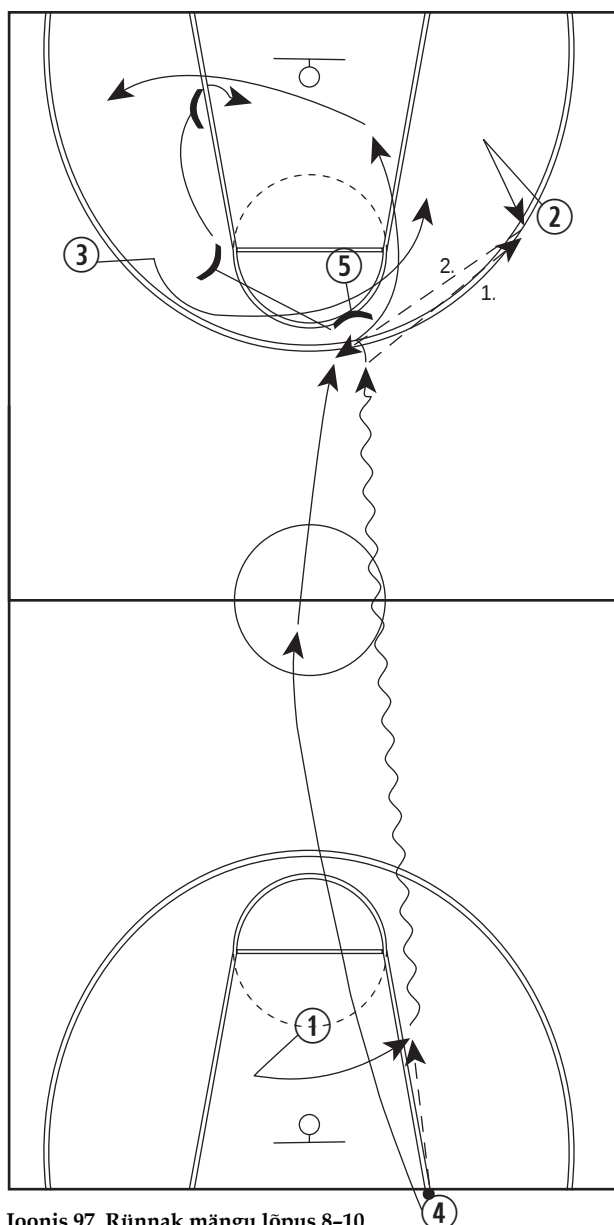
Viimaste sekundite rünnakute liikumised sõltuvad sellest, kust pall mängu pannakse ja kas kaotusseisust pääsemiseks peab saavutama kahe- või kolmepunktilise korvi. Väga häid viimaste sekundite kombinatsioone saab luua audi sissevisetest, kuid alati ei ole küsimuses audi sissevise, vaid palli peab tooma üle keskjoone ning käivitama kiire ja resultatiivse positsioonirünnaku. Üks osa treenereid loob spetsiaalseid kombinatsioone viimaste sekundite situatsioonide jaoks, teine osa aga kohandab selle jaoks mõnd oma regulaarset rünnakut. On kuidas on, kummagi variandi puhul tuleb neid spetsiaalseid rünnakuid treeningul harjutada, nii kahe kui ka kolme punkti saavutamiseks, erinevate ajalimiitide jooksul, erinevate kaitsete vastu.

Viimaste sekundite rünnak meesmehekaitse vastu (*A Last Second Play Against Man-to-Man Defense*)

Mängu lõpus meesmehekaitse vastu mängides tuleb mängijatel asetuda ja mängida laias asetuses, et kaitsjatel ei oleks kerge abistada või palliga mängijat lõksu võtta. Palli peaks valdama võistkonna parim pallikäsitseja ja viske peaks sooritama selles mängus “kuuma” käega mängija.



Joonis 96. Rünnak mängu lõpus 3–5 sekundiga: pikk sööt ette

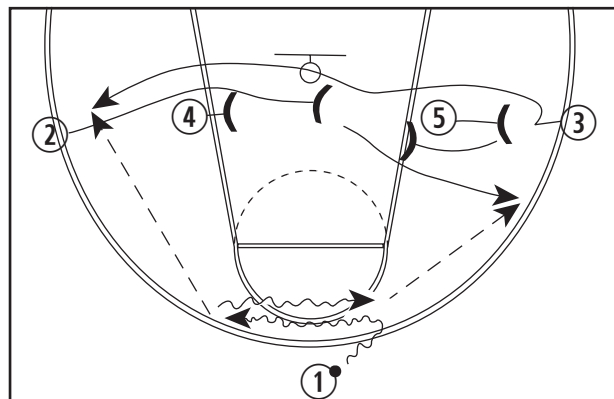


Joonis 97. Rünnak mängu lõpus 8–10 sekundiga

Järgmine rünnak on üle väljaku meesmehepressingu vastu, kui mängida ei ole enam jäänud palju aega, umbes 3–5 sekundit. Märguande peale teeb 5 katte mängijale 2 ja 4 mängijale 1. Mängija 3 üritab kõigepealt pikka söötu 2-le, siis mängijatele 1 ja 5 (vt joonis 96).

Teisel juhul on mängida jäänud 8–10 sekundit (meesmehekaitse) ja sooritamisel kahe punkti rünnak. Mängija 4 teeb avasöödu mängijale 1, kes toob palli ründetsooni nii kiiresti kui võimalik ja söötab ükskõik kummale äärele, antud

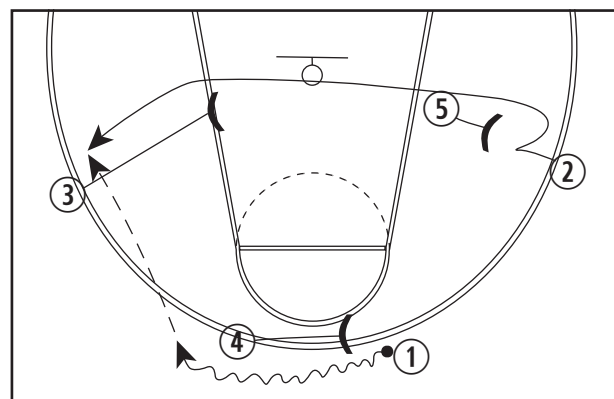
näites 2-le. Mängija 5 teeb mängijale 1 tagantkatte, 1 löikab korvile (ja pallist eemale), seejärel teeb 5 kätte 3-le, kes löikab viskeks vabaviskejoonele. Kui 3 ei ole vaba, liigub ta edasi alumise keskmängija kohale palli poolele, mängija 1 järel tagant tulev "tagantkäru" 4 löikab kolme punkti kaarele "nullikohast" natuke palli poole ja saanud söödu, a) murrab korvile (kui tee on vaba); b) viskab (kui on vaba); c) söödab mängijale 1, kes kasutades ära 5 katet, löikab pallile; d) söödab 3-le, kes kasutades ära 2 katet ülevalt alla, löikab ka pallile (vt joonis 97).



Joonis 98. Kiire lөөk 1-4-asetusest kolme järjestikuse kattega

Kiire lөөk 1-4-asetusest (Quick Hitter)

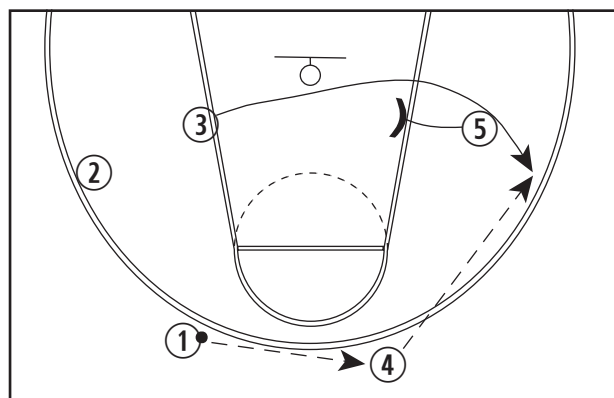
Kiire lөөk tähendab kiiret korvi. Mängija 1 põrgatab paremale poole korvi, mis on signaaliks 3-le korvile löikamiseks ja kolme järjestikuse kätte ärakasutamiseks (katted 5-lt, 2-lt ja 4-lt). Samal ajal põrgatab 1 vasakule poole ja üritab sööta viskeks 3-le. Kui 3 ei ole vaba, üritab 1 söötu 5 kattedest välja löiganud 2-le (vt joonis 98).



Joonis 99. Kiire lөөk 2-3-asetusest: sööt mängijale 2

Kiire lөөk 2-3-asetusest (Quick Hitter)

Mängija 4 teeb ristikatte mängijale 1, kes põrgatab palli katet ära kasutades vasakule poole. Samal ajal teeb 5 tagantkatte 2-le, kes löikab korvile ning söötu saamata mängija 3 katet ära kasutades korvi alt välja. Kui 2 on vaba, söödab 1 palli viskeks 2-le (vt joonis 99). Kui 2 ei ole vaba, söödab 1 kiirelt 4-le, kes söödab selle viskeks edasi mängija 5 kattedest väljuvale 3-le (vt joonis 100).

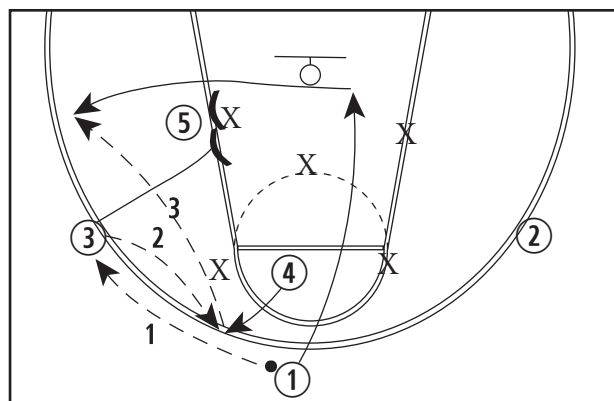


Joonis 100. Kiire lөөk 2-3-asetusest: sööt mängijale 3

Viimaste sekundite rünnak maa-alakaitse vastu

(A Last Second Play Against Zone Defense)

Rünnates maa-alakaitset umbes 10 sekundit enne vee-
randaja, poolaja ja ka mängu lõppu, tuuakse pall kiirelt üle keskjoone ja seejärel üritatakse luua ülekaaluolukord viske sooritamiseks. Antud näites loovad ründajad 2-1-2-asetusega maa-alakaitse vastu ülekaalu 1-3-1-asetusest. Mängija 1 söödab palli tugevamale poolele (alumise keskmängija 5 poolele) 3-le ja löikab 4-st mööda korvile. Mängija 4 liigub vabaviskejoonelt kolme punkti kaare taha ja saab söödu 3-lt. Mängijad 5 ja 3 seavad üles topeltkatte mängijale 1, kes löikab topeltkatte taha, saab söödu 4-lt ja viskab korvile (vt joonis 101).



Joonis 101. Rünnak kiire korvi saavutamiseks 2-3-asetusega maa-alakaitse vastu



KAITSEMÄNG

(Defense)

Kaitsemäng on korvpallimängu üks konkreetsemaid ja stabiilsemaid elemente. Visketäpsus rünnakul võib olla kõikuv, kaitsemäng aga mitte, see on konstantne, mis peab olema sügavalt juurdunud mängijate hoiakutesse. Kaitset võib ja saab iga mängija ja ka kogu võistkond mängida hästi peaaegu alati. Seda võistkonda, kes on oma moraali ja oskuste poolest tugev ning stabiilne, ei anna kunagi alla ega lagune kaitstes, on raske võita. Hea kaitsemäng tuntakse ära, seda vastased hindavad ja austavad, isegi kaotuse puhul.

KAITSEMÄNGU FILOSOOFIA NURGAKIVID

(Cornerstones of Defensive Philosophy)

Nii nagu ründemängu õpetamisel ja ülesehitamisel, peab treeneril olema oma filosoofia ka kaitsemängu õpetamisel ja ülesehitamisel. Iga treeneri kaitsemängu filosoofia võiks sisaldada järgmisi kogunud ja edukate treenerite kasutatavaid põhimõtteid:

- **Positiivne suhtumine** (*Positive Attitude*). Treeneri kohuseks on kindlustada see, et igal mängijal kujuneks välja positiivne suhtumine kaitsemängu, kuna tulenevalt mängu iseloomust mängitakse ju pool oma mänguajast kaitset.
- **Iga mängija peab olema võimeline mängima kaitset** (*Every Player Must Be Able To Play Defense*). Korvpallis ründavad kõik viis mängijat vastase korvi ja kõik viis mängijat kaitsevad oma korvi ehk iga mängija peab oskama mängida ka kaitset nii palliga kui pallita ründaja vastu.
- **Iga võistkond on kaitstes just nii tugev, kui tugev on tema nõrgim mängija** (*Team's Defense Can Only Be As Strong As the Team's Weakest Individual Defender*). Seepärast peavad kõigil viiel mängijal väljakul olema korralikud individuaalse ja võistkondliku kaitsemängu oskused. Kui ühel mängijal viiest ei ole neid oskusi või ta on kaitset mängides laisk, kannatab selle all kogu võistkonna kaitsemäng.
- **Iga mängija suudab õppida mängima head kaitset** (*Every Player Can Learn To Play Good Defense*). Igast mängijast võib saada hea kaitsemängija, kui tal on piisavalt tahet teha kõvasti ja keskendunult tööd kaitsemänguoskuste omandamisel ja arendamisel. Igast mängijast aga ei tule tingimata head ründemängijat.
- **Ilma kaitstes pingutamata ei tule mänguaega!** (*No Defense, No Play*). Head kaitset mängiv mängija saab alati mänguaega. Mängija, kes on valmis mängima kaitstes ennastsalgavalt, on võitja-tüüp ja võistkond vajab selliseid mängijaid. "Takjaks" kaitsemängus aga ei sünnita, selleks saadakse hoolsa treeninguga. Pideva ja nõudliku treeningu kaudu arenevad võitja-tüüpi mängijatel allaandmatu võitleja tähtsad psüühilised omadused, mis lubavad neil olla ründajate külge sitkelt kinnitunud "takjad" kogu mänguaja jooksul.
- **Mängija mängib kaitset pea, südame ja jalgadega** (*You Play Defense With Three Things – Your Head, Your Heart, and Your Feet*). Iga hea kaitsemängija leiab parimad viisid oma hoolealuse pidurdamiseks, ta mängib kaitset palava sooviga ja uhkusega, mitte lastes tal teha läbimurret või korvi ning selleks liigub ta alati tasakaalustatud asendis, valmis igasuguseks ründaja vastu tegutsemiseks.
- **Kaitse võidab!** (*Defense Wins!*) Tugeva ja stabiilse kaitsemänguga võib võistkond võidelda võidu eest väljakul, ehkki vise ei lähe. Kõva kaitsega suudetakse kompenseerida rünnaku ebatäpsused ja tasakaalustada mängu seis.
- **Võistkonnavaim** (*Team Spirit*). Kaitsemäng on võistkondliku meie-vaimu ülesehitamise tõhusaim vahend. Hea võistkonnavaim ja usk üksteisesse sünnivad ennastsalgava ja järeleandmatu kaitsemängu kaudu.

- **Agressiivsus** (*Aggressiveness*). Agressiivne kaitse suudab paremini kontrollida mängu tempot ja dikteerida ründajatele nende järgmist käiku rünnakul. Agressiivset kaitset mängiv võistkond loob jätkuvalt kiirrünnaku olukordi kergete korvide saavutamiseks, mis tõstab võistkonna enesekindlust rünnakul.
- **Kehaline ettevalmistus** (*Conditioning*). Agressiivse ja mitmekesise võistkondliku kaitsemängu loomise üheks tähtsamaks eelduseks on mängijate korralik keheline ettevalmistus. Vana korvpallitarkuski ju ütleb, et kui jalad ei liigu, ei toimi ka pea! Ilma piisava aeroobse ja anaeroobse töövõimeta, jõu, plahvatusliku jõu, kiiruse, erialase kiiruse ja koordineerituse ei ole mängijatel lihtsalt head põhja mängida agressiivset kaitset, niipalju kui nad seda ka ei tahaks.
- **Mängija individuaalsed kaitsemänguoskused** (*Individual Skills*). Alati tuleb meeles pidada, et kõik kaitseformatsioonid baseeruvad mängijate individuaalsetel oskustel, jalgade töö ja kaitsemängu võtetel nii palliga kui ka pallita ründaja katmisel.
- **Mitmekesine kaitsemäng** (*Multiple Defense*). Võistkond peab olema valmis ja oskama kasutada erinevaid kaitseformatsioone vastase resultatiivsuse ründemängu peatamiseks või rikkumiseks.
- **Tugevus ja tarkus** (*Play Hard, Play Smart*). Iga korvpallivõistkonna parimaks kaubamärgiks on tugev ja tark kaitsemäng.

KAITSEMÄNGU TÜÜBID

(*Types of Defense*)

Kolm peamist kaitsemängu tüüpi korvpallis on:

- 1) meesmehekaitse (*Man-to-Man Defense*),
- 2) maa-alakaitse (*Zone Defense*),
- 3) kombineeritud kaitse (*Combination Defenses*).

Mõnikord nimetatakse kaitsemängu neljanda tüübina ka pressingut – meesmehe- ja maa-alapressinguid, mida siin õpikus on käsitletud vastavalt meesmehe- ja maa-alakaitse ühe osana.

Üks erinevus Eesti korvpallitreeneri jaoks selles õpikus võib olla kombineeritud kaitse mõiste. Kombineeritud kaitse ehk meesmehe- ja maa-alakaitse ühendatud variant (üks mängija mängib kaitset meesmehe- ja neli muud maa-alakaitse põhimõttel või kaks meesmehe- ja kolm maa-alakaitset) kutsutakse Eestis ka segakaitseks. Rahvusvahelise terminoloogia järgi tähendab segakaitse aga rohkem seda, kui võistkond mängib vastase rünnaku alguses näiteks meesmehekaitset, kuid läheb siis üle maa-alakaitsele või vastupidi.

MEESMEHEKAITSE (*Man-to-Man Defense*)

Meesmehekaitse on kõige üldisem ja traditsioonilisem kaitse korvpallis, kus igal mängijal on katta oma hoolealune. Meesmehekaitset võib põhiliselt mängida kahel eri viisil, passiivselt ja aktiivselt. Passiivne ehk tavaline meesmehekaitse ¼ osal väljakust (*Sagging Man-to-Man Defense*) annab ründajale rohkem ruumi ja võimaluse vabamalt palli sööta, kuid samas on sellest raskem läbi murda. Aktiivse ehk meesmehepressingu (*Pressure Man-to-Man Defense*) puhul ½, ¾ osal väljakust või kogu väljaku ulatuses avaldab üks kaitsjatest palliga mängijale tugevat survet, ülejäänud neli kaitsjat mängivad aga oma hoolealused söödujoonel üle (käsi-vahel-põhimõte!) Aktiivne meesmehekaitse teeb ründajate elu üpris ebamugavaks, andmata neile palju ruumi ja aega rünnaku läbiviimiseks.

Meesmehekaitse tugevad küljed (*Strengths of Man-to-Man Defense*):

- võimaldab iga konkreetse ründaja katmiseks leida sobivaima kaitsja kasvu, kiiruse või atleetlikkuse järgi,
- jagab kaitses õiglaselt vastutust igale üksikule kaitsjale,
- annab igale kaitsjale võimaluse õppida mängus hästi tundma oma hoolealust, tema nõrku ja tugevaid külgi,
- aitab kaitsjal end paremini ette valmistada kohtumiseks järgmises mängus konkreetse, tema kaetava ründajaga,
- seda kaitset võib mängida kogu mängu jooksul hoolimata mängu seisust,
- õpetab mängijatele kaitsemängu põhioskusi,
- aitab katta vastasvõistkonna põhilisi viskajaid nõrgemate arvelt,
- lubab teha kiireid muudatusi minutiliste vaheaegade, neljandike ja poolaegade vahelisel ajal.

Meesmehekaitse nõrgad küljed (*Weaknesses of Man-to-Man Defense*):

- sunnib tegema kaitses rohkem isiklikke vigu,
- annab vastastele võimaluse panustada rünnakul oma juhtivamate mängijate peale,
- on haavatav tugeva ja heade katete tegemise ning ründelauavõitlusega,
- tasakaalustatud lauavõitlust on raskem organiseerida kui maa-alakaitse puhul,
- nõuab suurt tööd võitluses katete vastu ja suurt tähelepanelikkust katetest vahetamisel,
- on raskem peita oma võistkonna nõrgemaid mängijaid,
- nõuab kaitsjatelt oskusi katta oma hoolealust väljaku erinevates kohtades,
- nõuab kaitsjatelt head kehalist ettevalmistust.

MAA-ALAKAITSE (*Zone Defense*)

Maa-alakaitset on igal mängijal katta teatud ala väljakul ja iga ründaja, kes tuleb sellele alale. Maa-alakaitse liigub üldiselt koos palli liikumisega. Ka maa-alakaitset võib mängida passiivsemalt ja aktiivsemalt. Kokkutõmbav, passiivsem maa-alakaitse laseb visata kaugemalt, kuid sulgeb tugevalt korvialuse tsooni. Aktiivsemad, rohkem peale suruvad maa-alakaitset ei lase jälle kaugemalt nii kergelt visata, vastased mängitakse söödujoonel üle ja palliga ründaja võetakse kahe mehega löksu, kuid nad on haavatavamad korvi all. Populaarsemad maa-alakaitse formatsioonid $\frac{1}{4}$ osal väljakust on 2-3, 3-2, 1-2-2 ja 1-3-1, üldisemad maa-alapressingu formatsioonid aga poole, $\frac{3}{4}$ ja kogu väljaku ulatuses on 2-2-1, 1-2-2, 2-1-2 ja 1-2-1-1.

Maa-alakaitse tugevad küljed (*Strengths of Zone Defense*):

- on efektiivne, kui võistkonnal on probleeme isiklike vigadega, vähendab isiklike vigade arvu,
- ei nõua mängijalt oma ala katmisel nii mitmele oskusele keskendumist,
- on hea relv katteid tegeva ja liikuva võistkonna vastu,
- kaitsjad asetuvad hästi lauavõitluse positsioonidele vastavalt nende võimetele,
- võimaldab vastase snaiprit katta kahe mängijaga,
- annab võimaluse mängida kaitses sügavamalt korvi all perimeetrilt kehvalt viskava vastasvõistkonna vastu, või siis vastupidi, katta kaugemalt hästi viskavat vastast,
- annab võimaluse säästa energiat,
- aitab luua kaitses ühtset rusikat,
- sobib paremini pikkadele ja aeglastele mängijatele, kes jäävad tihti hätta 1:1-olukorras meesmehekaitset mängides,
- paljudele võistkondadele ei meeldi maa-alakaitse vastu mängida, mis on seetõttu nende vastu hea psühholoogiline relv,
- on efektiivne nende võistkondade vastu, kes tahavad palli rohkem korvi alla mängida ja on tugevad ründelauas,
- maa-alakaitsete asetused loovad häid võimalusi löksude tegemiseks.

Maa-alakaitse nõrgad küljed (*Weaknesses of Zone Defense*):

- on suured raskused väljast või perimeetrilt hästi viskavate võistkondade vastu,
- on nõrk kiirrünnakute takistamisel (kaitses lihtsalt ei jõuta kohti sisse võtta),
- mängijatele on raskem määrata kaitses isiklikku vastutust,
- palju peavalu tekitavad vastase loodud ülekaaluolukorrad,
- ei ole nii hea kahe mängija koostööks kaitses,
- ei arenda nii hästi mängijate kaitsemängu põhioskusi kui meesmehekaitse,
- kaotusseisus olles on maa-alakaitse vahe tasategemiseks ja võidule mängimiseks liiga passiivne,
- kui ründajad tõmbavad kaitse laiali, kaotab see osa oma tugevusest ning kaitses võib tekkida olukordi mees mehe vastu,
- on võimatu katta korralikult ära kõik kohad väljakul.

MEESMEHEKAITSE VERSUS MAA-ALAKAITSE (*Man-to-Man Versus Zone Defense*)

Kui teha lühike kokkuvõte ülaltoodud meesmehe- ja maa-alakaitse tugevatest ja nõrkadest külgedest, võib nende kaitsete peamised eelised teineteise ees lühidalt välja tuua järgmiselt:

Meesmehekaitse eelised (*Advantages of Man-to-Man Defense*):

- on agressiivsem
- avaldab pallile tugevamat survet
- tekitab vastastele rohkem pallikaotusi
- loob rohkem võimalusi kiirrünnakute tegemiseks
- vastast on lauapallist kergem blokeerida

Maa-alakaitse eelised (*Advantages of Zone Defense*):

- kergem õppida ja mängida
- sulgeb paremini korvialuse ala
- tehakse vähem isiklikke vigu
- efektiivne keskpäraselt viskavate võistkondade vastu
- ei ole nii väsitav mängida

PRESSING (*The Press*)

Pressing on agressiivne, ründav kaitse, mille eesmärgiks ei ole niivõrd korvi kaitsta, kuivõrd sundida vastast tegema pallikaotusi. Sageli on pressingu eesmärgiks võtta palliga mängija kahe kaitsja poolt löksu, kasutades seejuures "abimeestena" ära küljjooni, väljaku nurki ja keskjoont. Tavaliselt tehakse pressing pärast saavutatud korvi või vabavisket ja seda kogu väljaku, $\frac{3}{4}$ või $\frac{1}{2}$ väljaku ulatuses. Pressingut võib samuti mängida passiivsemalt, ilma löksude ja aktiivsema pealekäimiseta. Passiivsema pressingu eesmärgiks on lihtsalt aeglustada vastase rünnakut. Pressingu allpool toodud üldisemad tugevad ja nõrgad küljed käivad nii meesmehe- kui ka maa-alapressingu kohta.

Pressingu tugevad küljed (*Strengths of Press Defense*):

- ei luba ründajatel nii palju ja nii vabalt palli kontrollida,
- rõhutab head kehalist ettevalmistust,
- võib olla väga efektiivne aeglase võistkondade vastu,
- võib olla väga efektiivne tagamängijate vastu, kes ei ole head pallikäsitsejad,
- tekitab häämingut ja pallikaotusi kogenematutele võistkondadele,
- on hea relv mängu lõpus, kui ollakse tagaajaja rollis,
- lööb vastase rünnaku sassi, neil kulub teatud aeg pressinguga kohanemiseks,
- on hea demoraliseeriv relv kõikide võistkondade vastu,
- sunnib positsioonirünnakut või kombinatsioone mängivat võistkonda alustama oma rünnakut korvist kaugemalt või muutma oma rünnakuplaani täielikult,
- pressing aitab hoida mängus üleval võistkonna agressiivsust

Pressingu nõrgad küljed (*Weaknesses of Press Defense*):

- pressing on hasartmängu tüüpi kaitse,
- pressing on palju energiat kulutav kaitse, mis nõuab head kehalist ja vaimset ettevalmistust,
- kui pressingut ei osata õigesti mängida, võib see kaasa tuua palju isiklikke vigu,
- tekitab probleeme kohtunike vilega, seepärast ei ole nii efektiivne võõral väljakul,
- pressingu puhul tuleb katta suuremat väljakuala, mistõttu see on kergelt haavatav,
- nõuab igalt mängijalt häid kaitsemänguoskusi, ka üks nõrk lüli pressingus võib kätte maksta vastase kerge korvi näol,
- pressingu korralik omandamine võtab aega, selle põhimõtete paikapanek ja täitmine ei olegi mängijatele teinekord nii kerge ülesanne,
- pressingut mängides on turniiridel raske edu saavutada, kui võistkonnal ei ole pikka pinki,
- pressingu õppimine ja omandamine nõuab mängijatelt treeningutel rasket tööd.

KOMBINEERITUD KAITSE (*Combination Defenses*)

Nii nagu eespool juba mainitud, katavad kombineeritud kaitstes üks või kaks kaitajat oma hoolealust meesmehe- kaitse põhimõttel ja ülejäänud mängivad maa-alakaitset. Üks üldisemaid kombineeritud kaitseid on üks mängija meesmehe- ja neli maa-alakaitsete kasti- või ruudukujuliselt (kaks ees, kaks taga), kui eesmärgiks on elimineerida vastaste snaipeer ja olla tugev kolme sekundi alas. Kui aga vastane on ohtlikum perimeetrilt, asetuvad neli maa-alakaitsete mängivat kaitajat rombi- või teemandikujuliselt. Kolmandaks levinumaks kombineeritud kaitseks on kaks mängijat meesmehe- ja kolm maa-alakaitsete kolmnurgakujuliselt.

Kombineeritud kaitse tugevad küljed (*Strengths of Combination Defenses*):

- see võib üllatada ja ajada segamini vastaste rünnakurütmi, kuna neil ei ole palju kogemusi sellise kaitse vastu mängimiseks,
- aitab hästi pidurdada vastaste ühte või kahte head viskajat ning paneb skoori tegemise mängu keskel üht- äkki teiste mängijate õlule,
- võib mängu lõpus segamini ajada vastaste rünnaku, mis on üles ehitatud ainult nende parimate viskajate peale

Kombineeritud kaitse nõrgad küljed (*Weaknesses of Combination Defenses*):

- kuna need on ainult ajutiselt kasutatavad kaitsete, kulutatakse nende treenimiseks vähe aega ja seetõttu võib mängijatel esineda nende mängimisel teatud ebakindlust,
- kannatlikku ja enesekindlat rünnakut mängiv vastasvõistkond ei lase end kombineeritud kaitsest palju häirida ja nad loovad häid viskekohti ning täpseid viskeid edukalt ka kombineeritud kaitse vastu,
- kaitsete tähelepanu keskendub sageli vastaste parimate mängijate jälgimisele ja nad unustavad ära nende kaetaval alal ülejäänud vastasmängijate kaitsealavõitluses blokeerimise

OMA VÕISTKONNA KAITSEMÄNGU LOOMINE

(*Developing Your Own Defense*)

Võistkonna kaitsemängu valimisel ja loomisel peab treener otsustama:

- 1) milline on tema võistkonna kaitsemängu süsteem, kas ta tahab oma võistkonnaga mängida ja oma mängijatele õpetada nii meesmehe- kui ka maa-alakaitset, nende erinevaid pressinguid ja kasutada ka kombineeritud kaitset?
- 2) mis stiili kaitset tema võistkond mängib, kas see on rohkem aktiivset või passiivset kaitset mängiv võistkond ja kus kaitset mängitakse, kas kogu väljaku, $\frac{3}{4}$, $\frac{1}{2}$ või $\frac{1}{4}$ väljaku ulatuses?
- 3) kuidas ta tahab kaitset oma mängijatele õpetada.

Millist kaitset võistkond mängima hakkab, millise valiku treener teeb, sõltub eelkõige võistkonna koosseisus olevatest mängijatest, nende pikkusest, kehalisest võimekusest, tehnilistest oskustest, taktikalisest küpsusest jne. Teiseks mõjutavamaks teguriks on konkreetsete vastased. Kõige tähtsam on treeneri jaoks siiski see, mida ta oma sisimas tunneb, mis on see parim kaitsemängusüsteem ja stiil tema võistkonna jaoks, et olla edukas. Paljud treeneri filosoofilised ja taktikalised valikud põhinevad isiklikel kogemustel, tehtud vigadel, seminaridel nähtud-kuuldud materjalidel, vaatlustel ja keskusteludel teiste treeneritega. Näiteks annavad F. Power ja B. Cousy võistkonna kaitsemängu taktika valimisel võistkonna koosseisu pikkusest lähtudes treeneritele järgmisi nõuandeid:

1. Kui väljakul on korraga viis pikka mängijat, on mõttekas mängida korvi alla kokku tõmbunud meesmehe- kaitset või maa-alakaitse passiivset varianti, eesmärgiks on sulgeda korvialune ala. Kui tahetakse mängida pressingut, võiks seda teha poole väljaku ulatuses.
2. Neli pikka ja üks lühike mängija: korvi alla kokku tõmbunud meesmehe- kaitse, 1-2-2- (3-2-) asetusega maa-alakaitse, pressing poole väljaku ulatuses.
3. Kolm pikka ja kaks lühikest mängijat: tavaline meesmehe- kaitse, võib proovida ka 2-1-2- või 2-3-asetusega maa-alakaitset, kombineeritud kaitset ja pressingut poole ning kogu väljaku ulatuses.
4. Kaks pikka ja kolm lühikest mängijat: võib mängida igat tüüpi meesmehe- kaitset, 3-2-, 1-2-2- või 1-3-1- asetusega maa-alakaitset, kombineeritud kaitset ja pressingut poole ning kogu väljaku ulatuses, ka koos löksude seadmisega.
5. Üks pikk ja neli lühikest mängijat: igat tüüpi meesmehe- kaitse, 2-2-1- või 1-3-1-asetusega maa-alakaitse, meesmehe- ja maa-alapressing (soovitavalt 1-2-1-1) poole ja kogu väljaku ulatuses koos löksude seadmisega.
6. Viis lühikest mängijat: agressiivne meesmehe- ja maa-alapressing löksude seadmisega poole ning kogu väljaku ulatuses.

Kui treener on teinud oma tähtsad otsused kaitsemängusüsteemi ja stiili kohta, peab ta otsustama, kuidas tahab kaitset oma mängijatele õpetada. Üldtunnustatud põhimõtte võistkonna kaitse ülesehitamisel on alustada kaitsemängu põhioskuste õpetamise ja treenimisega: kaitsemängu põhiasend, õige asetumine, kuidas katta palliga mängijat, kuidas siirduda palliga mängija katmisest pallita mängija katmisele, kuidas katta pallita mängijat ühe ja kahe söödu kaugusel, kuidas katta korvile löikavat mängijat, kuidas blokeerida ründajat lauapallist jne.

Erinevate oskuste ja olukordade harjutamiseks organiseerib treener väljaku eri kohtades 1:1-, 2:2-, 3:3-, 4:4- ja 5:5-olukorras harjutusi, mis põhinevad meesmehekaitse põhioskuste ja põhimõtete arendamisel. Kui võistkond on hästi koolitatud meesmehekaitseks, võib seejärel soovi korral õpetada ka maa-alakaitse põhimõtteid, kuna võistkonnal on selleks hea meesmehekaitse põhialus olemas. Seepärast ongi soovitatav, eriti nooremate mängijate puhul, rõhutada meesmehekaitset kui põhilist kaitset, mida kõik mängijad peavad oskama. Meesmehekaitse on kõige rohkem väljakutseid esitav kaitse, kuid samas individuaalselt ka kõige rohkem andev kaitse. Meesmehekaitses ei saa ükski mängija end kuhugi ära peita, võistkondlikku kaitset mängides areneb mängijatel individuaalne vastutustunne.

KAITSEMÄNGUOSKUSTE ÕPETAMINE

(Teaching Defensive Skills)

Iga mängija mängib umbes 50% mänguajast kaitses, mis tähendab seda, et kõik mängijad peavad korvpalli-mängus oskama kaitset mängida, omandama selleks korralikult kaitsemängu põhioskused. Individuaalse kaitsemängu olulisemateks oskusteks on:

- kaitseasend ja jalgade töö (*Defensive Stance and Footwork*),
- palliga mängija ja pallita mängija katmine (*Defense On the Ball and Off the Ball*),
- keskmängija katmine (*Post Defense*),
- kaitsetegevus spetsiaalsetes situatsioonides: kaitse katete vastu (*Fighting Against Screens*), löksude seadmine (*Setting Traps*) ja "rinnalevõtmine" (*Defensive Charge*).

Kõiki neid kaitsemänguoskusi tuleb osata kasutada kogu väljaku, $\frac{3}{4}$ ja $\frac{1}{2}$ väljaku ulatuses ning erinevaid kaitseformatsioone (meesmehekaitset, maa-alakaitset, kombineeritud kaitset) mängides.

Head kaitsemängijad on võimelised oma hoolealust ilma pallita nii oskuslikult katma, et viimane saab rünnakul palli minimaalselt ja seega ka vähe võimalusi korvi tegemiseks. Head kaitsemängijad on kompromissitud võitlejad palliga ründaja vastu, avaldades ründajale tugevat survet, sundides neid tegema seda, mida nad ei taha teha, ning söötma palli ära. See ongi tänapäeva korvpalli üks iseloomulikumaid jooni – mängida aktiivset kaitset kogu mängu jooksul. Kaitsja ei oota, mida ründaja teeb, et alles siis reageerida, vaid dikteerib ise ründajale tema tegevuse.

EDUKA JA AKTIIVSE KAITSEMÄNGIJA TUNNUSMÄRGID

(Characteristics of a Successful and Active Defender)

Edukat ja aktiivset kaitset mängiva mängija tunnusmärkideks on:

- **Initsiatiiv ja agressiivsus** (*Initiative and Aggressiveness*): iga mängija aktiivse kaitsemängu aluseks on arukas agressiivsus, otsustavus ja initsiatiivne tegutsemine, tugev tahe ja vaim võidelda kaitses. Kui ründajad on agressiivsemad ja näitavad ründemängus üles suuremat initsiatiivi kui kaitsjad kaitsemängus, on kaitse suurtes raskustes.
- **Hea kehaline ettevalmistus** (*Good Physical Condition*): mängija jõuab mängida aktiivset kaitset kogu mängu ajal, ta ei väsi.
- **Kaitseasend** (*Defensive Stance*): kaitsja püsib kogu aeg tasakaalustatud kaitseasendis, ta ei kaota positsiooni ega tasakaalu rumalaid riske võttes.
- **Võistkondlik koostöö** (*Teamwork*): ehkki igal mängijal on vastutada oma hoolealuse või ala eest kaitses, tegutseb ta kui üks kaitsja viiest, kes teevad kogu aeg koostööd ühtse rusikana, kommunikeerides, abistades, vahetades, roteerudes ja blokeerides.
- **Keskendumine** (*Concentration*): kaitsja ei puhka kaitses füüsiliselt ega mentaalselt, ta on kogu aeg "ärkvel" reageerimaks muutuvatele situatsioonidele ja vastaste vigadele.
- **Etteaimamine** (*Anticipation*): kaitsja näeb kogu aeg palli ja "loeb" situatsioonide arengut ning ründajate tegevusi, mis võimaldab tal ennetada vastaseid oma vastutegevusega.
- **Uhkus** (*Pride*): mängija, kes teeb kaitses kõvasti tööd, võitleb iga palli ja situatsiooni pärast, ei anna ründajale nii kergelt palli, võimalust palliga läbi murda või kergelt viset sooritada, on uhke oma tegutsemise üle kaitses. Tema uhkus ei luba ründajal teda mitte mingil juhul üle mängida, tema kaitsemängu moraal ja enesekindlus on väga kõrge. Temast hoovab uhkust iga minut, mis ta kaitses mängib.

Kaitsemänguuskuste omandamine on psüühiliselt raskem kui ründemänguuskuste omandamine. Kaitsemängus vajalike psüühiliste eelduste arendamine nõuab kõrget treeningumoraali: individuaalset vastutust ja keskendumisvõimet võtta väljakutse vastu ja see võita. Kaitsemäng on kui väike laboratoorium, kus iga mängija võib treeningutel ja võistlustel pidevalt mõõta oma füüsilist ja psüühilist arengut.

Mängijate kaitsemänguuskuste õpetamine ja psüühiliste eelduste arendamine nõuab omakorda ka treenerilt rohkem nõudlikkust ja püsivamat tahet olla järeleandmatu kaitsemängu vigade suhtes ning tähelepanelikum mängijate tahte ja vaimu kasvatamisel.

1. KAITSEASEND JA JALGADE TÖÖ (*Defensive Stance and Footwork*)

1.1. KAITSEASEND (*Defensive Stance*)

Esimene samm individuaalsete kaitsemänguuskuste omandamisel on õppida kaitseasendi või kaitsemängija põhiasendi sissevõtmist, selles püsimist ja liikumist kaitset mängides. See on valmisolekuasend, mis võimaldab kaitsjal liikuda kiirelt ja tasakaalustatult igasse suunda: jalad on õlgadelaiuselt või natuke laiemalt kui õlad, põlvist kõverdatud, raskus jaotub võrdselt mõlemale jalale, raskuse keskpunkt on päkkadel, keha kergelt puusadest ette kallutatud, selg otse, pea püsti, käed ees-kõrval või tõstetult (olenevalt sellest, kui kaugel korvist ründajat kaitsakse), peopesad pööratud pallile.

Sõltuvalt sellest, kas mõlemad jalad on samal joonel või teine eespool, eristatakse kahte kaitseasendit: sammseisus ja paralleelsete jalgadega asendit. Sammseisus on kaitseasend paremini tasakaalustatud, keharaskuse ülekandmisega ühelt jalalt teisele suudab mängija päkkadel liikuda kiiresti ette-taha ja vasakule-paremale. Paralleelsete jalgadega asendis ei ole nii head tasakaalu, jalad on laiemalt harkis kui õlad, seistakse täistallal, liikumist alustades tõusevad kannad maast üles ja liikumine toimub päkkadel.

1.2. JALGADE TÖÖ (*Footwork*)

Kaitset mängides kasutab mängija samu liikumisviise kui rünnakulgi: stardib madalast valmisolekuasendist, jookseb, teeb spurte, peatub, teeb pöörideid, hüppab üles. Peale selle tuleb kaitstes osata joosta, selg ja külg ees, ning liikuda kaitseasendis juurdevõtu- või libisevate sammudega, selg, külg ja nägu ees, vastavalt siis taha, kõrvale ja ette. Tihti tuleb kaitset mängides ühendada erinevad liikumisviisid, joosta, nägu ees, teha pööre 180° ja jätkata jooksu, selg ees, minna üle liikumisele juurdevõtusammudega jne. Head kaitset mängival mängijal peab olema hea manööverdamisvõime ehk oskus ühendada kaitstes liikumisel efektiivselt erinevaid liikumisviise.

Libisev või juurdevõtusamm (*Slide Step*)

Kaitseasendis liikumisel on mängijate jalad õlgadelaiuselt, liikumine toimub lühikeste libisevate sammudega (*A Sliding Motion*). Liikumise alustamisel teeb liikumissuuna suhtes ees olev jalg kiire lühikese libiseva sammu ja tagumine jalg samuti liikumissuunas jõulise, tõukava ning libiseva sammu, andes jõu ja kiiruse sellesse juurdevõtusammu (*Push Step* ehk tõukesammutehnika). Samal ajal viiakse keharaskus üle eesolevale jalale. Libisemisel püsivad jalad kogu aeg õlgadelaiuselt ega lähe kokku või risti.

Mängijad peavad õppima startimist kaitseasendist ja liikumist libiseva sammuga paremale-vasakule, ette-taha ning diagonaalsuunas. Seejuures on tähtis, et mängijatel oleks liikumise ajal kogu aeg kontakt põrandaga ja pea püsiks samal kõrgusel, mitte aga ei liiguks üles-alla. Tegemist ei ole hüplemise, vaid sujuva libisemisega.

Ründav ja taganev samm (*Attack and Retreat Step*)

Ründavat ja taganevat sammu kasutatakse palliga ründajale lähenemiseks või palliga ründajast taganemiseks. Kaitseasend ja liikumine on põhimõtteliselt sama kui libiseva sammu puhul, ainult nüüd liigutakse sammseisus üks jalg ees ja teine taga. Sammseisus oleva kaitsja eesolev jalg alustab liikumist ründajale lähenemiseks, tagaolev jalg aga temast taganemiseks. Ette-taha liikumisel on tõukejalaks samuti liikumissuunast kaugem jalg, mis libiseb esimese sammu teinud jalale järele, kusjuures jalad ei lähe kokku, vaid püsivad harkis tasakaalustatud asendis säilitamiseks. Jalad peavad olema tugevasti põlvist kõverdatud, eesoleva jala poolne käsi on tõstetud üles, teine küünarnukist kõverdatult küljele tõstetuna söötu takistamas.

NB! Edasiliikumise ajal peab kaitsja olema valmis välkkiirelt liikuma ka tagasi, mistõttu ühed kutsuvad seda vehkleja liikumiseks, teised jälle poksija liikumiseks.

Tagasiastuv ja suunda muutev samm (Drop Step)

Seda sammu kasutatakse palliga mängija katmisel suunamuutusteks. Põhiasend ja liikumise põhimõtted on samad kui ülalloetletud kolme muu sammu puhulgi.

Kui palliga ründaja vahetab pörgatades kiirelt suunda, peab ka kaitsja vahetama kiirelt suunda, et takistada ründajat läbi murdmast. Näiteks kui ründaja muudab suunda kaitsja poolt vaadatuna vasakult paremale (viib palli pörgatuse ajal paremalt käelt vasakule), siis peab ka kaitsja kiirelt reageerima ja tegema tagasiastuva ning suunda muutva sammu parema jalaga endast paremale. Parema jala nina peab osutama uude liikumissuunda, samal ajal kui vasak jalg teeb äratõuke uude suunda. Selle sammu tegemisel on tähtis tähele panna ka puusade ja õlavöö käändumist uude liikumissuunda.

Pööra-ja-jookse-liikumine (Wheel-and-Run)

Alati ei ole võimalik eespool käsitletud sammudega püsida ründaja ees ja takistada teda läbimurret tegemast, kuna kaitsja on oma asendi ja positsiooni sissevõtmisega hilineunud või lasknud ründajal juba kergelt mööduda. Sel juhul ei jää midagi muud üle, kui tõusta kaitseasendist veidi üles ja joosta ründajale järele ning ette, et taastada oma positsioon ja asend ründaja ees.

Kaitseasendi ja jalgade töö võtmeelemendid (Key Elements):

- Mängija kaitseasend peab olema kindel ja tasakaalustatud: jalad on õlgadelaiuselt ja põlvist kõverdatud ning kerges sammseisus
- Mängija raskuskese kaitseasendis on madalal, keharaskus võrdselt mõlemal jalal, selg sirge, ülakeha veidi ette kallutatud, pea püsti
- Käte asend kaitseasendis sõltub sellest, kus kohas väljakul kaitsja palliga ründajat katab: 1) vastase väljakupoolel on käed laialt kõrval, tõstetud vöö kõrgusele; 2) omal väljakupoolel on eesolev käsi osutamas pallile ja tagaolev käsi tõstetud vöö-õla kõrgusele sõõdu takistamiseks; 3) ründaja viskeraadiuses on eesolev käsi tõstetud viske takistamiseks üles ja tagapool olev käsi sõõdu takistamiseks õla kõrgusele. Ükskõik, kus kohas ründajat ka ei kaetaks, on käte peopesad suunatud pallile

Üldisemad vead (Common Errors):

- Jalad ei ole õlgadelaiuselt
- Kaitseasend on liialt püstine
- Ülakeha kummardub üle eesoleva jala varvaste
- Käed on kaitseasendis passiivselt all
- Vaade on alla põrandale
- Liigutakse sirgetel jalgadel ehk aeglases asendis
- Liigutakse täistaldadel
- Jalad ristuvad liikumise ajal, kaotatakse tasakaal
- Ei liiguta libisevate sammudega, vaid hüpeldakse
- Käed ei ole liikumise ajal aktiivsed
- Sammseisus ehk "vehkleja" või "poksija" liikumises ei ole eespool olev käsi tõstetud üles, keharaskus on kas liialt ees või taga, ei olda valmis kiirelt suunda vahetama

Õpetamine (Teaching):

- Kõigepealt õpetatakse selgeks kaitsemängija põhiasend nii sammseisus kui ka paralleelsete jalgadega
- Kui kaitsemängija põhiasend on selge, alustatakse kaitseasendis liikumise õpetamist libisevate või juurdevõtusammudega paremale ja vasakule
- Libiseva sammu paremale ja vasakule õpetamise järel õpetatakse kaitseasendis liikumist libiseva sammuga ette ja taha
- Järgmise sammuna õpetatakse tagasiastuvat ja suunda muutoat sammu
- Seejärel ühendatakse erinevad liikumisviisid
- Liikumine kaitseasendis üks ühe vastu pallita ja palliga ründaja vastu (n-õ passiivse ründajaga)
- Mäng üks ühe vastu ühe korvi all ja üle väljaku

2. PALLIGA MÄNGIJA KATMINE (*Defense on the Ball*)

Palliga mängija katmine “elava palli” situatsioonis (*Guarding in a Live Ball Situation*)

Kattes palliga mängijat n-ö elava palli situatsioonis (ründajal on pörgatus kasutamata), on kaitsja ülesandeks püüda ründaja ja korvi vahel ning mitte lasta tal teha läbimurret ega visata vabalt korvile. Selleks on kaitsja madalas ja tasakaalustatud kaitseasendis, pea madalamal kui ründaja pea (umbes ründaja rinna kõrgusel), vaade suunatud ründaja vööle (mitte aga pallile!) ning parem jalg ja käsi ees, kui olla ründaja poolt vaadatuna paremal pool korvi. Sellest asendist on ta valmis kiirelt liikuma vasak külge ees otsajoone suunas ja takistama läbimurret otsajoone kaudu. Vastupidine asend on ründaja poolt vaadatuna vasakul pool korvi, kus kaitsja vasak jalg ja käsi on eespool. Eesoleva käe peopesa on suunatud ülespoole, sest nii on parem ründajalt palli välja lüüa või isegi ära võtta. See eesolev käsi on nagu “mao keel”, mis väljasirutatult võib ründajalt ühtäkki palli ära napsata.

Samas, kui ründaja pörgatab parema käega, on kaitsjal parem jalg ja käsi ees, ning vastupidi, kui ründaja pörgatab vasaku käega, on kaitsjal vasak jalg ja käsi ees. Ründaja käe vahetusel tuleb ka kaitsjal vahetada kiirelt asendit, tehakse tagasiastuva sammu uude suunda (*Drop Step*). Kaitsja eesolev käsi on umbes ühe käepikkuse kaugusel ründajast ja palli kõrgusel: kui ründajal on pall vöö kõrgusel, on eesoleva käe peopesa suunatud ülespoole, kui aga kolmikohu asendis, on eesolev käsi üleval, peopesa suunatud pallile. Eesolev käsi on üleval nii kaua, kui ründaja ei ole enam tema viskeraadiuses. Teine, tagumine käsi on kõrval või ülal tagumise öla kõrgusel ja liigub üles-alla, segades ründajat söötmast palli kõrvalt-ülevalt. Kaitsja asetub oma kehaga rohkem ründaja selle käe poolele, kus pall on. Nii on tal hea positsioon astuda läbimurde üritusel ründaja teele ette.

Kaitsja asend palliga ründaja katmisel võib olla ka teine: kaitsja vastaskäsi ja -jalg on ees ründaja tugevama käe suhtes. Kui ründaja on paremakäeline, on kaitsjal vasak jalg ja käsi ees, millega ta suunab ründajat vasakule, sundides teda pörgatama vasaku ehk nõrgema käega. Asetuda selgelt tugevama käe poolele ja suunata ründajat tema nõrgemale käele on pallita mängija katmisel juba kogenenumate mängijate taktika.

Kaitsja asend palliga ründaja katmisel sõltub ka võistkondlikust kaitsemängutaktikast, kas palliga mängija suunatakse otsajoone-küljjoone suunas või siis vastupidi, kolme sekundi ala keskele.

Palliga-pallita mängija katmine (*On-Ball to Off-Ball Defense*)

Kui ründaja söötab palli ära, hüppab kaitsja või liigub üks-kaks kiiret ja lühikest sammu automaatselt söödu suunas, et mitte lasta ründajat vabalt lõigata korvile, eriti veel enda ja palli vahelt.

Palliga ründaja katmine “surnud palli” situatsioonis (*Guarding in a Dead Ball Situation*)

Palliga ründaja katmisel “surnud palli” situatsioonis (ründaja on pörgatuse kasutanud) läheneb kaitsja koheselt ründajale, kui viimane on võtnud palli kinni ja hüüab kõva häälega: “Pall!” See on signaal teistele kaitsjatele mängida söödujoonel, palli ja oma hoolealuse vahel. Kaitsja käib ründajale nii aktiivselt “peale”, et ründajal on raskusi palli varjamise ja söötmisega. Mõlemad käsi energiliselt liigutades ja palli liikumist ründaja käes peegelpildina järele aimates häirib ta ründajat ega lase tal head söötu teha (“ole nagu tuuleveski”). Kui ründaja ei varja hoolikalt palli, võib kaitsja üritada ka ründajalt palli välja lüüa või ära rebida, kuid peab olema siiski ettevaatlik, et ei teeks vastu ründaja käsi löömisega liialt kergelt viga. Samuti ei saa ta minna ründajale “selga”, võtta kehaga kontakti ja nõjatuda ründaja peale. Kui mõlemad käed on tõstetud palli ette ja käed liiguvad tuuleveski moodi, vaatab kaitsja ründaja silmadesse, et aimata ära tema kavatsusi.

Viskele surve avaldamine, selle takistamine ja blokeerimine (*Pressuring and Blocking a Shot*)

Üks kaitsemängu põhilisemaid reegleid palliga mängija katmisel on mitte lasta vastasel vabalt korvile visata. Igale viskele peab survet avaldama, seda häirima, üritama takistada või isegi blokeerida.

Kaitsja on kaitseasendis ja eesolev, üles tõstetud käsi on kogu aeg suunatud pallile, mis segab ründajat vabalt viskele minemast. Kaitsja eesmärk ei ole niivõrd viske takistamine, kuivõrd selle häirimine ja muutmine.

Peale viskele mineku häirimise on kaitsjal võimalus viset takistada ka palli väljalöömisega enne palli ülesviimist viskeasendisse ja palli ülesviimisel viskeasendisse enne viskeliigutuse algust. Väljalöömine toimub eesoleva käe sõrmede ja randme terava liigutusega alt üles, mitte ülevalt alla. Viskajalt palli väljalöömine ei ole kerge võte, see nõuab juba kogemust.

Kui kaitsja on veelgi kogenum, tal on hea jalgade töö ja koordineerimine ning kiire reaktsioon ja hüppe ajastatus, võib ta üritada ründaja viset ka blokeerida. Kui ründaja on hüppeviskeks õhku hüpanud, hüppab ka kaitsja hetkelise viivitusega mõlema jala tõuke ja käte hooga kiirelt üles, viib ründajapoolse käe pallile ja üritab sellega blokeerida viset pärast seda, kui ründaja on viskeliigutuse teinud ja pall on läinud ründaja käest lendu. Käe võib panna puhtalt palli peale ka siis, kui pall ei ole veel ründaja käest lendu läinud, kuid siin on vea tegemise oht suurem. Käsi pannakse siis palli peale, mitte ei lööda jõuga ülevalt alla.

Kaitsja üleshüpe on kontrollitud, ta ei või kaotada õhus oma keha valitsemist ega kukkuda ründajale otsa. Saageli peab kaitsja üleshüppel hüppama ka ettepoole, et eesolev käsi ulatuks pallini, ja siis viske blokeerimise järel hüppama ründajast mööda.

Viset võib blokeerida nii eest kui ka tagant, kui ründaja ei näe kaitsjat. Teda näeb vähem distantsilt sooritatud viske ajal, rohkem aga korvialuse viske sooritamisel.

Palli väljalöömine (*Deflection of the Ball*)

Aktiivse kaitsetegevuse üks võtteid palliga ründaja katmisel on ründajalt palli väljalöömine kas pörgatuselt, paigalt, söötmiselt, püüdmiselt või enne viskele minekut. See võte nõuab kogemusi, et kaitsja oskaks ründaja tegevust “lugeda”, ajastada palli väljalöömist ja teha seda kiirelt ning otsustavalt.

Palli väljalöömine toimub randme ja sõrmede lühikese ning terava liigutusega kas alt üles (ründajal on pall üleval) või ülalt alla (ründajal on pall all). Palli väljalöömine ei ole kerge võte, seepärast ei peaks kaitsja peamine eesmärk olema koheselt pall välja lüüa, vaid eesoleva käega ründajat pidevalt häirida, et ta ei saaks end palliga vabalt tunda, sundida teda keskenduma palli varjamisele.

Palli väljalöömine pörgatuselt õnnestub kõige paremini enne pörgatamise algust, palli pörkesse viimisel ja pörgatamise ajal palli maast pörkumise hetkel. Pörgatuselt väljalöömisel on tähtis pörgatusrütmi tabamine ja siis pörgatajale lähema, väljasirutatud käe randme ja sõrmedega palli ründaja käest väljalöömine selle maast ülespörkumise hetkel.

Palli väljalöömisel püüdmise hetkel liigub kaitsja ootamatult ründaja kõrvale-ette ja lööb ründajapoolse väljasirutatud käega palli ründaja käest välja. Hea hetk palli väljalöömiseks on ka ründaja maandumisel kõrgelt õhust, näiteks pärast lauapalli hankimist.

Palli haaramine ja väljarebimine (*Grabbing and Pulling-Out the Ball*)

See võte nõuab jällegi kogemust, et osada valida sobiv hetk ja tegutseda ootamatult. Pallist haaratakse ja see rebitakse ründaja käest välja kahe käega, tugevamaga alt ja nõrgemaga pealt. Kaitsja teeb tõukava liigutuse ründaja suunas ja rebib siis järsu liigutusega palli enda poole.

Eriti hea moment palli väljarebimiseks on siis, kui ründaja kaotab hetkeks valvsuse, või “surnud palli” ja löksu võtmise situatsioonis.

Võtmelemendid palliga mängija katmisel (Key Elements):

- Kaitsja asetub ja püsib joonel pall-kaitsja-korv
- Kaitsja on kogu aeg madalas ja laias asendis (nagu istuks toolile), kaitsja pea on ründaja rinna kõrgusel
- Kaitsja on ründajast umbes ühe väljasirutatud käe kaugusel, asetunud rohkem ründaja palliga käe poolele, keskväljakupoolne käsi ja jalg eespool (viskeraadiuses eesolev käsi üleval) ja otsa- või küljjoonepoolne jalg ning käsi tagapool, käed ja jalad aktiivses liikumises
- Kaitsja ei vaata palli, vaid ründaja vööd, et mitte minna palliga petete ohvriks
- Kaitsja ei lase ründajal vabalt ühtegi viset sooritada, tema eesolev käsi on suunatud pallile ja see liigub aktiivselt palliga kaasa, häirides ründajat viskele minekul
- Kui ründaja vahetab pörgatamisel kätt ja suunda, vahetab ka kaitsja asendit, ta teeb ees olnud jalaga kiire tagasiastuva sammu uude suunda, jalad püsivad laialt harkis ega lähe kunagi risti
- Kui ründaja võtab pärast pörgatamist palli kinni, läheneb kaitsja veelgi ründajale ja atakeerib aktiivselt tema söötu (“surnud” palli situatsioon)
- Kohe kui ründaja söötab palli ära, hüppab kaitsja kiirelt söödu suunas
- Aktiivse kaitsetegevuse puhul palliga ründaja vastu (viske takistamine ja blokeerimine ning palli väljalöömine) peab kaitsja olema tasakaalustatud asendis, eesoleva käe peopesa suunatud pallile, blokeerimise või väljalöömise liigutus ründajapoolse käe randme ja sõrmedega peab olema ootamatu, hästi ajastatud ning terav ja lühike (nagu mao keel)

Üldisemad vead (Common Errors):

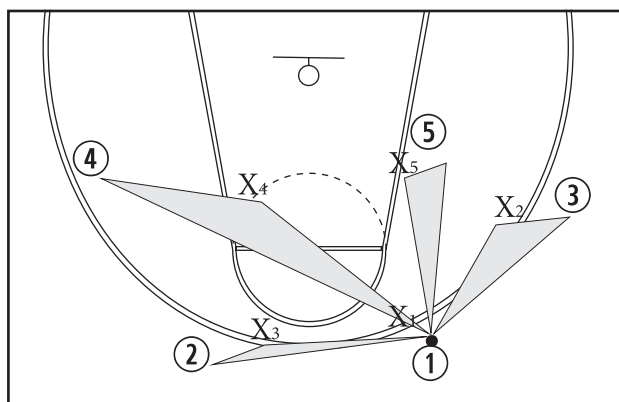
- Kaitsjal on liialt püstine ja kitsas asend, mis on kergelt haavataav
- Kaitsja on ründajast liialt kaugel ja passiivne
- Kaitsja jälgib ainult palli ja võib nii minna kergelt pette ohvriks
- Kaitsja keharaskus ei ole päkkadel ja jalad ei ole liikumises
- Kaitsja käed on passiivselt kõrval või on ründaja viskeraadiuses eesolev käsi all
- Kui ründaja muudab pörgatamisel suunda, ei suuda kaitsja tagasiastuva sammuga kiirelt suunda muuta, jalad lähivad “sõlme”
- Kaitsja jääb passiivselt vaatama, kui ründaja võtab palli pärast pörgatamist kinni
- Kui ründaja söötab palli ära, jääb kaitsja seisma

Õpetamine (Teaching):

- Palliga mängija katmise õpetamist alustatakse ründaja katmisest, kes on kolmikohu asendis ega ole veel põrgatust kasutanud
- Järgmisena õpetatakse palli põrgatavat ründajat katma libisevate sammudega paremale-vasakule ja ette-taha õiges kaitseasendis
- Mängijat tuleb õpetada katma palli põrgatavat ründajat kogu väljaku ulatuses: vastaste väljakupoolel kaitseasendis liikudes, käed aktiivselt kõrval liikumas, ja oma väljakupoolel vastase viskeraadiuses, üks käsi tõusmas üles viske takistamiseks, teine tagapool olla kõrgusel söötu takistamas
- Sedamööda, kuidas arenevad mängijate oskused, võib kaitsjaile põrgataja katmisel õpetada, kuidas sundida teda keema selga korvi suunas, suunama külge- või otsajoone suunas ning nõrgemale käele
- Aktiivsete vastutegevuste (palli väljalöömine, vahetlõikamine, palli käest haaramine ja väljarebimine, viske blokeerimine) õpetamist alustatakse n-ö passiivse ründajaga, kes seisab paigal ja laseb kaitsjal võtet sooritada; hiljem lisatakse ründaja petted palliga ning ründaja ja kaitsja aktiivne tegevus piiratud maa-alal koos petetega, samuti tegevus kaitsjate arvulise ülekaalu puhul ning võrdse arvu ründajate ja kaitsjatega
- Palliga mängija katmise õppimist ja õpetamist on kõige parem teha üks ühe vastu ühe korvi all ja üle väljaku harjutustes, seejärel õppemängudes ja kontrollmängudes

3. PALLITA MÄNGIJA KATMINE (Defense Off the Ball)

Pallita mängija katmine on sageli mõnele kaitset tegevale mängijale tõsiseks väljakutseks. Kaitsjatel on sageli harjumus lõdvestuda kohe, kui ründaja söötab palli ära, ja mitte tähelepanelikult jälgida, mida ründaja teeb. Teine ja keerulisem situatsioon pallita hoolealuse katmisel on siis, kui kaitsja on liikunud palli poole abistamaks oma võistkonnakaaslast. Sel juhul tuleb samaaegselt näha nii palli kui ka oma meest, nõudes tähelepanu jaotamist mõlemale poole, mis on vähekogenud mängijale üpris raske ülesanne. Abistamisel on aga tähtis näha: 1) kuhu pall liigub ja kuidas situatsioonid arenevad ning 2) kus on hoolealune ja mida ta teeb. Ehkki kaitsja on liikunud võistkonnakaaslaste abistamiseks palli poolele, ei tähenda see seda, et tal ei oleks vastutust oma hoolealuse eest.



Joonis 102. Suletud ja avatud kaitseasend

Pallita ründaja katmisel räägime kahest erinevast kaitsemängija asendist:

- **avatud asend** (Open Stance) pallist kaugemal, 2–3 söödu kaugusel pallist,
- **suletud asend** (Closed Stance) pallile lähemal, ühe söödu kaugusel pallist.

Samuti võib avatud ja suletud asendit õpetada kasutama ka selle järgi, kummal väljakupoolel kaitsja on, kas pallita ja abistaval poolel (Helpside) või palliga poolel (Ballside). Abistaval poolel on kaitsja avatud ja palliga poolel suletud kaitseasendis.

Nagu on näha joonisel 102, katab X1 palliga mängijat, X2 ja X3 on ühe söödu kaugusel ja suletud kaitseasendis, X4 ja X5 aga kahe söödu kaugusel avatud kaitse-

asendis. Kõik pallita ründajat katvad kaitsjad järgivad kaitsemängus tuntud kolmnurga põhimõtet: ründaja-kaitsja-pall. Kui terav või nüri see kolmnurk on, sõltub sellest, kui kaugel on kaitsja pallist.

Kaitsjaid võib õpetada ka teisiti: mida kaugemal nad pallist on, seda kaugemale oma hoolealusest võivad nad liikuda abistama ja vastupidi. Mõned treenerid õpetavad näiteks nii, et kui oled kolme söödu kaugusel pallist, siis liigu oma hoolealusest kolm sammu palli poole, kahe söödu kaugusel kaks sammu ja ühe söödu kaugusel üks samm.

Pallita mängija katmise õpetamisel on treeneril oma mängijatele tähtis rõhutada järgmisi taktikalisi asju:

- Kui ründaja on palliga väga ohtlik, ei saa talle palli anda nii kaua kui võimalik, teda tuleb ilma pallita katta väga tähelepanelikult.
- Ründajale ei saa anda palli nendes väljaku punktides, kust tal meeldib korvile visata, ründajalt tuleb ära võtta tema tugevad küljed ka ilma pallita.
- Ilma pallita ründaja katmisel tema viskeraadiuses (tavaliselt kolme punkti kaare sees) ei tohi tal mingil juhul lasta pallile lõigata ja saada pall heal viskepositsioonil; kaitsja peab nägema kogu aeg oma meest ja palli, asetuma palli poolele nii, et kaitsja ja ründaja vahel oleks ründaja ennetamiseks ja peatamiseks sobiv vahemaa;

ründaja lõikel pallile astub kaitsja talle teele ette ja võtab ründajaga kontakti suletud asendis, ründajapoolne küünarnukist kõverdatud käsivars on kontaktis ründajaga ja pallipoolne käsi on tõstetud söödujoonele ette.

- Pallita mängija katmisel kahe söödu kaugusel on kaitsjal avatud asend, mis aitab tal näha nii palli kui ka oma meest. Kaitsja üks käsi on suunatud palli poole ja teine käsi oma hoolealuse poole, mida ookeanitaguses korvpallis kutsutakse metsiku lääne vanadele traditsioonidele viidates “oma kauboi püstolite suunamiseks vasakule ja paremale”. Tegelikult meenutabki kaitsja asend kahe söödu kaugusel paljus endiste aegade kauboid mõlema käega püstoleid hoidmas ja valmis eri suundadesse tulistama.
- Pallita mängija katmisel ühe söödu kaugusel peab mängijaid õpetama ründaja “üle mängima” suletud asendis: kaitsja on osaliselt seljaga palli suunas, eesolev jalg ja käsi on söödujoonel (peopesa suunatud palli poole ja põial alla), ta näeb üle õla vaadates nii meest kui palli, ründajapoolse käe küünarnukk on tõstetud ründaja õla kõrgusele. Kaitsja oskus näha mõlemat, nii palli kui ka meest, areneb mängides ja harjutades. Kogenenumad mängijad vaatavad väljakul teatud punkti palli ja oma hoolealuse vahel, nähes nii mõlemat perifeerselt, pea püsib paigal või liigub minimaalselt.

Pallita mängija katmisel suletud asendis võib asetumine söödujoonele palli ja ründaja vahele olla ka teistsugune. Pressingu mängimisel on teinekord söödujoonel kaitsja küünarnukk või ka õlg.

- Pallita ründaja katmisel suletud asendis peab kaitsja olema alati valmis liikuma vastavalt ründaja liikumisele. Ründaja kasutab enda vabaks mängimiseks ja palli saamiseks V-lõiget, L-lõiget või “tagaukselõiget”, kaitsja aga säilitab oma positsiooni teravas kolmnurgas pall-kaitsja-ründaja ning peab seetõttu liikuma ründajaga peegelpildis.
- “Tagaukselõike” katmisel on kaitsja suletud asendis ja liigub ründajaga korvi suunas kaasa, kuid paari juurdevõtusammu järel pöörab oma näo korvi poole nii, et ta näeb palli nüüd üle teise õla ja sirutab söödujoonele teise, korvipoolse käe, peopesa suunatud pallile. Alles korvi all, kolme sekundi ala rajal, võib kaitsja võtta sisse avatud asendi ning jälgida nii palli kui ka pallist eemale lõikavat hoolealust. Viga oleks keerata pallile selg ja joosta pimesi oma hoolealusele järele.

Söödu vaheltlõikamine (*Stealing the Ball*)

Söödu vaheltlõikamiseks peab kaitsja tähelepanelikult jälgima nii palli kui ka oma hoolealust ning oskama ründajate tegevust “lugeda” ja ette aimata. Söödu vaheltlõikel näeb kaitsja söötu, hindab välkiirelt olukorda ja võtab vastu otsuse vaheltlõikeks. Ta stardib madalast asendist, tehes paar-kolm lühikest ja kiiret sammu palli poole, ning sirutab käed ette palli püüdmiseks. Kogu tegevuse eesmärgiks on ennetada oma hoolealust ja lõigata temale söödetud pall vahelt ära. Kui palli ei õnnestu püüda vaheltlõikel kahe käega, võib seda teha ka ühe käega, palli endale ette lükates ja kohe pörgatusse minnes. Söötu on vahelt kergem lõigata, kui kaitsja mängib aktiivset kaitset, eesolev käsi ja jalg söödujoonel.

Head momendid söödu vaheltlõikeks on kaarega antud söödud risti väljakut ja pikemad söödud piki küljoont.

Pallita-palliga katmine (*Off-Ball to On-Ball Defense*)

Situatsioonis, kus kaitsja on abistamas ja pall söödetakse tema hoolealusele, tuleb tal kiirelt liikuda oma hoolealuse juurde. Seda liikumist või tehnikat kutsutakse kaitsemängus *Closing Out*, mille õige tehnika on järgmine:

- 1) kaitsja jookseb poole vahemaani palliga hoolealusest,
- 2) võtab sisse kaitseasendi ja lühikeste, tippivate sammudega läheneb palliga hoolealusele, mõlemad käed õlgadest üleval pool; kaitsja läheneb agressiivselt ründajale, kuid on ettevaatlik ja valmis koheselt taganema, kui ründaja üritab pörgatusega läbi murda,
- 3) lähenemisel jätab kaitsja distantsi enda ja ründaja vahele, on sellises kaitseasendis, et otsajoonepoolne jalg on tagapool ja asetub läbimurde tõkestamiseks joonele pall-kaitsja-korv.

Võtmelemendid pallita mängija katmisel (*Key Elements*):

- Mängija peab mõistma, et ka ilma pallita ründaja on ohtlik, kui teda kaitstes ei jälgita. Ta võib lõigata korvi alla, saada söödu ja teha kerge korvi või võtta hooga tulles ründelauast üle kaitsja pea palli
- Kaitsja peab kogu aeg nägema mõlemat, nii palli kui ka oma meest, moodustub kolmnurk pall-kaitsja-ründaja
- Kaitsja asetumine ja asend muutuvad iga kord, kui pall liikus või ründaja liikus. Kaitsja täpne asetumine väljakul sõltub alati sellest, kus on pall ja kus on kaetav ründaja
- Mida lähemal on kaetav ründaja pallile, seda lähemal on temale kaitsja. Kaitsja kaugus ründajast muutub koos palli asukohaga väljakul
- Ilma pallita ründajat ühe söödu kaugusel pallist kaetakse kinnises asendis, kaitsja pallile lähim käsi ja jalg on söödujoonel ning väljasirutatud käe peopesa on pööratud palli suunas. Kaitsja pea on pööratud eesoleva õla suunas, et ta näeks perifeerselt nii palli kui ka meest

- Ilma pallita ründajat kaetakse kahe-kolme söödu kaugusel pallist avatud asendis, asetudes palli poole selliselt, et on näha nii ründaja kui ka pall, üks käsi osutab hoolealuse ja teine palli poole, kaitsja ei ole söödujoonest kaugemal kui üks samm. Vajadusel on ta valmis andma abi palli poolel olevatele võistkonnakaaslastele

Üldisemad vead (Common Errors):

- Kaitsja vaatab ainult oma meest või, vastupidi, ainult palli
- Kaitsja ei liigu palli ja ründaja liikumise järel
- Kaitsja ei oska asetuda optimaalsele kaugusele pallist ja ründajast, et mitte lasta oma hoolealusel vabalt sööta või söödu saamise korral läbi murda. Samas võib kaitsja jääda pallita poolel pallist liiga kaugele, ta ei suuda abistada oma võistkonnakaaslast ja peatada korvi alla murdvat ründajat
- Avatud ja suletud asendit kasutatakse valesti: avatud asendit ühe söödu kaugusel ründajast ja suletud asendit 2–3 söödu kaugusel pallist
- Söödujoonel eesoleva käe põial osutab lakke ja peopesa on pööratud ründaja suunas

Õpetamine(Teaching):

1. Suletud asend:

- Mängijatele tutvustatakse kaitsemängu eesmärki ja asendit ründaja katmisel ühe söödu kaugusel ehk siis suletud asendis
- Ühe söödu kaugusel oleva pallita ründaja kaitsja suletud kaitseasendi kehaasendi, käte ja jalgade asendi ning oma vaate fookustamise õppimiseks kasutatakse kaitsemängu harjutust ühe ründaja, kaitsja ja söötja osavõtul. Esialgu on pallita ründaja passiivne. Kui söötja söödab, paneb kaitsja söödujoonele oma eesoleva käe ette ja löikab söödu vahelt ära. Järgmise sammuna lubatakse söötjal pörgatada palli samal äärel ja kaitsja peab oskama liikuda nii, et ta näeb palli ja oma hoolealust. Siis lisatakse pallita ründaja liikumine palliga samal äärel, et end söödu saamiseks vabaks mängida. Kaitsja liigub vastavalt oma hoolealuse liikumisele (eesolev käsi ja jalg söödujoonel) ja üritab ennetada oma hoolealuse löiget pallile.

Pallita ründaja vabaksmängimisel käiakse kaitsjaga aeglaselt läbi kaitsja tegevus suletud asendis "tagaukselõike" puhul ning suletud asendi muutumine avatud asendiks, kui ründaja löikab pallist eemale.

Kui kaitsja teeb edusamme, muutub ründaja tegevus veelgi aktiivsemaks ja saanud söödu, mängitakse üks ühe vastu korvile. Järgmise sammuna lisatakse kaitsja ka söötjale.

2. Avatud asend:

- Pallita ründaja katmise õppimine kahe söödu kaugusel ehk siis avatud asendis algab mängijatele selle kaitsemängu eesmärkide selgitamisega ja asendi demonstreerimisega ning kaitsja asetumisega palli ja ründaja suhtes
- Kaitsja positsioon muutub iga kord palli või hoolealuse liikumisega, tähtis on, et kogu aeg säiliks kolmnurk pall-kaitsja-ründaja ning kaitsja eesolev käsi ja jalg oleksid söödujoonel või üks samm söödujoonest korvi poole. Kui pall on kolme sekundi alast teisel pool vabaviskejoone pikendusel või veel kõrgemal, on kaitsja asetunud söödujoonele ja tema esmane ülesanne on mitte lasta ründajal löigata pallile ja saada söötu. Kui pall on teisel pool kolme sekundi ala ja vabaviskejoone pikendusest allpool, on kaitsja esmane ülesanne asetuda selliselt, et ta on valmis pallita poolel aitama pidurdada palliga mängija läbimurret kolme sekundi ala piiril. Kaitsja teine ülesanne on mitte lasta oma hoolealusel löigata pallile ja blokeerida ta lauapallist.
- Esimene harjutus kahe söödu kaugusel: kaitsja võtab sisse õige positsiooni ja asendi palli ja ründaja suhtes ning liigub kolme sekundi alas vastavalt palli liikumisele teisel pool kolme sekundi ala, kas diagonaalselt üles- või allapoole. Sama harjutust jätkatakse sööduga pallita ründajale, mida kaitsja peab nägema ja ka takistama ("asetu nii, et sa ei ole liialt kaugel oma hoolealusest").

Seejärel pörgatab palliga ründaja teisel pool kolme sekundi ala korvile ja kaitsja peab abistama ning pidurdama läbimurret. Järgmiseks õpib kaitsja takistama oma hoolealuse löiget pallile kolme sekundi alasse, astudes söödu- ja liikumisteele ette ja võttes temaga avatud asendis kontakti. Seda tehnikat kutsutakse nimega "The Bump" ehk kokkupõrge. Kaitsja astub ründajapoolse jalaga ühe sammu ründaja liikumisteele ette, asetades oma keha löikaja ja palli vahele ning jäädes näoga palli poole ja tundes seljaga ründaja asukohta oma selja taga. Teine viis ründaja löike takistamiseks on ründaja ülemängimine suletud asendis, pallipoolne käsi ja jalg söödujoonel, nähes kogu aeg palli ja ründajat. Mõlemal on omad plussid ja miinused, avatud asendis suudetakse ründaja tugevat ja otsest löiget pallile paremini takistada kui suletud asendis (ei suudeta ehk nii kiiresti reageerida ja liikuda selg ees). Suletud asendis suudab kaitsja aga reageerida ründaja petetele paremini kui avatud asendis, kui ründaja ei löikagi otse pallile.

Seejärel lisatakse löike takistamise harjutuses ka söötjale kaitsja ning hiljem on palliga poolel juba kaks ründajat-söötjat ühe asemel.

4. KESKMÄNGIJA KATMINE (Post Defense)

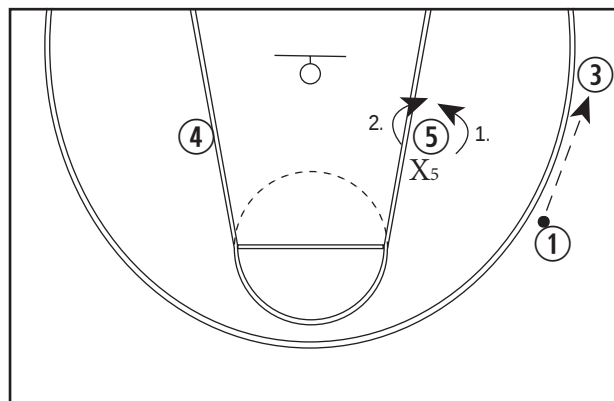
4.1. PALLITA KESKMÄNGIJA KATMINE (Defending Post Player Without the Ball)

Keskmängija kohal mängiva mängija katmisel on tähtis mitte anda palli heale positsioonile keskmängija alumisel ja ülemisel kohal ega kolme sekundi alasse.

Alumine keskmängija (Low Post)

Alumise keskmängija kohal olevat mängijat kaetakse kas a) küljelt, b) eest või c) tagant.

Kõige sagedamini kaetakse alumist keskmängijat suletud asendis küljelt, käsi söödujoonel ja peopesa suunatud pallile. See n-ö poolenisti eest katmise või $\frac{3}{4}$ ülemängimise asend raskendab alumisel keskmängijal palli saada ja aitab kaitsjal teda perimeetrilt sooritatud viske järel lauapallist blokeerida. Kuigi kaitsjal ei ole soovitatav ründajaga kontakti võtta ja ta tuleb üle mängida ilma kontaktita, näeb mängus sageli tugevat kehalist kontakti, kui kaitsja toetub küünarnukist kõverdatud käega ründajale. Küljelt katmisel on tähtis järgida ühte reeglit: kaitsja katab ründajat suletud asendis ja küljelt, alati palli poolelt. Kui pall on äärel vabaviskejoone pikendusel, katab kaitsja teda suletud asendis ülemiselt positsioonilt palli ja ründaja vahel, kui aga pall on nurgas, siis alumiselt, otsajoone poolt. Palli söötmisel vabaviskejoonelt nurga saab ründaja valida, kas liikuda otsajoonepoolsele positsioonile ründaja tagant (mis on lihtsam) või eest (vt joonis 103). See liikumine ründajast teisele poole sõltub ka võistkonna kaitsemängutaktikast, aktiivset pressingut mängivad võistkonnad näevad teinekord kohe ette oma mängijate liikumise ründaja teisele küljele just eest.



Joonis 103. Alumise keskmängija katmine ilma pallita

Eest katmisel on kaitsja täielikult ründaja ees, näoga palli ja seljaga ründaja poole. Kaitsja jalad on õlgade laiusele ja põlvist kõverdatud ning käed tõstetud üles võimaliku ülesöödu vaheltlõikamiseks (*Fronting Stance*). Kaitsja peaks aga vältima kontakti, et mitte lasta ründajal end lükata korvist kaugemale ja teha ruumi ülesöödu jaoks. Ründaja ees olles on parem olla liikumises kui seista ja ründajale toetuda, mis paneb nii söötja kui ka söödu saaja kõhklema, millal või kuhu seda ülesöötu teha. Eest katmise suur puudus on see, et viske sooritamisel perimeetrilt on ründaja paremas ehk sisemises positsioonis võitlemaks lauapalli pärast. Teine suurem oht on, kui pall söödetakse äärelt keskmängija ülemisele kohale ja sealt alumisele keskmängijale sisemisele positsioonile korvi alla.

Kõige passiivsem on seista ründaja selja taga ja anda talle pall heal positsioonil keskmängija alumisel ja ülemisel kohal. Sel juhul peab kaitsja olema väga enesekindel ning kogenum, pikem või tugevam kui ründaja ("las saab palli, niikuinii panen ta viskele käe peale!"), kuna keskmängija positsioonidel palli saanud mängijat ei ole passiivsest asendist enam nii kerge puhtalt pidurdada.

Ülemine keskmängija (High Post)

Ülemisele keskmängijale ei saa söötu anda, ta tuleb üle mängida nii nagu alumine keskmängija. Palliga ülemine keskmängija on söötjana heal võtmepositsioonil, paljude rünnakute mängimisel söödetakse pall ülemise keskmängija kaudu väljaku teisele poole või korvi alla, samuti alustatakse sageli kombinatsioon sööduga talle ja tema kaudu. Kui ülemisel keskmängijal on pall, mõjutab see kõiki positsioone väljakul, pall on väljaku keskel, ei ole enam pallita või abistavat poolt ja palliga või tugevamat poolt.

Ülemise keskmängija katmisel kasutatakse sama söödujoonel ülemängimise põhimõtet nagu perimeetrimängija ülemängimise puhul, erinevus on ainult selles, et ülemist keskmängijat mängitakse söödujoonel üle lähedalt. Kaitsja ründajapoolne käsi on küünarnukist kõverdatud ja käsivars kontaktis keskmängija kehaga, pallipoolne käsi ja jalg on aga söödujoonel ees, et takistada söödu andmist ülemisele keskmängijale. Kaitsja mängib keskmängija üle $\frac{3}{4}$ osaga oma kehast, mis tähendab, et kaitsja eesolev jalg on ründaja jalgade ja palli vahel, tagumine jalg ja õlg on kergelt ründaja taga, kaitsja eesolev õlg on palli ja ründaja vahel ning eesoleva (pallipoolse) käe peopesa on suunatud pallile. Hoides kontakti tagumise, küünarnukist kõverdatud käega, kontrollib ta sellega ründaja tegevust. Kaitsja on keskendunud pallile, kuna kontakti kaudu ta teab, kus ründaja on.

Kui pall söödetakse teisele väljakupoolsele, liigub kaitsja kiirelt ründaja selja tagant teisele poole palli ja ründaja vahele. Kaitsja astub kõigepealt ühe sammu tagasi korvi poole ja siis libisevate sammudega teisele poole söödujoonele ette.

Võtmelemendid pallita keskmängija katmisel (Key Elements):

1. Alumise keskmängija katmine:

- Keskmängija mängitakse söödujoonel üle ülevalt poolt, kui pall on vabaviskejoone pikendusel, ja altpoolt, kui pall on allpool vabaviskejoone pikendust
- Kaitsja võtab sisse tugeva, tasakaalustatud asendi, jalad on põlvist kõverdatud, tagumine jalg on ründaja taga, eesolev jalg ja käsi söödujoonel ning küünarnukist kõverdatud tagumise käe kontaktiga tunneb ta ründaja positsiooni ja liikumist
- Kaitsja vaade on suunatud pallile
- Kui ründaja liigub, liigub ka kaitsja, kasutades selleks lühikesi libisevaid samme
- Kui kaitsja vahetab palli asukoha muutumise tõttu poolt, liigub ta uuele positsioonile ründaja tagant

2. Ülemise keskmängija katmine:

- Ülemine keskmängija mängitakse söödujoonel üle palliga poolelt, tihedas kontaktis ründajaga
- Kaitsja on tasakaalustatud kaitseasendis, tagumine jalg ründaja taga, eesmine ründaja ja palli vahel, eesolev käsi söödujoonel, tagumine käsi küünarnukist kõverdatud ja kontaktis ründajaga, vaade pallile
- Kui kaitsja vahetab palli asukoha muutumise tõttu poolt, liigub ta teisele poole ründajat tema selja tagant ja võtab kiirelt sisse uue positsiooni palli ning oma hoolealuse vahel

Üldisemad vead (Common Errors):

- Mängitakse liialt kaugel ründajast, talle lastakse kergelt sööta
- Võetakse ründaja suhtes sisse vale positsioon
- Tagumine jalg ei ole ründaja taga
- Käsi ei ole söödujoonel
- Vaadatakse palli asemel mängijat
- Ollakse ründajal n-ö seljas ehk toetutakse liigselt ründajale. Kaitsja peab kaitset mängides kõigepealt ikka jalgadest liikuma, mitte aga kätega vastast kinni hoidma

Õpetamine (Teaching):

- Kaitsjale demonstreeritakse ja selgitatakse, kuidas võtta sisse õige positsioon ja asend keskmängija ülemängimisel, seda nii keskmängija alumisel kui ka ülemisel kohal
- Keskmängija seisab passiivselt ja kaitsja harjutab positsiooni ning asendi sissevõtmist, tõrjudes eesoleva käega söötu keskmängijale ja seda mõlemalt poolt. Söötjaks võib olla treener või kolmas mängija
- Keskmängija saab tegutseda aktiivselt ja kaitsja üritab võtta õige positsiooni ja asendi keskmängija ülemängimisel ning tõrjuda söötu
- Ühele söötjale lisatakse veel teine söötja ja pall söödetakse teisele poole keskmängijat: kaitsja liigub ründaja selja tagant teisele poole söötu takistama. Tähtis on võtta aeglaselt läbi poole vahetuse jalgade töö ja siis, kui kaitsjal on juba natuke kogemust, lasta ründajal olla aktiivsem söödu saamiseks

4.2. PALLIGA KESKMÄNGIJA KATMINE (Defending Post Player With the Ball)

Kui keskmängija saab palli, teeb tema kaitsja ühe sammu tagasi ründaja selja taha ja võtab koha sisse joonel pall-kaitsja-korv. Kaitsja on tasakaalustatud kaitseasendis ja liikumine toimub paralleelsete jalgadega. Kaitsja tõstab ühe käe üles ja on valmis sellega viset häirima või takistama, teise, küünarnukist kõverdatud käega ei lase ta aga ründajal tulla otse peale ja end ära lükata. Distanti hoidmine annab kaitsjale rohkem aega ründaja võttele reageerida ning ei anna ründajale võimalust kasutada efektiivselt ära oma kaitsjaga kontaktis olevat keha. Mida kauem ründajal võtte tegemiseks aega läheb, seda parem, siis suudavad ka perimeetrimängijad abistama tulla.

Palliga ülemise keskmängija katmine on sama mis perimeetrimängija katmine, kui ta on pööranud näoga korvi poole. Kaitsja on tasakaalustatud sammseisus, eesolev käsi tõstetud pallile, et takistada viset korvile, ja teine üles tõstetud käsi on valmis takistama söötu. Kaitsja ei lase ründajal tulla keskele, vaid suunab ta nurka.

Võtmelemendid palliga keskmängija katmisel (Key Elements):

- Kui alumine keskmängija sai palli, peab kaitsja liikuma koheselt tema selja taha, korvi ja ründaja vahele, ning võtma sisse kaitseasendi, tavaliselt paralleelsete jalgadega
- Kaitsja üks käsi on viske takistamiseks üleval ja teine, küünarnukist kõverdatud käsi on ründaja seljal, avaldades talle kerget survet, et ta ei tuleks otse peale

- Kaitsja peab võtma ründajaga lühikese distantssi, et paremini reageerida tema võtetele
- Kaitsja peab asetuma rohkem otsajoone poole ja vastutama otsajoone sulgemise eest
- Söödu saanud ülemise keskmängija katmisel astub kaitsja kiirelt sammu tagasi korvi poole, võttes sisse positsiooni korvi ja ründaja vahel
- Ülemise keskmängija katmisel, kui ta on pööranud näoga korvi poole, võetakse sisse sama kaitseasend ja tegutsetakse samamoodi kui perimeetrimängija katmisel

Üldisemad vead (Common Errors):

- Kui alumine keskmängija sai palli, ei jõua kaitsja võtta head kaitseasendit korvi ja ründaja vahel
- Kaitsjal ei ole ründajaga kontakti ja ta laseb ründajal end korvi alla suruda
- Kaitsja ei võtnud otsajoont kinni
- Kaitsja käsi ei ole viske takistamiseks üleval
- Ründajat unustatakse blokeerida
- Palliga ülemise keskmängija katmisel on kaitsja liialt kaugel ja ründaja saab takistamata peale visata või söötu anda
- Palliga ülemise keskmängija katmisel on kaitsja käed all, ründaja saab kergelt viskele minna või palli kergelt korvi alla sööta

Õpetamine (Teaching):

- Kaitsjale selgitatakse ja näidatakse palliga alumise ning ülemise keskmängija katmise tehnikat
- Kaitsja tegevust harjutatakse ründaja, kaitsja ja söötja osavõtul harjutustes üks ühe vastu, lastes ründajal a) teha pööre otsajoone poole; b) pöörata näoga korvi poole; c) pöörata kolme sekundi ala keskele. Ründaja teeb võtteid aeglaselt ja kaitsja üritab kaitsemängu tehnikast maigu suhu saada ja selle selgeks õppida. Kui kaitsja on juba edenenud, saab ründaja aktiivsemalt tegutseda
- Kaitsja peab olema valmis ja harjutama olukorras, kus ründaja söötab palli tagasi perimeetrimängijale ja otsib uuesti söötu tagasi keskmängija kohale või kolme sekundi alasse. Siis on tegemist palliga-pallita keskmängija katmisega

5. KAITSEMÄNGU SPETSIAALSED SITUATSIOONID (Special Defensive Situations)

Peale kaitsemängu põhioskuste palliga ja pallita mängija katmisel on kaitsemängus ka selliseid situatsioone, kus tuleb kasutada spetsiaalseid oskusi.

Abista ja liigu oma mehe juurde tagasi (Help and Recover)

Kaitsja aitab oma võistkonnakaaslast peatada palliga ründaja ja liigub siis ruttu tagasi oma hoolealuse juurde. Kui olukord nõuab, jääbki abistav kaitsja palliga ründaja juurde ja hüüab oma kaaslasel "Vahetus!" ning kaaslane liigub kiirelt abistaja hoolealuse juurde. Siinjuures on tähtis kiire ja selge kaitsjatevaheline kommunikatsioon.

Katte vastu tegutsemine (Fighting Through the Screen)

Kui kaitsjale tehakse kate, peab ta seda iga hinna eest vältima. Kaitsja peab olema liikumises, kui ründaja tuleb talle katet tegema. Katte vastu võideldakse järgmistel viisidel:

- 1) kattest möödumine ülevalt: kaitsja pääseb kattest läbi kattetegija ja oma hoolealuse vahelt;
- 2) kattest möödumine alt: kaitsja pääseb kattest mööda või läbi kattetegija ja oma kaaslaste vahelt;
- 3) mängijate vahetamine: kui kaitsja ei pääse kattest läbi, teeb kattetegija kaitsja otsuse vahetada, hüüab "Vahetus!", astub palliga ründajale vastu ja jääb tema juurde ning kattesse kinni jäänud kaitsja vastutab kattetegija eest;
- 4) vahetamise üks taktikaline võte on hetkeline vahetus: kattetegija kaitsja astub kätte tagant välja palliga ründaja ette, teeb end laiaks ega lase ründajal nii kergelt pörgatada soovitud suunas; kui palliga ründaja on hetkeks peatunud, vahetavad kaitsjad oma hoolealuste juurde tagasi. Eriti tihti võib seda võtet näha siis, kui keskmängija ja kaitsemängija mängivad kaks kahe vastu kate-kattest-mängu;
- 5) löksu tegemine: kattetegija kaitsja liigub kattetegija tagant palliga ründaja teele ette ja koos teise kaitsjaga tagant võetakse palliga ründaja löksu. Seda viisi kasutatakse vähem ja tihti siis, kui võistkonna kaitsemängutaktika nii määrab ja tegemist on juba natuke kogenumate mängijatega.

Esimene asi, mida kaitses peab kätte vastu alati tegema, on selle eest hoiatamine. Kaitsja, kes katab kattetegijat, peab kõva häälega hüüdma "Kate!" või "Kate vasakul!". Kommunikatsioon kahe kaitsja vahel on eriti tähtis, see hoiatab võistkonnakaaslast, kas ja millises suunas on kate tulemas.

Võtmeelemendid katete vastu mängimisel (Key Elements):

- *Kattehoiatatus*
- *Kohene reageerimine kattehoiatusele*
- *Kaitsja püsib madalas ja tasakaalustatud asendis, ta tunneb katte tegemist väljasirutatud käega*
- *Kaitsja astub tagasi ja siis kaarega kattest mööda*
- *Kaitsja säilitab tugeva kaitseasendi palliga ründaja ja katte vahel*

Üldisemad vead (Common Errors):

- *Ei tule kattehoiatust*
- *Pööratakse ründemängijast ära, ei nähta katet tulemas*
- *Jäädakse kattetegija kontakti järel seisma*
- *Vahetatakse liialt ruttu, esmalt oleks võinud üritada kattest läbi minna*

Õpetamine (Teaching):

- *Noormängijatele on kõige parem õpetada alguses kattest möödumist ülevalt ehk üritada minna kattest mööda kattetegija ja palliga ründaja vahelt. See liikumine nõuab kattehoiatuse järel kohest reageerimist ja head tasakaalustatud kaitseasendit, et pääseda kattest läbi või mööda*
- *Kattest alt möödumist ja mängijate vahetamist võib soovitada juba edasijõudnud noormängijatele*

Löksud (Traps)

Löks on üks kaitsemängu üllatustaktikaid. Löksu korral ründavad kaks kaitsjat korraga ühte palliga ründajat, peatavad ja võtavad ta löksu, kattes teda kahe mehega nii tihedalt, et ründajal on raskusi palli varjamise ja söötmi-sega. Mõlemad kaitsjad peavad võtma sellise asendi, et ründaja ei pääse löksust läbi. Nad on kaitsja põhiasendis, asetunud põlv põlve vastu, käed üleval, takistamaks ründaja head söötu otse edasi. Teised kaitsjad asetuvad söödujoontele ja on valmis söötu vahelt ära löikama. Löksu eesmärk on sundida ründaja söötma kõrge kaarega või pörkega, et teised kaitsjad saaksid selle söödu vahelt ära löigata. Kaitsjad peavad õppima mitte üritama ründajalt kohe palli ära võtta ja viga teha. Löksu eesmärk ei ole pall ära võtta, vaid sundida palliga ründajat tege-ma valesöötu või muud tehnilist praaki. Parimad kohad löksu tegemiseks on väljaku nurgad ja nurgad mõlemal pool keskjooant.

Rinnalevõtmine (Taking a Charge)

Rinnalevõtmine on efektiivne kaitsemängu võte, kui kaitsja oskab ründaja kavatsusi õigesti "lugeda" ja liikuda talle teele ette ning jääda seisma, enne kui ründaja pörkub vastu kaitsjat. Rinnale võib võtta nii palliga kui ka pallita ründajat. Kuna tegemist on teinekord tugevagi kehalise kontaktiga, tuleb mängijaile õpetada võtma sisse turvaline ja tugev asend kontakti kestmiseks ning oskust kukkuda. Kaitsja seisab põhikaitseasendis: jalad õlgade-laiuselt ja põlvist kõverdatud, keharaskus rohkem kandadel, käed kaitsevad keha. Saavutanud kontakti ründaja-ga, kukub kaitsja pehmelt põrandale: käed ees-üleval, kõigepealt puudutab põrandat tagumik, siis ala- ja ülaselg, pea on kumardunud ette, et mitte kukalt vastu põrandat ära lüüa.

6. KAITSELAUAVÕITLUS (*Defensive Rebounding*)

Kaitselauavõitluses osaleb kogu võistkond, mitte ainult üksikud mängijad. Kui ükski vastasmängija jääb blokeerimata, võib see haavata kogu võistkonna tegevust kaitses.

Iga mängija kaitselauavõitluse oskuste arendamine on võistkondlikult tähtis kahel põhjusel:

- **Palli valdamine** (*Ball Possession*). Lihtne tõde on see, et kui võistkond ei valda palli, ei ole tal võimalust teha ka korvi. Võistkonnal on peamine võimalus pall hankida ja seda vallata tagalauavõitlusest.
- **Kiirrünnak** (*Fast Break*). Kiirrünnakute tegemise edukus on paljus sõltuv mängust kaitselauas. Ei ole vahet, kas võistkond mängib aeglast või kiiret korvpalli, alati on selle üheks põhiliseks taktikaliseks võtteks tuua pall kiirelt ründetsooni. Ilma oskusliku kaitselauamänguta ei ole see aga võimalik. Lauapallide hankimine kaitselauast tähendab kiirrünnakuid.

Kaitselauamängu tehnikat kutsutakse nimetustega *Blocking Out* (*Block Out*), *Boxing Out* (*Box Out*), *Screening Out* või *Checking*, mis tähendab ründaja blokeerimist lauapallist. Kaitselauavõitluse tehnika võib jagada järgmisteks osadeks:

1. Viske nägemine (*Seeing the Shot*)

Mängija peab kogu aeg olema teadlik, kus pall on ning kust ja millal vise sooritatakse. Kui kaitsja katab palliga mängijat ja viimane läheb viskele, peab kaitsja oma kaaslast sellest hoiatama hüüdega "Vise!" või "Pall!". Võib juhtuda, et mõni kaaslane ei näinud palliga mängijat viskele minemas, siis annab see signaal talle head informatsiooni kaitselauavõitluse tegevuse käivitamiseks.

2. Mõõdaviske eeldamine (*Assuming the Shot Will Miss*)

Mängijad peavad õppima, et iga vise võib mööda minna ja seepärast tuleb iga viske järel minna lauda.

3. Oma hoolealuse leidmine (*Finding the Opponent*)

Nooremate mängijate üldine probleem on harjumus jälgida palli lendu õhus palli viskel korvile, mitte aga oma hoolealust kaitses. See aga tähendab, et ta jääb sisemise positsiooni sissevõtmisel korvi ja ründaja vahel hiljaks. Kui pall on kord õhus, on kaitsja esimene asi teha kindlaks oma hoolealuse asukoht ja jälgida tema reageerimist viskele (mida ta teeb, kas ta liigub korvi suunas või ei). Loomulikult peab ta samaaegselt olema kogu aeg teadlik ka viskesuunast ja -distsantsist.

4. Oma hoolealuse blokeerimine (*Blocking Out*)

Oma hoolealuse blokeerimine tähendab parema positsiooni ja asendi saavutamist lauapalli hankimiseks. Parema positsiooni all mõeldakse sisemist positsiooni korvi ja oma hoolealuse vahel. Ründaja blokeerimisel liigub kaitsja oma hoolealuse juurde ja blokeerib ta kaitsmängus tuntud klassikalise võttega **pööre ette – pööre taha** (*Front Turn – Rear Turn*): kaitsja astub ründaja tee, kasutades pööret ette (parem jalg ründaja parema jala ette või vastupidi, vasak vasaku ette) ning seejärel teeb kontakti saavutamiseks ja ründaja blokeerimiseks pöörde taha.

Ründaja blokeerimisel on kaitsja jalad paralleelselt, põlvist kõverdatud, veidi laiemalt kui õlad, küünarliigesest kõverdatud käed on tõstetud üles nii, et õlavarred on paralleelselt põrandaga ja peopesad osutavad ette ning sõrmed üles, selg on sirge, vaade üles. Blokeerimisel hoiab kaitsja ründajaga kehalist kontakti oma selja, tagumiku, ülestõstetud käsivarte ning küünarnukkidega. Tundes, et ründaja on tema selja taga kinni, teeb ta end veelgi "laiemaks ja tugevamaks", et ründaja jääkski tema selja taha ega pääseks sealt korvile liikuma.

Võtet "pööre ette – pööre taha" on parem kasutada korvile lähemal, kui ründaja on palli pool ja kaitsjast umbes ühe sammu kaugusel.

Kui kaitsja katab ohtlikku ründelauavõitlejat, on soovitatav kasutada blokeerimisvõtet, mida nimetatakse **astu-ründajale-sisse-ja-pööra** (*Step-In and Pivot*): kaitsja jälgib ründaja tegevust, astub tema jalgade vahele, saavutab kontakti, teeb pöörde taha ja blokeerib ta, seejuures teda kogu aeg jälgides. Sama võtet on hea kasutada ka siis, kui ründaja on korvist kaugemal, pallita poolel, kaitsjast kahe-kolme sammu kaugusel ja liigub korvi suunas.

Teine võte ohtliku ründelauavõitleja blokeerimiseks on lihtsalt astuda talle tee ette, nagu ründaja poole. Kaitsja võtab ründajaga kontakti laias ja tugevas asendis, tõstab küünarnukid veidi üles (nagu teeks katet), ning pannes kogu oma jõu mängu, ei lase ta ründajal korvile liikuda. Selle võtte miinuseks on aga asjaolu, et kaitsja ei näe palli.

5. Lauapalli hankimine (*Taking a Rebound*)

Pärast seda, kui kaitsja on ründaja blokeerinud, võtab ta palli lauast maha. Hüpatas kahe jala tõukega üles, haarab ta kahe tugeva ja väljasirutatud käega pallist ning võtab selle oma valdusesse. Kui pall on kõrgel õhus ja pallist ei ole võimalik mõlema käega kinni haarata, võib seda teha ka ühe käega ja maandumisel tuua teise käe palli juurde. Üleshüppel on kaitsja käed ja jalad laiali ning keha kergelt ette painutatud, seda kutsutakse ka taskunoo asendiks. Keha taskunoo tüüpi asendi ja liikumisega õhus kaitsja justkui tõukaks ründaja lauapallist veelgi kaugemale.

6. Palli varjamine ("Chinning" the Ball)

Pärast lauapalli hankimist peab palli hoolega varjama, et keegi vastastest ei saaks seda välja lüüa või ära võtta. Maandumisel hoiab kaitsja küünarnukid palli kaitsmiseks laiali ja hoiab mõlema käe sõrmedega pallist kõvasti kinni. Seda kutsutakse võtteks "*Chinning" the Ball*. Seejuures on mängija laias, tugevas ja tasakaalustatud asendis, pea püsti.

7. Kiirrünnaku alustamine (Starting the Fast Break)

N-ö palli varjamise asendist teeb palliga mängija pöördetaha (kaitsjast eemale) ja seejärel kas a) hoiab palli (kuni keegi kaaslastest vabaneb sööduks või mängujuht tuleb ja võtab selle oma kätte); b) teeb avasöödu kiirrünnaku alustamiseks või c) alustab ise pörgatusega kiirrünnakut. Millist taktikalist võtet palliga mängija kasutab, sõltub palju kujunenud situatsioonist (kas keegi kaaslastest on vaba või kas lauapalli hankijat katab koheselt üks või enam vastast) ja ka palliga mängijast (kas ta on pikk ja aeglane või lühem, liikuvam ja tehnilisem mängija). Peale selle mõjutab palliga mängija otsust koheselt lauapalli hankimise järel tegutseda ka võistkondlik taktika kiirrünnaku alustamiseks.

Võtmeelemendid kaitselauavõitluses (Key Elements):

- Viske nägemine ja eeldamine, et see läheb mööda
- Oma hoolealuse tegevuse jälgimine, kui vise on õhus
- Palli pörkumise "lugemine"
- Kontakti ja sisemise positsiooni saavutamine ning blokeerimine
- Ründaja blokeerimine võimalikult kaugel korvist
- Ründaja hoidmine selja taga, kui minnakse lauapalli hankima
- Blokeerimisel ja üleshüppel peab kaitsjal olema lai, tugev ja tasakaalustatud asend, üles tõstetud käed valmis haarama palli
- Üles hüpatakse kahe jala tõukega ja palli hankimisel kasutatakse (soovitavalt) kahte kätt
- Palli hankimise järel peab kaitsja maanduma tasakaalustatud asendisse, varjama hoolega keha ning ülestõstetud küünarnukkidega palli, pöörama näoga väljaku poole ja alustama vasturünnakut avasööduga või siis pörgatusega

Üldisemad vead (Common Errors):

- Kaitsja ei näe ega kuule viset
- Kaitsja jälgib palli lendu õhus, mitte oma hoolealust
- Kaitsja jääb hiljaks ega suuda saavutada sisemist positsiooni
- Blokeerimisel ja üleshüppel ei ole kaitsjal tugevat ja tasakaalustatud asendit
- Ründajat ei suudeta korralikult blokeerida ja oma selja taga pidada
- Üleshüppel ei ole käed valmis palli haarama
- Koos palliga maandumisel kaotatakse tasakaal
- Palli hankimise järel ei varjata seda hoolega keha ja küünarnukkidega
- Kaitselauapalli hankimise järel hilineb palli söötmine korvi alt välja vasturünnaku alustamiseks

Õpetamine (Teaching):

- Mängijad peavad olema teadlikud kaitselauavõitluse tähtsusest kaitsemängus, kõik viis kaitsjat peavad asuma korvi ja oma ründaja vahel ning osalema lauavõitluses
- Kaitselauavõitluse blokeerimise tehnika õpetamisel peab meeles pidama, et see koosneb kolmest suuremast osast: 1) kaitsja teadlikkus, et vise on teel korvi, ja möödaviske eeldamine; 2) oma hoolealuse leidmine, temale lähenemine ja tema blokeerimine, pöörates samal ajal tähelepanu palli lendamise suunale ja kaugusele; 3) palli suunas liikumine ja lauapalli hankimine ning palli varjamine keha ja küünarnukkidega
- Mängijatele peab rõhutama, et palli varjamise tehnika on tähtis osa kaitselauapallivõitlusest
- Kaitselauapallivõitluse õppimiseks tuleb treeneril organiseerida harjutusi järgmises järjekorras: 1) vastu tagalauda söödetud palli hankimine üleshüppelt; 2) palli söötmine kaaslasele üleshüppe ja palli hankimise järel kaitsja kergel vastutegevusel; 3) ründaja pealevise ja passiivselt ründelauda minek, kaitsja teeb pöördetaha ja taha ning blokeerib ründaja; palli hankimise järel mängija kas söödab või pörgatab palliga kiirelt korvi alt välja
- Hiljem, kui blokeerimistehnika on omandatud, tuleb kõigis harjutustes üks ühe kuni viie vastu pidevalt nõuda kaitsjalt oma hoolealuse blokeerimist. Näiteks võib nendes harjutustes kasutada igasuguseid blokeerimist stimuleerivaid "präänikuid": kui kaitsja ei blokeeri oma mängijat, siis ta kas jookseb, hüppab, teeb kätekooverdusi jne

VÕISTKONDLIK KAITSEMÄNG (Team Offense)

1. VÕISTKONDLIKU KAITSEMÄNGU SÜSTEEM (Defensive System)

Nüüdisaegses korvpallis mängivad võistkonnad tavaliselt mitmekesist kaitset: erinevaid meesmehekaitseid (tavalist, vahetamisega, aktiivset löksuga jne), maa-alakaitseid (2-3, 3-2, 1-3-1 jt) ja kombineeritud kaitset $\frac{1}{4}$ osal väljakust ning erinevaid meesmehe- ja maa-alapressinguid (2-2-1, 1-2-2, 1-2-1-1 jt) poole väljaku, $\frac{3}{4}$ ja kogu väljaku ulatusest.

Üle väljaku pressingu puhul kaetakse oma hoolealuseid või teatud maa-ala väljakul vastase otsajoonest alates, $\frac{3}{4}$ väljaku pressingu puhul aga lubavad kaitsjad sööta palli audist sisse ja katavad siis oma hoolealuseid või teatud maa-ala vabaviskejoonest alates. Kõige levinum on aktiivse kaitse mängimine keskjoonelt $\frac{1}{2}$ väljaku ulatuses, mis on enim soovitatav pressing ka noorte võistkondadele. Pressing kogu väljaku ja $\frac{3}{4}$ väljaku ulatuses avaldab küll vastasele rohkem survet, kuid kaitsjate kaetav väljak on ka palju suurem. Kuigi need pressingud ei lase vastasel rahulikult palli ründetsooni tuua, on need üpris kergelt haavatavad kaitsjate väljakupoolel.

Nende erinevate kaitsete äramärgimiseks ja mängimiseks mänguväljaku eri osades kasutatakse erinevaid signaale, kõige üldisemaks on numeratsiooni kasutamine (vt joonis 104). Esimene number (4, 3, 2, 1) näitab tavaliselt seda, mis ulatuses teatud kaitset mängitakse (kogu väljak, $\frac{3}{4}$, $\frac{1}{2}$ või $\frac{1}{4}$ osa väljakust), ja teine number (0–4), millist kaitset mängitakse (meesmehe-, maa-ala- või kombineeritud kaitset). Näiteks võivad alljärgnevad numbrid tähendada järgmist:

40–44 – erinevad pressingud kogu väljaku ulatuses:

- 40: meesmehepressing
- 41: meesmehepressing löksu seadmisega
- 42: maa-alapressing 2-2-1
- 43: maa-alapressing 1-2-2
- 44: maa-alapressing 1-2-1-1 või mingi muu kaitse, sõltuvalt sellest, millist vaja läheb

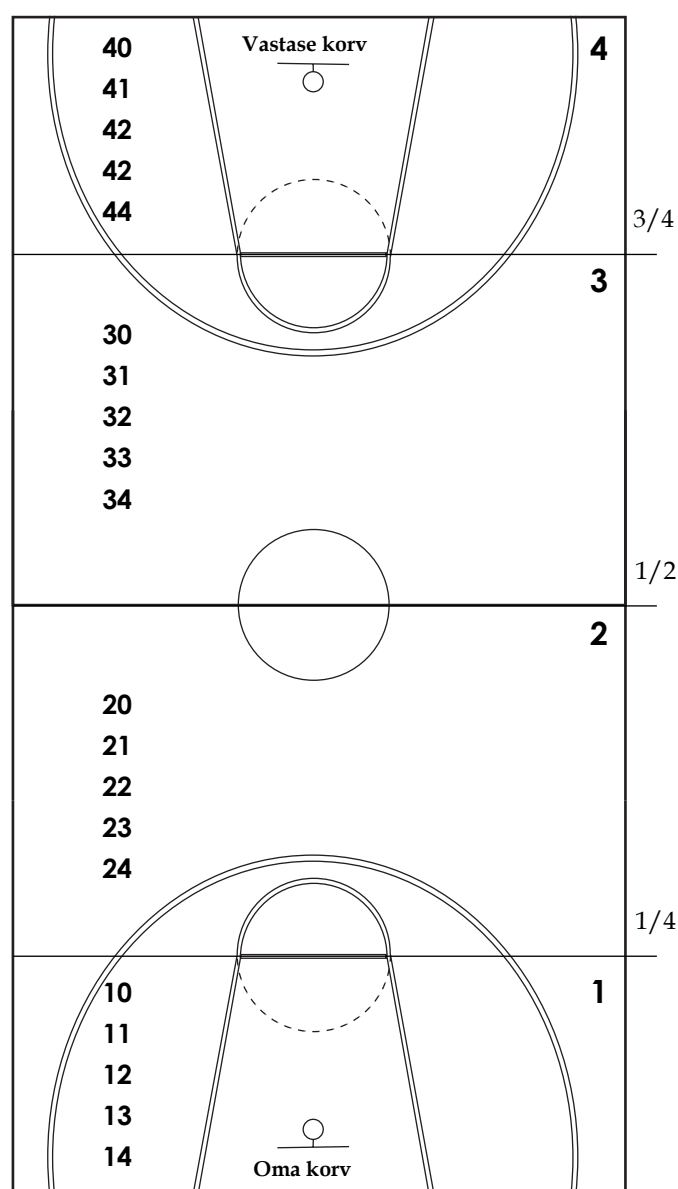
30–34 – samad pressingud $\frac{3}{4}$ osal väljakust

20–24 – samad pressingud $\frac{1}{2}$ väljaku ulatuses

10–14 – erinevad kaitseid $\frac{1}{4}$ osal väljakust:

- 10: tavaline meesmehekaitse
- 11: meesmehekaitse vahetamisega
- 12: maa-alakaitse 2-3
- 13: maa-alakaitse 3-2
- 14: kombineeritud kaitse: 1 meesmehekaitses, 4 maa-alakaitses

Mõnikord kasutatakse erinevate kaitsete ulatuse signaalseerimiseks ka värvilisi tahvleid: sinine (kogu väljaku ulatuses), roheline ($\frac{3}{4}$ osa väljaku ulatuses), kollane ($\frac{1}{2}$ väljaku ulatuses) ja punane ($\frac{1}{4}$ väljaku ulatuses). Kui peale värvilise tahvli näidatakse teise käega ka numbreid (1–5), saamegi kokku signaali teatud kokkulepitud ja harjutatud kaitseulatuses ning -formatsioonist. See signaalseerimise süsteem toimib ka teistpidi: number ühel käel (1–4) tähendab kaitse ulatust ja värviline tahvel kaitseformatsiooni.



Joonis 104. Erinevate kaitsete ulatus ja numeratsioon

Tihti eelistab treener edastada spordisaali lärmis sõnumit väljaku äärest oma mängijateni väljakul käe- või kätesignaali abil. Näiteks:

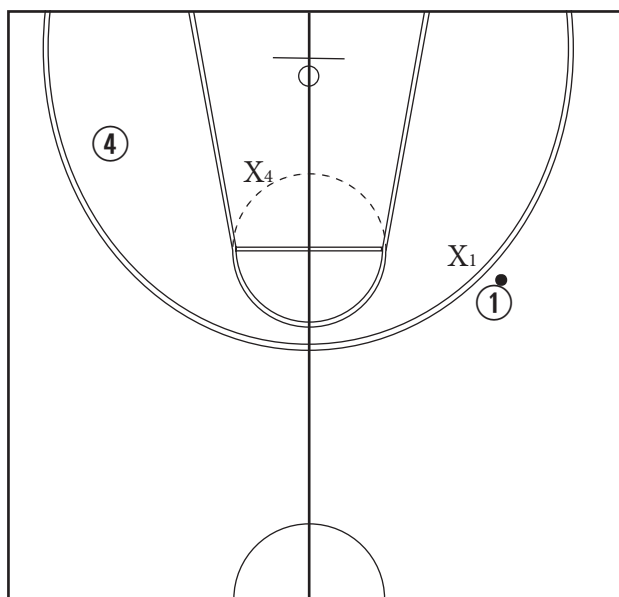
- avatud käsi sirgelt üleval: meesmehepressing kogu väljaku ulatuses,
- avatud käsi küünarliigesest kõverdutult üleval: meesmehepressing poolel väljakul,
- kaks kätt sirgelt üleval: meesmehepressing löksudega,

- kaks kätt kõverdatult üleval: meesmehepressing lõksudega poolel väljakul,
- üks rusikas üleval: maa-alapressing 1-2-2 kogu väljaku ulatuses,
- üks rusikas kõverdatult üleval: maa-alapressing 1-2-2 poole väljaku ulatuses,
- kaks rusikat üleval: maa-alapressing 2-2-1 kogu väljaku ulatuses,
- üks rusikas kõverdatult üleval: maa-alapressing 2-2-1 poole väljaku ulatuses jne.

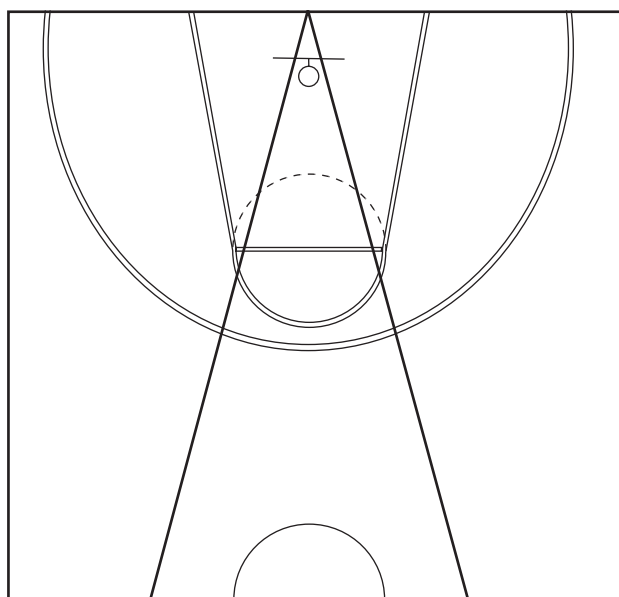
Need signaalid on ainult näited, iga treener võib endale ja võistkonnale välja töötada oma signaalid. Signaale võib välja mõelda igasuguseid, kuid seejuures on tähtis meeles pidada, et kasutusele võetud signaalid peaksid jääma kogu aeg samaks. Nii on mängijail neid kergem meeles pidada.

2. VÕISTKONDLIKU KAITSEMÄNGU KONTSEPTSIOONID (*Concepts of Team Defense*)

Olenemata sellest, millist kaitset treener hakkab oma võistkonnaga treenima ja mängijatele õpetama, peab ta paika panema võistkondliku kaitsemängu tähtsamad kontseptsioonid:



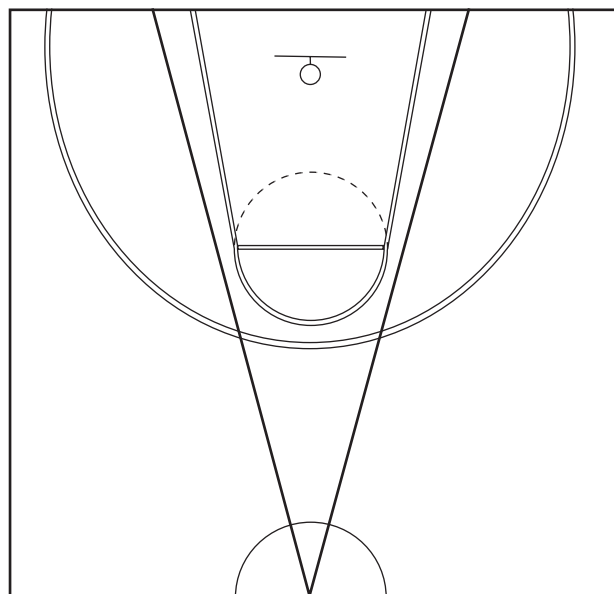
Joonis 105. Palliga-pallita pool



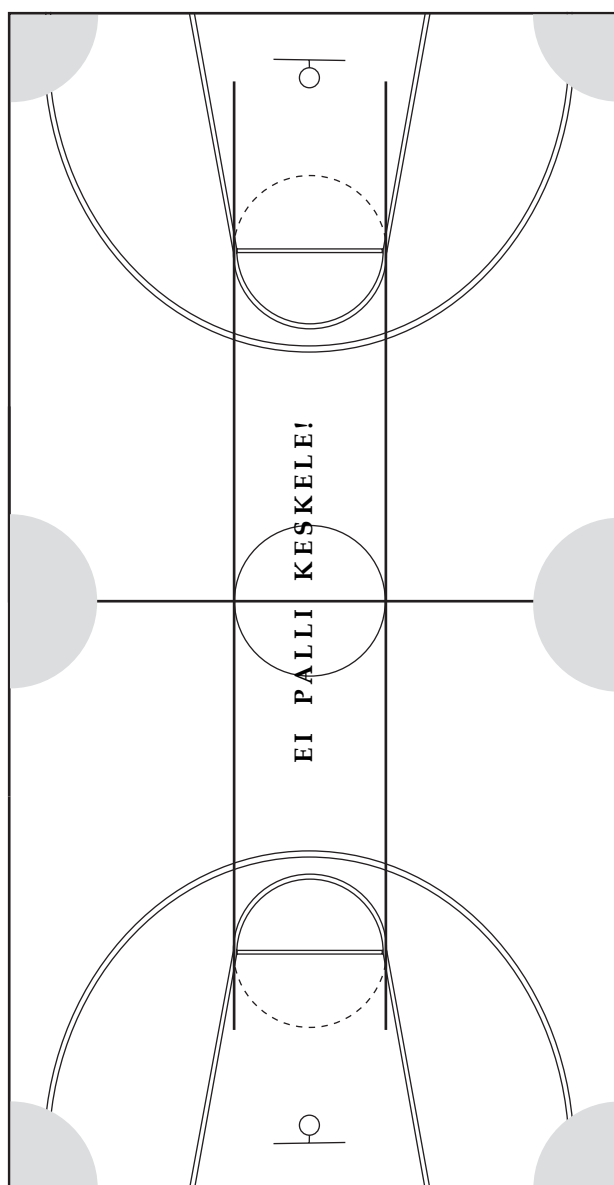
Joonis 106. Palliga mängija katmine: palliga mängija suunamine lehtrikujuliselt keskele (Funnel)

- Üleminek rünnakult kaitseksse (*Transition*):** kuidas toimitakse rünnakult kaitseksse üleminekul: kas pallile avaldatakse kohest survet vastase korvi all, kas potentsiaalne avasöödu saaja mängitakse söödujoonel üle, kuidas toimib rünnakul tagumisel positsioonil olnud mängija, kuidas teisena kaitseksse liikunud kaitsja jne.
- Kaitsemängu ulatus (*Levels of Defense*):** millisest väljakuosast alates teatud kaitset mängitakse, kas kogu väljaku, $\frac{3}{4}$, $\frac{1}{2}$ või $\frac{1}{4}$ osal väljakust (vt joonis 104).
- Palliga pool – pallita pool (*Ballside-Helpside*):** iga kaitsja asetumine ja kaitsemängu asend sõltub sellest, kus väljakul on tema kaetav ründaja ja kus on pall. Kui jagada korvpalliväljak pikuti pooleks, siis vastavalt palli asukohale on üks pool palliga pool (kutsutakse ka tugev pool) ja teine pallita pool (kutsutakse ka nõrgaks või abistavaks pooleks). Vt joonis 105.
- Palliga mängija katmine (*On-the-Ball Defense*):** kui tihedalt palliga mängijat kaetakse, milline on kaitsja asend, kuhu palliga mängija suunatakse. Kas palliga mängija suunatakse keskele, või vastupidi, ei lasta tal mingil juhul tulla väljaku keskmisse koridori, pall suunatakse ära väljaku keskelt külje- ja otsajoonele.
- Palliga poole kaitse (*Ballside Defense*):** mida tähendab söödujoon, millised on potentsiaalsed söödujooned, kas pallita mängija ühe söödu kaugusel mängitakse söödujoonel üle (*Denial Defense*) või ei, kas kaitsja on suletud või avatud kaitseasendis, kui kaugemale palli suunas peaks kaitsja asetuma, julgestamaks kaaslast palliga mängija katmisel.
- Pallita poole kaitse (*Helpside Defense*):** kuidas ja kui kaugemale asetub kaitsja 2–3 söödu kaugusel pallist pallita ehk abistaval poolel, mis on tema ülesanded ja tegutsemise põhimõtted.

7. **Abistamine** (*Help*): abistamine on oluline osa võistkondlikust kaitsemängust, seepärast on tähtis, kuidas abistada palliga läbi murdva ründaja katmisel palliga ja pallita poolel, kuidas abistada abistajat, kuidas toimib mängijate rotatsioon abistamisel, kuidas abistada katete puhul, kolme sekundi alas- se söötmisel ja alumise keskmängija katmisel.
8. **Alumise keskmängija katmine** (*Low Post Defense*): võistkondlik kaitse alumise keskmängija katmisel sõltub tema kaitsja asetumisest: kas ta mängib taga, küljelt üle söödujoone või koguni ees. Kui keskmängija saab palli, kuidas perimeetrimängijad sel juhul asetuvad ja abistavad, kas liiguvad oma hoolealuse ja keskmängija vahele, keskmängijast sammu kaugusele või võtavad ta löksu.
9. **Katete tegemine** (*Screening*): kuidas mängida erinevate katete vastu, kuidas tegutseda katete vastu palliga ja pallita poolel, kuidas kommunikeerida ja abistada.
10. **Lõikamine** (*Cutting*): kuidas mängida erinevate lõigete vastu, kuidas asetuda ja tegutseda palliga ja pallita poolel, kuidas kommunikeerida ja abistada.
11. **Vahetamine** (*Switching*): kas mängijaid vahetatakse kaitses, kui vahetatakse, siis millal ja milliste mängijate vahel ning milliste vahel mitte.
12. **Löksude tegemine** (*Trapping*): kus väljakul lökse teha, kus need oleksid kõige efektiivsemad, milline on kaitsjate asend löksus ja kuidas nad peaksid tegutsema, kuhu liiguvad ja mida teevad kolm ülejäänut mängijat löksu tegemise ajal.
13. **Blokeerimine ja lauavõitlus** (*Blocking-Out and Rebounding*): on tähtis võistkondlik tegevus kaitses, kus iga mängija blokeerib oma mängija ja samas kõik viis mängijat koos blokeerivad kõik vastase viis mängijat: kolm pikemat mängijat tegutsevad korvi all ühtse seinana ja kaks väiksemat mängijat ei lase vastaste tagameestel tulla ründelauda üllatama. Kuidas tegutseda vastase blokeerimisel pealeviske järel palliga ja pallita poolel, lauapalli hankimisel ja kiirrännakule avasöödu andmisel.
14. **Kommunikeerimine** (*Talking in Defense*): kaitses rääkimine on võistkondliku kaitsemängu väga tähtis aspekt, võistkonnal peab olema selge, milliseid võtmesõnu selleks kasutatakse ja kes neid sõnu millises järjekorras väljakul ütleb.



Joonis 107. Palliga mängija katmine: palli mängija suunamine lehvikukujuliselt külje- ja otsajoonele (Fan)



Joonis 108. Löksuvõtmise magusamad kohad väljakul

3. KAITSEMÄNGU VASTASSEISUD JA POSITSIOONILISED OSKUSED

(Defensive Match-Ups and Position Skills)

1 – mängujuht (Point Guard)

Kui 1 on mängujuht rünnakul, on ta seda sageli ka kaitses. Ta on tagala kindlustaja ja esimene mängija, kes on tagasi kaitses. Seetõttu on ta heal positsioonil kaitse signaaliseerimiseks või hüüdmiseks oma võistkonna kaasmängijatele. Ta näeb hästi, kas teised mängijad on teatud kaitse mängimiseks oma õigetel positsioonidel, ja saab neid vajadusel juhendada. Ta on ka kaitset mängides väljakul nagu treeneri käepikendus.

Mängujuht on tavaliselt väike, tehniline ja kiire mängija, seepärast katab ta vastavalt vastasvõistkondade mängujuhte. Sageli tähendab see, et ta peab olema võimeline avaldada neile mängu ajal jätkuvat tugevat survet, segades neid palli vabalt pörgatamast ja rünnakut juhtimast. Tema pressingu intensiivsus annab tooni kogu võistkonna kaitsetegevusele.

Tähtsamad positsioonilised oskused kokkuvõtlikult:

- võistkondliku kaitsemängu juhtimine;
- palli pörgatava ründaja tihe katmine, tema suunamine soovitud suunas;
- pallita mängija, potentsiaalse söödu vastuvõtja söödujoonel ülemängimine;
- palliga mängija löksu suunamine ja löksu võtmine;
- katete vastu võitlemine nii palliga kui ka pallita mängija katmisel.

2 ja 3 – ääremängijad (Wings)

Ääremängijad katavad vastaste ääremängijaid vastavalt oma pikkusele, atleetlikkusele ja ka oskustele. Vastaste kõige ohtlikumat äärt snaiprit katab tavaliselt võistkonna kõige parem kaitsja (tavaliselt kas 2 või 3), kes on nagu vari, andmata snaiprile rünnakul ühtegi vaba hetke. Kui vastaste üks äärtest on jõulisem ja mängib rohkem korvi lähedal, peab teda katma ka pikem ja jõulisem äär, et mitte anda talle palli kolme sekundi alasse ning samas teda lauapallidest blokeerida. Teinekord võib jõulisemat väiksemat äärt katta ka mängija 4 ning vastavalt oma väiksem äär mitte nii jõulist vastaste mängijat 4. Oma nõrgimat mängijat kaitses saab aga panna katma sellist vastaste äärt, kes ei ole ohtlik viskaja ega jõuline võitleja korvi all.

Tähtsamad positsioonilised oskused kokkuvõtlikult:

- palliga mängija tihe katmine;
- pallita mängija, potentsiaalse söödu vastuvõtja ülemängimine söödujoonel, perimeetril;
- head oskused oma hoolealuse blokeerimiseks ja lauavõitluses osalemiseks;
- palliga mängija löksu võtmine;
- situatsioonide "lugemine" pressingute mängimisel, õige roteerumine ja võimalike sööduteede sulgemine;
- katete vastu võitlemine nii palliga kui ka pallita mängija katmisel.

4 ja 5 – keskmängijad (Posts)

Keskmängijate või n-ö seesmängijate katmisel peaks ideaalis vastakuti seisma sama pikkuse, liikuvuse ja tugevusega keskmängijad. Kui vastastel on liikuv ja tehniline keskmängija, kes mängib ka korvist kaugemal, peaks teda kattev pikem mängija olema samuti liikuv, et mitte lasta vastasel kaugelt vabalt visata või läbimurret teha. Teisalt, vastaste tugevat ja jõulist keskmängijat peaks katma oma võistkonna tugev ja jõuline keskmängija.

Tähtsamad positsioonilised oskused kokkuvõtlikult:

- pallita mängija söödujoonel ülemängimine nii keskmängija alumisel kui ka ülemisel positsioonil, talle palli mitteandmine;
- palliga keskmängija katmine keskmängija alumisel ja ülemisel positsioonil, aga ka korvist kaugemal;
- head oskused oma hoolealuse blokeerimiseks ja lauavõitluses osalemiseks;
- kattermängu hea "lugemine" ja tegutsemine katete vastu mängimisel, koostöö perimeetrimängijate ja teise keskmängijaga;
- situatsioonide "lugemine" pressingute mängimisel, õige roteerumine ja võimalike sööduteede sulgemine;
- võistkondliku kaitsemängu tegevuste koordineerimine tagumise mängijana.

Enne kui treener leiab õiged lahendused vastasseisudeks või kahevõitlusteks kaitses ehk *Match Up* ideks, peab ta leidma vastuseid mitmetele küsimustele nii kaetavate ründajate kui ka oma kaitsjate kohta. Ründajate puhul on tähtis teada, kui tehniline, taibukas ja füüsiline konkreetne mängija on: kas kaetav on parema- või vasakukäeline, kas ta "läheb" nii paremale kui ka vasakule, kas ta on kiire või aeglane, kas ta mängib ainult nägu ees korville või ka selg ees, mis on tema lemmikpetted või -võtted, mis on tema viskeraadius, millised on tema lemmikkohad korvi tegemiseks, kuidas ta läheb viskele, kui aktiivselt ta läheb ründelauda, kui aktiivne on ta ilma pallita jne.

Oma kaitsjate puhul peab treener teadma, kas konkreetset ründajat kattev kaitsja suudab katta endast pikemat või lühemat mängijat, tehnilist ja kiiret mängijat üks ühe vastu olukordades, kogu aeg aktiivselt liikuvat mängijat, kaugel ja keskospositsioonilt tabavat viskajat, hästi palliga läbi murdvat ja aktiivselt lauavõitluses osalevat mängijat jne.

4. ÜLEMINEK RÜNNAKULT KAITSESSE / KAITSE KIIRRÜNNAKU VASTU

(Transition / Fast Break Defense)

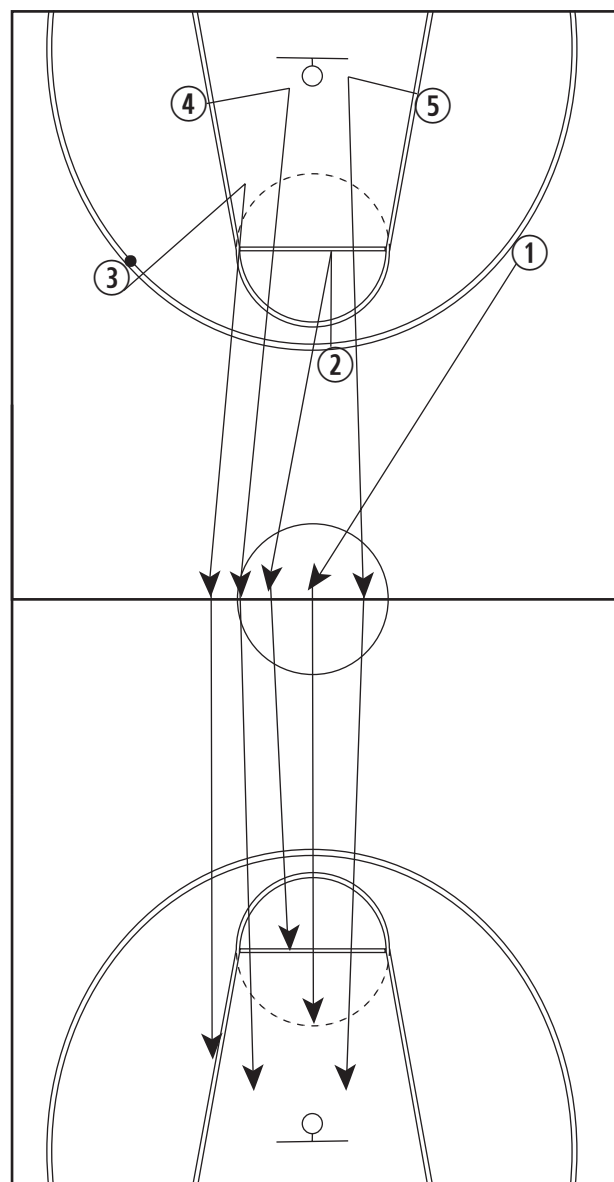
Esimeseks sammuks eduka võistkondliku kaitsemängu organiseerimisel pärast rünnaku sooritamist on kiire üleminek rünnakult kaitseks ja kaitsepositsioonide sissevõtmine. Üheks levinumaks meetodiks rünnakult kaitseks üleminekul ja kaitsemängu organiseerimisel on anda kõigile mängijale n-ö üleminekurollid. Esimeseks mängijaks, kes liigub pealeviske järel tagasi kaitseks ja organiseerib kaitset, on üldiselt mängujuht 1, kelle ülesandeks on ära hoida vastaste kerge korvi saavutamine. Kui mõni võistkonnakaaslane on sooritanud pealeviske, jookseb ta kohe väljaku keskringi ja hakkab sealt selg ees oma korvi suunas taganema ning samas juhtima ka võistkonna kaitsetegevust. Kui mängujuht 1 murrab palliga vastaste korvi alla või läheb ise viskele, täidab tema kohe mõni teine mängija, kes on sel momendil rünnaku tagumine mängija.

Neli ülejäänud mängijat, kelle ülesandeks on viske sooritamise hetkel minna ründelauda lauapalli hankima, spurdivad tabava viske või kättesaamata lauapalli järel üle öla tagasi vaadates keskjooneni. Esimesena kaitseks tagasi jõudnud pikem mängija katab vastaste esimesena rünnakule spurtinud pikemat mängijat korvi all (isegi kui see ei ole tema hoolealune) ning muud mängijad üritavad jõuda palliga samale joonele või palli ja korvi vahele. Kuid ka nende puhul kehtib siiski sama reegel: kata korvile lähimat vaba ründajat, olenemata sellest, kas ta on sinu hoolealune või mitte! Seejuures on iga mängija kohustus abistada ja peatada palliga läbi murdev ründaja. Tähtis on suhelda oma võistkonnakaaslastega, et ei tekiks segadust, kes keda katab.

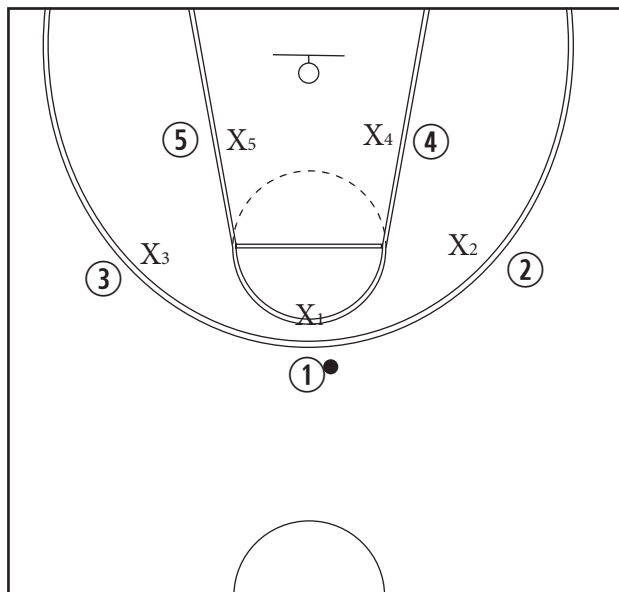
Kaitseks üleminekul on tähtis avaldada survet palli pörgatavale mängijale ja üritada peatada palli edasiliikumine. Samas ei tohiks eesväljakul olevad mängijad teha abituid katseid palli äravõtmiseks või vaheltlõikeks ja lasta vastasel endast kergesti mööda mängida. See paneb tagaväljakul olevad võistkonnakaaslased raskesse olukorda.

Kui mängijad aga ei suuda kaitset organiseerida ning võtta vabu vastasvõistkonna mängijaid tagasijooksmisel kaitseks ja samal ajal suhelda omavahel segaduse vältimiseks, on olemas veelgi lihtsam meetod vastase kiirrünnaku pidurdamiseks. Selleks antakse mängijale ainult üks nõuanne: jookse tagasi oma korvi alla kolme sekundi alasse nii kiiresti kui jaksad! Jõudnud oma korvi alla, hakatakse alles siis võistkondlikku kaitset organiseerima.

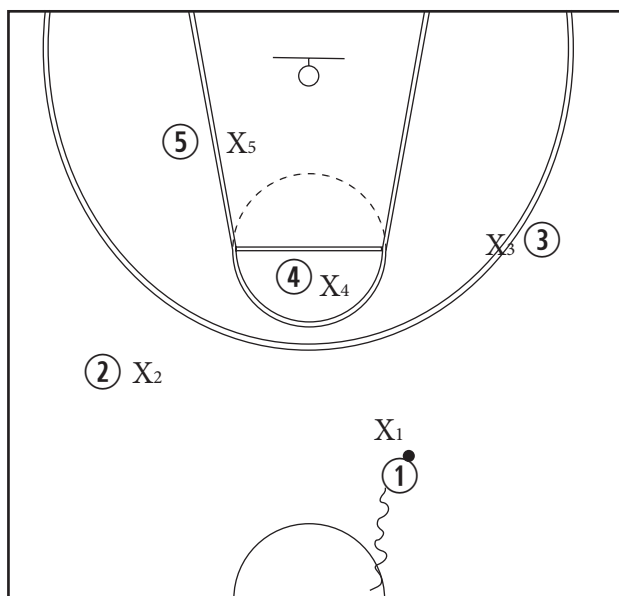
Kiiret üleminekut rünnakult kaitseks on soovitatav hakata treenima kiirrünnaku harjutusega kaks ründajat ühe kaitsja vastu (2:1-olukord) ja jätkata seejärel harjutuste progressiooniga 3:2, 4:3, 5:4 ning lõpuks 5:5.



Joonis 109. Kiire üleminek rünnakult kaitseks



Joonis 110. Tavaline meesmehekaitse



Joonis 111. Aktiivne meesmehekaitse

5. MEESMEHEKAITSE (Man-to-Man Defense)

Meesmehekaitse puhul katab iga kaitsja ühte ründajat ja ka palli, mis tähendab seda, et peale oma hoolealuse katmise moodustavad viis kaitsjat ka koos ühtse kaitseliini vastasvõistkonna rünnakute tõrjumiseks. Meesmehekaitse on võistkondlik kaitse, mitte aga iga kaitsja individuaalne tegevus oma ründaja katmisel.

Meesmehekaitset võib põhimõtteliselt mängida kahel eri viisil, tavalist kaitset $\frac{1}{4}$ osal väljakust oma korvi all või aktiivset kaitset ehk pressingut poole, $\frac{3}{4}$ osa ja kogu väljaku ulatuses (vt lk 149). Tavalise, konservatiivsema meesmehekaitse puhul mängivad kaitsjad oma hoolealuse ja korvi vahel, aktiivsema ehk pressingu puhul aga palli ja hoolealuse vahel (vt jooniseid 110 ja 111).

Meesmehekaitset võib mängida erinevate reeglite ja põhimõtete järgi: tihedalt ja ilma vahetamiseta, vahetamisega, abistamisega, kokkutõmbunult, roteerumisega, löksu võtmisega jne. Seepärast nimetataksegi meesmehekaitse eri viisidena teinekord ka meesmehekaitset vahetamisega, kokkutõmbavat meesmehekaitset, abistavat meesmehekaitset jne. Vahetevahel võib mängus näha, kuidas kogenumad võistkonnad varieerivad erinevate meesmehekaitse põhimõtetega oma kaitse toimivuse parandamiseks või ka vastaste eksitamiseks.

Üldiselt õpetavad ja arendavad treenerid oma võistkonna põhilise meesmehekaitsemängu välja tavalise meesmehekaitsemängu põhjalt, kuid mitte alati. Sageli võib USA keskkoolide ja ülikoolide võistkondade juures näha tendentsi, kus võistkonna põhiliseks meesmehekaitseks on meesmehepressing poole väljaku ulatuses. Noorematele mängijatele õpetatakse enne tavalist meesmehekaitset ja meesmehepressingut hiljem, kui $\frac{1}{4}$ osa väljakust meesmehekaitsemängu põhimõtted on juba selgeks saanud.

5.1. PÕHILISE MEESMEHEKAITSEMÄNGU REEGLID (Rules of Basic Man-to-Man Defense)

Vastavalt lk 180 toodud kontseptsioonidele peab treener välja töötama ka spetsiifilisemad kaitsemängu reeglid ja rõhutama neid võistkonna põhilise kaitsemängu õpetamisel. Treener peab täpselt teadma, mida ta tahab, kuidas tema mängijad teatud situatsioonides peaksid tegutsema.

Alljärgnevalt on näitena ära toodud mõned tähtsamad reeglid aktiivse meesmehekaitse mängimiseks põhilise meesmehekaitsena, selle kaitse põhireeglid ning reeglid üleminekuks rünnakult kaitsesse, katete, löigete ja vahetamise kohta.

1. Põhireeglid (Basic Defensive Rules):

- Kõik kaitsjad peavad kogu aeg palli nägema.
- Kõik kaitsjad on palliga alati samal kõrgusel ja aitavad peatada läbimurret korvile.
- Palliga ründaja katmisel peab teda alati hoidma enda ees ja mitte laskma tal teha läbimurret.
- Avalda tugevat survet vastaste põrgatavale mängujuhile, sunni teda suunda muutma.
- Atakeeri põrgatuse lõpetanud palliga mängijat agressiivselt. Pane käed liikuma, häiri ründajat söödu andmisel, veelgi enam, sunni teda söötma sinna, kuhu sina tahad teda söötvat.
- Asetu kolmnurga pall-sina-mees tippu.

- Ära lase ründajal teha kerget viset korvi alt, sunni teda viskama perimeetrilt.
- Keskendu, ära tee kunagi viga korvile viskavale mängijale.
- Tee pörgatajat kattes petteid, ürita rikkuda tema pörgatusrütmi. Ära lase pörgatajal nii kergelt mängu juhtida ja teistele kombinatsioone signaaliseerida. Avalda tugevat survet, kuid nii, et ta läbi ei murra.
- Mängi vastase äär söödujoonel üle ja sunni teda söötu saama võimalikult kaugel korvist.
- Kommunikeeri kaitset mängides kogu aeg, hüüa näiteks “Äär tühi!” või “Oled üksi!”, kui sinu kaetav ründaja tühjendab ääre ja löikab ära teisele äärele. Sellega annad palliga ründajat katvale võistkonnakaaslasele väärtuslikku informatsiooni, et ta jäi ründajaga üks ühe vastu. Ära järgne pimesi oma hoolealusele, vaid jää kolme sekundi ala joonele abistama oma võistkonnakaaslast.
- Siruta oma käed söödujoonele ja ürita söötu vahelt löigata.
- Kõik viis meest peavad olema kolme sekundi alas läbimurret peatamas.
- Ole pallita poole keskmängija vahetus läheduses, ära lase talle ülesöötu anda.
- Ära lase vastasel sööta palli ühelt äärelt teisele, ürita seda pidada ühel pool korvi.
- Ära riskeeri palli vaheltlöikega ega tee rumalaid vigu rünnakuaja lõppedes.
- Ära järgne oma mängijale, lihtsalt libise läbi, kui ta teeb katte pallist eemale ülevalt alla.
- Kata oma mängijat tihedalt palliga poolel.
- Mängi ääremängijate söödujooned üle.
- Mängi “tagaukselöike” vastu kinnises asendis.
- Katke kahe mehega kõiki otsajoone läbimurdeid, kas palliga poole keskmängijaga või lähima kaitsjaga.
- Kata eest kõiki keskmängija kohale liikunud mängijaid.
- Mängi alumine keskmängija 3/4 võrra oma kehaga söödujoonel üle.
- Mängi ülemine keskmängija söödujoonel üle.

2. Üleminek rünnakult kaitse (Transition):

- Avalda kohest survet tagalauast palli saanud mängijale.
- Ära lase teha audi sisseviset vastaste mängujuhile otsajoone tagant. Parem on, kui vastase nõrgemad pallikäsitsejad toovad palli ründetsooni.
- Avalda palliga mängijale tugevat survet, sunni teda palli kinni võtma.
- Rünnakult tagasi kaitsele liikumisel on esimesena tagalat kindlustava mängija ülesanne kaitsta korvi ja aeglustada vastaste rünnakut niikaua, kuni abi saabub. Teisena kaitsele jõudnud mängija moodustab esimesena tagasi jõudnud mängijaga tandemi, et hoida ära läbimurre korvi alla. Kaitsjad peavad üritama sundida ründajaid tegema veel ühte lisasöötu. Kaitsjad peavad asetuma palliga samale tasemele ja kasutama käsi söödujoonel söötude takistamiseks.
- Näe kaitsele liikumisel kogu aeg palli.
- Kõigi viie mängija kohustuseks on jõuda tagasi kaitsele, palliga samale tasemele või korvi ja palli vahele.
- Võta kaitseasend sisse enne kolme punkti kaart.
- Kommunikeeri, kui keegi katab sinu meest, võta korvile kõige lähem vaba mees.

3. Katted (Screens):

- Pallita poole kattel ülevalt alla libise sellest läbi, ära lase ennast kaitsele kinni viia, liigu!
- Pallita poole kattel alt üles suru kate kokku.
- Tagantkatte või pimedat katte puhul sunni kattedest löikaja väljapoole.
- Ära aja taga tagantkatte tegijat, räägi ja abista. Sa võid astuda vastu kattedest löikajale või vahetada, kui sinu hoolealune teeb tagantkatet.
- Kate-kattedest-mängul tuleb kattedegijat kattev mängija kattedest väljuvale palliga ründajale hetkeks vastu ja siis kas liigub tagasi oma mängija juurde või hüüab vahetuse.
- Kui vastaste keskmängija teeb katte perimeetrimängijale, peab keskmängijat kattev mängija hoiatama, abistama hetke (ärge vahetage!), et perimeetrimängija jõuaks kattedest oma mängijale järele.
- Iga katte puhul peab rääkima ja hoiatama.

4. Lõiked (Cuts):

- Pärast söötu suuna lõikaja sinule vajalikus suunas, mõjuta lõikaja liikumist.
- Sunni lõikaja lõikama ülevalt või alt. Kui ründaja lõikab ülevalt, astu talle vastu, kui aga alt, siis kattetegijat kattev mängija kas abistab sind hetkeks või vahetab.
- Kattes pallita ründajat pallita poolel, ole palliga samal kõrgusel. Kasuta põhimõtet pall-sina-ründaja. Sunni teda liikuma tema soovituga võrreldes teises suunas. Sunni teda liikuma pallist kaugemale.
- Ole valvas pallita poolel, ära lase oma hoolealust lõigata kolme sekundi alasse söödu saamiseks.
- Aja lähedalt taga ümber alumise keskmängija keerutavat ründajat palliga poolel. Kattetegijat kattev mängija võib aidata ja astuda keerutavale ründajale ette.

5. Vahetamine (Switching):

- Vaheta ja vaheta tagasi pallita poolel.
- Vaheta mitmekordsete katete puhul.
- Vaheta teise perimeetrimängijaga, ära vaheta keskmängijaga.
- Lühema mängija ülalt alla katte puhul pikemale mängijale toimub vahetus, kuid nii, et pikk mängija jääb korvi alla ja lühem korvist kaugemale.
- Kui ründajad annavad palli käest kätte, libise läbi või mööda.
- Rääkige vahetamise eel ja ajal, ärge laske lüüa kiilu kaitsjate vahele.

Peale nende reeglite on ka spetsiifilised reeglid lõksuvõtmiseks, alumise ja ülemise keskmängija katmiseks, abistamiseks, rotatsiooniks, snaipri katmiseks, lauavõitluseks, rääkimiseks jne.

5.2. TAVALINE MEESMEHEKAITSE (The Straight Man-to-Man Defense)

Sageli kutsutakse tavalist või $\frac{1}{4}$ osa väljaku meesmehekaitset ka poole väljaku (*Half-Court*), põhiliseks (*Basic*), regulaarseks (*Regular*) ja standardseks (*Standard*) meesmehekaitseks.

Tavalise meesmehekaitsemängu tähtsamad põhimõtted:

1. Võistkond peab tegema kõik temast oleneva, et peatada palliga läbimurre korvi alla.
2. Palli pidamine väljaspool kolme sekundi ala, parem lasta vastasel visata kaugelt kui lähedalt.
3. Palli põrgatava mängija suunamine ühele või teisele poole väljakut, et moodustuks palliga ja pallita pool. Kui pall on väljaku keskel, on ründajatel rohkem võimalusi korvi saavutamiseks.
4. Palli hoidmine samal väljakupoolel. Kui pall on kord ühel väljakupoolel, üritavad kaitsjad seda pidada sellel poolel, kuna palli söõtmine äärelt äärel tekitab kaitses auke.
5. Kaitsjad on palliga alati samal joonel. Mida lähemale otsajoonest pall liigub, seda lähemale korvile liiguvad ka kaitsjad.

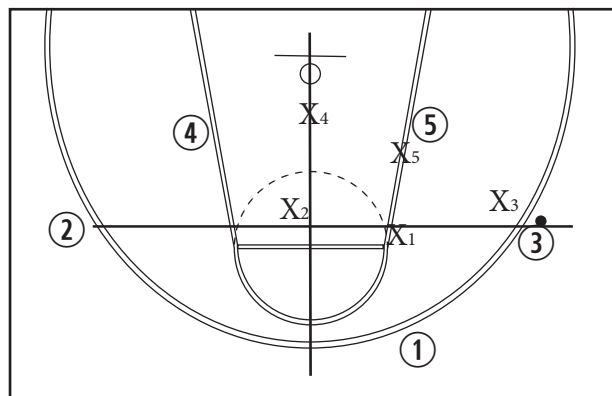
Need samad põhimõtted sobivad ka maa-alakaitse mängimiseks $\frac{1}{4}$ osal väljakust.

Tavalise, $\frac{1}{4}$ osal väljakust mängitava meesmehekaitse puhul hakatakse ründajaid tähelepanelikumalt katma natuke enne kolme punkti kaart, kui vastased lähenevad oma viskeraadiusele, kust nad võivad potentsiaalselt palli korvi visata. Tavaline meesmehekaitse sulgeb korvialuse ala ega lase vastastel lähedalt nii kergesti korve teha. Seepärast kasutatakse seda kaitset sageli kaugelt kehvalt viskavate, kuid tugeva korvialuse mänguga võistkondade vastu. Sellise kaitse peamised reeglid on üldiselt järgmised:

- Palliga mängija katmisel tema viskeraadiuses on kaitsjal alati üks käsi üleval, osutamas pallile, et takistada või segada palliga mängijat viskamast korvile.
- Pallita mängija katmisel tuleb kaitsjal asetuda kolmnurka pall-kaitsja-ründaja, kust ta näeb nii palli kui ka oma hoolealust.
- Iga kaitsja vastutab oma hoolealuse eest.
- Kaitsjad ei vaheta tavaliselt oma hoolealuseid, kui, siis vaid häda sunnil.
- Ära lase palliga mängijal teha läbimurret otsajoone kaudu.
- Ära anna vastasel teha korvialust viset.
- Iga kaitsja peab blokeerima oma hoolealuse lauapallist.
- Vastaste keskmängijale või keskmängijatele ei saa anda palli korvi vahetus läheduses.
- Kui vastaste keskmängija sai palli, tõmbab kaitse koheselt tema peale kokku ega lase tal vabalt kaitsjaga üks ühe vastu mängida.
- Pallita poole kaitsjad peavad liikuma palliga poole suunas nii palju, et nad on suutelised aitama takistada läbimurret palliga poolelt jne.

Kokkutõmbav meesmehekaitse*(Sagging or Floating Man-to-Man Defense)*

Kokkutõmbav meesmehekaitse on sama kui tavaline meesmehekaitse, ainult vastaste keskmängija või palliga mängija katmisel veelgi rohkem kokku tõmbav ja abistav kaitse. Mõned treenerid räägivad kokkutõmbavast kaitsest ka kui pallijoonest kaitsest (*Ball Line Defense*), kus ükski kaitsja ei ole pallijoonest üleval pool ega teisel pool keskjoont (vt joonis 112).



Joonis 112. Kokkutõmbav meesmehekaitse: pallijoon ja keskjoon

Tihe meesmehekaitse *(Tight Man-to-man Defense)*

Selle aktiivsema meesmehekaitse puhul katab iga kaitsja oma mängijat lähedalt ja see nõuab igalt kaitsjalt individuaalset vastutust. Kõik kaitsjad üritavad suruda oma hoolealuse tema viskeraadiusest väljapoole ega lase tal headel viskepositsioonidel palli saada. Kaitsjad vahetavad ainult siis, kui selleks on absoluutne vajadus. Kui kaitsja pidi vahetama, tegi ta midagi kaitset mängides valesti. Tihe meesmehekaitse tähendab takjana ründaja külge klammerdumist. See kaitse nõuab mängijailt head jalgade tööd, valmisolekut, etteaimamist ja teiste individuaalse kaitsemängu põhiliste oskuste head omandatust.

Vahetav meesmehekaitse *(Switching Man-to-Man Defense)*

See kaitse nõuab mängijatelt kõigi meesmehekaitse põhimõtete ja oskuste head valdamist. Vahetava meesmehekaitse puhul ei ole otstarbekas aga iga kord vahetada. Kui näiteks vastaste pikk mängija teeb korvi all katte oma võistkonna lühikesele tagamängijale, siis ei peaks vahetama, vaid lühike kaitsja liigub koos lühikese ründajaga korvi alt välja. Vastasel juhul (kui vahetatakse) jääb lühike kaitsja korvi alla katma pikka ründajat. Seda kaitset on kergem mängida kui tihedat meesmehekaitset, kuna see ei nõua kaitsjatelt nii palju individuaalset vastutust. Kuid samas on oht, et lühike kaitsja jääb mängima pika ründaja vastu või pikk kaitsja lühema ja kiirema ründaja vastu. Vahetav meesmehekaitse annab võimaluse katta palliga ründajat kahe mehega ja on üldiselt efektiivne rünnakul palju katteid tegeva võistkonna vastu. Ta annab võimaluse pidada paremad lauavõitlejad headel positsioonidel võitlemaks lauapallide eest ja alustamaks hästi kiirrünnakut.

Vahetava meesmehekaitse üldisemad põhimõtted:

- Kui vahetada, siis peab seda tegema kõhklemata ja kiirelt.
- Suhtle kogu aeg oma kaaslastega, see kaitse nõuab palju rääkimist.
- Ole valmis vahetama oma hoolealune tagasi niipea kui see on võimalik ja turvaline.
- See kaitsja, kes on korvile lähemal ja kelle ründaja teeb tagant pimedat katte, hüüab vahetuse välja. Muudel juhtudel hüüab vahetuse välja palliga ründajat kattev mängija.
- Kui vahetus on välja hüütud, peab ka vahetama, isegi kui see ei olegi antud situatsioonis parim lahendus. Teinekord võib vahetuse uuesti tagasi hüüda.
- Pallita või nõrgemal poolel peavad kaitsjad üritama liikuda kattest läbi või mööda, et mitte nii kergelt vahetada.
- Kui lühike kaitsja jääb vahetamise järel mängima pika ründaja vastu, peab ta hüüdma abi. Pallita ehk abistaval poolel võib ta aga üritada vahetada kiirelt pikema kaaslasega enne, kui pikk ründaja oma eelise ära kasutab.
- See kaitse nõuab palju harjutamist kahe ja kolme ründaja katetega koostöö vastu.

5.3. MEESMEHEPRESSING (*Pressure Man-to-man Defense*)

Meesmehepressingu puhul avaldab üks kaitsja tugevat survet palliga ründajale ja neli ülejäänud kaitsjat, kes kaavad ilma pallita hoolealuseid, on kas söödujoonel ülemängimise (eesolev käsi ja jalg söödujoonel) või abistava kaitse asendis, kus üks käsi osutab palli ja teine ründaja suunas. Meesmehepressingu eesmärk on avaldada tugevat survet nii palliga kui ka pallita mängijale, võidelda iga põrgatuse, söödu ja viske vastu.

Meesmehepressingu peamised põhimõtted:

- Palliga mängijale peab avaldama maksimaalset survet ja sundima teda tegema seda, mida ta ei tahaks teha.
- Nii kui palliga mängija on palli söötud, hüppab teda kattev kaitsja koheselt palli suunas.
- Pallita mängijaid katvad kaitsjad peavad kogu aeg püsima palli ja kaetava ründaja vahel. Kui keegi kaitsjatest ei ole söödujoonel, puhkab või laiskleb kaitstes, kaotab pressing oma efekti.
- Kui pall on vabaviskejoone pikendusest üleval pool ja kaitsja katmas pallita ründajat pallita ehk abistaval poolel, asetub kaitsja nii, et üks tema jalg on kolme sekundi ala joonel.
- Kui pall on vabaviskejoone pikendusest allpool (korvi pool) ja kaitsja katmas pallita ründajat pallita ehk abistaval poolel, asetub kaitsja kolme sekundi alasse.
- Kaitsjad peavad kogu aeg teadma, kus pall on.
- Kaitsjad peavad kogu aeg teadma, kus nende hoolealused on.
- Kaitsjad peavad olema valmis abistama üksteist õigel ajal.
- Kaitsjad peavad kogu aeg suhtlema, andma oma kaaslastele vajalikku informatsiooni.

Löksud võivad meesmehepressingu mängimisel teha pressingust vastase rünnakute lõhkumisel veelgi tõhusama relva. Löksude tegemine võib sundida vastast kaotama palli, tugevamatel ründajatel palli ära söötma, ajada vastase rünnakurütmi segamini, forsseerida vastase nõrgemaid mängijaid palli käsitsema ja korvile viskama ning aidata kontrollida mängutempot. Meesmehepressingu kolm üldisemat löksu on mängujuhi, ääre ja keskmängija löksu võtmine. Treener peab otsustama, millal löks teha, kas põrgatuselt või söödult, kas eest või tagant, kas teha üks või kaks löksu, kuidas mängitakse löksu(de) võtmise järel.

6. MAA-ALAKAITSE (Zone Defense)

Maa-alakaitset mängides on igal kaitsjal teatud maa-ala, mis on tema vastutada. Kaitsja ülesandeks on katta igat ründajat, kes sellele maa-alale tuleb, ei ole vahet, kas see ründaja on palliga või pallita.

Miks mängida maa-alakaitset? Peamised põhjused on:

- Vastane on perimeetrilt kehva visketabavusega võistkond. Korvialuse ala sulgemine sunnib vastast kaugele viskama.
- Oma võistkond on aeglane ja vastane kasutab selle löikeid ja katteid tehes edukalt ära.
- Oma võistkonnal on probleeme rohkete isiklike vigadega. Maa-alakaitse aitab vältida mitme isikliku veaga mängija ja palliga ründaja üks ühe vastu olukorda.
- Maa-alakaitse aitab pidurdada meesmehekaitse vastu hoogu sattunud vastasvõistkonda.

Maa-alakaitse mängimise peamised põhimõtted on:

- Kaitsjad peavad kiiresti kaitsesse tagasi tulema ja oma kohad sisse võtma, kuna ründajate esimene relv maa-alakaitse vastu on kiirrünnak.
- Kaitsjad peavad olema heas kaitseasendis, et koos palli liikumisega kiirelt ümber asetuda.
- Mängijad peavad oma käed vastase söödumängu häirimiseks ja palli vaheltlõikamiseks üles tõstma.
- Mängijad peavad oma tegevuste edukaks koordineerimiseks kogu aeg suhtlema
- Mängijad peavad keskendama oma tähelepanu pallile ja vahetama iga söödu järel kiirelt kohta. Ükski kaitsja ei või kunagi olla seljaga palli suunas.
- Kui ründaja löikab pallile palli lähedusest või läbi maa-alakaitse, peab teda seni katma meesmehekaitse põhimõttel, kuni ta ei kujuta enam ohtu sööduks heal positsioonil. Lõikavat ründajat kattev kaitsja liigub temaga kaasa teatud punktini ja läheb siis oma kohale tagasi.

Maa-alakaitset saavad oma nime mängijate asetumise järgi kaitses, näiteks kaks ees ja kolm taga (keskjoone poolt korvi suunas loetuna) on 2-3-maa-alakaitse, üks ees, kolm keskmises ravis vabaviskejoonega samal joonel ja üks korvi all on 1-3-1-maa-alakaitse jne.

2-3-maa-alakaitse (2-3 Zone)

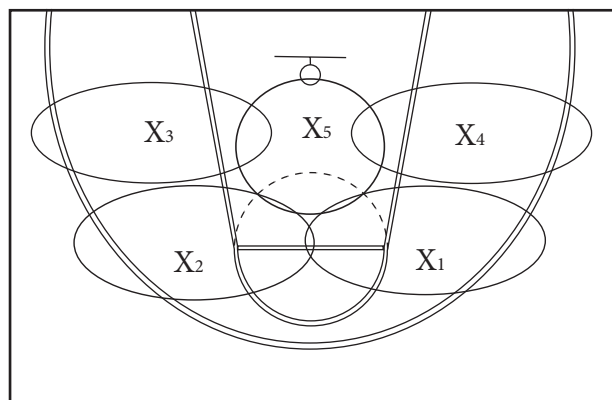
2-3-maa-alakaitsetes on tavaliselt mängijad 1 ja 2 ees, 3 ja 4 taga kolme sekundi ala küljoontel ja keskmängija 5 korvi all, kolme sekundi ala keskel (vt joonis 113). Joonisel 113 on ära toodud iga mängija vastutada olev maa-ala 2-3-maa-alakaitset mängides.

2-3-maa-alakaitse on populaarne maa-alakaitse format-sioon, mis sulgeb korvialuse ala ja on tugev kaitselaua-võitluses. Seepärast kasutatakse seda maa-alakaitset sageli vastaste tugeva(te) keskmängija(te) vastu või kui on vaja paremini ära katta väljaku nurki. Seda maa-alakaitset on mõttekas mängida siis, kui võistkonnas on pikk ja tugev keskmängija.

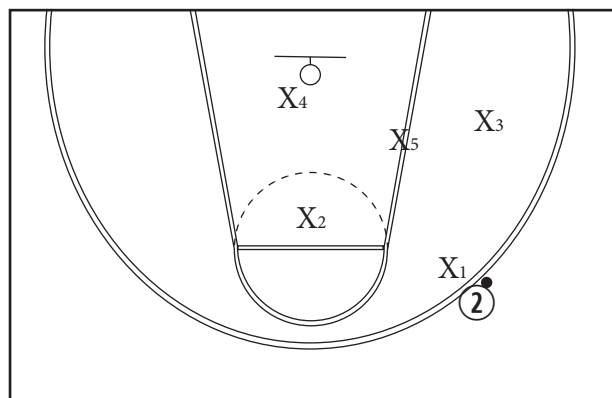
Selle maa-alakaitse üks nõrkus on aga hästi viskavate perimeetrimängijate pidurdamine. Heade perimeetrilt viskavate mängijate vastu on parem kasutada 3-2-, 1-2-2- või 1-3-1- maa-alakaitset. Samuti on see kaitse nõrk vabaviskejoone ja ülemise keskmängija katmisel ning kahe liini, ees- ja tagaliini vahelises tegutsemises. 2-3-maa-alakaitse nõrgad kohad on graafiliselt selles õpikus juba varem ära toodud leheküljel 111.

2-3-maa-alakaitsetes asetuvad kaitsjad ümber vastavalt sellele, kuhu pall söödetakse.

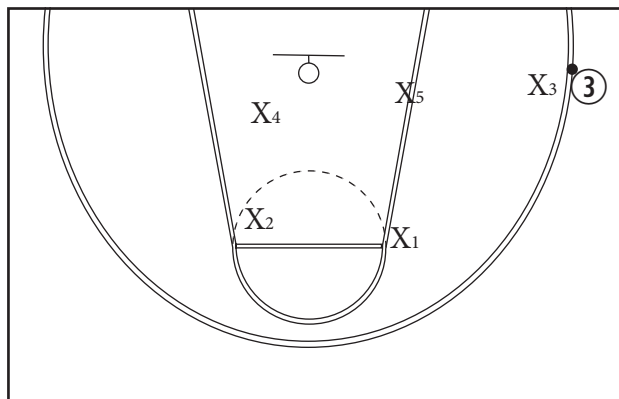
Kui pall söödetakse äärel, kaitseb vabaviskejoonel olevat ülemist keskmängijat ees olev teine kaitsja (vt joonis 114). Palli söötisel nurka kaitseb ala keskel olev keskmängija 5 vastaste alumist keskmängijat ja palli poolel



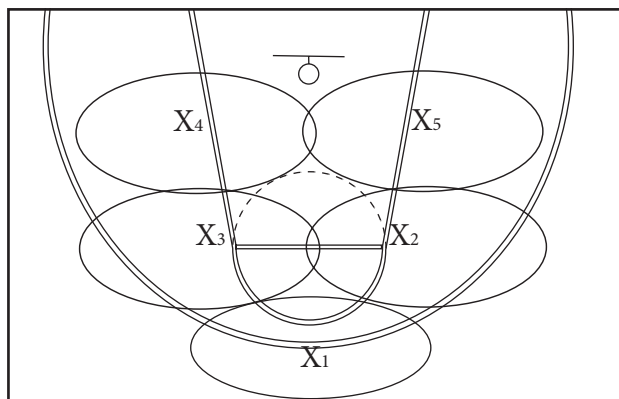
Joonis 113. 2-3-maa-alakaitse: kaitsjate asetumine ja kaitsjate vastutusel olevad alad



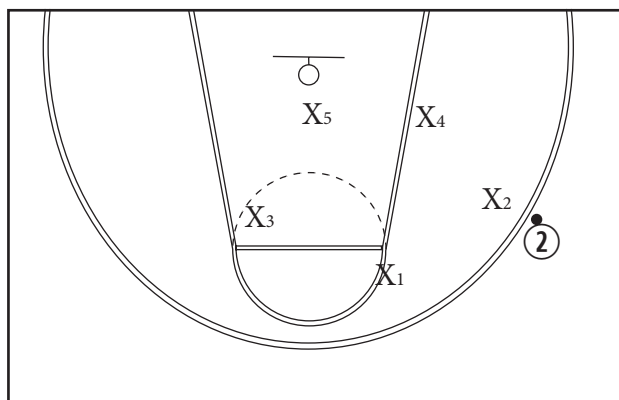
Joonis 114. Kaitsjate asetumine 2-3-maa-alakaitsetes: pall on äärel



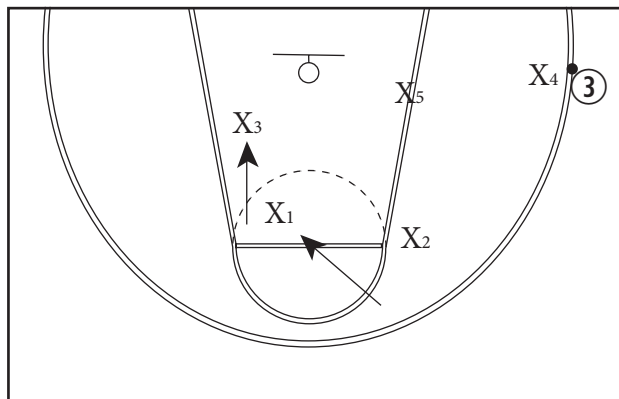
Joonis 115. Kaitsjate asetumine 2-3-maa-alakaitse: pall on nurgas



Joonis 116: 1-2-2-maa-alakaitse: kaitsjate asetumine ja kaitsjate vastutusel olevad alad



Joonis 117. Kaitsjate asetumine 1-2-2-maa-alakaitse: sööt äärele



Joonis 118. Kaitsjate asetumine 1-2-2-maa-alakaitse: sööt nurka

olev tagumine äär liigub nurka ning teine tagumine äär kolme sekundi ala keskele (vt joonis 115).

2-3-maa-alakaitse annab võimaluse katta kahe kaitsjaga ühte palliga ründajat. Kui pall söödetakse "nulli", ükskõik kummale äärele või ka nurka, on kaitsjatel hea võimalus katta kahe kaitsjaga ühte palliga ründajat.

2-1-2-maa-alakaitse (2-1-2 Zone Defense)

2-1-2-maa-alakaitse on tegelikult sama mis 2-3-maa-alakaitse, neil on ainult üks erinevus: kolme sekundi ala keskel olev kaitsja liigub natuke ülespoole ja katab vabaviskejoonel olevat ründajat. Kui pall söödetakse nurka, liigub ta aga allapoole ehk korvi poole ja nii moodustubki 2-1-2-asetusest 2-3-asetus. 2-1-2 on tugev kaitse ülemise keskmängija vastu ja nõrk samades kohtades kus ka 2-3-maa-alakaitse, kuid peale selle haavatav ka otsajoonel läbimurrete ja visetega.

Lõksude tegemise kohad on samad mis 2-3-maa-alakaitse puhul.

1-2-2-maa-alakaitse (1-2-2 Zone Defense)

1-2-2-maa-alakaitse on efektiivne perimeetrilt hästi viskavate võistkondade vastu. See kaitse katab hästi ära alumise ja ülemise keskmängija kohad, kuid jätab augu kolme sekundi ala keskele (vt joonis 116). Kogenud võistkonnad oskavad seda auku hästi ära kasutada ja lõigata pallita ehk nõrgemalt poolelt kolme sekundi ala keskele. Seepärast peavad pallita poole kaitsjad olema seda kaitset mängides eriti tähelepanelikud ja hästi omavahel kommunikeerima.

Kui pall söödetakse äärele, katab palliga mängijat sama poole ülemine kaitsja ja abistava poole kaitsjad liiguvad palli poole, korviga samale joonele (vt joonis 117). Kui pall on nurgas, liigub selle poole alumine kaitsja nurka ja abistava poole alumine ning ülemine kaitsja liiguvad kolme sekundi ala keskele, sulgemaks korvialust ala (vt joonis 118).

1-2-2-maa-alakaitse on hea võimalus katta kahe kaitsjaga ühte palliga ründajat siis, kui viimane pörgatab üle keskjoone korvist ühele või teisele poole. Kõige ees olev kaitsja ja ülemisel positsioonil vabaviskejoone nurgas mängiv kaitsja ründavad palliga mängijat ja üritavad teda võtta lõksu keskjoone ja küljejoone moodustatavates nurkades.

3-2-maa-alakaitse (3-2 Zone)

3-2-maa-alakaitse on sarnane 1-2-2-maa-alakaitsega, mis on tugev perimeetrilt viskavate võistkondade vastu, kuid on alumise keskmängija katmisel nõrgem kui 1-2-2. Seetõttu ei ole seda maa-alakaitset soovitatav kasutada tugeva(te) keskmängija(te) vastu. Samuti on selle maa-alakaitse nõrkadeks kohtadeks nurgad otsa- ja küljejoontel.

1-3-1-maa-alakaitse (1-3-1 Zone Defense)

Ka 1-3-1-maa-alakaitse tuleb hästi toime perimeetrilt tabavate viskajatega ja sellel ei ole keskel sellist auku kui 1-2-2- või 3-2-maa-alakaitisel. Samuti on see kaitse tugev ülemise keskmängija katmisel, nõrkadeks kohtadeks on aga alumise keskmängija kohtade ja nurkade katmine. 1-3-1-maa-alakaitsetes on tagumisel ehk korvialusel mängijal katta suur ala, seepärast peaks selle koha peal mängima hästi liikuv mängija. Mõnikord mängib selle koha peal isegi mängujuht 1. Kogenud ründajad üritavad 1-3-1-maa-alakaitse murdmisel sageli ära kasutada selle maa-alakaitse nõrku kohti alumiste keskmängijate positsioonidel, seepärast peaksid keskmine kaitsja ja pallipoolne äär aitama neid kohti katta.

1-3-1-maa-alakaitset mängides on löksude võtmise kohtadeks neli nurka – keskjoone ja külgejoonte ning otsajoone ja külgejoonte moodustatavad nurgad.

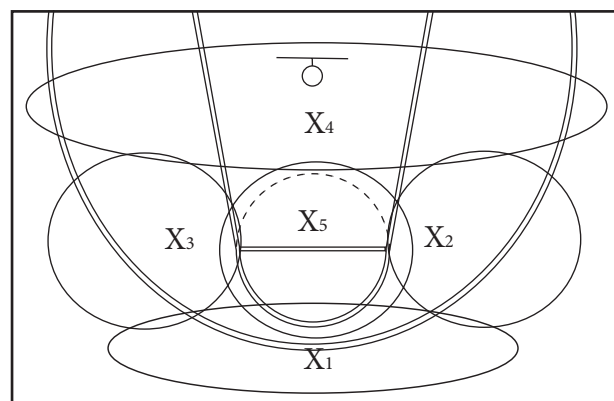
Match-Up'i maa-alakaitse (The Match-Up Zone)

See maa-alakaitse, mis muutus USA üliõpilaskorvpallis populaarseks 60. aastate lõpus ja 70ndate alguses, ühendab endas nii maa-ala- kui ka meesmehekaitse põhimõtteid. Seetõttu võiks seda kutsuda ka kombineeritud kaitseks. Eestikeelse nimetuse leidmine sellele kaitsele tekitab raskusi: kas nimetada seda maa-alakaitseks meesmehekaitse põhimõtetega, ühendatud kaitseks või mõneks muuks kaitseks?

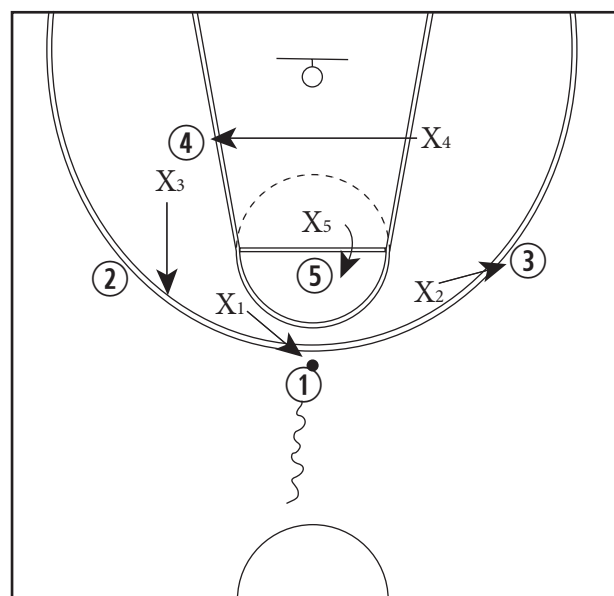
See kaitse sündis vastukaaluks traditsioonilisele maa-alakaitsele: kui maa-alakaitsetes on kaks kaitsjat ees (nt 2-3), murravad ründajad seda maa-alakaitset tavaliselt 1-3-1-asetusega, kui aga üks kaitsja on ees (nt 1-3-1), siis asetusega 2-1-2. Selle maa-alakaitse kontseptsiooniks on mängijate asetumine maa-alakaitsetesse vastavalt ründajate algasetusele, kus iga ründajat katab üks kaitsja, nii nagu meesmehekaitse puhul. Palliga mängijat kaetakse lähedalt meesmehekaitse põhimõttel ja neli muud kaitsjat on maa-alakaitse põhimõttel valmis kokku tõmbama ning aitama palliga mängija katmisel.

Match-Up'i maa-alakaitset võib edukalt kasutada 2-1-2- või 1-3-1-asetusest. Näiteks kui kaitsjad võtavad 2-1-2-maa-alakaitse kohad sisse ja ründajad reageerivad sellele rünnakuasetusega 1-3-1, vahetavad kaitsjad 2-1-2-maa-alaasetuse roteerumisega ruttu 1-3-1-maa-alakaitseks (vt joonis 120): X1 võtab palliga mängija, X2 ründaja 3, X3 mängija 2, X4 mängija 4 ja X5 mängija 5. Loomulikult ei jää ründajad paigale seisma, vaid vahetavad liikudes kohti. Kui 1 söötab 3-le ja löikab palliga poolele nurka, muutub 1-3-1-rünnakuasetus 2-1-2-asetuseks. X2 katab palliga mängijat meesmehekaitse põhimõttel, neli ülejäänud kaitsjat roteeruvad aga järgmiselt: X4 liigub nurka mängijat 1 katma, X1 liigub X3, X3 aga omakorda X4 kohale ning X5 katab palliga poolele alumise keskmängija kohale löiganud mängijat 5. Nii on kaitsjad taas 2-1-2-maa-alaasetuses, kus igal kaitsjal on oma ründaja, kelle eest ta vastutab (vt joonis 121).

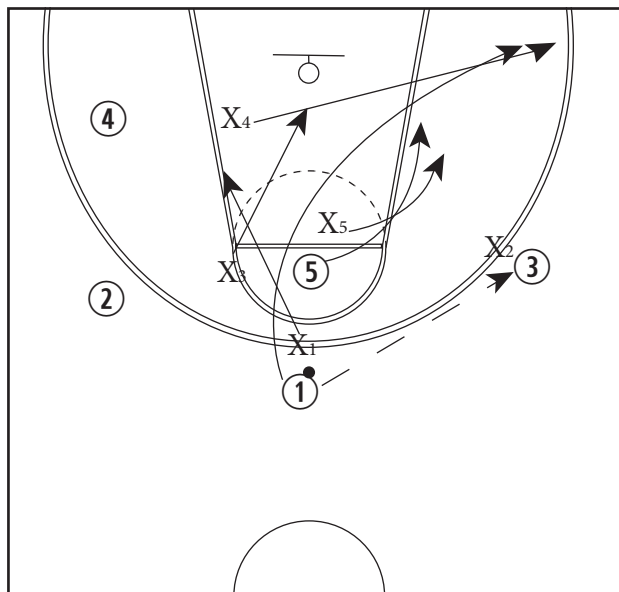
Hea *Match-Up'i* maa-alakaitse võib ründajaid üllatada ja ajada nad hetkeks segadusse, enne kui nad saavad aru, mida kaitset nende vastu õieti mängitakse. Nii ei anta neile võimalust arendada oma rünnakut neile mugavast algasetusest.



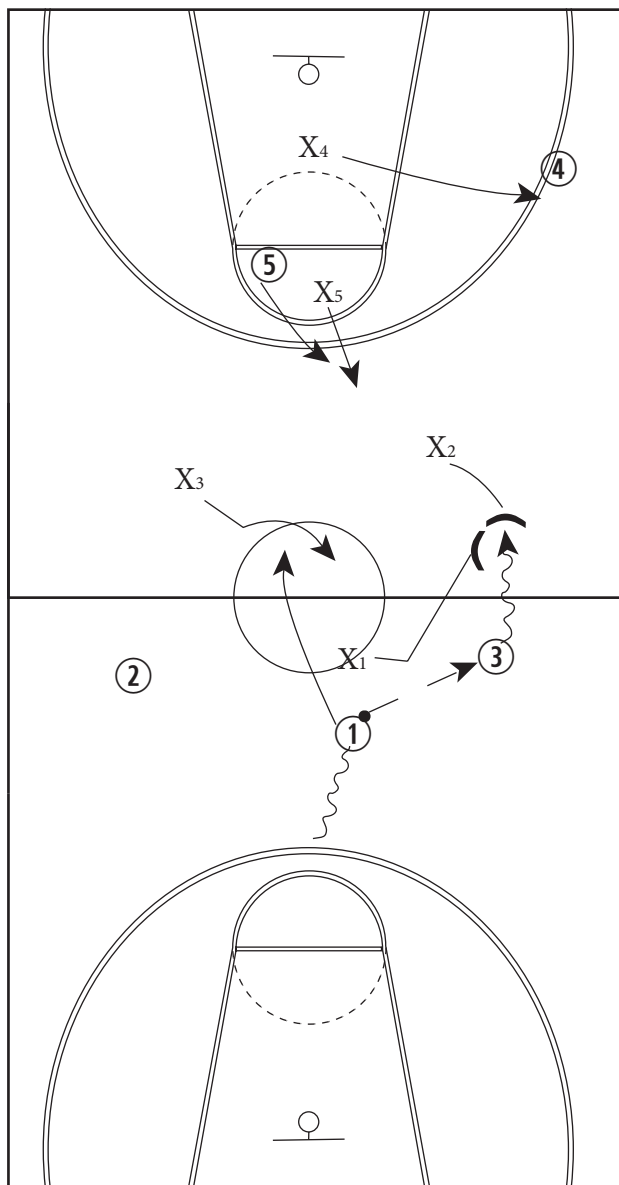
Joonis 119. Maa-alakaitse 1-3-1: mängijate asetus ja nende kaitstavad maa-alad



Joonis 120. 2-1-2-maa-alakaitse muutumine Match-Up'i 1-3-1-maa-alakaitseks



Joonis 121. Match-Up'i 1-3-1-maa-alakaitse muutumine Match-Up'i 2-1-2-maa-alakaitseks



Joonis 122. 1-2-1-1-maa-alapressing poole väljaku ulatuses

Iga treener võib välja töötada oma Match-Up'i reeglid, kuid üldiselt:

- mängivad pikemad mängijad seda kaitset kolme sekundi alas ja lühemad korvist kaugemal,
- katavad keskmängijad vastaste keskmängijaid ja perimeetrimängijad vastaste perimeetrimängijaid,
- mängitakse alumine keskmängija söödujoonel üle,
- valib mängujuht 1, keda ta hakkab katma, ja dikteerib niiviisi ülejäänud perimeetrimängijatele, keda nemad hakkavad rünnaku alguses katma,
- mängitakse vastaste perimeetrimängijad söödujoonel üle,
- liigub palliga mängijat kattev kaitsja söödu suunas või vastupidi, söödust vastassuunas, sundides teisi mängijaid vastavalt roteeruma kas pallist eemale või palli suunas,
- abistatakse üksteist iga palliga läbimurde korral.

6.1. MAA-ALAPRESSING (Zone Press)

Hästi üles ehitatud maa-alapressing on tõhus ja vastase rünnakut lõhkuv kaitserelv. See ründav kaitse võib olla efektiivne $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$ ja kogu väljaku ulatuses. Üldisemalt kasutatavad asetused maa-alapressingu mängimiseks mis tahes väljakuosast alates on 2-2-1, 2-1-2, 1-2-2, 1-2-1-1 ja 1-3-1.

On mitmeid põhjusi mängida maa-alapressingut, kuid kaheks peamiseks põhjuseks on tavaliselt:

- eesmärk sundida vastast tegema pallikaotusi,
- ajada segamini vastase rünnakujoonised ja forsseerida neid sooritama kiirustatud ja ebatäpseid pealeviskeid.

1-2-1-1-maa-alapressing poole väljaku ulatuses (The 1-2-1-1 Half-Court Zone Press)

1-2-1-1-maa-alapressingu korral poolelt väljakult võtab kõige ees olev kaitsja X1 koha sisse 1-1,5 m enne keskjoont, et suunata vastaste palli põrgatav mängujuht 1 üle keskjoone kesk- ja küljejoone nurka (vt joonis 122). Selle pressingu eesmärk on võtta palliga mängija lõksu just siis, kui pall on põrgatatud või söödud üle keskjoone eesväljakule. Siinjuures on kaitsjate heaks abiliseks keskjoon, kuna palli ei saa enam põrgatada või tagasi tagaväljakule sööta. Mängija 1 söödul 3-le ja viimase põrgatusel üle keskjoone võtavad kaitsjad X1 ja X2 ründaja 3 koheselt lõksu. Ründajal 3 on neli suunda, kuhu ta võib palli sööta: piki külge- ja keskjoont, väljaku keskele kolme punkti kaare tippu ja diagonaalselt kaugemasse otsa- ja küljejoone nurka. Seda peavad arvesse võtma ülejäänud kaitsjad X3, X4 ja X5 ning üritama need sööduteed sulgeda. Kõige ohtlikum on sööt väljaku keskele, mis murrab selle pressingu selgroo (Backbreaker Pass), luues ründajatele mitu võimalust sööta pall heal positsioonil olevale mängijale ja teha korv. Antud juhul vastutab väljaku keskmise ala

eest kaitsja X5, samal ajal kui X3 sulgeb söödutee piki keskjoont ja X4 piki küljejoont. Sel juhul jääb mängijale 1 ainult üks võimalus sööta pall löksust välja: diagonaalselt kaugemasse nurka 2-le, mida aga ei olegi nii kerge teha.

Seda pressingut võib pärast esimest löksu jätkata mitut moodi: sööta pall piki külgejoont ja võtta siis ääremängija löksu, lubada anda sööt teisele tagamängijale piki keskjoont ja võtta siis tema omakorda löksu, minna õnnestunud söödu järel löksust välja kiirelt 1-2-2-maa-alakaitse, tehagi hoopis “pettelöks” keskjoonel ja minna üle meesmehekaitssele jne.

1-3-1-maa-alapressing poole väljaku ulatuses

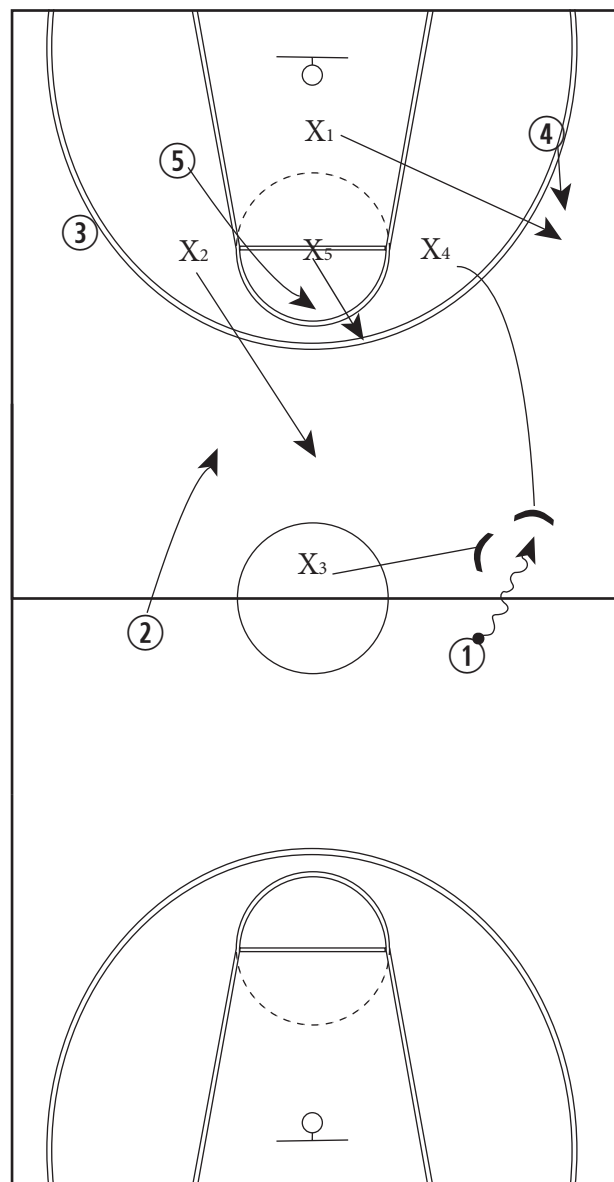
(The 1-3-1 Half-Court Press)

Antud maa-alapressinguga sai kuulsaks Kentucky ülikooli meeskonna peatreener Joe B. Hall USA üliõpilasmaistriliitli võitmisega 1978. aastal. Kaitsjad X3, X4 ja X2 mängivad söödujoonel ja sunnivad ründajaid söötma nurkadesse, kus siis palliga mängija võetakse löksu (vt joonis 123).

2-2-1-maa-alapressing $\frac{3}{4}$ osal väljakust

(The 2-2-1 Three-Quarter Zone Press)

Arvatavasti on üks tuntumaid maa-alapressinguid UCLA $\frac{3}{4}$ osal väljakust mängitud 2-2-1-maa-alapressing, mille võttis edukalt kasutusele nende korvpallimeeskonna legendaarne peatreener J. Wooden üle 40 aasta tagasi. See maa-alapressing võeti J. Woodeni sõnade järgi kasutusele järgmistel põhjustel: 1) see sobis hästi antud võistkonna koosseisule (lühike ja liikuv); 2) tuli leida kaitse, mis sundinuks aeglast rünnakut mängivaid vastaseid kiiremini tegutsema; 3) et oma võistkonna kiiruse ja agressiivsuse eelist vastaste ees ära kasutada; 4) et see kompenseeriks võistkonna vajakajäämist pikkuses.

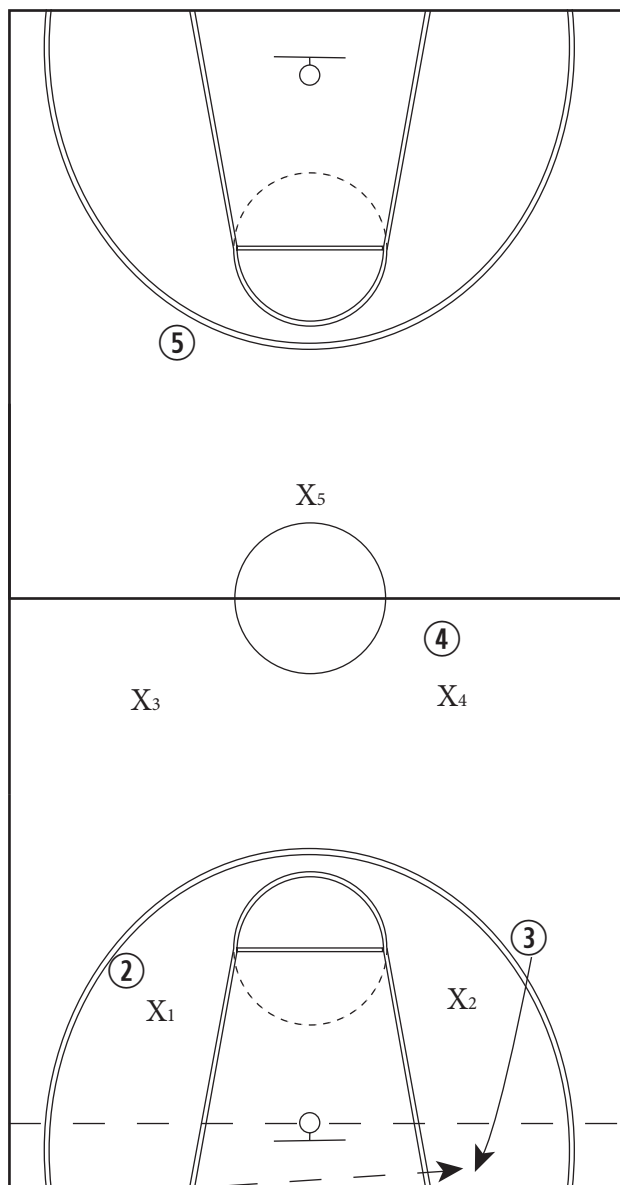


Joonis 123. 1-3-1-maa-alapressing poole väljaku ulatuses

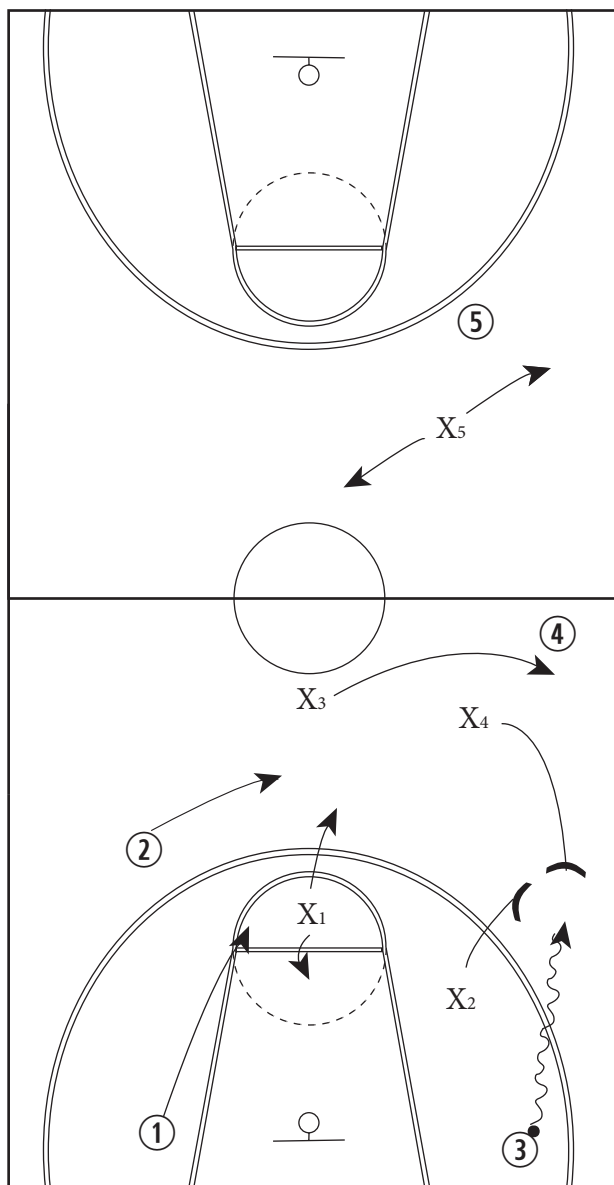
Selle pressingu eesmärgiks ei olnud vastastelt pall ära võtta, vaid sundida neid kiiremini ründama ja palli kaotama. Vastane meelitati palli põrgatama ja söötma teatud aladele väljakul, kuhu palliga mängijale tehti löks, potentsiaalsed sööduteed teistele kaasmängijatele suleti ning löksu tugeva survega palliga ründajale ja teiste kaitsjate püsimisel võimalikel söödujoontel üritati löigata vastase sööt vahelt ära või sundida teda tegema muud tehnilist praaki. UCLA meeskond kasutas seda maa-alakaitset tavaliselt mängust saavutatud korvi või tabava vabaviske järel. Kui mängijad olid selle pressingu hästi omandanud, võis igaüks neist mängida ükskõik millisel positsioonil viiest.

Joonisel 124 on selle maa-alakaitse algasetus ja ründajate sisesevise otsajoone tagant, kus kaitsja X1 mängib ründaja 2 üle söödujoonel ega lase mängijal 1 talle palli sööta. Selle asemel kaitsja X2 nagu “kutsuks” 1 söötma palli 3-le. Katkendliku joonega ongi märgitud see ala, kuhu kaitsjad lasevad ründajatele otsajoone tagant palli sööta. Kaitsjad X3 ja X4 võtavad kohad sisse keskjoone ja kolme punkti kaare tipu vahelisel alal ning X5 oma väljakupoleel, vastutades pika pesapallisöödu vaheltlõikamise eest 5-le.

Kui pall on otsajoone tagant söödetud 3-le, võivad kaitsja X2 asend ja kaitsetegevus varieeruda, antud juhul suunab ta 3 külje- ja keskjoone nurga suunas, et koos X4-ga ta seal löksu võtta (joonis 125). Niipea kui 3 hakkab põrgatama piki külgejoont, tuleb kaitsjatel hakata liikuma ja oma kohti vahetama. X2 asetub nii, et ei lase 3-l palli piki väljaku keskmist koridori põrgatada ja suunab ta X4 suunas. X4 hakkab liikuma 3-le vastu, et koos X2-ga ta löksu võtta. X3 liigub väljaku keskele ja mängib söödujoonel üle 4, kui X2 ja X4 võtavad 3 löksu. X1 vastutab nii 2 kui 1 ühe eest, on nende kahe vahel. X5 vastutab endiselt 5 eest.



Joonis 124. 2-2-1-maa-alapressing: kaitsjate asetumine ja ründajate audi sissevise



Joonis 125. 2-2-1-maa-alapressing: löksu võtmine

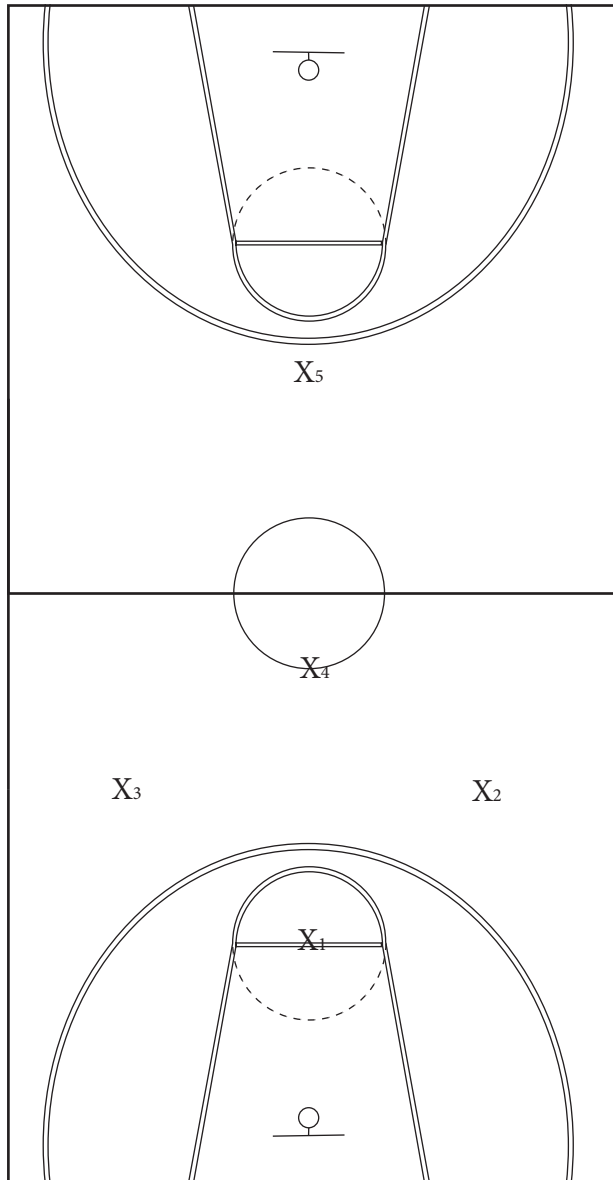
2-2-1-maa-alapressing kogu väljaku ulatuses (The 2-2-1 Full-Court Zone Press)

2-2-1-maa-alapressingut võib mängida ka kogu väljaku ulatuses. Kaks suuremat erinevust $\frac{3}{4}$ osal väljakust ja kogu väljaku ulatuses mängitavate maa-alapressingute vahel on mängijate algasetuses ja audi sisseviskejale osutatavas surves. Kogu väljaku pressingu puhul on kaitsjad asetunud otsajoonele ja avaldavad tugevat survet nii potentsiaalsetele söödu vastuvõtjatele kui ka audi sisseviskajale.

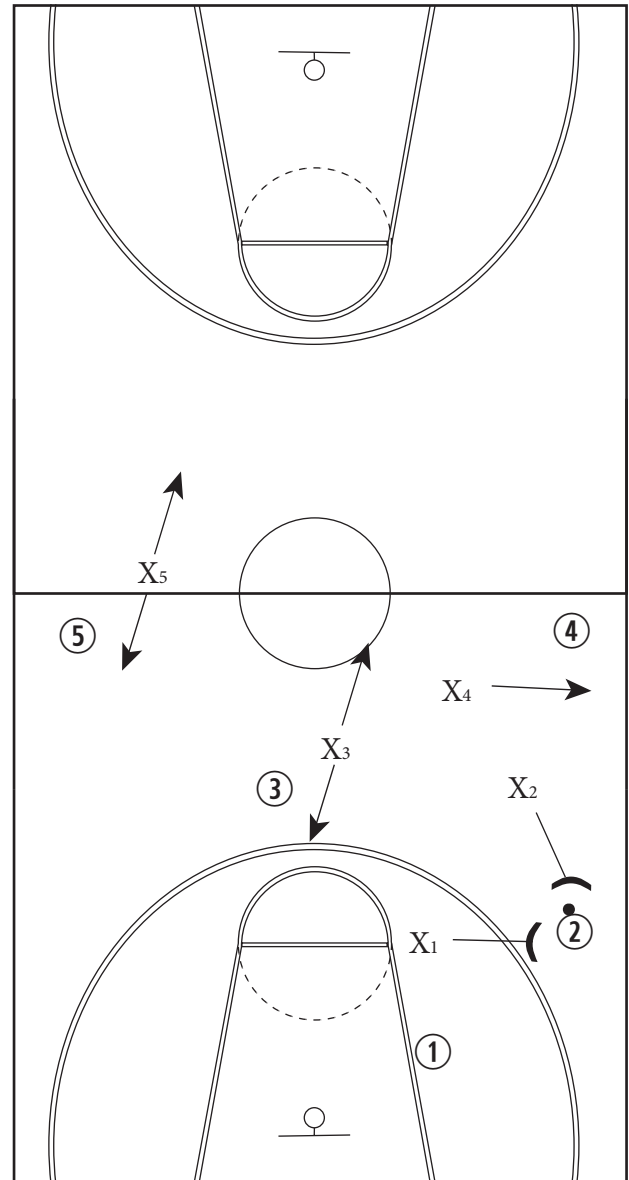
Sageli on kogu väljaku ulatuses mängitava maa-alapressingu peamiseks eesmärgiks vastaselt palli äravõtmine või kättesaamine ründajate pallikaotuse järel. See võib õnnestuda audi sisseviskaja tugeval häirimisel ja palli saanud mängija löksu võtmisega kohe audi sisseviske järel. Nii kui kaks kaitsjat võtavad audi sisseviskest palli saanud mängija löksu, sulgevad kolm ülejäänud kaitset sööduteed söödu andmiseks piki otsa- ja külgoont, keskele ning "kaugpommi tulistamiseks" (pikk pesapallisööt ette).

1-2-1-1-maa-alapressing kogu väljaku ulatuses (The 1-2-1-1 Full-Court Zone Press)

Populaarsemateks maa-alapressinguteks kogu väljaku ja ka $\frac{3}{4}$ väljaku ulatuses on 1-2-1-1 ja 1-3-1. Need on sarnased pressingud, ainuke erinevus on algasetuses. Kui 1-2-1-1-pressingu puhul on keskmine kaitsja kahe äärmise kaitsja taga, siis 1-3-1-asetuses on ta nendega samal joonel või peaaegu samal joonel.



Joonis 126. 1-2-1-1-maa-alapressing kogu väljaku ulatuses: algasetus

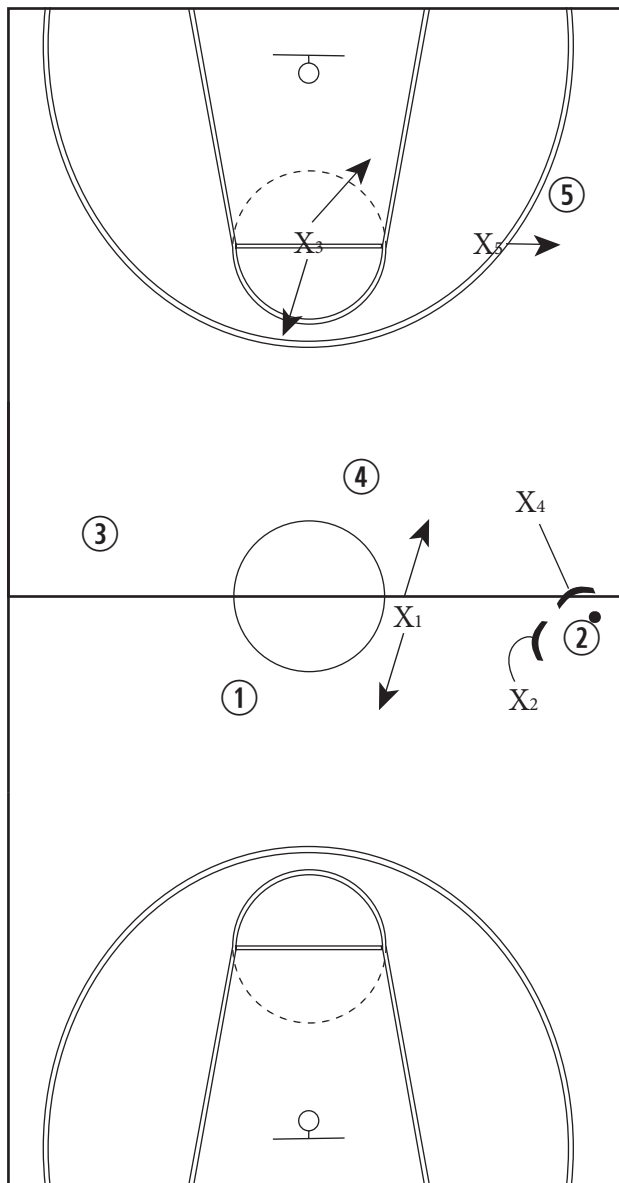


Joonis 127. 1-2-1-1-maa-alapressing kogu väljaku ulatuses: esimene löks

Olles (H. Koik) 1998. aasta septembris Ida-Tennessee korvpallitreenerite seminaril Oak Ridge High Schoolis Tennessee osariigis USAs, nägin ja kuulsin esmakordselt selle kooli naiskonna peatreeneri Jill Pruddeni poolt kasutusele võetud 1-2-1-1-maa-alapressingut kogu väljaku ulatuses, mida ta on edukalt rakendanud nüüd juba 25 aastat.

Joonisel 126 kujutatud X1 on mängija, kes suunab ja avaldab tugevat survet palliga ründajale, X2 on hea löksuvõtja, X3 kiire, hea ennetava taibuga kaitsja, X4 võistkonna parim kaitsja ning X5 tugev lauavõitleja, kes tegutseb hästi arvulises vähemuses.

Esimese löksu teevad X1 ja X2, X3 sulgeb sööduvõimaluse keskele, X4 piki külgoont ja X5 vastutab pika diagonaalse söödu ning korvi kaitsmise eest (vt joonis 127).



**Joonis 128. 1-2-1-1-maa-alapressing kogu väljaku ulatuses:
teine lõks**

Teise lõksu teevad X2 ja X4, X1 sulgeb söödu keskele, X5 piki külgsuurt ja X3 turvab korvi (vt joonis 128).

Iga kord kui pressing mängitakse üle väljaku keskel ja vastane edeneb palliga piki keskmist koridori, on X4 ülesanne võtta palliga ründajat ja aeglustada tema liikumist korvile. Samal ajal grupeeruvad muud kaitsjad ümber või võtavad kohad sisse poole väljaku kaitses.

J. Pruddeni meelest on maa-alapressingu õpetamisel esimeseks tähtsaks sammuks selle reeglite paika panek:

1. Kata ükskõik millist ründajat sinu kaetaval alal, ära lase tal teha pikka audi sisseviset otsajoonelt.
2. Luba audi sissevise teha vabaviskejoone ja otsajoon vahelisele alale.
3. Avalda jätkuvalt palliga mängijale survet, ära anna talle aega söötu vaadata.
4. Võta palliga mängija tema esimese põrgatuse järel lõksu.
5. Tee lõks vabaviskejoone pikendusel, külje- ja keskjoone nurkades, iga "surnud palli" situatsioonis küljejoone lähedal eesväljakul.
6. Hoia pall väljaku keskelt eemal.
7. Asetu ruttu ümber vastase söödul teisele poole väljakut tagaväljakul.
8. Sulge sööduteed, ole agressiivne.
9. Ära lase vastasel kunagi pressingut samamoodi kolm korda järjest murda.
10. Ära lase kunagi vastasele vabalt korvialust viset teha.
11. Kommuniqueeri lõksude tegemisel.
12. Võta nii kaua pressingut, kuni kaitset juhtiv mängija annab käsu siirduda poole väljaku kaitseks.

7. KOMBINEERITUD KAITSE

(Combination Defenses)

“Karp” või “teemant” ja üks

(Box-and-One or Diamond-and-One)

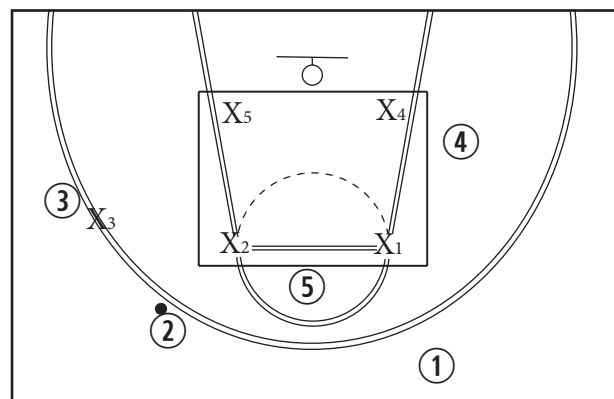
Nende kombineeritud kaitsete puhul mängib neli mängijat kaitset maa-alakaitse põhimõttel ja üks meesmehekaitse põhimõttel. Neid kaitseid kasutatakse siis, kui vastasvõistkonnal on üks suurepärase snaiperi, keda meesmehekaitse põhimõttel katab ja üritab peatada võistkonna parim kaitsja, tehes seda nii tihedalt või agressiivselt kui võimalik. Kui kaitsev võistkond tahab sulgeda rohkem korvialust tsooni, asetuvad neljast maa-alakaitset mängivast mängijast kaks pikemat, 4 ja 5, korvi alla ning kaks lühemat ette vabaviskejoone nurkadesse (vt joonis 129). Seda karbikujulist maa-alasetust võib vaadata tegelikult kui maa-alakaitset 2-2. Kui aga kaitsev võistkond mängib perimeetrilt hästi viskava võistkonna vastu, asetuvad neli maa-alakaitset mängivat kaitsjat teemandi- või rombikujuliselt (vt joonis 130).

Mõlemad asetused on kergesti haavatavad täpsete kesk- ja kaugpositsioonivisetele.

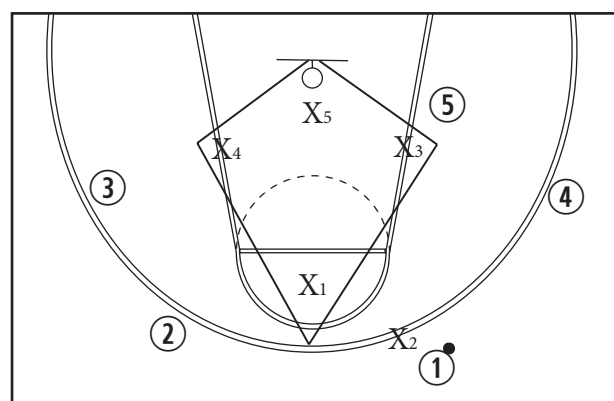
“Kolmnurk” ja kaks (Triangle-and-Two)

Selle kombineeritud kaitse puhul mängivad kolm kaitsjat kolmnurgakujuliselt maa-alakaitset ja kaks meesmehekaitset (vt joonis 131). Seda kaitset kasutatakse siis, kui tahetakse peatada vastasvõistkonna kahte peamist skooritegijat. Tavaliselt asetuvad kaks pikemat mängijat 4 ja 5 korvi alla ja üks lühem mängija vabaviskejoone piirkonda kolme sekundi alas. Efektiivse kaitsetegevuse organiseerimiseks tuleb treeneril otsustada, kuidas mängijad maa-alas asetuvad, kui kaugele nad liiguvad ja kuidas ründajate kahte paremat viskajat meesmehekaitse põhimõttel kaetakse (kas tihedalt, käsi söödujoonel vahel või lödvemalt).

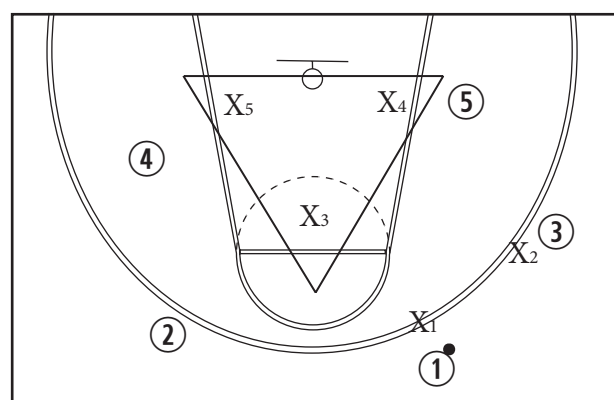
Ka see kombineeritud kaitse on haavatav täpsete kesk- ja kaugpositsioonivisetele.



Joonis 129. Kombineeritud kaitse “karp” ja üks



Joonis 130. Kombineeritud kaitse “teemant” ja üks



Joonis 131. Kombineeritud kaitse “kolmnurk” ja kaks

8. KAITSEMÄNG ERIOLUKORDADES

(Special Defensive Situations)

Mängus kohtab kaitset mängiv võistkond mitmesuguseid eriolukordi, milleks peab samuti treeningutel valmistuma. Treeneri otsustada on, kas ta teeb nendes eriolukordades mängimiseks kaitsemängu taktikas suuremaid muudatusi või täiendab natuke võistkonna põhilist kaitset, kohandades seda eriolukordadele. Igal juhul peavad mängijad tundma end kindlalt, mängides kaitset eriolukordades. Kaitsemängu eriolukordadena on siin õpikus käsitletud kaitset vastase audi sissevisete vastu, kaitset edu- ja kaotusseisus mängu otsustavatel hetkedel ning vabaviskesituatsiooni.

Kaitse audi sissevisete vastu

(Defending Inbounds Plays)

Mõned treenerid pooldavad mängida kogu mängu sama formatsiooni kaitset, ei ole vahet, kas küsimuses on vastaste audi sissevise või mõni muu eriolukord. Teised taas vahetavad kaitset, kasutades vastase audi sissevisete ja teiste eriolukordade puhul sageli erinevaid kaitseid, et vastast üllatada. Näiteks on väga levinud taktikaliseks võtteks maa-alakaitse kasutamine vastase audi sissevisete vastu oma korvi all.

Kuidas mängida kaitset vastase audi sisseviskel, selleks tuleb treeneril leida vastused mitmetele küsimustele:

- Kuhu pall suunata (ka kõikide teiste situatsioonide puhul)?
- Kas vahetada katete puhul?
- Kas panna audi sisseviskaja ette pikk kaitsja söötu segama? Ehk peaks audi sisseviskajat kattev mängija aitama võtta ja takistama söötu vastaste mängujuhile?
- Kui esimene sööt läheb nurka, kas teha löks või mitte?
- Olenevalt mängu seisust ja mängida jäänud ajast, kuidas peaks toimima kaotus- või eduseisus olles?
- Kas kasutada mängu viimastel sekunditel spetsiaalselt selleks ette valmistatud kaitset? Jne.

Kaitse vastase kombinatsioonide vastu mängu viimastel sekunditel

(Defending Last- Second Plays)

Millist kaitsetaktikat vastaste rünnakute vastu mängu viimastel sekunditel kasutada, sõltub sellest:

- kas võistkond on edu- või kaotusseisus,
- palju on jäänud aega mängida,
- kas vastane mängis hästi selle kaitse vastu, mida te eelnevalt kasutasite, või ei,
- kui hästi vastane üldse mängib teatud kaitsete vastu,
- millised mängijad on oma ja vastasvõistkonnal väljakul,
- milline on tehtud isiklike vigade arv.

Nendele küsimustele vastuse andmine määrabki ära võistkonna kaitsetaktika vastase rünnaku vastu viimastel sekunditel. Kui võistkond on mängu lõpuminutitel kaotusseisus, tuleks kasutada agressiivset kaitset sundimaks vastast tegema pallikaotusi. Eduseisus olles aga ei tohiks vastasele anda võimalust mängida just seda kombinatsiooni, mida nad treeningutel on ette valmistanud. Selleks tuleks mängida pressingut, et vastase rünnaku ülesvõtmist ja läbiviimist tugevalt segada. Kui eelnevalt kasutusel olnud kaitse toimis hästi, ei ole suuremat põhjust kaitset vahetada.

Kaitse eduseisus mängides

(Defending With the Lead)

Kui teie võistkond juhib mängu näiteks 1–2 minut enne lõppu, tuleks mängida sellist kaitset, mis säilitaks eduseisu ja tagaks võidu. Määravaks teguriks kaitsetaktika valikul saab see, kui mitme punktiga mängu juhatakse. Kolmepunktilise eduseisu puhul (ainult üks kolmepunktiivise vastastelt ja seis on võrdne!) tuleks mängida aktiivset kaitset perimeetril ja sundida vastast põrgatama ning sooritama viset seespoole kolme punkti kaart. Põrgatusega läbimurdel ei saaks ükski teine kaitsja abistada ja oma hoolealust järelevalveta jätta, muidu söödab läbimurdja palli vabale mängijale kolme punkti kaare taga. Samuti tuleks kolmepunktilises eduseisus vahetada agressiivselt kõikide katete puhul. Kui vigade arv ei ole täis, võib vastaste pidurdamiseks ka vigu teha, mitte mingil juhul aga kolme punkti kaare tagant viset sooritavale mängijale ega üldse pealeviset sooritavale mängijale! Iga vea tegemisega lüheneb mäng sekunditega ja häiritakse vastasel keskendunult rünnakut läbi viia.

Mõned treenerid kasutavad selles situatsioonis ka pressingut ja löksuvõtmist, eriti juhul, kui vastane võtab aja maha kolmepunktilise rünnakujoonise kokkuleppimiseks ja teostamiseks.

Kaitse kaotusseisus mängides (Defending When Behind)

Mängides kaotusseisus paar minutit enne lõppu, tuleks riskida ja teha pressingut koos lõksudega, et sundida vastast palli kaotama või tegema kiirustatud pealeviskeid. Kui mängida jääb vähem kui üks minut ja endiselt ollakse kaotusseisus, tuleks mõelda vigade tegemisele nende kehvimatele vabaviskajatele. Olles näiteks nelja-punktilises kaotusseisus 20 sekundit enne lõppu, tuleks koheselt teha viga. Seejuures ei ole enam vahet, kellele viga teha, tähtis on saada vastane viskama vabaviskeid ja jääda lootma selle peale, et nad ei realiseeri neid kuigi hea protsendiga.

Kaitsetaktika kaotusseisus sõltub:

- järelejäänud mänguajast,
- sellest, kui mitme punktiga ollakse tagaajaja osas,
- sellest, milline koosseis on vastasvõistkonnal väljakul,
- sellest, milline koosseis on kasutada oma võistkonnal,
- sellest, kes on nende "kuumad mängijad" väljakul,
- sellest, millise kaitse vastu mängib vastane halvasti,
- sellest, millist pressingut oma võistkond kõige paremini valdab.

Vabavise (Free Throw)

Joonisel 132 on tagamängijad X1 ja X2 valmis noppima tagalauast kaugemale pörkuvaid palle, X3 blokeerib vabaviskeid sooritanud mängija ja hangib tagalauast kolme sekundi ala keskele pörkuva palli, X4 blokeerib vastaste pikkuselt teise mängija tagalauavõitluses ja X5 vastaste pikima mängija ning blokeerimise järel hangivad mõlemad lauapalli korvi alt.

Võistkondliku kaitsemängu võtmeelemendid (Key Elements):

- Mängijate individuaalsete kaitsemängu põhioskuste valdamine
- Mängijate edukaks kaitsemänguks vajalike psüühiliste omaduste arendamine
- Õige kaitsemängu süsteemi ja stiili leidmine ning loomine
- Kaitsemängu kontseptsioonide paikapanek
- Selged kaitsemängu reeglid erinevate kaitsetüüpide mängimiseks
- Kaitsemängu ülesehitamine õiges järjekorras (1. meesmehekaitse põhialused) ja progressioonis (1-1 kuni 5-5)
- Kaitsemängu taktika varieeruvus

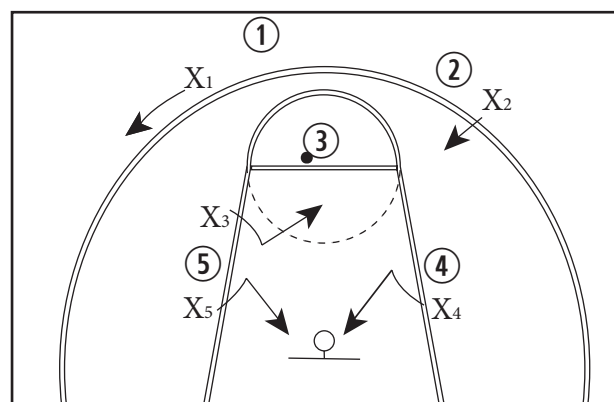
Üldisemad vead (Common Errors):

- Võistkondliku kaitsemängu süsteemi ja stiili valimisel ei osata arvesse võtta võistkonna koosseisu ja konkreetseid vastaseid oma liigas või sarjas
- Mängijate individuaalsete kaitsemänguoskuste arendamine jääb unarusse
- Treeningtöös ei olda järjekindlad mängijate teatud kaitsemänguks vajalike omaduste treenimisel ja kasvatamisel
- Kaitsemängu kontseptsioonide ja reeglite ebaselgus
- Planeerimise puudulikkus kaitsemängu ülesehitamisel

- Kaitsemängutaktika ühekülgsus

Õpetamine (Teaching):

- Võistkondliku kaitse ülesehitamist alustatakse harjutustega 1:1 (üks ühe vastu) ja jätkatakse 2:2-, 3:3-, 4:4- ja 5:5-harjutustega oskuste arendamiseks erinevates olukordades. Peale selle tehakse harjutusi arvulises vähemuses: 1:2, 2:3, 3:4 ja 4:5
- Võistkondliku kaitse ülesehitamist alustatakse meesmehekaitse põhioskuste ja põhimõtete õpetamise ning treenimisega. Meesmehekaitset peavad oskama kõik mängijad, kuna meesmehekaitsemängu oskusi kasutatakse kõikide teiste kaitsemängu tüüpide mängimisel



Joonis 132. Kaitsjate asetus ja tegevus vabaviskesituatsioonis

- *Kaitsemängu õpetamisel peab alati meeles pidama, et kaitse tähendab intensiivsust, ennetamist, keskendumist ja tahet, seda peab jätkuvalt harjutama, rõhutama ja esile tõstma*
- *Võistkondlikku kaitsemängu õpetatakse ja ehitatakse üles tavaliselt järgmises järjekorras:*
 1. *Tavaline meesmehekaitse*
 2. *Meesmehekaitse abistamisega*
 3. *Söödujoonel ülemängiv ehk tõrjuv meesmehekaitse*
 4. *Meesmehepressing*
 5. *Maa-alakaitse*
 6. *Maa-alapressing*
 7. *Kombineeritud kaitse*



MÄNGUDEKS VALMISTUMINE JA MÄNGU JUHTIMINE

(Preparing for Games and Game Coaching)

1. LUURAMINE (Scouting)

Luuramisel ehk informatsiooni kogumisel vastaste kohta on tähtis roll valmistumaks mänguks konkreetse vastase vastu. Edukad treenerid on alati osanud oma mängijaid otsustavateks mängudeks hästi ette valmistada ja üks osa sellest ettevalmistusest on olnud ka luuramisel. Luuramine lisab teatud kindlust nii mängijaile kui ka treeneritele valmistumisel mänguks konkreetse vastase vastu ning aitab minimeerida vastase üllatusmomente mängu ajal. Vastase eelnev tundmine-teadmine on mängijatele heaks psühholoogiliseks toeks. Samas ei saa luuramist üle hinnata, peamine on siiski oma võistkonna mängu lihvimine.

LUURAMISE MEETODID (Scouting Methods)

Luuramist võib teha mitut moodi:

- kohapeal vahetu vaatlusega ja märkmeid tehes,
- vastase mängu kohapeal videole võttes,
- kohapeal nii videot kui ka märkmeid tehes, kui luurajaid on rohkem kui üks,
- teiste treeneritega videosid vahetades,
- vesteldes teiste treeneritega,
- statistilisi andmeid uurides,
- ajakirjanduses ilmunud materjali kogudes.

Kõige parem on alati ise, nii peatreeneril kui ka abitreeneritel, kohapeal vastase mängu näha, kui see on klubi majanduslikele võimalustele ainult taskukohane. Edukaks luuramiseks peab treener või treenerid sisse võtma head positsioonid võistlusareenil, piisavalt kõrgel, et saada hea üldpilt väljakul toimuvast, ja piisavalt lähedal, et näha kõike vajalikku. Luuramiseks on soovitatav kasutada eelnevalt läbimõeldud küsimustikke, tabeleid, väljakujooniseid, spetsiaalselt kujundatud märkmepabereid jms, et teha kiirelt ja käepäraselt märkmeid väljakul ja selle ümber toimuvast. Ainult mängu videole võtmine ei anna võib-olla nii panoraamset ja sügavat informatsiooni kui vaatlus ja märkmete tegemine. Kui luurajaid on rohkem kui üks, on äärmiselt efektiivne teha nii märkmeid kui ka võtta mängu videole. Peale mängu oleks hea saada kaasa ka koopia mängu tehnilisest protokollist.

Sama vastast oleks hea luurata nii nende kodusaalis kui ka võõral väljakul, kuna võistkonnad mängivad kodus ja võõrsil siiski natuke erinevalt.

Endine Richmondi ülikooli meeskonna peatreener Dick Tarrant annab luuramise protseduuri läbiviimiseks järgmisi kasulikke nõuandeid:

- enne kui lähed mängu vaatama, kogu eelnevat informatsiooni luuritava võistkonna kohta meediast, internetist (kui võimalik), teistelt treeneritelt jne,
- ole varakult kohal, jälgi tähelepanelikult ka nende soojendust,
- ära muutu mängu jälgimise ajal pealtvaatajaks,
- tee palju märkmeid, eriti mängu algupoolel,
- ära lase end häirida inimestel sinu ümber, ürita end isoleerida, kontsentreeru niipalju kui võimalik mängu jälgimisele,
- jälgi mõned minutid tähelepanelikult mängu üldist kulgu, ära tee sel ajal märkmeid, ole kannatlik,
- ürita mõista vastase mänguplaani – kas see oleks sama ka teie vastu?
- märgi üles algviisik ja nende esimesed vahetused, miks neid vahetusi tehti ja kas need olid efektiivsed.

LUURERAPORTI SISU (*Content of A Scouting Report*)

Mida treener peaks teadma oma tulevases vastasest, mida luureraport peaks sisaldama?

Vastaste mängu analüüsi kergendamiseks ja oma vastutegevuste organiseerimiseks on treenerite luureraportites tavaliselt järgmised asjad:

- tulevase vastasvõistkonna nimi, kelle vastu mängib, koht, kuupäev;
- vastaste koosseis, mängijate numbrid, positsioonid, pikkused, kaalud, vanused;
- vastaste algviisik ja vahetusmängijad, vahetused;
- vastase mängu üldiseloostus, nende tugevad ja nõrgad küljed;
- vastaste ründe- ja kaitsemängu peamised ideed;
- vastaste ründe- ja kaitsemängu taktikalised käigud mängu erinevates faasides, situatsioonides ja eriolukordades;
- vastaste juhtivate ja ohtlike mängijate iseloomustused, nende võimed, võtted, viskekohad, situatsioonide lahendused jne;
- vahetusmängijate iseloomustused;
- vastasvõistkonna kehaline ja psühholoogiline ettevalmistus;
- luuraja arvamused vastumängu loogilistest käikudest.

Hoolikamad treenerid märgivad üles ka konkreetse mängusaali suuruse, põranda, korvide jäikuse, valgustuse, temperatuuri jne. Samuti jälgitakse vastaste treenerite mängu juhtimist ja käitumist, mõned teevad märkmeid isegi kohtunike kohta.

LUURERAPORTI VORM (*Scouting Report Form*)

Luureraportite vorme on erisuguseid, iga treener võib endale koostada temale meelepärase vormi, mis peaks sisaldama kõike seda, mida ta peab vastase mängu jälgimisel ja ülesmärkimisel ning hiljem selle analüüsimisel oluliseks rõhutada. Tähtis on, et saadud informatsioon oleks treenerile heaks abimeheks mänguks ettevalmistamisel.

Lisas 4 on näidisenäide ära toodud luureraporti üks üldisemaid vorme, mida treener suudab ka üksi koostada. Kui luurajaid on rohkem kui üks, võib kasutada eraldi vorme kaitse- ja ründemängu kohta, viskekaarti, küsimustikke ohtlike mängijate jälgimiseks jne.

Näidisenäide kasutatava luureraporti vorm (vt lisa 4) sisaldab järgmisi andmeid:

1. Luuratava võistkonna nimi ja kelle vastu nad mängivad.
2. Mängu koht ja kuupäev.
3. Mängu tulemus (neljandikud, poolaeg, lõpptulemus).
4. Algviisik (number, positsioon, pikkus).
5. Vahetused: kes tuleb kelle asemele.
6. Võistkondliku rünnaku joonised:
 - kiirrünnakute organiseerimine,
 - positsioonilise rünnaku algasetused,
 - rünnak meesmehekaitse vastu,
 - rünnak maa-alakaitse vastu,
 - rünnak pressingute vastu,
 - rünnak kombineeritud kaitse vastu,
 - audi sissevisked otsajoonelt vastase korvi all,
 - audi sissevisked küljejoonelt,
 - eriolukorrad.
7. Võistkondliku rünnaku iseloomustus: stiil, üldkirjeldus meesmehe- ja maa-alakaitsete rünnakute kohta, tugevad ja nõrgad küljed, ohtlikumad mängijad, ründelauavõitlus, viskekaart jne.
8. Võistkondliku kaitsemängu joonised:
 - meesmehekaitse,
 - maa-alakaitse,
 - meesmehepressing,
 - maa-alapressing,
 - kombineeritud kaitse.

9. Võistkondliku kaitsemängu iseloomustus: stiil, üleminek rünnakult kaitsesse, meesmehe- ja maa-alakaitsete üldkirjeldus, kaitselauavõitlus, kaitse audi sissevisetel, kaitse erioluokordades jne.
10. Vastase füüsilise ja psüühilise vormi ning emotsionaalse seisundi iseloomustus, nende tugevad ja nõrgad küljed.
11. Vastasvõistkonna juhtivamad mängijad, nende iseloomustus* (tugevad ja nõrgad küljed, oskused, võimed, omadused jne).
12. Meie *Match-Up*'id ehk kaitsemängu vastasseisud: kes keda katab ja mismoodi (esialgne arvamus).
13. Esialgne arvamus sellest, milline peaks olema meie ründemängutaktika nende kaitse vastu.
14. Esialgne arvamus sellest, milline peaks olema meie kaitsemängutaktika nende rünnaku vastu.
15. Mida kõike peaksime (üldiselt) võtma arvesse, et võita mäng nende vastu.

* Vastasvõistkonna juhtivamate mängijate iseloomustus sisaldab enamasti järgmisi küsimusi:

- on ta parema- või vasakukäeline,
- kas ta murrab läbi paremalt, vasakult või mõlemalt poolt,
- kuidas ta üldiselt palli käsitseb,
- kust ta viskab ja kuidas viskab,
- kuidas liigub ilma pallita,
- milliseid petteid kasutab,
- kuidas mängib kaitset,
- kui aktiivne on ta ründelauas,
- kas ta on heas kehalises vormis jne.

Koos selle lihtsama luureraporti vormiga tuleks kasutada ka lisalehti, kuhu on juba valmis joonistatud korvpalli-väljakud poole või kogu väljaku ulatuses, et kiirelt üles märkida vastase taktika nii rünnakul kui kaitses ja pidada ka viskekaarti, kui võimalik.

Ühed treenerid täidavad luureraporti vormi juba kohapeal mängu jälgides, teised aga teevad mängu jälgides palju ülestähendusi tavalisse vihikusse ja siis natuke hiljem, pärast mängu, kirjutavad need märkmed puhtalt ümber ehk täidavad oma luureraporti loetava käekirjaga.

LUURERAPORTI ANALÜÜS (*Scouting Report Analysis*)

Luuramine ei tähenda ainult märkmete tegemist ja informatsiooni kogumist, vaid ka selle analüüsi ja oma võistkonna huvides ärakasutamist.

Luureraportis sisalduva informatsiooni analüüsi põhjal teeb treener, valmistumaks järgmiseks mänguks, enda ja kogu võistkonna jaoks lühikese ja kokkuvõtliku raporti, mis sisaldab järgmist:

- vastaste algviisik, positsioonid, nende pikkused jne,
- vastaste juhtivamate mängijate individuaalne analüüs,
- üldised kommentaarid vastase mängustiili kohta,
- vastase võistkondliku rünnaku iseloomustus,
- vastase võistkondliku kaitse iseloomustus,
- mitmesugust informatsiooni (audi sissevisked, eriolukorrad jne),
- soovitusid vastumänguks.

Treener prindib igale mängijale välja 1–2-leheküljelise raporti ja see raport käiakse koos mängijatega läbi enne järgmist mängu eelneval nädalal. Kas seda tehakse aste-astmelt kogu nädala jooksul või viimase treeningu ajal enne mängu, jääb treeneri otsustada. Samuti peab treener otsustama, kas pidada luureraportit analüüsis koosolek enne treeningut, treeningu ajal või selle järel.

Selle koosoleku ajal ei tasu vastaste üksikuid mängijaid ja ka kogu vastasvõistkonda üle tähtsustada, et mitte omi mängijaid nimekate vastastega ära hirmutada. Eriti tähtis on rõhutada oma võistkonna võiduvõimalusi tulevase vastase vastu, treener peab näitama, et ta teab, mida võidu saavutamiseks peab tegema. Tähtis on sisendada oma mängijatele enesekindlust luureraporti analüüsi ajal. Analüüsi lõpuks toob treener välja kaitsemängu vastasseisud või ründaja-kaitsja kahevõitluse paarid (kes keda katab ja kuidas ta seda teeb). Siin oleks treeneril hea küsida ka mängijate arvamust, see lisab kogu võistkonna aktiivsust ja kaasab mängijaidki lõpliku sõjaplaani koostamisse. Koosoleku pidamiseks ei ole otstarbekas kulutada liialt palju aega, umbes 20 minutist peaks piisama.

Osa treenereid kasutab pikki luureraporteid ja analüüsib vastase mängu peensusteni, osale aga ei meeldi kasutada liialt pikki luureraporteid, nende arvates on palju tähtsam täiustada rohkem oma võistkonna mängu kui keskenduda liialt vastase mängu analüüsile. Üheks selliseks treeneriks oli ka legendaarne J. Wooden, kes kõigele

lisaks pidas hoopis tähtsamaks oma võistkonna kohta tehtavaid luureraporteid kui vastaste omi. Selleks palus ta erapooletutel spetsialistidel ühe hooaja jooksul teha mitu luureraportit oma võistkonna kohta, kuna

- sa ei näe teinekord “puude tagant metsa” (olles võistkonnale liialt lähedal, ei märka sa kõike vajalikku),
- sa tähtsustad teatud asju üle,
- kõrvaltvaataja raport on hea eneseanalüüsi seisukohast.

TREENING ENNE JÄRGMISE PÄEVA MÄNGU (*Pregame Practice*)

Põhimõtteliselt viiakse päev enne mängu läbi tavaline treening, kus rõhutatakse ainult veidi rohkem tähtsaid momente rünnakul ja kaitses järgmise päeva vastase vastu. Pärast paarikümne minuti luureraporti analüüsi läheb võistkond väljakule ja alustab soojendusega. Pärast soojendust joostakse aeglaselt läbi vastase poole väljaku rünnak meesmehekaitse vastu (mitte kauem kui 5 min), kus vastaste rollis võiks kasutada vahetusmängijaid. Mängides vastase vastu meesmehekaitset, käiakse samas läbi ka ründaja-kaitsja kahevõitluse paarid (kes keda katab ja kuidas). Treener annab juhtnööre vastutegevuseks, et võistkond oleks valmis elimineerima kõik selle, mida vastane armastab rünnakul teha. Kui võistkond mängib maa-alakaitset, tuleks järgmiseks läbi käia vastase rünnak maa-alakaitse vastu (kes on nende parimad viskajad ja läbimurdjad, keda peaks lähedalt katma jne). Seejärel käiakse läbi vastase audi sissevisked ja viis, kuidas peatada nende kiirrünnak.

Vastase rünnaku lahkamise järel võetakse läbi ka vastase kaitse, kus vastastena võiks taas kasutada vahetusmängijaid. Kui vastane mängib pressingut, võivad vahetusmängijad pressida kas või kogu treeningu vältel. Treeningu lõpuosas harjutatakse eriolukordi ja mängitakse üle väljaku viis viie vastu. Treeningu lõppedes koguneb võistkond väljaku keskele ja treener võtab kokku tähtsamad harjutatud momendid. Treeneri esinemine peab kõigiti kinnitama seda, et võistkond harjutas järgmise päeva vastase vastu olulisi asju ja luureraport aitas neil mänguks paremini ette valmistada. Samuti peab treeneri lõppsõna olema positiivne ja innustav, et võistkonnal tekiks järgmise päeva vastase suhtes lõplikult kindel tunne.

Kokkuvõtteks võib öelda, et luuramine ehk *Scouting* on vajalik ja tähtis valmistumaks kohtama järgmist vastast, kuid seda ei ole vaja üle tähtsustada. Seejuures on kasulik meelde tuletada ühte vana tõde, et võistkond võib küll oma strateegia ja taktika kohandamisega iga vastase vastu omandada palju asju, kuid mitte ühtegi väga hästi. Seepärast peab olema ettevaatlik oma taktika sagedase kohandamise ja muutmisega vastavalt erinevate vastaste taktikale. Parim viis oma võistkonna ettevalmistamiseks on siiski leida vastase rünnakuks see efektiivne viis, mis võtab kõige paremini arvesse oma võistkonna mängijate oskusi ja võimeid.

2. MÄNGUEELNE ETTEVALMISTUS JA MÄNGU JUHTIMINE

(Preparing For the Game and Handling Game Situations)

Mängijate mänguks häälestamine vahetult enne mängu ja mängu juhtimine mängu ajal on tähtis lõik korvpallitreeneri töös. Viinud läbi häid treeninguid ja valmistanud oma võistkonda mänguks ette kogu nädala või nädalate jooksul, tõmbab treener mängijate mängueelse häälestamise ja mängu juhtimisega justkui joone alla kogu sellele protsessile, mille eesmärgiks on mängida nii hästi kui võimalik.

2.1. MÄNGUEELNE ETTEVALMISTUS *(Pregame Preparation)*

ENNE VÕISTKONNA KOOSOLEKUT *(Before A Team Meeting)*

Igal võistkonnal on oma reeglid: millal mängijad peavad olema enne mängu algust riietusruumis, valmis mängueelseks koosolekuks, minema soojendust tegema jne. Üldiselt tulevad mängijad võistluspaigale 1–1,5 tundi enne mängu algust, kuid optimaalse aja peab iga treener ja võistkond ise otsustama. Kui mängijad tulevad võistluspaigale liialt vara, võivad nad teinekord eelnevate mängude liigse vaatamise või lihtsalt võistlusareenil ringi kolamise ja oleskeluga oma mängueelse aja tarbetult pikaks venitada. Teisalt ei anna mängijate liialt hiline kohalesaamine neile võimalust korralikult mänguks ette valmistada, kõik toimuks nagu kiirustades ja ülepeakaela. Mängijatel peaks siiski olema aega end rahulikult mänguks ette valmistada, riietuda, venitada ja kuulata treeneri kõnet mängueelsel koosolekul. Seepärast on heaks ideeks panna mängueelne ajagraafik (millal saabuda võistluspaigale, millal olla riietunud ja valmis kuulama treeneri kõnet, millal algab soojendus, kuidas soojendatakse, millal venitatakse jne) enne mängueelset, viimast treeningut mängijate riietusruumi seinale või teha igale mängijale sellest oma koopia. See aitab mängijaid paremini mängupäeva ajagraafikut koostada.

Enne koosoleku pidamist on treeneril aega suhelda teatud mängijatega individuaalselt, vestelda nende tervislikust seisundist, eelmisest mängust, kuidas nüüd tuleks toimida, mida teha paremini või teisiti, esitada neile väljakutseid jne.

Riietusruumi atmosfäär enne mängu peaks olema asjalik ja rahulik, kus ei ole ülemäärast lärmi ega sagimist mängijate ümber.

VÕISTKONNA KOOSOLEK *(A Team Meeting)*

Kui mängijad saavad võistluspaigale näiteks 1,5 tundi enne mängu algust, siis treener on tulnud kohale juba pool tundi varemgi ja pannud riietusruumi seinale või tahvlile üles võistkonna mänguplaani:

- algviisik ja vastasseisud ehk *Match-Up*'id,
- kaitsemängu taktika,
- ründemängu taktika,
- võidu võtmed eesesisvas mängus.

Pidades võistkonna mängueelset koosolekut riietusruumis, istuvad kõik mängijad nägudega selle tahvli suunas ning jälgivad ja kuulavad tähelepanelikult treenerit.

Mängueelseid koosolekuid viiakse läbi erinevalt, olenevalt võistkonna vanusest ja tasemest. Noorte korvpallis on üldiseks praktikaks tulla kohale üks tund enne mängu algust, riietuda ja minna väljakule eelsoojendust tegema, et kohaneda palli ja väljakuga ning vähendada mängueelset närveldamist. Umbes pool tundi enne mängu algust kutsub treener võistkonna riietusruumi lühikesele mängueelsele koosolekule, mis kestab 5–10 minutit. Praktika on näidanud, et pikkade koosolekute ja kõnede pidamine noortele mängijatele ei ole otstarbekas, kuna nad lihtsalt ei suuda lühikese aja jooksul liialt mõnele detailile ja juhtnõrile keskenduda. Treener võtab oma taskust paberi võistkonna mänguplaaniga ja käib lühidalt läbi võistkonna ründe- ja kaitsemängu ning algviisiku ja vastasseisud kaitses, kasutades seejuures abivahendina seinal olevale tahvlile joonistatud skeeme ja kirjutatud informatsiooni. Lõpetuseks kordab ta üle tähtsamad momendid mängus, mille järel treener ja mängijad panevad käed ühte ning hüüavad võistkonna nime oma ühtsuse kinnituseks. Koosoleku järel jääb mängijaile umbes 20 minutit aega teha intensiivsemat soojendust ja venitust, enne kui mäng algab.

Täiskasvanute võistkondade puhul tullakse võistluspaigale varem (näiteks 1,5 tundi enne mängu algust) ja mängueelseid koosolekuid peetakse pikemalt ja põhjalikumalt kui noorte korvpallis. Täiskasvanutel kulub enne koosoleku algust teatud aeg mängijate teipimiseks, masseerimiseks, venitusteks ja muudeks vajalikeks toiminguteks. Koosoleku alguseks peavad kõik mängijad olema lõpetanud oma mänguks valmistumise toimingud ja olema valmis keskenduma treeneri mängueelsele kõnele.

Treeneri mängueelse kõne eesmärgiks on:

- valmistada mängijad vaimselt ja emotsionaalselt mänguks ette,
- saada mängijad keskenduma nende asjadele, mida nad peavad mängus tegema,
- luua mängijates enesekindlust,
- anda mängijatele kokkukuuluvuse tunnet,
- vajadusel rahustada ja lõdvestada mängijaid, et nad ei "keeks" mängu ajal üle.

Treener peab mängueelset kõnet pidama suure enesekindluse ja usutavusega, tema asend, kõnnak, käed, nägu, silmad ja žestid peavad mängijate ees esinedes olema enesekindluse kehastus. Oma kõne esimeses osas käib treener tavaliselt läbi järgmised riitusruumi tahvlile joonistatud ja kirjutatud asjad:

- vastaste koosseis ja nende mängu lühike iseloomustus,
- kes keda ja mismoodi hakkab katma,
- oma võistkonna kaitsemängu taktika elluviimine (eesmärgid, ülesanded, vahendid),
- oma võistkonna ründemängu taktika elluviimine (eesmärgid, ülesanded, vahendid),
- viimase mängu statistilised näitajad,
- selge plaan selle kohta, mida võistkond peaks vastase võitmiseks tegema.

Treeneri kõne on selge, aeglane, tuumakas, rõhutades olulisemaid asju mänguplaanis. Seejuures keskendub ta rohkem oma kui vastasvõistkonna mängule. Liigne vastastele keskendumine võib nad maalida mängijate silmis teinekord palju suuremaks ja tugevamaks, kui nad tegelikult on.

Kõne teine osa kuulub võistkonna motiveerimisele ja mängijate käitumisele väljakul. Treeneri esinemine on nüüd emotsionaalsem, positiivne, julgustav ja entusiastlik. Tema kirgliku esinemise eesmärgiks on inspireerida ja häälestada mängijaid eelseisvaks tugevaks heitluseks väljakul. Siinjuures ei olegi nii tähtsad kasutatavad sõnad kui esinemise energilisus, intensiivsus ja veendumuslikkus. Treener peab oskama kontrollida oma häält, kõrgendada ja madaldada seda, teha pause, et saavutada kogu võistkonna täielik tähelepanu.

Treener lõpetab oma kõne täpselt siis, kui mängijad peavad minema soojendust tegema. Ei ole hea, kui mängijad jäävad veel pärast mänguks häälestamist riitusruumi ootama või muidu aega veetma, nii võivad nad psüühiliselt "maha jahtuda". Koosolek lõpeb alati mängijate ja treenerite käte ühtepanemise ja "ühise vande andmisega" võidelda viimseni ning anda oma parim. Millist "sõjahüüdu" selleks kasutatakse, on võistkonnasisene asi, enamasti on see võistkonna või klubi nimi, kohanimi, "Kaitse!", "Yes!" jne.

Pärast koosolekut jääb mängijaile enamasti 30–40 minutit aega mängueelse soojenduse tegemiseks.

MÄNGUEELNE SOOJENDUS (*Pregame Warm-Up*)

Võistkonna koosoleku järel, kui mängijad lähevad väljakule mängueelset soojendust tegema, peaks ka treener minema väljaku äärde ja jälgima oma mängijate soojendust. Tihti peale võib soojendust jälgides tajuda, kui valmis mängijad mänguks on. Kas nad on võitluslikult häälestatud ja sooritavad soojendust innuga, või siis vastupidi, nad näevad kuidagi loiud välja ja soojenduse tegemine ei suju just kõige paremini. Siin suudab treener oma mängijaid veel "äratada" ja ergutada, seistes näiteks otsajoone taha korvi alla, jälgima oma mängijate korvialuseid viskeid ja kannustama neid energilisemalt soojendama.

Mängijad peaksid soojendama sama tempo ja keskendumisega kui nad mängivadki, poolenisti tehtud soojenduse järel ei ole mängija valmis mängu täie jõuga alustama. Soojenduse ajal peab kogu võistkond välja nägema entusiastlik, motiveeritud ja ühtne. Kogu selle olemus peaks vastastele ja ka pealtvaatajatele jätma mulje tugevast ja monoliitsest korvpallivõistkonnast, kes hakkab mängus võitlema viimse hingetõmbeni.

Igal võistkonnal on oma rutiinid ja rituaalid soojenduse läbiviimiseks, enamasti joostakse esimesed 8–10 minutit kergemalt soojaks, seejärel tehakse venitust (umbes 10 minutit) ja venituse järel alustatakse tugevamat, mängu tempos tehtavat soojendust, mis kestab 10–15 minutit. Soojenduse lõpuks, enne võistkonna tutvustamist, visatakse vabaviskeid 2–3 minuti jooksul. Pärast tutvustamist antakse veel 3 minutit lisaaega end intensiivselt mänguks ette valmistada.

Kas võistkond teeb enne venitust jalgade harjutusi ilma pallita ja jookseb end siis soojaks korvialuste visetega kahes kolonnis ja kahe palliga või teeb hoopis midagi muud, jääb treeneri otsustada. Samuti otsustab treener, kuidas võistkond peaks jätkama soojenduse tegemist pärast venitust: joostes ja visates korvi alt ning distantsilt mängutempos kahes kolonnis kahe-kolme palliga, söödu-jooksu harjutustega paarides ja kolmikutes, distantsilt pealevisetega kolmes eri kolonnis ja kolme palliga kolonne vahetades jne. Variante soojenduse läbiviimiseks on mitmeid, treeneril tuleb leida see õige oma võistkonna jaoks ja jääda selle juurde. Soojenduse rutiini võib hooaja jooksul natuke muuta või täiendada erinevate soojendusharjutustega, üldisemas plaanis aga peaks see jääma samaks. Mõned võistkonnad teevad kodus ja võõrsil mängides veidi erinevaid soojendusi.

2.2. MÄNGU JUHTIMINE *(Handling Game Situations)*

Saates oma algviisikut väljakule, annab treener mängijaile veel viimaseid näpunäiteid kaitses ja rünnakul tegutsemise kohta, lahtihüppe algasetuse kohta, üks-kaks tähelepanekut vastaste koosseisu kohta jne, sisendades nii neile kindlust ja energiat mängu edukaks alustamiseks. Lahtihüppe järel on treeneril aga mitu muud erinevat asja, mida ta peab mängu ajal jälgima või tegema.

MÄNGU KESKENDUNUD JÄLGIMINE JA OTSUSTE TEGEMINE

(Concentrating On A Game and Decision Making)

Niipea kui mäng algab, keskendub treener täielikult mängu jälgimisele:

- mängu seis,
- aja kulumine erinevates situatsioonides (3 sek, 5 sek, 8 sek, 24 sek, 10 min, 20 min, 30 min, 40 min),
- omade ja vastaste isiklikud vead,
- millist kaitset vastane mängib,
- millist rünnakut vastane mängib,
- kuidas teostub oma võistkonna mänguplaan nii kaitses kui rünnakul, kas midagi peaks muutma, vahetama või täiendama (ole paindlik!),
- milline on võistkonna tahe ja võitlusmoraal väljakul,
- vastaste vahetused, kes läks väljakult ära, kes tuli asemele,
- millal vahetada,
- millal võtta minutiline mõtlemisaeg,
- millist kombinatsiooni mängida jne.

VAHETUSMÄNGIJAD *(Players on the Bench)*

Kõik vahetusmängijad kannustavad igati oma võistkonnakaaslasi väljakul, kuid ei anna mingeid kommentaare kohtunike, vastasmängijate ja pealtvaatajate aadressil. Nad jälgivad tähelepanelikult mängu ja on mängu õpipoisi, mitte aga üks osa pealtvaatajatest.

VAHETUSED *(Substitutions)*

Iga mängijate vahetus peaks toimuma teatud eesmärgiga. Alati on hea kannustada väljakule minevat mängijat, süstida temasse võitlusvaimu ja optimismi. Vahetusse tulnud mängijal aga oleks hea istuda treeneri kõrval ja kuulata tema kommentaare mängus tegutsemise kohta. Mängija vahetamise põhjusteks võivad olla mängijale spetsiifiliste nõuannete andmine, puhkuse andmine, vigastatud mängija asendamine, kogutud isiklike vigade tõttu sunnitud puhkuse andmine mängijale, kaitses nõrgalt mänginud mängija pingile võtmine ja võistkondliku kaitse tugevdamine, n-ö liimist lahti oleva mängija asendamine jne.

AJA MAHAVÕTMINE *(Time-Outs)*

Aja mahavõtmise kõige üldisemaks põhjuseks on oma võistkonna hambutu või hingetu mäng, seejärel vastasvõistkonna tõusujoonelise mängu pidurdamine, veerandaja, poolaja või mängu lõpu hetkede taktika täpsustamine, mängijate vahetamine ja koos sellega ründe- või kaitsemängu taktika muutmine, mängijatele lihtsalt puhkuse andmine jne.

Igal võistkonnal on omad reeglid, kuidas minutilistel vaheaegadel toimida. Üldiseks praktikaks on, et väljakul viibivad mängijad tulevad ja istuvad pingile, treener asetub nende ette ja vahetusmängijad seisavad ning kuulavad kaares treeneri selja taga. Minutiliste vaheaegade ajal ei ole otstarbekas esitada mängijatele mitut asja korraga, vaid keskenduda mängu järgnevatel hetkedel kulgemise seisukohast ühele-kahele tähtsamale. Üldiseks reegliks on, et juhtnõore jagab ainult peatreener ja kõik teised kuulavad tähelepanelikult. Kui peatreener on oma esinemise lõpetanud, saavad ka abitreenerid või mõni juhtmängija oma arvamust avaldada, kui nii on varem kokku lepitud. Veel kord, liialt palju juhtnõore erinevatelt juhendajatelt võib hajutada mõnede mängijate keskendumise olulisematele asjadele mängu jätkumisel. Sama kehtib ka kaheminutiliste vaheaegade kohta 1. ja 2. ning 3. ja 4. veerandaja vahel.

TREENERI KÄITUMINE MÄNGU AJAL (*Coach's Behavior During the Game*)

Treener peab mängu käivitumise järel igati säilitama enesekontrolli, rahulikkuse, analüüsivõime ning ka väärikuse. Nii suudab ta kõige paremini jälgida mängu ja teha vajalikke muudatusi oma võistkonna tegutsemises. Treeneril on kogu aeg hea meeles pidada, et ta on juht, kapten laevas, kelle ülesandeks on oma võistkonda mängu ajal juhtida. Ta toetab kõigiti väljakul olevaid mängijaid positiivsete kannustuste, nõuannete ja taktikaliste käikudega ning peab ka pingil istuvate mängijate võitlusindu kõrgele. Liialt emotsionaalne käitumine väljaku ääres, üleliigne käte ja jalgadega vehkimine ning kõva häälega hüüdmine ükskõik kelle aadressil segab aga keskendumist ja adekvaatsete otsuste tegemist. Eriti taunitav on treeneri jätkuv kohtunike söimamine ja kritiseerimine mängu ajal. See ei ole mängijatele hea eeskuju.

ABITREENERID (*Assistants*)

Abitreenerid istuvad peatreeneri kõrval, jälgivad tähelepanelikult mängu ja teevad märkmeid neile antud juhiste järgi. Neid märkmeid kasutab peatreener minutilistel vaheaegadel ja mängu poolajal. Abitreenerid ei hüppa pingilt püsti, hüüdmaks mängijatele juhiseid, ega kritiseeri kohtunikke. Kui peatreener vajab mängu jooksul mingit täiendavat informatsiooni, küsib ta ise abitreeneritelt nende arvamust. Minutiliste vaheaegade ja poolaja vaheaja alguses vestleb peatreener abitreeneritega, kes annavad talle vajalikku teavet nende poolt üles märgitud asjade kohta. Selle informatsiooni põhjal formuleerib peatreener lõplikult oma juhised mängijatele.

MÄNGU POOLAEG (*Half-Time Procedures*)

Esimese kahe mänguveerandi järel jooksevad mängijad ruttu riietusruumi, et pikem vaheaeg efektiivselt puhkuseks ära kasutada. Treener vaatab riietusruumi minnes läbi esimese poolaja statistika, et saada adekvaatne ülevaade esimese poolaja sündmustest, ja vestleb abitreeneritega. Riietusruumis teeb treener statistikale toetudes lühikese kokkuvõtte esimesest poolajast, tuleb meelde häid õnnestumisi, kuid annab ka konstruktiivset kriitikat nii üksikutele mängijatele kui kogu võistkonnale. Mingil juhul ei tohi treener poolajal mängijate peale mõttetult karjuda, kui mäng ei ole sujunud soovitud viisil. Ta peab jälgima, et tema kriitika esimese poolaja kohta ja juhised teiseks poolajaks oleksid konstruktiivsed, mänguplaan mängu jätkamiseks ja selle võitmiseks piisavalt lihtne ning loogiline. Nii nagu minutilise vaheaja ajal, tuleks ka poolaja pikema vaheaja jooksul peatuda vaid olulisematel mängu puudutataval punktidel. Treener lõpetab oma poolaja esinemise, teatades stardiviisiku teiseks poolajaks, iseloomustades nende kaetavaid vastasmängijaid ning tutvustades teise poolaja alguse kaitse- ja ründemängu taktikat. Ka poolajal peetud koosolek lõpeb enne soojendusele jooksmist käte ühtepanemise ja ühise "sõjahüüdega".

MÄNGUJÄRGSED TOIMINGUD (*Postgame Procedures*)

Mängu lõppemise järel tuleb lugupidavalt kätelda kohtunikke, vastasvõistkonna peatreenerit ja abitreenereid, olenemata sellest, kas tuli võit või kaotus. Seejärel on hea heita pilk statistikale ja vestelda möödunud mängust abitreeneritega, andes nii mängijaile natuke aega olla riietusruumis omavahel.

Minnes mängu järel riietusruumi tegema lühikest kokkuvõtet mängust, tuleks treeneril võtta positiivne toon ja hoiak. Positiivsuse tähtsus võimendub veelgi rohkem kaotuse puhul, kuigi tahaks pärast kaotatud mängu kiruda. Mängijad on kaotuse järel isegi pettunud ja hakata neid veel oma emotsioonide väljaelamiseks "materdama" oleks väga vale psühholoogiline võte. Seevastu ka kaotuse puhul positiivsuse otsimine ja oma võistkonna mängu esiletõstmine annab mängijaile lisaenergiat ja usku treenida ning end edasi arendada. Olenemata sellest, kas mäng võideti või kaotati, mängijail tuleb osata end valitseda ja suhtuda mängu lõpptulemusse väärikalt. Nad peavad oskama võita ja kaotada. Mängijaile tuleb selgitada, et võitmine ja kaotamine on üks osa igapäevasest elust ka väljaspool korvpalli.

Mängu järel ei ole treeneril mõttekas hakata läbi arutama võistkonna taktikalisi üksikasju või probleeme mängus, mängijate mõtted on sel ajal sageli kusagil mujal ja nad lasevad selle informatsiooni ühest kõrvast sisse ning teisest välja. Selle asemel peab treener hoolitsema mängijate vaimse heaolu eest. Olenevalt sellest, kas mäng võideti või kaotati, tuleks mängijad kas "tuua maa peale tagasi" või vastupidi, "tõsta maast õhku". Taktikaliste probleemide ja kogu mängu täpsema analüüsi võib treener jätta esimeseks mängujärgseks treeninguks.

LISA 1

ÜLDPLAAN (MASTER PRACTICE PLAN)

I Kehaline ettevalmistus (Conditioning)

Aeroobne/anaeroobne töövõime
 Jõutreening
 Plahvatuslik jõud (plüomeetrilised harjutused)
 Kiirus
 Erialane kiiruslik jõud

I Ründemänguoskused (Offensive Skills):

- jalgade töö
- põrgatamine
- söötmine
- püüdmine (perimeetrimängija, keskmängija)
- kolmikohu asend ja võtted üks ühe vastu
- viskamine
- vabavisked
- tagamängija tegutsemine
- ääremängija tegutsemine
- keskmängija tegutsemine (ülemine ja alumine koht)
- lauavõitlus
- katete tegemine (palliga ja pallita mängijale)
- kattest mahalõikamine
- liikumine ilma pallita ("tagaukselõige", V-lõige, L-lõige, *flash*-lõige)
- pressingu vastu vabaks mängimine
- asetumine

II Võistkondlik rünnak (Team Offense)

- kiirrünnak (pärast korvi, pärast möödaviset, pärast vabaviskeid)
- rünnak meesmehekaitse vastu
- rünnak maa-alakaitse vastu
- rünnak maa-alapressingu vastu (üle väljaku, poolelt väljakult)
- rünnak viivitusega aja võitmiseks
- rünnak teatud olukordades (kaotusseis, sekundeid mängida)
- audisisevisked (oma korvi all, vastase korvi all, küljejoonelt, üle ja poole väljaku pressingu vastu)
- hüppepall
- tegutsemine vabavisete järel
- mängueelne soojendus

III Kaitsemänguoskused (Defensive Skills)

- kaitseasend ja liikumine kaitseasendis
- palliga mängija katmine perimeetril
- pallita mängija katmine perimeetril
- blokeerimine
- ülemise keskmängija katmine
- alumise keskmängija katmine

- palliga mängija katmisel kattest läbi- ja mööda liikumine
- vahetamine katte puhul palliga ja pallita ründajale
- abistamine ja oma mängija juurde tagasi liikumine (tagamängija-tagamängija, tagamängija-äär, taga-mängija – ülemine keskmängija, tagamängija – äär – alumine keskmängija)
- keskmängijate tegutsemine vastase keskmängijate ristikatte puhul
- asetumine ja abistamine kaitses palliga ja pallita poolel (harjutus neli nelja vastu ühe korvi all ehk *Shell Drill*)
- vastaste alumise keskmängija katmine kahe mängijaga
- kaitsetöö topeltkatte vastu
- rotatsioon läbimurde tõkestamiseks
- rotatsioon meesmehe- ja maa-alapressingu mängimisel

IV Võistkondlik kaitse (*Team Defense*):

- meesmehekaitse
- maa-alakaitse
- kombineeritud kaitse
- meesmehepressing (üle väljaku, poolelt väljakult)
- maa-alapressing (üle väljaku, poolelt väljakult)

V Üksiku mängija ja kogu võistkonna hindamine (*Player and Team Evaluation*):

- tabelid ja statistika
- individuaalsed treeningplaanid
- võistkondliku mängu analüüs ja plaan

VI Mängureeglid (*Rules*):

- uuendused

VII Võistkonna reeglid (*Team Rules*):

- treeningutel
- mängudel

VIII Mänguks valmistumine (*Game Organization*):

- luureraport vastase kohta, nii võistkondlik kui ka individuaalne
- treening enne mängupäeva
- mängupäeva rutiin
- mängutaktika (mänguplaan, algviisik, kes keda katab, vahetused, minutilised vaheajad)
- mängujärgsed toimingud

LISA 2

KUU TREENINGPLAAN (THE MONTHLY PRACTICE PLAN)

(Võistluseelne periood)

1. Ründemängu harjutused (Offensive Drills):

Jalgade töö (Footwork):

asend
stardid
pöörded
hüpped

Põrgatamine (Dribbling):

kõrge põrgatus
madal põrgatus
läbimurdepõrgatus
põrgatus pressingu vastu

Söötmine-püüdmine (Passing-Catching):

kahekäe-randmesööt (ka pörkega)
kahekäe-ülaltsööt
ühekaesööt
pesapallisööt
kiirrünnaku avasööt
sööt alumisele keskmängijale
söödule vastu liikumine ja püüdmine
palli püüdmine alumise keskmängija kohal
palli püüdmine kiirrünnakul

Viskamine (Shooting):

mõlema käega visked korvi alt liikumiselt
hüppevise paigalt ja liikumiselt
hüppevise põrgatuselt (1, 2, 3 põrgatust)
kattest väljumine viskele minekuks
vabavise

Katete tegemine (Screening):

palliga mängijale
pallita mängijale

Lõikamine (Cutting)

enda vabastamine
kattest mahalõige

Ründelauda minek (Offensive Rebounding)

Mäng (Scrimmaging):

1:1
2:2
3:3
4:4

2. Kaitsemängu harjutused (*Defensive Drills*):

siksak-libisemine
 üks ühe vastu palliga ja pallita mängija katmine
 kaks kahe vastu kate-kattest-kaitse
 kolm kolme vastu pressingu harjutus
 neli nelja vastu ühe korvi all (*Shell Drill*): asetumine (1, 2, 3 söödu kaugusel pallist), abistamine, rotatsioon
 blokeerimine

3. Rünnak ½ väljaku meesmehekaitse vastu (*1/2 Court Man-to-Man Offense*):

Motion
 asetusest 3-2
 asetusest 4-1

4. Rünnak ½ väljaku maa-alakaitse vastu (*1/2 Court Zone Offense*):

2-3-maa-alakaitse vastu
 3-2-maa-alakaitse vastu
 1-3-1-maa-alakaitse vastu

5. Rünnak kogu väljaku meesmehepressingu vastu (*Full-Court Man-to-Man Press Offense*):

laiast 1-3-1-asetusest
 pikk sööt (pomm!)
 pörgatusega palli ületoomine

6. Rünnak kogu väljaku maa-alapressingu vastu (*Full-Court Zone Press Offense*):

1-3-1-asetusest
 pikk sööt
 lühikese sööduga

7. Rünnak ½ väljaku meesmehepressingu vastu (*1/2 Court Man-to-Man Press Offense*):

2-1-2-asetusest
 äär puhtaks

8. Rünnak ½ väljaku maa-alapressingu vastu (*1/2 Court Zone Press Offense*):

1-3-1-asetusest
 2-1-2-asetusest

9. ½ väljaku meesmehekaitse (*1/2 Court Man-to-Man Defense*):

ei vaheta
 vahetamisega
 ülemängimine (käsi vahel)
 "teemant" ja üks
 "nelinurk" ja üks

10. ½ väljaku maa-alakaitse (*1/2 Court Zone Defense*):

2-3-asetus
 3-2-asetus
 1-3-1-asetus

11. Meesmehepressing kogu väljaku ulatuses (*Full-Court Man-to-Man Press*):

vahtamisega
lõksu võtmisega

12. Maa-alapressing kogu väljaku ulatuses (*Full-Court Zone Press*):

2-2-1
1-2-1-1
1-3-1

13. Kehaline ettevalmistus (*Conditioning*):

Anaeroobne töövõime (*Anaerobic Work*):

5 ½ väljakupikkust
joonejooks
60 sekundit (küljejoonelt küljejoonele)

Erialane kiiruslik jõud (*Agility*):

“ruut”
liikumine libiseva sammuga kaitseasendis
spurt – vise

Plahvatuslik jõud (*Power*):

rõngasse hüppamine
hüpped, põlved vastu rinda
hüpped üle pingi
heited topispalliga

Jõutreening jõusaalis (*Weight Training*):

esmasp/neljap – alakeha
teisip/reede – ülakeha

Ringtreening (*Circuit Training*)

Painduvus (*Flexibility*)

Venitused enne ja pärast treeningut

LISA 3

NÄDALAPLAAN *(The Weekly Plan)*

Esmaspäev *(Monday)*

Soojendus ja venitused *(Warm-up and Stretching)*

Kehalise ettevalmistuse harjutused *(Conditioning Drills)*

Vabavisked *(Free Throws)*

Viskeharjutused *(Shooting Drills)*

Kiirränaku harjutused *(Fast Break Drills)*

1-2-2 Motion-ränaku tutvustamine *(Introduce 1-2-2 Motion Offense)*

Ränak 2-3-maa-alakaitse vastu *(Offense Against 2-3 Zone Defense)*

½ väljaku meesmehekaitse *(1/2 Court Man-to-Man Defense)*

Mahajahutamise harjutused *(Cool-Down Drills)*

Venitus *(Stretching)*

Teisipäev *(Tuesday)*

Soojendus ja venitused *(Warm-up and Stretching)*

Viskeharjutused *(Shooting Drills)*

Kiirränaku harjutused *(Fast Break Drills)*

Meesmeheränak asetusest 1-4 *(1-4 Man-to-Man Offense)*

½ väljaku meesmehekaitse *(1/2 Court Man-to-Man Defense)*

Maa-alakaitse murdmise harjutused *(Zone Offense Drills)*

Ränak 3-2-maa-alakaitse vastu *(Offense Against 3-2 Zone)*

3-2-maa-alakaitse mängimine *(3-2 Zone Defense)*

Mahajahutamise harjutused *(Cool-Down Drills)*

Venitus *(Stretching)*

Kolmapäev *(Wednesday)*

Soojendus ja venitused *(Warm-up and Stretching)*

Kehalise ettevalmistuse harjutused *(Conditioning Drills)*

Vabavisked *(Free Throws)*

Viskeharjutused *(Shooting Drills)*

1-3-1-maa-alakaitse tutvustamine *(Introduce 1-3-1 Zone Defense)*

Kiirränaku harjutused *(Fast Break Drills)*

½ väljaku meesmeheränaku harjutused *(1/2 Court Man-to-Man Offense)*

Meesmeheränak asetusest 1-4 *(1-4 Man-to-Man Offense)*

Individaalse kaitsemängu harjutused *(Individual Defense Drills)*

Poole väljaku mäng viis viie vastu meesmehekaitsega *(Half-Court Scrimmage: Man-to-Man Defense)*

“Taktikatahvli” harjutus: ½ väljaku meesmehepressingu tutvustamine *(Introduce 1/2 Court Man-to-Man Press)*

Mahajahutamise harjutus *(Cool-Down Drills)*

Venitus *(Stretching)*

Neljapäev (Thursday)

Soojendus ja venitused (*Warm-up and Stretching*)

Söödu- ja jooksuharjutus (*Whole-Court Passing Drill*)

Viskeharjutused (*Shooting Drills*)

Individuaalse ründemängu harjutused (*Individual Offense Drills*)

Individuaalse kaitsemängu harjutused (*Individual Defense Drills*)

½ väljaku meesmehepressingu mängimine (*1/2 Court Man-to-Man Press*)

½ väljaku meesmeherünnak asetusest 1-2-2 (*1/2 Court 1-2-2 Man-to-Man Offense*)

½ väljaku maa-alarünnak 1-3-1-maa-alakaitse vastu (*1/2 Court Offense Against 1-3-1 Zone Defense*)

Üle väljaku mäng viis viie vastu: kiirrünnak, positsioonirünnak, meesmehe- ja

maa-alakaitse (*Full-Court Scrimmage: Fast Break, Half-Court Offense, Man-to-Man and Zone Defense*)

Mahajahutamise harjutused (*Cool-Down Drills*)

Venitus (*Stretching*)

Reede (Friday)

Soojendus ja venitused (*Warm-up and Stretching*)

Kehalise ettevalmistuse harjutused (*Conditioning Drills*)

Vabavisked (*Free Throws*)

Viskeharjutused (*Shooting Drills*)

Kiirrünnaku harjutused (*Fast Break Drills*)

Rünnak ½ väljaku 3-2-maa-alakaitse vastu (*Half-Court Offense Against 3-2 Zone Defense*)

Rünnak ½ väljaku 1-3-1-maa-alapressingu vastu (*Offense Against 1/2 Court 1-3-1 Zone Press*)

Üle väljaku meesmehepressingu mängimine (*Full-Court Man-to-Man Press*)

Üle väljaku mäng viis viie vastu (*Full-Court Scrimmage*)

Mahajahutamise harjutused (*Cool-Down Drills*)

Venitus (*Stretching*)

LISA 4**LUURERAPORT**

	vs
Koht	kuup.

I	II		III	IV
Algviisik	#	pos.	iseloomustus	
Vahetused	#	pos.	iseloomustus	

Rünnaku iseloomustus (+joonised)

Kaitse iseloomustus (+joonised)

Vastase füüsil., psüühil. ja emots. seisund

Vastase juhtmängijad

Match- up'id

Meie rünnak nende vastu

Meie kaitse nende vastu

Üldisi märkusi

KASUTATUD KIRJANDUS (*References*)

1. Atkins, K. Basketball Offenses and Plays. Human Kinetics, 2004.
2. Basketball For Young Players. Guidelines For Coaches. FIBA, 2000.
3. Bompa, T. Total Training For Young Champions. Human Kinetics, 2000.
4. Brittenham, G. Complete Conditioning For Basketball. Human Kinetics, 1996.
5. Brown, H. Basketball's Box Offense. Masters Press, 1995.
6. Brown, H. Preparing For Special Situations. Masters Press, 1997.
7. Brown, H. Let's Talk Defense! McGraw-Hill, 2005.
8. Brzycki, M., Brown, S. Conditioning For Basketball. Masters Press, 1993.
9. Brzycki, M. A Practical Approach to Strength Training. Masters Press, 1995.
10. Calipari, J. Half-Court Offense. Masters Press, 1996.
11. Coaching Youth Basketball. ASEP. Human Kinetics, 2001.
12. Cousy, B., Power, F. Basketball, Concepts and Techniques. Allyn and Bacon, 1970.
13. Carril, P. The Smart Take From The Strong. Simon & Schuster, 1997.
14. Delavier, F. Jõu, ilu ja tervise anatoomia. Kirilille Kirjastus, 2001.
15. Ellis, C. Coaching Fast Break Basketball. Coaches Choice, 1997.
16. Ellis, C. Zone Press Variations for Winning Basketball. Coaches Choice, 1997.
17. Faucher, D. The Baffled Parent's Guide to Coaching Youth Basketball. McGraw-Hill, 1999.
18. Fleck, S., Kraemer, W. Strength Training for Young Athletes. Human Kinetics, 1993.
19. Fleck, S., Kraemer, W. Periodization Breakthrough! Advanced Research Press, 1996.
20. Foster, B. Conditioning For Basketball. Leisure Press, 1983.
21. Garchow, K., Dickinson, A. Youth Basketball: A Complete Handbook. WCB Brown & Benchmark, 1992.
22. Harrick, J. Basketball's Balanced Offense. Masters Press, 1995.
23. Hatchell, S. The Baffled Parent's Guide to Coaching Girl's Basketball. McGraw-Hill, 2006.
24. Harris, D. Winning Defense. Masters Press, 1993.
25. Harkins, H., Krause, J. Motion Game Offenses. Coaches Choice, 1997.
26. Healey, W., Hartley, J. Ten Great Basketball Offenses. Parker Publishing Co., 1970.
27. Hill, B. Coaching For Success. Coaches Choice, 1999.
28. Hutchinson, J. Coaching Girl's Basketball Successfully. Leisure Press, 1989.
29. Illi, A. Korvpall. RK "Pedagoogiline Kirjandus", Tallinn, 1948.
30. Jalak, R. Funktsionaalne ettevalmistus korvpallis. Tallinn, 1987.
31. Jarvis, M. Defense Wins. The G. Washington University, 1996.
32. Knight, B., Newell, P. Basketball. Volume 1 and 2. Graessle-Mercer Co., 1989.
33. Korvpall. Koostanud V. Lään. Tallinn-Tartu, 2002.
34. Krause, J. Better Basketball Basics. Leisure Press, 1984.
35. Krause, J. Coaching Basketball. Masters Press, 1994.
36. Krause, J., Meyer, D., Meyer, J. Basketball Skills and Drills. Human Kinetics, 1999.
37. Krause, J., Pim, R. Coaching Basketball. Contemporary Books, 2002.
38. Krzyzewski, M. Duke's Team Man-to-Man Defense. 1986.
39. Krzyzewski, M. Duke's Motion Offense. 1989.
40. Kucher, B. Coaching High School Basketball. McGraw-Hill, 2005.
41. Kullam, I. Korvpall I. TRÜ, Tartu, 1975.
42. Kullam, I. Korvpall II. TRÜ, Tartu, 1976.
43. Laos, A. Korvpall. Tartu, 2001.
44. Loko, J. Sporditeooria. Tartu, 1996.
45. Loko, J. Laste ja noorte spordiõpetus. Tartu, 2002.

46. Loko, J. Liigutusvõimed ja nende arendamise metoodika. Tartu, 2004.
47. Martens, Rainer. Successful Coaching. Human Kinetics, 2004.
48. Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K., Häkkinen, K. Urheiluvalmennus. VK- Kustannus Oy, Jyväskylä, 2004.
49. Naismith, J. Basketball: Its Origin and Development. Association Press, 1941.
50. Newell, P., Newell, T. Basketball Post Play. Masters Press, 1995.
51. Niiler, H. Korvpall. E.K.-Ü. Postimehe Kirjastus, Tartu, 1938.
52. Mikes, J. Basketball Fundamentals. Leisure Press, 1987.
53. NBA Power Conditioning. NBCCA. Human Kinetics, 1997.
54. Oliver, J. Basketball Fundamentals. Human Kinetics, 2004.
55. Ociepk, B., Ratermann, D. Basketball Playbook. Masters Press, 1995.
56. Pauletto, B. Strength Training For Basketball. Human Kinetics, 1994.
57. Paye, B. Playing the Post. Human Kinetics, 1996.
58. Petersen, R. Koripallovalmennus. Forssan Kirjapaino Oy, 1993.
59. Phelps, R. Basketball For Dummies. IDG Books Worldwide, Inc., 2000.
60. Pim, R. Winning Basketball. McGraw-Hill, 2004.
61. Prudden, J. Coaching Girl's Basketball Successfully. Human Kinetics, 2006.
62. Ramsay, J. Pressure Basketball. Prentice-Hall, Inc., 1963.
63. Reiter, T. Basketball Attack. Masters Press, 1993.
64. Rose, L. The Basketball Handbook. Human Kinetics, 2004.
65. Scott, J. W. Step-by-Step Basketball Fundamentals for the Player and Coach. Prentice Hall, 1989.
66. Sigmon, C. 52-Week Basketball Training. Human Kinetics, 2003.
67. Smith, D. Basketball, Multiple Offense and Defense. Prentice-Hall, Inc., 1981.
68. Stier, W. Coaching Modern Basketball. Allyn and Bacon, 1997.
69. Summitt, P., Jennings, D. Basketball. Wm.C.Brown Publishers, 1991.
70. Urheiluvamm, ennaltaehkäisy, hoito ja kuntoutus. Eri autorid. VK- Kustannus Oy, Jyväskylä, 1994.
71. Viru, A. Sportlik treening. Kirjastus "Eesti Raamat", Tallinn, 1988.
72. Warren, W., Chapman, L. Basketball Coach's Survival Guide. Parker Publishing Company, 1991.
73. Wissel, H. Becoming A Basketball Player. Basketball World, Inc., 1990.
74. Wissel, H. Basketball: Steps to Success. Human Kinetics, 1994.
75. Wooden, J., Jamison, S. Wooden. Contemporary Books, 1997.
76. Wooden, J. Practical Modern Basketball. Third Edition. Allyn and Bacon, 1999.
77. Wooden, J., Jamison, S. Wooden On Leadership. McGraw-Hill, 2005.
78. Wootten, M. Coaching Basketball Successfully. Human Kinetics, 2003.



HANNES KOIK, HELTECHI (Helsingi Tehnikakool) kehalise kasvatuse ja terviseõpetuse õpetaja. Sündinud ja kasvanud Viljandis, lõpetas ta 1972. a TSIKI ja 1978. a Tallinna Pedagoogilise Instituudi (TPeDI). Mänginud Eesti koondises, Tallinna Kalevi, Tallinna Ehitaja ja Tallinna Standardi meeskondades 1970ndate lõpus ning 1980ndate alguses, alustas ta oma tegutsemist korvpallitreenerina Tallinna Standardi meeskonna peatreenerina 1984. a. Aastatel 1986–1988 võitis Tallinna Standardi meeskond kolm Eesti meistritiitlit järjest, olles parim klubimeeskond koduses Eesti korvpallis kogu 1990. aastate jooksul. Paralleelselt treeneritööga töötas H. Koik 1985–1991 TPeDI kehalise kasvatuse teaduskonna vanemõpetajana, täiendades end õppeaastal 1989/90 Springfield College'is USAs. Alates 1991. aastast on ta paariaastast vaheaega (2002–2004) arvesse võtmata elanud ja töötanud Soome Vabariigis, tegutsedes kehalise kasvatuse ja terviseõpetajana ning korvpallitreenerina Nokial, Tampere, Hyvinkääl ja Helsingis. Aastatel 2002–2004 töötas ta Eesti Korvpalliliidus koolituse ja noortekorvpalli juhina, käivitades korvpallitreenerite kutsekoolituse Eestis ja korraldades Eesti korvpallitreeneritele mitmeid koolitusi ning seminare.



CHARLIE BROCK, Springfield College'i (Massachusetts) kehalise kasvatuse dotsent ja ülikooli korvpallimeeskonna peatreener alates 1998. aastast. Sündinud ja kasvanud Hopkintonis (Mass.), saanud bakalaureusekraadi 1976 ja magistrikraadi Springfield College'ist 1980, mängis ta sama ülikooli korvpallimeeskonnas 1976–1979. Alustanud oma korvpallitreeneri karjääri 1980, on C. Brock aastast 1986 edukalt tegutsenud kolme NCAA III divisjonis mängiva ülikooli meeskonna peatreenerina (Gustavus Adolphus, Trinity University, Springfield College), tema 26aastase treenerikarjääri võiduprotsent on 52,7 (357-321). C. Brock on tunnustatud korvpallispetsialist USAs, ta on valitud juhtima NABC (National Association of Basketball Coaches) akadeemilist komisjoni ja on NCAA reeglite komisjoni liige meeste korvpallis. Peale selle on ta viimastel aastatel leidnud aega käia seminare pidamas ka väljaspool USA-d, sealjuures Eestis 2004. a.